

Okruhy otázek ke zkoušce Harmonizační cvičení

1. Harmonizační cvičení – cíl H.C., využití v praxi, typy H.C.
2. Jóga – definice, princip..
3. Radžajóga – osmi stupňová cesta jógy
4. Skladba lidského těla dle jógy (kóši)
5. Pránájáma
6. Dechové techniky – provedení, účinek
7. Relaxace – typy relaxací, využití, účinek..
8. Schultzův autogenní trénink
9. Jacobsonova progresivní relaxace
10. Cvičení 5 Tibetanů
11. Ásana
12. Předklonové a záklonové ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)
13. Úklonové, torzní a relaxační ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)
14. Obrácené a rovnovážné ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)
15. Pozice ve stoji – pozice bojovníků (účinek, technika provedení)
16. Využití H.C. u seniorů
17. Využití H.C. v těhotenství
18. HATHA jóga a ASHTANGA VINJASA jóga (principy, rozdíly...)
19. POWER jóga a IYENGAR jóga
20. TANTRA jóga a KUNDALÍNI jóga