

OBSAH

Úvod 4

Přínos správného a vědomého dýchání

Když dýcháme zhluboka a plně 12

Pozoruhodný proces dýchání 16

Překvapivá fakta o dýchání 22

Propojení a rovnováha

Tělo, dýchání a energie 28

Držení těla 29

Propojení a rovnováha 31

Jak správně ležet 34

Jak správně sedět 36

Jak správně stát 39

Jednoduché relaxační praktiky 40

Uvolnění obličeje 41

Dlaně na oči 42

Klepání, hlazení, mnutí 44

Cvičení na zádech

Prosté vnímání dechu 48

Přirozené brániční dýchání: část 1 50

Prohloubené brániční dýchání: část 2 53

Sebezklidňující dýchání 56

Jednoduché dechové uvolnění 58

Modulované dýchání 62

Dýchání k navození spánku 66

Tradiční jógová dechová cvičení

- Probuzení a vzpruha 70
- Vnitřní očista dechem 74
- Vítězný dech pro soustředění 78
- Kovářský měch a ozáření lebky
 - Kovářský měch 83
 - Ozáření lebky 86
- Bzučící včela 88

Vnímání dechu a meditační cvičení

- Meditace s vnímáním přirozeného dechu 94
- Vyvážení dechu 97
- Srdeční dýchání 100
- Zotavení srdce 104
- Vnímání dechu k uvolnění úzkosti 106
- Meditace s vnímáním dechu při chůzi 110

Dechem inspirovaná pohybová cvičení

- Procitnutí páteře 116
- Uvolněné dýchání na podlaze 120
- Očista vnitřního prostoru 124
- Dýchání s živly: část 1 128
- Dýchání s živly: část 2 133
- Poloviční pozdrav slunci 136

- Poznámky k bezpečnosti 141
- Autoři citátů 143

