

RYTチェックテスト（微細体・瞑想）

23問（16点以上で合格！）

*必須

1. メールアドレス（こちらに結果が送信されます）*

2. 名前*

微細体・バンダ

3. バンチャコーシャについて正しいものを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- アンナマヤコーシャ・・・食物鞘
- プラーナマヤコーシャ・・・意思鞘
- マノマヤコーシャ・・・生気鞘
- ビジュナーマヤコーシャ・・・歓喜鞘
- アーアンダコーシャ・・・理知鞘

4. 以下のうちのどのコーシャ（Kosha）が想念、感情、記憶、習慣、願望によって形作られているか？*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- マノーマヤ（Manomaya）
- アンナマヤ（Annamaya）
- プラーナマ（Pranamaya）
- ヴィジニャーナマヤ（Vijnanamaya）

5. バンチャコーシャを外側から順番に並べたもので正しいものを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- アンナマヤコーシャ→プラーナマヤコーシャ→マノマヤコーシャ→ビジュナーマヤコーシャ→アーアンダコーシャ
- プラーナマヤコーシャ→マノマヤコーシャ→アンナマヤコーシャ→ビジュナーマヤコーシャ→アーアンダコーシャ
- アンナマヤコーシャ→マノマヤコーシャ→プラーナマヤコーシャ→ビジュナーマヤコーシャ→アーアンダコーシャ
- プラーナマヤコーシャ→アンナマヤコーシャ→ビジュナーマヤコーシャ→アーアンダコーシャ→マノマヤコーシャ
- その他: _____

6. ナーディの説明で正しいものを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- イダー・・・月・左側の鼻腔・副交感神経
- ビンガラ・・・太陽・左側の鼻腔・交感神経
- イダー・・・月・右側の鼻腔・副交感神経
- ビンガラ・・・月・右側の鼻腔・副交感神経
- その他: _____

7. プラーナマヤについて正しい説明を選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- プラーナとはインド哲学における生命エネルギーのことであり、身体内にのみ存在する
- プラーナの概念はリグヴェーダに初めてでてくる
- ヨガスートラの八階梯のうち3番目にでてくる
- ハタヨガにおいてはプラーナマヤによりクンダリーニーを目覚めさせることが目的となる

8. プラーナについて誤りを選び*

1ポイント

1つだけマークしてください。

- プラーナ・・・呼吸・地の要素・軽い
- アパーナ・・・排泄・下向き力・地の要素
- サマーナ・・・消化吸収・回し流す力・冷たい
- ウダーナ・・・流れに逆らう力・風の要素・上方へ
- ヴァーナ・・・循環・空の要素

9. プラーナヤマの種類と説明について誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ナディーショダナ・・・片鼻呼吸
- ウジャイプラーナヤマ・・・勝利の呼吸
- カバラパティ・・・息を強く出しながら、お腹を凹ます
- クンバカ・・・吸う呼吸と吐く呼吸の長さを同じにすること
10. トリドーシャについて正しいもの* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ヴァータ・・・風
- ビッタ・・・粘液
- カバ・・・熱
- プラーナ・・・気
11. ムドラー* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- アンジャリムドラー・・・胸の前で合掌する
- ジャーナムドラー・・・お腹の前で左掌の上に右掌のをせる
- ヴィタルカムドラー・・・人差し指を伸ばして、手指を組む
- アバヤムドラー・・・親指と小指をつけて輪を作る
12. バンダの説明で誤りを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- バンダとは「締める」「縛る」を意味する
- ウディヤナバンダとは腹部の締め付けである
- ジャーラングラバンダとは喉部の締め付けである
- ムーラバンダとは会陰部の締め付けである
- アシュビニムドラーとは横隔膜の収縮弛緩の繰り返しである
13. マントラの説明で誤っているものを選べ* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- マントラとは「敬虔な祈り」「真言」「呪文」と言われる
- ヨーガの経典に載っている伝統的なマントラをディークシャーマントラという
- ヨーガストラでは「自在神を言葉で表したものが『オーム』である」と説明されている
- グルマントラとは師に対するマントラである
14. チャクラのうち心臓部付近にあるとされるハートチャクラと呼ばれるもの* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- ムーラーチャクラ
- サハスラーチャクラ
- アナハタチャクラ
- マニプーラチャクラ
15. マニプーラチャクラに関する記述で間違っているもの* 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 臍
- 太陽神経叢
- 消化
- 強さ
- 愛

16. 直感や洞察力に関するチャクラは次のうちどれか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- サハスラーチャクラ
- アージャーニーチャクラ
- ヴィシュディチャクラ
- アナハタチャクラ
- マニブーラチャクラ
- スヴァディシュターナチャクラ
- ムーラダーチャクラ
- 選択肢 8

17. ムーラダーチャクラやムーラバンドの「ムーラ」の意味として最も適切なもの *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 根・底
- 軽い・上方へ
- 硬い・強い
- 調和・純粋
- 選択肢 4

18. ウディヤナバンドはどこ部位の締め付けか *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 喉部
- 腹部
- 会陰部
- 下腹部

瞑想

19. 伝統的なヨガにおける瞑想の位置付けについて"誤り"を選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 解説への手段方法の一つ
- 真の自己とのつながり
- ブラフマンとアートマンとのつながり
- プルシャとブラクリティの分離
- 身体エネルギーの強化

20. 誤りを一つ選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- サマタ瞑想とは「止観」といわれる。一つの対象に意識を集中する瞑想である。
- ヴィッパサナー瞑想は「観行」と言われる。ありのままの自分を観察する瞑想である。
- マインドフルネス瞑想はサマタ瞑想の種類の一つである
- 慈悲の瞑想は自分や他人の幸せを願う瞑想である。

21. 瞑想と脳の関係について最も適切なものを選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 瞑想することで扁桃体の動きが活性化する
- 瞑想することで大脳新皮質（前頭前野）の活動を抑えることができる
- 瞑想をすることで脳幹の動きを抑えることができる
- 瞑想をすることでいわゆる「扁桃体ハイジャック」を防ぐことができる

22. 「マインドフルネス」とは言えないものを全て選べ *
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 足裏の感覚に意識を向けながら歩くこと
- 五感を感じながら食べること
- 悩みについて考えること
- 無意識に自然に呼吸をすること
- 集中して本を読むこと

23. 慈悲の瞑想として最も不適なもの一つ選べ*
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 私の願いが叶いますように
- 生きとし生けるものが幸せでありますように
- 嫌いな人がこの世からいなくなりますように
- あなたが安らかでありますように
24. 四種の気づきのうち、気づきの対象となっていないものはどれか*
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- 自分のお腹の動き
- 周囲の音
- 心の緊張
- 他人の気持ち
- 自分の心に安らぎがあること
25. ヨガニドラーに関係ないもの*
- 1ポイント
- 1つだけマークしてください。
- スカーサナ
- サンカルバ
- ボディスキャン
- イメージング

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム