

# Harmonizační cvičení

## úvod

### **Ukončení předmětu**

Písemná zkouška:

- písemný test

## Harmonizační cvičení / pojem

- Harmonizace ***těla, mysli a duše***
  - Kalokegathie (GR)- výraz pro harmonickou osobnost – péče o člověka, jeho pohyb i psychiku
- prof. Véle: „souvislost vztahu ***psychických a fyzických vlastností organismu***, kdy vzájemným vyvážením těchto vztahů se harmonizoval vývoj dokonalého a eufunkčního (správně fungujícího) jedince“

Jedná se o variabilitu cviků a sestav:

- Snižují fyzické i psychické dopady dlouhodobého stresu (manažeři, studenti, sportovní příprava..)
- Pracují s energií (čakry, energetické bloky..)
- Zvyšují koncentraci pozornosti (dechová a relaxační cvičení)
- Napomáhají uvědomování si sama sebe

➤ Cvičení propojené s dechem, které vrací tělo do přirozeného, vyrovnaného stavu. Protahováním a uvolňováním se aktivují energetické (akupunkturní) dráhy těla, harmonizují se fyzické orgány i psychika, čímž je možné předcházet širokému spektru fyzických i duševních potíží.

➤ Úspěšné působení je udáváno při léčení depresí, vyčerpání, úzkosti, bolestí hlavy, z napětí, vysokého krevního tlaku, dýchacích obtíží, vředů trávicího traktu, syndromu dráždivého tračníku, zánětu tlustého střeva, revmatoidní artritidy, bolesti v dolní části páteře, ischiasu a astmatu.

➤ Terapie psychosomatických onemocnění

- Pro vrcholové i rekreační sportovce představují vhodnou formu kompenzace, mohou být součástí psychologické přípravy a doplnit prostředky regenerace.
- Lze je využít pro zlepšení výkonu sportovců, tanečníků, lidí pracujících na vysokých profesních pozicích
- Mohou být složena z velmi jednoduchých a fyzicky nenáročných cviků tak, aby byla vhodná nejen pro „zdravé“, ale i pro jedince se zdravotním omezením ( pro všechny věkové skupiny, zejména pro seniory)

# Význam HC

- Prevence negativních civilizačních vlivů - špatné pohybové návyky, stereotypy, stres, napětí
- Prevence zranění u sportovců
- Terapie psychosomatických onemocnění

- H.C. neznamená jeden konkrétní typ cvičení, protože sestav a způsobů, kterými se dá pomoci při hledání „harmonie“ je mnoho.
- Dochází k uvědomování si sebe sama, celkovému ztišení mysli a koncentraci.
- Všechny pohybové aktivity H.C. směřují k harmonizaci jednotlivých životních elementů, a tím k nárůstu životní síly a životního potenciálu.
- H.C. jsou vhodná pro všechny věkové kategorie – individuálně přizpůsobit.

# Harmonizační cvičení

- Jóga
- Chi-kung
- 5 Tibeťanů
- Tai-chi
- Reiki
- Shiatsu
- Feldenkraisova metoda
- Alexandrova metoda
- Thajská masáž ??
- Bojová umění (aikidó) ???





# Moderní formy H.C.

- BIKRAM jóga
- IYENGAR jóga
- JIVAMUKTI jóga
- KUNDALINI jóga
- POWER jóga
- VINYASA jóga
- TANTRA jóga
- Chi-toning  
a jiné Body-Mind cvičení



# Vzdělání instruktora H.C. pro veřejnost:

- Nutné znalosti z oblastí anatomie, fyziologie, první pomoci, psychologie a pedagogiky.
- Vhodné mít znalosti i z didaktiky sportovního tréninku, zásad zdravého životního stylu.
- Nutné jsou dovednosti jak sestavit a vést lekci např. PWJ, jak vytvořit různé modely lekcí /začátečníci, pokročilí/, jak správně technicky provádět jednotlivé cviky a pozice, jak pracovat s dechem myslí i tělem, jak komunikovat s klienty.

- Např. instruktor hathajógy by měl umět poselství starého indického učení přenést do současné doby s cílem preventivně působit proti civilizačním onemocněním 21. století a ovlivnit tak kvalitu života návštěvníků kurzů hathajógy - přispět k harmonickému rozvoji osobnosti klienta (tělo, mysl, duše).

***„Prvním krokem ke štěstí je učení se“***

***Dalajlama***