

OBSAH

Úvod	7
Dýchání – proč z něj dělat vědu?	17
Velká tajemství dýchání	33
Vždyť já vlastně neumím dýchat!	43
Hledání volného dýchání	59
Od nervové soustavy po tělo	77
Od těla po nervovou soustavu	99
Kyslík – molekula dýchání	117
Pohyb v souladu s dýcháním	131
Dýchání – chybějící pilíř našeho zdraví	145
A co emoce a duševní zdraví?	169
Porozumět tradiční moudrosti	181
Metodická práce s dýcháním	195
Závěr	205
Použitá literatura	209