

Použitá literatura

McKeown, P. *The The Oxygen Advantage: Simple, Scientifically Proven Breathing Techniques to Help You Become Healthier, Slimmer, Faster and Fitter*. William Morrow Paperbacks, 2016. ISBN: 978-0-06-234947-7. Praktická příručka zaměřená na nosní dýchání, jeho vliv na zdraví a fyzický výkon.

Iyengar, B. K. S. *The Art of Pranayama*. Vydavatel: Harper-Collins, 1981. ISBN: 978-0-00-714516-4. Klasická kniha od jednoho z nejvýznamnějších učitelů jógy detailně popisující pránájámu a její benefity.

Swami Sivananda. *The Science of Pranayama*. Divine Life Society, 1935. ISBN: 978-81-7052-093-5. Filozofická i praktická příručka spojující tradiční techniky pránájámy s moderním porozuměním dechu.

Johari, H. *Základní kniha o dýchání*. 1. vyd. Votobia, 1997. ISBN: 80-7198-182-6. Ucelený průvodce tradičními i moderními technikami vědomého dýchání, které posilují tělo i mysl.

Egorov, E. Dr. Med. *10x se nadechněte a bude po únavě*. 1. vyd. Kazda, 2023. ISBN: 978-80-7670-142-7. Kniha o jednoduchých dechových cvičeních, která pomáhají překonat únavu a stres.

