Okruhy otázek ke zkoušce Harmonizační cvičení

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

2. Využití harmonizačního cvičení v rámci kompenzačního cvičení sportovce

3. Správný dechový stereotyp

4. Bránice – její dechová a posturální funkce

5. Dechová cvičení

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

7. Schultzův autogenní trénink

8. Jacobsonova progresivní relaxace

9. Cvičení 5 Tibeťanů

10. Využití pozic z jógové praxe v kompenzačním cvičení

11. Předklonové a záklonové pozice z jógové praxe (účinek, technika provedení, dech, příklady)

12. Úklonové, torzní a relaxační pozice z jógové praxe (účinek, technika provedení, dech, příklady)