

obsah

6 úvod

kdykoli

- 22 ranní povzbuzení
- 24 čile do toho
- 26 dopolední vzpruha
- 28 polední povznesení
- 30 odpolední zklidnění
- 32 večer bez stresu
- 34 odpočinek před spaním
- 36 konec dne
- 38 před poradou
- 40 pro stabilitu
- 42 víkendová sestava
- 46 před večírkem
- 48 nedělní protažení

kdekoli

- 52 v parku
- 54 na pohovce
- 56 v posteli
- 58 doma
- 60 v obývacím pokoji
- 62 v kuchyni
- 64 v hotelovém pokoji
- 66 v práci
- 68 za stolem
- 70 u počítače
- 72 ve vlaku
- 74 v letadle

protistresová cvičení

- 78 odbourání napětí
- 80 zklidnění těla
- 82 zvýšení koncentrace
- 84 úleva pro záda
- 86 celková rovnováha

pro dobrou náladu

- 90 vnitřní regenerace
- 92 pro zklidnění dechu
- 94 tělesná vzpruha
- 96 povznesení srdce
- 98 harmonické dýchání

povzbuzující cviky

- 102 životabudič
- 104 posilující sestava
- 106 vzpruha pro záda
- 108 povzbuzení těla
- 110 energetická bomba

společné cvičení

- 114 dechové pouto
- 116 zlepšení výdrže
- 118 rozhýbání boků
- 120 uvolnění zad
- 122 balanční cvičení
- 124 sestavy na každý den
- 126 rejstřík / poděkování