

Obsah

Jóga a příběhy	8
Vzorová hodina	10
Pokyny ke cvičení	11
Pohádky ke cvičení a hry	13
O berušce	14
O jezkovi	17
O kaštánku	20
O kočičce Lindě	23
O kocourkovi	27
O kombajnu na kukuřici	31
O koni Bleskovi	34
O koni Uhlíkovi	37
O letadle	41
O lodi	44
O medvídkovi	48
O míčku	51
O panenkách	54
O pejskovi	57
O princezně Kristýnce	61
O splněném přání	67
O stromečku	71
O traktoru	75
O tygrovi	78
O „klíštěti“	81
O holčičkách, které zlobily a nakonec se polepšily	85
Jogové cviky	89
Beruška	90
Brouček	90
Břišní dech	91
Děšť, sníh	91
Had, kobra (bhudžanga ásana)	92
Hadrová panenka	92
Hvězda	93
Jak roste květina	93
Kočka (márdžarí)	94
Kolébka se skrčenýma nohama	95

Králíček	95
Krokodýl	96
Květina	96
Letadlo (trikóna ásana)	97
Lev (simha ásana)	98
Lod (veslování)	99
Medvídek	100
Měsíc	100
Motýlek	101
Myška	101
Okénko	102
Opice	102
Pejsek	103
Ležící pejsek	103
Pozice blaženosti (ánanda ásana)	104
Ptáček	104
Slunce	105
Sova	106
Srnka (mrga ásana)	106
Strom	107
Sukýnka	108
Tulipán	109
Tygr (vjághra ásana)	110
Tygrí relaxace	110
Včela	111
Vítr	111
Vraní chůze	112
Zajíc (šašanka ásana)	112
Žirafa	113
Přehled použité literatury	114