



# 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