

Obsah

Úvod			4
CELKOVÝ PROGRAM			8
Hluboké dýchání	10	Kobylka	30
Hora	12	Pes	32
Hluboký předklon	14	Trojúhelník	34
Protažení ve stoji	16	Trojúhelník – varianta	36
Pozice blaženosti	18	Válečník	38
Přetáčení boků		Čáp	40
s koleny u sebe	20	Svíčka	42
Most	22	Pluh	44
Protažení nohou za palce	24	Ryba	46
Pes – lehčí varianta	26	Napětí a uvolnění	48
Kobra	28	Vědomé uvolnění	50
20MINUTOVÉ PROGRAMY			52
Povzbuzení	54	Zklidnění	78
10MINUTOVÉ PROGRAMY			102
Probuzení	104	Uvolnění	116
O AUTORCE			128
O KONZULTANTOVI			128
PODĚKOVÁNÍ			128