

Obsah

Bez dechu	7
K tématu	7
PRVNÍ ČÁST	15
Systém dýchání	15
1. Tenisový kurt tvořený 400 miliony sklípků	17
Dýchací ústrojí	
2. Smetana přímo z mlékárny	23
Průběh dýchání	
3. Při lezení jako ve spánku	26
Funkce dechu	
4. Pupeční šňůra k vesmíru	27
Východní pojetí dechu	
DRUHÁ ČÁST	34
Dechový trénink	34
Seznam dýchacích metod	34
1. Čistá číše pro šampaňské	40
Tři základní pilíře přirozeného dýchání	
2. Pošleme hlavu na dovolenou	48
Špičková metoda: dechová meditace	
3. Roztáhneme v ústech deštník	53
Přirozené dýchací metody – zívání, vzdychání, smích a šňupání	
4. Zaháníme psa a hrajeme si na mašinku	56
Metody hláskového dýchání	
5. Jasně světlo a temný mrak	66
Dýchací metody spojené s myšlenkovou silou	
6. Cvičení se slámkou a telefonním seznamem	70
Dýchací metody s pomůckami	
7. Palec proti palci...	73
Dýchací metody spojené s masáží	
8. Pozdrav slunci a kočičí hřbet	77
Dýchací metody spojené s pohybem	

9. Neuspěchaný mírný běh	97
Jogging jako dýchací metoda	
10. Spoutat ducha pod pupkem	101
Klasické čínské dýchací metody	
11. Zmocněte se království!	106
Indické jogínské dýchací metody	
TŘETÍ ČÁST	113
Dechová terapie	113
Rejstřík zdravotních poruch	113
1. Máte na vybranou: chřipka, nebo... ..	121
Dechová léčba zaměřená na plíce a dýchací cesty	
2. Žaludek a spol. provozují gymnastiku	124
Dechová léčba zaměřená na trávení a látkovou výměnu	
3. Teplo jako na jaře	126
Dechová léčba zaměřená na srdce a krevní oběh	
4. Prospěšné bránicové dýchání.....	129
Dechová léčba zaměřená na orgány v urogenitálním traktu	
5. Křivé se napравuje	130
Dechová léčba zaměřená na opěrný a pohybový aparát	
6. Příšera, doga a strach ze školy	131
Dechová léčba zaměřená na smysly apod.	
7. Naše radiolokační obrazovka	133
Dechová léčba zaměřená na duši a ducha	
PŘÍLOHA	
Kurz tai-či	139