

OBSAH

Úvod	8
ZAČÍNAME...	12
• 1. cvičenie: Stanovte si zámery	22
1. Dýchanie, myslenie a cítenie	24
1. ČASŤ: NÁPRAVA	42
2. Čo o vás napovedá vaše dýchanie	44
• 2. cvičenie: Uvedomovanie si dychu	47
• 3. cvičenie: Objavte svoj dýchací archetyp	56
3. Zatvorte ústa a spomaľte	70
• 4. cvičenie: Proti zapchatému nosu	74
• 5. cvičenie: Zalepte si ústa	76
• 6. cvičenie: Nechajte nos, nech koná svoju prácu	79
• 7. cvičenie: Striedavé nosové dýchanie	83
• 8. cvičenie: Uvoľnenie napätia bránice	88
• 9. cvičenie: Odtlačte nebo	90
• 10. cvičenie: Bránicové dýchanie	93
• 11. cvičenie: Dýchanie v zázračnom rytme	100
• 12. cvičenie: Test na toleranciu oxidu uhličitého	107
• 13. cvičenie: Pomaly ďalej zájdeš	108
4. Menej stresu, lepší spánok a miernejšia bolesť	110
• 14. cvičenie: Ak si neviete poradiť, vydýchnite	116
• 15. cvičenie: Vstúpte do krajiny spánku: Dýchanie 4-7-8	126
• 16. cvičenie: Zlepšovanie trávenia prostredníctvom dýchania	131
• 17. cvičenie: Vizualizácia na úľavu od bolesti	136
• 18. cvičenie: Tlakový hrniec: Dýchanie 7-11	138
• 19. cvičenie: Proti horúčosti	139
• 20. cvičenie: Napätie v spánkoch	140

2. ČASŤ: HLBŠIA PRÁCA	144
5. Ako pochopiť svoje emócie	146
• 21. cvičenie: Rozpoznaj – dýchaj – prerámcaj	154
• 22. cvičenie: Závislosť od stresu?	160
• 23. cvičenie: Nekonečné dýchanie	174
6. Ako uvoľniť traumy a reorganizovať svoju myseľ	176
• 24. cvičenie: Dýchanie na otvorenie svojho srdca	183
• 25. cvičenie: Nekonečné dýchanie so zvukom	186
• 26. cvičenie: Záleží vám najviac na tom, aby boli spokojní ostatní?	195
• 27. cvičenie: Čo máte vo svojom koši?	197
• 28. cvičenie: Nekonečné dýchanie so zvukom a s afirmáciami	204
7. Nechajte to odísť, aby mohla nastať transformácia	206
• 29. cvičenie: Nekonečné dýchanie a návod, ako nechať veci tak	220
• 30. cvičenie: Postavte sa zoči-voči smrti a žíte lepšie	224
3. ČASŤ: OPTIMALIZUJTE	226
8. Ako nájsť sústredenie a energiu a dokonale sa ponoriť do toho, čo robíte	228
• 31. cvičenie: Štvorcové dýchanie	234
• 32. cvičenie: Dýchaj ako rytier Jedi	241
• 33. cvičenie: Brušno-hrudný výdych	244
• 34. cvičenie: Dychová pumpa	246
• 35. cvičenie: Dobre povedané	258
9. Zlepšite si kondíciu	260
• 36. cvičenie: Vizualizácia mechaniky dýchania	266
• 37. cvičenie: Rytmické dýchanie pre bežcov	282
• 38. cvičenie: Zadržiavanie dychu pri športe	283
• 39. cvičenie: Hlboký ponor za výkonom	286
10. Vstupujte do transcendentálnych stavov	290
• 40. cvičenie: Zhmotňovanie a uzdravovanie sa	307
Cestujte naľahko	312
Poznámky	314
Register	321
Ďakovanie	325