

OBSAH

Předmluva	Trochu jiná kniha o dýchání	9
Úvod	Dech je život	13
	<i>Cvičení: Fyziologický povzdech</i>	18
ČÁST I	PĚT PRINCIPŮ SPRÁVNÉHO DÝCHÁNÍ	
Kapitola 1	Dech jako nejzákladnější aspekt našeho bytí	29
Kapitola 2	Pěstování vědomého přístupu	43
	<i>Cvičení: Dovolte dechu, aby dýchal skrze vás</i>	50
Kapitola 3	Nastavení ovládacích prvků nervové soustavy	55
	<i>Cvičení: Vzorec silného dýchání</i>	61
	<i>Cvičení: Vzorec lehkého dýchání</i>	61
	<i>Cvičení: Dýchání v rytmu 4 : 6</i>	65
	<i>Cvičení: Brániční dýchání</i>	71
Kapitola 4	Dýchání nosem	75
	<i>Cvičení: Dýchání nosem za pomoci oxidu dusnatého</i> ...	80
	<i>Cvičení: Bhramarí pránájáma – bzučte jako včela</i>	84
	<i>Cvičení: Spánek se zavřenými ústy</i>	90
	<i>Cvičení: Jak si za týden zvyknout na zalepování úst</i>	92
Kapitola 5	Zadržování dechu	95
	<i>Cvičení: Vědomá pauza</i>	104
	<i>Cvičení: Dýchání do čtverce</i>	108

Kapitola 6	Integrace metody AIR	111
	<i>Cvičení: Mnemotechnické nosní dýchání</i>	115

ČÁST II DÝCHEJ TAK, JAK SE CHCEŠ CÍTIT

Kapitola 7	Nacházení dysfunkčních dýchacích návyků	123
	<i>Cvičení: Test hladiny kyslíku v těle</i>	130
	<i>Cvičení: Posilovna pro jazyk</i>	140
	<i>Cvičení: Dechová vlna</i>	146
	<i>Cvičení: Vizualizace dechové vlny pro navození klidu a pohody</i>	150
Kapitola 8	Dýchání pro každodenní život	153
	<i>Cvičení: Lehký dech</i>	158
Kapitola 9	Dýchání pro podporu spánku	165
	<i>Cvičení: Pokojná mysl</i>	172
Kapitola 10	Dýchání pro podporu fyzické aktivity	175
	<i>Cvičení: Brániční rozcvička</i>	180
	<i>Cvičení: Relaxace s mantrou só ham</i>	191
Kapitola 11	Dýchání při meditaci	195
	<i>Cvičení: Střídání nosních dírek</i>	203
	<i>Cvičení: Dech zářící lebky</i>	206
	<i>Cvičení: Prostorný výdech</i>	212

ČÁST III DÝCHEJ TAK, JAK CHCEŠ ZEMŘÍT

Kapitola 12	Dovolte dechu, aby odnesl, co vám již neslouží	219
	<i>Cvičení: Mantra memento mori</i>	229
	<i>Cvičení: Uvolňování s výdechem „ach“</i>	232

Kapitola 13	Poslední dech	235
	<i>Cvičení: Devatero rozjímání o smrti</i>	237
	<i>Cvičení: Meditace nácvik smrti</i>	245
Kapitola 14	Každý nádech je příležitostí začít znovu	257
	<i>Cvičení: Vděčnost za dech, vděčnost za čas</i>	260
Bibliografie	265
Doporučená literatura	275
Rejstřík	279
Poděkování	291
O autorovi	295