

## **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 Tibetánů
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)