

Turinys

Įvadas 9

1. Kodėl mes judame 19

2. Žingsniavimo džiaugsmas 35

3. Kavinė parengtis 61

4. Ritmo vergai 85

5. Laikysenos pranašumai 113

6. Pasitempkite 135

7. Be kvapo 157

8. Ir... sustokite 181

Apibendrinimas: judėkite, mąstykite, jauskite 187

Galų gale: judėjimo manifestas 199

Pastabos 207

Padėkos 221