

Obsah



Úvod	5
1. Co jsme už znali: historie dechu	18
2. Dýchání: zpět k základům	31
3. Dýchání a jemnohmotné energie	45
4. Dýchání a polarita	70
5. Dýchání proti stresu	89
6. Dech a meditace	106
7. Léčivý dech	131
8. Váš den s dechem	159
9. Hlas dechu: vyjadřujeme posvátné	186
10. Prostředí kolem vás a posvátno	210
Glosář	232
Doporučená literatura	236
Internetové zdroje	239
Poděkování	241
Seznam cvičení	242
Seznam ilustrací	245
Rejstřík	246