

obsah

Věnování		5
Poděkování		9
Předmluva		11
1. část Úvod		15
01. kapitola	energie života	17
02. kapitola	první dech, poslední dech a všechny mezi tím	23
2. část Dokonalé dýchání		33
03. kapitola	vnímání dechu	35
04. kapitola	vnímání těla	43
05. kapitola	vnímání emocí	55
06. kapitola	duchovní vnímání	63
07. kapitola	dokonalé dýchání	71
08. kapitola	proměna	85
3. část Zdraví a léčba		91
09. kapitola	čtyři rozměry zdraví	93
10. kapitola	vítězství nad stresem	101
11. kapitola	uzdravování	119
12. kapitola	regenerace	135

4. část	Výkonnost	147
13. kapitola	tělesná výkonnost	149
14. kapitola	duševní výkonnost	169
15. kapitola	zóna	189
5. část	Síla emocí	205
16. kapitola	všechno je to v dechu	207
17. kapitola	oko uragánu	217
18. kapitola	ovládání emocí	227
19. kapitola	energie emocí	237
6. část	Duchovní prožitky	245
20. kapitola	vdechnutí ducha	247
21. kapitola	modlitba, meditace a kontemplace	261
7. část	Poslední dech	277
22. kapitola	na pomezí světů	279
Doslov		289
Dodatek – seznam cvičení		293
Další doporučená četba		299