

1. Úvod	11
Kdo jsem já?	14
O knize	16
Jak pracovat s dechem?	18
Zdravotní upozornění a kontraindikace při dechových technikách	20
2. Jak funguji i nefunguji	27
Já, cesty a nos	28
Já a jazyk	30
Já a bránice	32
Já a plíce	36
Já a srdce	40
Já a mozek	42
Rozpoznej signály špatného dýchání	44
3. Dýchání nosem versus ústy	48
4. Dechové techniky pro každou situaci	52
Základní metody práce s dechem	55
5. Vědecky o dechu	66
Dialog tvého těla a mysli	66
Dech a imunita – brána k vnitřní síle	67
Mechanika a biochemie dýchání	70
Paradox – přebytek kyslíku v krvi	73
Nedostatek kyslíku – hypoxie	76
Jak vzniká nádech a výdech?	78
Dechový vzorec – tvůj otisk dechu	83
Stres a tvé tělo	85
Zadrž dechu	90
Jsem tvůj léčitel	94

6. Emoce, dech a spánek	98
O emocích	99
Pro lepší spánek – když spíš, já bdím	104
Spánkové neduhy	108
Dech jako kotva – soustřed' se	110
 7. Fakta a mýty o dýchání – jak mě správně používat	 119
Hluboký nádech – lék, nebo past?	120
Zívání a vzdychání – co ti říkám?	121
Dýchání nosem při sportu – zdravější cesta k výkonu	122
Jak mě měřit a poznat, že jsem v rovnováze?	125
 8. Den, minuta, přítomnost – týden, měsíc, rok, život	 128
Dechové minutovky	134
Překážky na cestě	136
 9. Jak mě lidé vnímají	 139
Pohledem funkčního dýchání a sportu	141
Pohledem jógy – jsem tvá prána	143
Pohledem breathworku – jsem tvé zrcadlo i transformace	155
Pohledem nemoci – jsem kotva klidu i v bouři	162
Pohledem vývoje – jsem dechem dětí a tvá dutina ústní	169
 10. Závěr	 186
 Odborné informace a zdroje	 190
Citace a studie	193
Vědecké zdroje	204
Použitá literatura	206