

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