

זמני הוידאו	פרק ראשון - מבוא
2:18	מבוא
1:42	טקסי ריבוזו במקסיקו העתיקה
6:51	תרגול קשירות ריבוזו לאחר לידה
0:56	ישיבה יפנית
12:30	תרגול נשימה נכונה
7:57	תרגול נכון של רצפת אגן
4:33	שיטת פאולה ותרגול שרירים טבעתיים
13:12	מדיטציה

זמני הוידאו	פרק שני- משכב לידה
02:20	משכב לידה
01:32	לחץ תוך בטני
26:54	תרגול לקו הסנטר
08:13	מסאג עצמי
35:01	תרגול ארוך למשכב לידה
08:56	תרגול קצר למשכב לידה

זמני הוידאו	פרק שלישי - שיקום
01:93	שיקום
20:20	תרגול נשימות
06:55	תרגול פרק כף יד
31:02	תרגול חגורת כתפיים
24:26	תרגול יציבה
31:57	היפרדות בטנית
23:30	תרגול עיכול
33:06	תרגול לשלפוחית השתן

זמני הוידאו	פרק רביעי - חיזוק
10:15	תרגול מתקדם עם תינוק
26:50	תרגול לבטן
23:09	תרגול מתקדם קצר
09:59	ארבעה תרגילים טיבטיים
38:58	תרגול מתקדם

זמני הוידאו	פרק חמישי- שימור
5:59	איך לשמר את כל מה שלמדנו ביום יום