

Obsah

Úvod 13

ČÁST I. Experiment

Tvor, který neumí dýchat 27

Dýchání ústy 45

ČÁST II. Ztracené umění a poznatky o dýchání

Nos 65

Vydechni 83

Pomalu 101

Méně 119

Žvýkej 143

ČÁST III. Dýchání pro pokročilé

Někdy více 181

Zadrž dech 211

Rychle, pomalu i vůbec 233

Epilog 253

Poděkování 266

Příloha 271

Poznámky 285

Rejstřík 369