

zkouška bude probíhat formou pohovoru prověřujícího znalost

- **textu přednášky** harmonizační cvičení I (jóga i čchi-kung) ... okruhy otázek z přednášky viz. níže
- Jan Ámos Komenský – **Labyrint světa a ráj srdce**
- **jedna z možností** (Krijánanda – Rádžájóga NEBO Gítánanda – Jóga krok za krokem NEBO Mahéšvaránanda dvě publikace – Systém jóga v denním životě + Skryté síly v člověku) může být i anglický originál

HARMONIZAČNÍ CVIČENÍ 1 - okruhy otázek z přednášky o každé z otázek byste měli být schopni souvisle relevantně mluvit nejméně 15 minut

- **čchi-kung**

pojem čchi, 12 ťing luo (meridiánů)
orgánové hodiny, cviky na jednotlivé dráhy, pojmy cang a fu
pět prvků (vazby rození a podmaňování, vztah pěti prvků a orgánových drah, vazba pěti prvků na roční období)
druhy a metody čchi-kungu
školy čchi-kungu
čeho se při praxi čchi-kungu vyvarovat
18 zásad pro provádění čchi-kung
pa-tuan-ťin (osm kusů brokátu)
wu-čchin-si (pět zvířecích cviků)

- **jóga**

definice jógy, druhy jógových cest
rádžájóga podrobně (osm stupňů)
džánájóga podrobně (čtyři principy)
šatkarmy - očistné techniky jógy (hathajóga)
antahkarana (manas, buddhi, čitta, ahankár)
kóši (jemnohmotná těla)
mal, vikšép, ávaran
mantra (druhy manter, skryté podobenství manter)
karma
ásana
pránájáma - techniky pránájámy
relaxace
koncentrační a meditační techniky v józe