

## **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, kapálabhāti, 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