

Obsah

Úvod 5

Lidské tělo je zázrak 7

Zbytečně si ubližujeme 10

Dýcháme - abychom žili 14

Nadechněte se (do) života 17

1. Ranní dechový rituál 18

Jak se zbavit dýchacích potíží 20

Vzduch = živina, dech = energie 23

Dech a výdech - dávat nebo brát 26

Dýchejte z plných plic 30

Dechové techniky a metody = elixíry života 33

Jóga - harmonie těla a duše 39

2. Plný jógový dech 40

3. Jednoduchý břišní dech 43

Vědomé dýchání pro zdraví a vitalitu 45

4. Základní vědomé dýchání 46

5. Vědomé kreativní dýchání 47

6. Meditační dechové cvičení 47

7. Dech - volný jako pták 48

8. V rytmu svého dechu 49

9. Začněte s výdechem 49

10. Uvolněte se, prosím 50

11. Dýchání „tady a teď“ 51

12. Autohypnóza 51

Myšlenkové dýchání pro zdraví a vitalitu 53

13. „Prázdna hlava“ 54

14. Směřované myšlení – jedna myšlenka 54
15. Nekonečná láska 55
16. Návrat do minulosti 55
17. Očistné dýchání 56
18. Dechová technika „houba“ 57
19. Dýchací „modlitba“ 58
- Pohyb pro lepší dýchání 59
20. Protahování svalů 63
21. Uvolňování kloubů 63
22. Schodové dýchání 64
23. Krokové dýchání 64
24. Dechové tajemství šerpů 65
- Masáž pro lepší dýchání 67
25. „Modlení“ 67
26. Poklepové dýchání 68
27. Masáž proti závratí 69
- Smích pro lepší dýchání 70
28. „Dechový“ smích 73
29. Pro dobrou ranní náladu 73
30. Pro dobrou odpolední náladu 74
31. Kolektivní smích podporuje dýchání 74
- Zívání pro zdraví a vitalitu 76
32. Když zívat, tak pořádně 77
- Vzdychání pro zdraví a vitalitu 78
33. Vzdechání pro zdraví 79
- Dýchání pro zdraví podle „pěti živlů“ 80
34. Živlové dýchání Voda 82
35. Živlové dýchání Vzduch 83
36. Živlové dýchání Oheň 84
37. Živlové dýchání Země 86

38. Živlové dýchání Éter 87
39. Dechové cvičení Bod Hara 88
- Hláskové dýchání pro zdraví a vitalitu 90
40. Áčkové dýchání 91
41. Éčkové dýchání 91
42. Íčkové dýchání 92
43. Óčkové dýchání 92
44. Účkové dýchání 92
45. Dýchání „F“ 93
46. Dýchání „M“ 93
47. Dýchání „N“ 94
48. Dýchání „S“ 94
49. Dýchání „ČI“ 95
50. Dýchání „HÚ“ 95
51. Dýchání „ÓH“ či „VÓH“ 95
52. Dýchání „ÓM“ 96
53. Dýchání „ŠŠ“ 96
54. Dýchání „PŠŠŠT...PŠŠŠT“ 97
55. Dýchání „UÁCH“ 97
56. Dýchání „KSSS...“ 97
57. Metoda dechového čtení 98
58. Dechová matematika 98
- Dýchání pro lepší paměť a koncentraci 100
59. Střídavé dýchání 101
60. Plné střídavé dýchání 102
- Dýchání pomáhá při stresu 105
61. Protistresové dýchání 107
62. Pošlete hlavu na dovolenou 107
63. Dechové cvičení „neutralizace“ stresu 108
64. Klubíčko 109

65. Křídla 110
66. Odpočinek „raz dva“ 110
67. Baletka 111
- Dýchání pomáhá při únavě a vyčerpání 112
68. Postupná relaxace 112
69. „Skály lámat“ 113
70. Uzemňující dýchání 113
71. Pro řidiče 114
- Dýchání pro uzdravení 116
72. Základní dechová terapie 117
73. „Druhý dech“ 118
74. Pozice plodu 120
75. Proti trémě 121
76. Vdechování esencí 123
77. Šňupání 124
78. Dýchání pro zdravé srdce 126
79. Dotkni se nebe 127
80. Kašpárek 127
81. Dýchání pro trávení I. 129
82. Dýchání pro trávení II. 129
83. Nepravidelné dýchání 130
84. „Měchové“ dýchání 130
85. Dechové inkontinenční cvičení 133
86. Léčivé dýchání 135
87. Dýchání „do hlavy“ 138
88. Čelové dýchání 138
89. Dýchání pro krční páteř 139
90. Bystrý zrak 141
91. Dechový vítr 142
92. Ohlížení 142

93. Oční dýchání 143

94. Foukání svíčky 144

Relaxační a zábavné dýchání 146

95. Sluneční dýchání 146

96. Vnitřní zchlazení 146

97. Jako král 147

98. Dýchání a přání 147

99. Dýchání a úleva 148

100. Dýchání pro energii 148

101. Dýchání „v bublině“ 149

102. Dýchání a zářivé světlo 149

103. Dýchání a vnitřní úklid 149

104. Andělské dýchání 150

Hravé a zábavné dýchání (nejen) pro děti 151

105. Pejsek Azor 151

106. Medvěd Míša 152

107. Zajíček Ušáček 152

108. Kočka Míca 153

109. Moudrá sova 153

110. Šikovná myška 154

111. Had Oliver 154

112. Malý tygr 155

113. Květina ve větru 155

114. Rozkvetlý tulipán 156

115. Zářivé slunce 157

116. Měsíc v úplňku 157

117. Velký vítr 158

Závěrem 159

Seznam použité literatury 161