

Obsah

Prolog (napsal Ruediger Dahlke)

MOJE OSOBNÍ ZKUŠENOSTI SE SPOJITÝM DECHEM

První setkání	9
Hledání vysvětlení	11
Zkušenosti s dechem v reinkarnační terapii	11
Přechod k dechové terapii	14
Získávání hlubších zkušeností	16
Dech z pohledu různých škol	20
<i>Pohled školní medicíny</i>	21
<i>Pohled přírodního léčitelství</i>	23
<i>Energetický pohled</i>	26
<i>Spirituální pohled</i>	29
<i>Psychoterapeutický pohled</i>	31
Kouzlo jednoduchosti	32

SPOJITÝ DECH

Naše východisko	36
Dech je život	38
Dramaturgie procesu spojitého dýchání	44

VÝZNAM DECHU PRO TĚLO, DUŠI A DUCHA

Tělesná rovina	47
Duševní rovina	50
Duchovně-spirituální rovina	52

VÝZNAM DECHU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ

Umění redukce	56
Dechová cvičení pro všední den	58

SPOJITÝ DECH JAKO TERAPIE TĚLESNÝCH	
SYMPTOMŮ	67
Příznaky podmíněné především duševně	70
Strach	70
<i>Problémy plynoucí z neschopnosti něčeho se vzdát</i>	71
<i>Další problematické duševní situace</i>	72
Příznaky podmíněné především tělesně	73
<i>Alergie a jiné imunitní problémy</i>	73
<i>Kožní potíže a problémy s blízkostí či odstupem</i>	74
Spojité dech jako podpůrná terapie při různých chorobách	75
<i>Problémy s drogami aneb nedostatek extáze</i>	77
<i>Další indikace</i>	78
SPOJITÝ DECH JAKO PSYCHOTERAPIE	
Možná nebezpečí	85
INDIVIDUACE A SEBEUVĚDOMĚNÍ	
Sebeuvědomění	94
Individuace	98
PŮSOBENÍ A CÍLE SPOJITÉHO DECHU	
Vnitřní pohyblivost	105
Změna vzorců	107
VDECH A VÝDECH V POHÁDKÁCH A MÝTECH	
Začít znovu	110
Vdech	118
<i>Mars</i>	118
<i>Blázen</i>	120
<i>Parsifal</i>	120
Přechod od vdechu k výdechu	123
Výdech	127
<i>Bezruká dívka</i>	129
ŘEČ TĚLA A JEJÍ VÝZNAM	
Spodní část těla – ženská oblast	138
<i>Kořeny</i>	138
<i>Ostych</i>	139

<i>Odpírač</i>	140
<i>Pštrosí taktika</i>	141
Horní část těla – mužská oblast	142
<i>Ruka sevřená v pěst</i>	144
<i>Schované ruce</i>	144
<i>Skrytý palec</i>	145
<i>Zkřížené paže a sepjaté ruce</i>	146
<i>Ruce za hlavou</i>	147
<i>Stále oči dokořán</i>	147
<i>Rozumová akrobatika</i>	148

TYPY PODLE DÝCHÁNÍ

Bezhlavci	151
Něžná víla	153
Obří miminko	155
Nadmutec	156
Vrcholový sportovec	157
Herec	158

VÝVOJOVÉ ŠANCE ZVLÁŠTNÍCH DECHOVÝCH STAVŮ

Tělesné vjemy	161
<i>Chlad</i>	161
<i>Stísněnost</i>	162
<i>Tetanie (křeče)</i>	163
<i>Horko</i>	165
<i>Houpání</i>	166
<i>Třes</i>	168
<i>Vibrace</i>	168
Emocionální stavy	169
<i>Strach</i>	169
<i>Vzteky (agresivita)</i>	169
<i>Smutek</i>	170
<i>Radost</i>	171
<i>Slzy úlevy</i>	171

PSYCHOLOGICKÉ TYPY

Klasická typologie	173
<i>Depresivní osobnost</i>	174
<i>Schizoidní osobnost</i>	175

<i>Hysterická osobnost</i>	177
<i>Nutkavá osobnost</i>	178
<i>Zkušenost narození</i>	182
<i>Nitroděložní fáze (početí, těhotenství) neboli 1. matrix</i>	184
<i>Příprava na porod (otvírací fáze) neboli 2. matrix</i>	186
<i>Vlastní boj o narození neboli 3. matrix</i>	189
<i>Narození (průlom, osvobození) neboli 4. matrix</i>	192

ČAKRY

<i>První čakra (kořenová čakra – múládhára)</i>	196
<i>Druhá čakra (čakra sleziny – svádhisthána)</i>	198
<i>Třetí čakra (pupeční čakra – manipúra)</i>	199
<i>Čtvrtá čakra (srdeční čakra – anáhata)</i>	200
<i>Pátá čakra (krční čakra – višuddhi)</i>	201
<i>Šestá čakra (čakra obočí – ádzňá)</i>	201
<i>Sedmá čakra (korunní čakra – sahasrára)</i>	202

VNĚJŠÍ RÁMEC VNITŘNÍCH PROŽITKŮ	204
Hudba	206

NA ZÁVĚR	210
PŘÍLOHA	215
Poznámky	215
Literatura	216
O autorech	217
Knihy a nahrávky Ruedigera Dahlka	219