**Okruhy otázek ke zkoušce Harmonizační cvičení**

1. Harmonizační cvičení – cíl H.C.,využití v praxi, typy H.C.

2. Využití H.C. v rámci regenerace sportovce

3. Jóga – definice, princip.

4. Pránájáma

### 5. Dechové techniky – provedení, účinek (plný jógový dech, kapálabháti, udžají, nádí šódhána)

6. Relaxace – typy relaxací, využití, účinek..

7. Schultzův autogenní trénink

8. Jacobsonova progresivní relaxace

9. Cvičení 5 Tibeťanů

10. Jógové pozice – zásady provedení, doporučení, typy pozic

11. Předklonové a záklonové ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)

12. Úklonové, torzní a relaxační ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)

13. Obrácené a rovnovážné ásany (účinek, technika provedení, dech, příklady ásan)

14. Využití H.C. u seniorů

15. Využití H.C. v těhotenství I-II. trimestr

16. HATHA jóga a ASHTANGA VINYASA jóga (principy, rozdíly…

17. POWER jóga a IYENGAR jóga