

# O B S A H

Předmluva	3
Úvod	7
Uplatnění záměrného sociálního učení v HTV	9
Jógová cvičení ve škole	12
Ke skladbě vyučovací hodiny	14
Jógová cvičení u dětí předškolního věku	15
Vyučovací hodiny - "Návštěva lesa"	17
"Na louce"	19
"Malování obrázků"	21
"Vyprávění o hračkách"	23
"Lesní skřítkové"	25
"Vyprávění o chlapci"	27
"Cesta balónem"	29
"Vyprávění o stromu"	31
"Cesta do Afriky"	33
"Návštěva ZOO"	35
"Cesta za pokladem"	37
"Vyprávění o vánocích"	39
"Zimní procházka"	41
"Na horách"	43
"Pohádka o pejskovi a kočičce"	45
"Plachetnice"	47
"Jaro"	49
"V zahradě"	51
"U rybníka"	53
"V Indii"	55
Pokyny ke cvičení ásan	57
Přehled použitých ásan	58
Popis použitých ásan	59
Relaxační ásany	75
Pokyny ke cvičení sestav	76
Sestavy: Pozdrav slunci (Surja namaskar)	77
Pozdrav Měsíci (Čandra namaskar)	79
Literatura	81