

Obsah:

1. Bhagavan Sri Deep Narayan Mahaprabhuji	str. 7
2. Paramhans Swami Madhavananda	9
3. Prof. Paramhans Swami Maheshwarananda	11
4. Úvod	13
5. Prof. Paramhans Swami Maheshwarananda: Jôga a děti	14
I. díl Fyziologie a pohybová výchova:	
1. Vývoj dítěte do 3 let	19
2. Pohybový vývoj dítěte	21
3. Vývoj dítěte od 3 do 6 let	25
4. Vývoj dítěte od 6 do 14 let	28
5. Správné držení těla	30
6. Znaky vadného držení těla	33
7. Korekce vadného držení těla	34
8. Cvičení na korekci správného držení těla	36
9. Správný sed	38
10. Zdravá výživa	40
II. díl Cvičení s kojenci a malými dětmi:	
1. Zásady cvičení s kojenci	45
2. Přípravná cvičení pro kojence	47
3. Cvičení po 3. měsíci	49
III. díl Cvičení pro předškolní věk:	
1. Kontraindikace pro děti předškolního věku	63
2. Říkaný /cvičení k rozvoji pohybu a obratnosti pro děti od 2 let/	64
3. Cvičení pro zdravý vývoj nohou	86
4. Dechová cvičení, Prohlubující dýchání	88
5. Jak roste kvítečko	90
IV. díl Relaxační pohádky:	
1. Pohádka o kouzelné peřince a polštářku	95
2. Hadrová panenka a její sen	97
3. Jak hadrová panenka cestovala	99
4. Jak se koťátko změnilo v chytrou kočičku	100
5. Popelka	103
6. Pohádka o štěstí a tiché radosti	104
7. O zvědavé hvězdičce	107
V. díl Rehabilitační pohádky:	
1. Pohádka o kočičce	110
2. Jak sluníčko vstávalo	112
3. Pohádka z daleké Indie	119
4. Pohádka o hvězdičce	122

VI. díl	Hrajeme si na zvířátka, rostliny a věci:	
	1. Balónek	130
	2. Hra na koťátko /celkové uvolnění/	131
	3. Kočka	132
	4. Tygr	133
	5. Kohout, Čáp	134
	6. Holubička, Hadrový panáček	135
	7. Žába	136
	8. Vraní chůze, Motýlek	137
	9. Housenka, Beruška	138
	10. Had - kobra	139
	11. Kobylka, Orel	140
	12. Opice	141
	13. Gumová panenka	143
	14. Kravička	144
	15. Lev	145
	16. Strom	146
	17. Pérový panáček	147
	18. Dřevěný panáček	148
	19. Květina	149
	20. Květina s velkým pestíkem	150
	21. Tulipán	151
	22. Letadlo	152
	23. Kamenný kvítek	153
VII. díl	Pohádky pro školní věk:	
	1. Pohádka o lovcí	155
	2. Khatu Pranám	159
VIII. díl	Bhagavan Sri Deep Narayan Mahaprabhuji: Zlaté učení pro rodiče a děti	163