OBSAH

Ohlasy na knihu 5
Předmluva Tonyho Robbinse 14
Úvod: Dech života 16

Kapitola 1: Ovládnutí moci dechu 21
Co je vlastně práce s dechem? 24
Uvědomování si dechu: Bytí dechem 29
Vědomé dýchání: Provádění dýchání 30
Tři souběhy při práci s dechem 33

Kapitola 2: Dýchejte - a proměňte své tělo 37
Jak práce s dechem ovlivňuje vaše tělo 47
Srdeční frekvence a dlouhověkost 50
Technika „ledového muže": podpora energie a imunity 56
Nadčlověk: Zadržování dechu a PTSD
(posttraumatická stresová porucha) 59
Buteykova metoda: astma, alergie a další 67
Detoxikace pomocí práce s dechem 70
Váš nos na to má nos! 71
Zíváním k lepšímu zdraví 72
Každodenní dýchání 80

Kapitola 3: Dýchejte - a proměňte svou mysl **91**
Vzdávání se omezujících myšlenek pomocí dechu 95
Vydechování stresu 99
Práce s dechem ve světě bojovníků 104
Posilněte svou tvořivost 118
Každodenní dýchání 122

Kapitola 4: Dýchejte - a proměňte svého ducha **125**
Prohlubování praxe uvědomování si dechu 130
Duchovní dýchání 132
Dýchání s Ram Dassem 142
Probuďte svou intuici 146
Duchovní energie v práci s dechem 148
Rozměr lásky 153
Každodenní dýchání 157

Kapitola 5: Dýchejte úspěch - v životě, lásce, práci a ještě dál **161**
Dýchání společně se symfonií života 165
Klíč k nejvyšší transformaci 168
Hlavní principy života 169

Kapitola 6: Jednadvacetidenní výzva k dosažení mistrovství dechu **171**

Doslov 203
Poděkování 207
Další informace 209
Poznámky pod čarou 210