

Otázky a tématické okruhy k opakování:

Jmenujte některé osobnosti jógy u nás a ve světě.

Znáte některé důležité organizace jógy u nás?

Co znamená slovo jóga?

Historie jógy a hinduismus.

Karmanový zákon – samsára, karma, dharma

4 základní cesty jógy

Charakterizujte stručně i hathajógu a tantrajógu.

Které další směry jógy znáte?

Co to je Aštangajóga? Kdo ji sepsal?

Co je to sanskrt? Kdo ho vytvořil a za jakým účelem?

Zařadte Bhagavadgítu do klasických jógových textů.

Co symbolicky vyjadřuje?

Jaký odkaz nám přináší?

Klasické jógové texty.

Epická literatura

Učebnice jógy

Védy a upanišady

Šatdharšana – vyjmenujte a 3 školy charakterizujte

Do kterého stupně Osmidílné stezky můžeme zařadit průpravná cvičení?

K čemu slouží?

Popište některé známé sestavy průpravných cviků a zmiňte se o účincích.

Do kterého stupně Aštangajógy patří mudry, bandhy, krije, očistné techniky?

Charakterizujte je.

Definice ásany podle Patandžaliho? Kde ji uvedl? Jak lze realizovat (konkrétně)?

4 fáze ásany.

Jak má vypadat sestava?
Podle čeho sestavujeme?
Je užitečné používat ustálené sestavy? Proč?
Které znáte?
Jak se liší cykly?

Co nás učí přípravná pránájáma?
Co je cílem pránájámy
Jmenujte klasické pránájámy a charakterizujte je.
Popište techniku, která slouží ke stimulaci třech hlavních nádí.
Jak lze propojit čakry a dech v jógové sestavě?

Čakry a kundaliní jóga.
Panča kóša + šaríra
3 granthi – uzly + 3 části mozku
Guny

Očistné techniky – jmenujte 6 druhů a vyberte z každé skupiny techniku, kterou lze běžně používat.
Popište postup a účinky.
Do kterého stupně Osmidílné stezky patří Šatkarmy?

Pratjahára a relaxační techniky – jak používáme v lekcích jógy konkrétně.

Co znamená samjamajóga, které stupně Osmidílné stezky zahrnuje?
Podrobněji popište tyto stupně – co je cílem, jak se liší?
Jmenujte některé známé metody koncentrace a popište je.
Které typy meditací znáte?
Překážky koncentrace a meditace

Patandžaliho Panča kléša – 5 překážek
Vyjmenovat a jak překonáváme
(Popř. Šat ripu – 6 nepřátel)

Co je to náda jóga? Proč je součástí jógy?
Co je to mantra? - k čemu slouží, rozdělení bídža mantry

Mudry a bandhy - rozdělte, popište, účinky
Pranava Óm