

Obsah

Předmluva	7
/ Patrick McKeown	7
„Musíš o tom napsat knihu!“	9
/ Nella Skubanová	9
O této knize	13
Jak číst tuto knihu a jak s ní pracovat	15
Byl jednou jeden zdravý dech	21
Ztráta přirozeného dýchání	22
Jak zdravé je vaše dýchání?	28
Rovnováha CO ₂ a kyslíku	31
Správné a nesprávné dýchání	37
Správné dýchání začíná v nose	41
Dýchání ústy a jeho důsledky	53
Jaký je váš způsob dýchání?	62
Čtyři stanice dechu	63
Příčiny nepřirozeného dýchání	65
Přirozené dýchání: brániční dýchání	73
Objevení epidemie	75
Srdeční neuróza všude	76
Zdraví dýchacích cest lze změřit	85
Akutní a chronické nadměrné dýchání	87
Homeostáza	94
Cesta dechu	99
Regulátor	112
Dialog s regulátorem: příklad na astmatu	115
Zpět k přirozenému dýchání	123
Zdravé dýchání ve dne a v noci	124
Buteyková metoda v praxi	136
Přirozené dýchání: „Zlatý pás“	137
Kontrolní pauza	139
Buteyková dechová cvičení	145
Za hranice Buteyky:	174

Pomalé dýchání	174
Pomalé dýchání v praxi	180
Zdravé dýchání u dětí	183
Správné dýchání při józe a sportu	186
Dech v józe	187
Pránájáma – dechová cvičení v józe	194
Správné dýchání při sportu	199
A nakonec:	208
Buďte na sebe opatrní!	208
Příloha	210
Konstantin P. Buteyko – Život a dílo	211
Přehled cvičení	217
Dechový deník	219
Buteykův seznam chronických onemocnění	220
Dechové objemy	224
Poděkování	226
Slovníček	227
Literatura	231
Poznámky	238