**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 Tibeťanů

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 VINYASA jóga (principy, rozdíly…

19. POWER jóga a IYENGAR jóga

20. TANTRA jóga a KUNDALÍNI jóga