

## CUESTIONARIO MÓDULO

### *Anatomía Occidental*

1. ¿Qué es el sistema linfático (localización en el cuerpo, funciones y su importancia en el buen funcionamiento del organismo humano)?
2. Mencione los beneficios que el yoga aporta al sistema linfático. Nombre algunas kriyas que conoce y que utilizaría para trabajar con sus alumnos en pro de este sistema
3. ¿Qué alimentos son buenos para este sistema?.
4. Describa la función y estructura orgánica del sistema respiratorio. Nombre los órganos que lo componen y la relación de este con otros sistemas.
5. ¿Por qué fumar daña el sistema respiratorio?.
6. ¿Cómo ayuda la respiración de fuego y la respiración larga y profunda en este sistema?
7. Mencione algunas kriyas y meditaciones que usted conoce que serían recomendables para este sistema así como también los alimentos que más lo benefician.
8. ¿Qué es el sistema digestivo?
9. Mencione cada uno de los órganos que lo componen describiendo sus funciones y los alimentos que los benefician.
10. ¿Qué aspectos influyen negativamente a este sistema?
11. Nombre algunas de las kriyas que usted conoce y que benefician a este sistema.
12. ¿Qué son las glándulas endocrinas?
13. Describa la ubicación y funciones de cada una de las glándulas endocrinas.
14. Mencione factores de riesgo, alimentos y ejercicios recomendados.
15. Defina con sus palabras qué es el sistema nervioso
16. ¿Qué diferencias hay entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico?
17. ¿Qué tipo de información es transmitida a través de la médula espinal?
18. Describa las diferentes funciones que provienen de cada uno de los hemisferios cerebrales.
19. ¿Qué relación tiene este sistema con otros órganos o sistemas?
20. ¿Qué afecta negativamente el sistema nervioso?
21. ¿Por qué es tan importante para el sistema nervioso hacer yoga?
22. Mencione alimentos y series de Kundalini Yoga recomendables para este sistema.

23. ¿Qué es el sistema locomotor?
24. ¿Qué relación tiene con otros órganos y sistemas?
25. Mencione y explique todos los malos funcionamientos que podrían presentarse en las diferentes áreas de la columna y cómo ellos pueden ser favorecidos por el yoga.
26. ¿Qué precauciones deben tenerse en relación a ejercicios relacionados con la columna?
27. ¿Qué es el sistema inmunológico y cómo se compone y qué relación tiene con otros sistemas.
28. ¿Qué alimentos y kriyas lo favorecen?
29. Describe el sistema genito-urinario, señalando sus componentes y funciones.
30. ¿Qué podría dañar a este sistema?
31. ¿Qué alimentos y kriyas recomendaría?
32. Describa el sistema circulatorio mencionando sus órganos y componentes y el funcionamiento de cada uno de ellos.
33. ¿Cómo se relaciona con otros sistemas?
34. ¿Qué beneficios aporta el yoga al buen funcionamiento de este sistema y qué alimentos y kriyas serían recomendables?