



TEST FINALE EBOOK

ESTETICA OLISTICA NATUROPATICA

RICHIEDENTE ECP

NOME: _____ **COGNOME:** _____

EMAIL _____

DATA ACQUISTO EBOOK _____ **CODICE ASPIN** _____

1) Che cosa è l'empatia

- a) Ascoltare con attenzione
- b) Capacità di comprendere e immedesimarsi nei sentimenti dell'altro
- c) Aiutare l'altro

2) Che cosa è l'etica professionale

- a) Doveri e regole d'una professione
- b) Preparazione adeguata ad una professione
- c) Svolgere gratuitamente la professione

3) Quanti sistemi e apparati compongono l'anatomia dell'uomo

- a) 10
- b) 11
- c) 12

4) A che sistema appartiene la milza

- a) Linfatico
- b) Digerente
- c) Urinario

5) La circolazione linfatica fa parte del

- a) Sistema cardio vascolare
- b) A se stessa
- c) Del sistema endocrino

6) La fisiologia è la scienza che studia

- a) Le funzioni dell'apparato scheletrico
- b) I vari tipi di costituzione
- c) Le funzioni organiche dell'uomo

7) Un massaggio si chiama olistico perché

- a) Si usano solo olii vegetali e prodotti naturali
- b) Si esegue tenendo conto dei bisogni psicofisici
- c) Si usano solo tecniche di massaggi orientali

8) La manualità della palpazione si esegue

- a) Sull'addome
- b) Sulle spalle
- c) Sui muscoli delle cosce

9) L'Ayurveda è

- a) Una tipologia di massaggio indiano eseguito a quattro mani
- b) Un insieme di tecniche di massaggi e trattamenti naturali
- c) La Medicina Tradizionale indiana basata sull'equilibrio corpo e mente e che utilizza rimedi naturali

10) Che cosa sono in Ayurveda i 5 elementi

- a) Gli elementi dell'universo e fanno parte della costituzione dell'uomo
- b) Le regole Buddiste per una lunga e sana vita
- c) Le cinque manualità base del massaggio

11) Che cosa sono in Ayurveda i Dosha

- a) I principi spirituali della medicina ayurvedica
- b) I canali energetici che corrispondono agli organi
- c) Le tipologie di costituzione degli individui

12) Quanti Dosha esistono in Ayurveda

- a) Tre
- b) Nove
- c) Quindici

13) Quale elemento rappresenta il Dosha Pitta

- a) Terra
- b) Fuoco
- c) Aria

14) La sede anatomica del Dosha Kapha si trova

- a) Nello stomaco e polmoni
- b) Nello stomaco e l'intestino tenue
- c) Nell'intestino crasso

15) Quali disturbi crea un eccesso del Dosha Vata

- a) Nervosismo e ansia
- b) Digestione insufficiente
- c) Obesità e flaccidità

16) Quale manualità useremo e quale parte del corpo massaggeremo prevalentemente a un Dosha Pitta

- a) Addome e intestino tenue con manualità circolare sfiorante
- b) Canali linfatici e manualità di pompaggio
- c) Schiena e manualità di sfilate

17) Significato del termine Chakra

- a) Ruota
- b) Asse
- c) Disco

18) Quale è il Chakra della comunicazione

- a) Primo
- b) Terzo
- c) Quinto

- 19) A quale chakra squilibrato corrisponde il sentimento di paura**
- a) Terzo
 - b) Secondo
 - c) Sesto
- 20) Che cosa sono i Marma**
- a) Punti energetici degli organi
 - b) Una tipologia di Dosha
 - c) Tecniche di massaggi ayurvedici
- 21) Che cosa significa Pindaswedda**
- a) Massaggio con essudazione e fagottini
 - b) Trattamento depurante a base di erbe
 - c) Massaggio con olii medicati
- 22) Un olio medicato per un massaggio Vata sarà a base di**
- a) Olio di sesamo +olio di germe di grano +lavanda secca e zenzero fresco
 - b) Olio di riso+ olio di cocco +lavanda secca +camomilla
 - c) Olio di mandorla + olio di jojoba+ chiodi di garofano + canfora
- 23) I Fiori Himalayani sono impiegati per**
- a) Riequilibrare le energie sottili
 - b) Riequilibrare le emozioni negative
 - c) Particolari rimedi ayurvedici
- 24) Che cosa è un Bija Mantra**
- a) Un'espressione fonetica in risonanza con un specifico chakra
 - b) Una formulazione di preghiera Buddista
 - c) Il nome di un particolare Chakra
- 25) Quale è il Fiore Himalayano catalizzatore**
- a) Authenticity
 - b) Indigofera Heterantha
 - c) Gratefulness