

ヨガ検定3級コース 演習問題

《ヨガの語源》

1. ヨガの語源と言われている単語を選びなさい

a yag b yuj c jug d jus

《ヨガの定義》

2. ヨガ・スートラの定義の中で、「ヨガとはチッタの全ての活動を停止すること」とありますが、チッタの意味を答えなさい。

a 生活 b 呼吸 c 環境 d 心と精神

《ヨガの本質》

3. ヨガのゴールの1つでもある「悟り」に近づく際、大事にすべきことを選びなさい。

a 体の柔軟性を b 痩せること c 自分自身を知ること d 筋肉をつけること

《ヨガの起源》

4. ヨガの悟り(サマディ)に至るために、8つの段階をなんとというか答えなさい。

a 瞑想 b 八支則 c チャクラ d 浄化法

《日本のヨガの歴史と仏教のヨガの関係》

5. 日本のお寺で見られる仏像の指の形、印相は何であるか答えなさい。

a 手話 b ムドラー c オーム d どれでもない 《コラムから》

《様々なヨガの道》

6. 八支則の最初の5段階をバヒランガ・ヨガと呼びますが、バヒランガ・ヨガでないものを選びなさい。

a サマディ b プラーナヤーマ c アーサナ d ヤマ

《シャット・クリヤ》

7.浄化法の目的ではないものを選びなさい

- a 難易度の高い浄化法に挑む
- b ドーシャのバランスを整える
- c 内蔵を浄化する
- d エネルギー・気が滞りなく流れるようにする

8.シャット・クリヤー(シャット・カルマ)実施後の変化について不適切なものを選びなさい。

- a 老廃物が体から出る
- b 内蔵が浄化される
- c 気・エネルギーが体を流れるようになる
- d 不安な気持ちになる

《ハタ・ヨガにおける、プラーナヤーマ(呼吸法)の目的と重要性》

9.プラーナヤーマについて適切でないものを選びなさい。

- a ヨガにとって一番大事である
- b 意識的に呼吸を行っていく
- c ヨガにとって重要視されていない
- d 鼻呼吸を行う

10.『ハタ・ヨガ・プラディーピカー』におけるクンバカ(呼吸を止めること)について正しくないものを選びなさい。

- a 呼気と吸気と同じように重要視されている
- b 8種類のクンバカがある
- c ナーディ・ショーダナ・プラーナヤーマが最初に書かれている
- d 「スヴァートマーラマ」というクンバカがある

11.プラーナヤーマについて述べられている内容で正しくないものを選びなさい。

- a 体の中の不純物を浄化する
- b プラーナ(呼吸)と心の間には一定の関係がある
- c パラマ・タパス(最高のタパス)と考えられている
- d 一般的にマントラを唱えながら行う

《代表的な呼吸法と効果》

12.ナーディ・ショーダナの呼吸法を答えなさい。

- a 片鼻呼吸
- b 腹をへこましながらの鼻呼吸
- c 舌を筒状に丸め、口から出してする呼吸
- d 鼻から音を出しながら息を勢いよく外に出す呼吸法

《ヨガによる体の変化》

13.ハタ・ヨガのゴールは、精神的な成長を促すことですが、体の中で「ハ」と「タ」の何のバランスを整え、自由に流れるようにすることが重要とされているか答えなさい。

- a 空気 b 血液 c エネルギー d 太陽と月

14.ハタ・ヨガは、ハとタのエネルギーを整えることで、エネルギーが通る経路が開きますが、その経路の基底にあるのは体のどこか答えなさい。

- a 頭 b 骨盤 c 足 d 背骨

《アーサナの体の仕組み》

15.骨格系ではないものを選びなさい。

- a 骨・脊髄 b 靭帯 c 腱 d 目