

Odborná část JÓGA

Orientace v dějinách i současném stavu jógy

Nejstarší a novodobější texty, Patandžaliho jógasútry, středověká hathajóga, moderní posturální jóga, 4 hlavní cesty jógy – karma, bhakti, džňána, rádža jóga, cesty člověka – pravrtti márga, niivrtti márga, osobnosti minulosti a současnosti

Základní filozofické koncepce

Sánkhjajóga, neovédanta, advaita

Patandžaliho osmidílná stezka jógy

Jama, nijama, ásana, pránájáma, pratjáhara, dhárana, dhjána, samádhí, čtení súter a jejich výklad, o Patandžaliho díle, praktické zařazení do života a praxe jógy

Jógová anatomie

Teorie tří těl a pěti obalů, soustava nádí a čakrový systém, prána, vztah řídicích systémů hmotného těla s jógovou anatomíí, vybrané očistné techniky hathajógy

Koncepce lekce

Stavba lekce pro různorodé skupiny lidí, pro děti, seniory, těhotné ženy, pro osoby se zdravotními omezeními, individuální lekce, zásady jógové lekce

Praktické techniky jógy

Základní pozice a polohové skupiny, ásany ze stoje, ásany ze sedu, ásany ze sedu na patách, ásany z lehu na zádech, ásany z lehu na břiše, ásany z lehu na boku, obrácené pozice, pozice vhodné pro relaxaci a meditaci, balanční pozice, krije, bandhy, mudry, dynamické relaxační techniky, statické relaxační techniky, cvičení smyslů, meditační techniky, diagnostika kvality dechu, cvičení dechu, pránájáma, mantra (mála) džapa, kírtan, Om Chanting, průpravná cvičení včetně spinálních cviků a loma viloma sestav, pozdravy slunci a měsíci a jejich varianty, vybrané očistné techniky, jóga nidra, adžapa džapa, kontraindikace technik při

konkrétních zdravotních omezeních, asistence instruktora, zvědomování kšetrámů a aktivačních bodů čakr.

BOZP

Praktické pokyny a rady pro bezpečí a ochranu zdraví při praxi jógy jak pro instruktora, tak pro klienty.

Všeobecná část

Anatomie a fyziologie člověka

Kosti, klouby, svaly, oběhový systém, dýchací systém, vylučovací systém, trávicí systém, nervový systém, žlázy s vnitřní sekrecí

Fyziologie a fyziologie zátěže

Energetický metabolismus, nervová a humorální regulace, reakce a adaptace oběhového systému na zátěž, únava a zotavení, fyziologické determinanty výkonnosti

Sportovní příprava, trénink a TV

Didaktika TV, sportovní příprava žen a dětí a mládeže, etapy a cykly v přípravě a tréninku, sportovní výkon

Psychologie sportu

Vliv osobnosti, temperamentu, role ve skupině, komunikace, motivace a vůle, emoce

Pedagogika sportu

Výchova a její role, věkové zvláštnosti, osobnost trenéra, pedagogické zásady a principy, řídicí styly

Hygiena sportu a výživa

Základy výživy, pitný režim, tvorba jídelníčku, suplementace, masáže a zábaly, regenerace

Právo a sport

Odpovědnosti trenérů a manažerů, ochrana subjektů ve sportu, směrnice - doping

Dopingová problematika

Zdravotní aspekty, antidopingová úmluva, dopingové skupiny, krevní doping, směrnice

První pomoc

1. pomoc pro dospělé a děti při: úrazech, bezvědomí, šoku, resuscitace, krvácení, poranění šlach, vazů, kostí a kloubů, páteře a plotének, epileptickém záchvatu, tetanickém záchvatu, diabetickém šoku, neurózách a jiných psychických abnormálních stavech, techniky a nácvik ošetření, prevence úrazů a poškození zdraví

Management a marketing sportu

Organizace sportu v ČR, organizace jógy v ČR, financování sportu