

Harmonizační cvičení

úvod

Ukončení předmětu

Písemná zkouška:

- písemný test

Harmonizační cvičení / pojem

- **Jedná se o variabilitu cviků a sestav, které mají za cíl harmonizaci těla, mysli a duše**
- ***Kalokagathie*** (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“

- 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.

INDIKACE

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

Využití HC:

- 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.***
- Terapie ***psychosomatických onemocnění***
- 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.

➤ Pro vrcholové i rekreační sportovce představují vhodnou formu ***kompence***, 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 - shrnutí

- **Prevence negativních civilizačních vlivů** - špatné pohybové návyky, stereotypy, stres, napětí
- **V oblasti sportu** - prevence zranění, součást procesu regenerace sportovců, zlepšení výkonnosti
- **Terapie** psychosomatických onemocnění

Harmonizační cvičení

- **Jóga**
- **Chi-kung** (chi-vitální energie)
- **5 Tibeťanů**
- **Tai-chi**
- Reiki
- Thajská masáž
- Shiatsu
- **Feldenkraisova metoda**
- **Alexandrova metoda**
- Bojová umění (aikido)
- Veškeré PA za cílem harmonizace osobnosti



Moderní formy H.C.

- **BIKRAM** jóga („horká“ jóga – 90min 26 ásan+2 dýchací cv. Ve 42°C)
- **IYENGAR** jóga (precizní nastavení pozic + pomůcky)
- **JIVAMUKTI** jóga (kombinace ásan, meditace, vědomého dechu s hudbou + učení starých písem – styl Hatha Jógy)
- **KUNDALINI** jóga (dynamická cvičení + dech + meditace – probuzení uvnitř, kundalini=energie uložená v kořeni páteře)
- **POWER** jóga-dynamické střídání poloh s důrazem na sílu a ohebnost
- **VINYASA** jóga (celky Hatha Jógy – celistvá cvičení ásan)
- **TANTRA** jóga (žít život s láskou k sobě a k partnerovi, spojení M+Ž)
- **Body-Mind** cvičení