1. **Princezna a mudrc** 6:56
2. **Učenec a jogín** 1:35
3. **Uvolnění** (cvičení) 4:39
4. **Košatý strom** 2:05
5. **Gándhí a chlapeček, který měl rád sladkosti** 1:51
6. **Hora** (cvičení) 3:30
7. **Sávitrí** 2:20
8. **Kráva má ráda hrušky** 1:00
9. **O nejmenší pilince** 2:48
10. **Nejlepší lukostřelec** 1:47
11. **Mantra dokonalosti** 2:58
12. **Labuť a lotos** 1:12
13. **Amulet proti nepřátelům v domě** 2:50
14. **Chytrá ryba** 0:44
15. **Já jsem** (cvičení) 2:34
16. **O nejvyšším božském tajemství** 4:28
17. **Indiánský kouzelník a deštníky** 1:19
18. **Cesta potažená kůží** 2:34
19. **Zkrocení divokého koně** 1:56
20. **Rozšířené uvolnění** (cvičení) 6:36
21. **Uguři a Buguři** 2:27
22. **Had, který byl kusem provazu** 1:12
23. **Kámen mudrců** 2:52
24. **Svatý František na kamenité cestě** 1:01
25. **Jak ministři krmí vrabce** 2:25
26. **Héraklés** 1:21
27. **Čmelák** (cvičení) 1:35
28. **Špionova rodná řeč** 2:26
29. **Ptáci a síť** 1:28
30. **Lovec** (cvičení) 2:13
31. **Proč se medvěd nestal člověkem** 2:38
32. **Želva a jelen** 1:29
33. **Zloděj broskví** 2:55
34. **Hloupý král** 1:34
35. **Upřený pohled** (cvičení) 3:07
36. **Tři ryby** 3:07
37. **Divoký slon** 1:08
38. **Oční cviky** (cvičení) 2:34
39. **Poustevník a taškáři** 7:05
40. **Tržiště života** 1:12
41. **Opice a tesař** 1:26
42. **Dobrá rada** 1:22
43. **Zajíc a slon** 3:57
44. **Nejdůležitější objev v dějinách** 1:49
45. **Pozdrav slunci** 5:02
46. Bonus: **Hudba pro cvičení a uvolnění** 8:52

Autoři:

Karel Nešpor (2, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 40, 42, 44), Daniela Fischerová (4, 7, 9, 11, 13, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 31, 33), Alan Piskač (1, 45), staroindická bajka, *převyprávěl* Eduard Valečka (36, 39, 41, 43)

Celkový čas 2 hod. 4 min.