

Θέμα 4^ο

Η τεχνική Yoga (γιογκα) είναι μια μέθοδος χαλάρωσης που έρχεται από την ανατολή.

α) Ποια είναι η βασική φιλοσοφία της (μονάδες 5) και ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να αρχίσει κανείς την εκπαίδευση με αυτή την τεχνική; (μονάδες 8)

β) Κατά την ενεργητική κίνηση τι θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ως προς τον χρόνο χαλάρωσης; (μονάδες 4)

γ) Αναφέρετε δύο (2) από τους στόχους και δύο (2) από τις ενδείξεις της χαλάρωσης. (μονάδες 8)

Μονάδες 25