

OBSAH

Úvodní slova k českému vydání	xi
Úvod	xv
POJĎME DO TOHO	1
Cvičení 1: Stanovení záměru	14
Kapitola 1: Dech, myšlenky a pocity	17
ČÁST PRVNÍ: RYCHLÁ OPRAVA	43
Kapitola 2: Co o vás říká dech	45
Cvičení 2: Vnímání dechu	48
Cvičení 3: Najděte svůj dechový archetyp	61
Kapitola 3: Zavřete ústa a zpomalte	83
Cvičení 4: Uvolnění nosu	87
Cvičení 5: Přelepení úst náplastí	90
Cvičení 6: Nácvik dýchání nosem	95
Cvičení 7: Střídání nosních dírek	100
Cvičení 8: Uvolnění napětí v bránici	107
Cvičení 9: Tlačení do nebe	110
Cvičení 10: Brániční dýchání	113
Cvičení 11: Dýchání v magickém poměru	120
Cvičení 12: Test tolerance oxidu uhličitého	129
Cvičení 13: Zpomalení dechu	131

Kapitola 4:

Méně se stresujete, lépe spěte a zvládejte bolest	135
Cvičení 14: Když máš trápení, tak ho vydechni	142
Cvičení 15: Do říše spánku: dech 4-7-8	157
Cvičení 16: Dýchání pro lepší trávení	163
Cvičení 17: Vizualizace proti bolesti	171
Cvičení 18: Tlakový hrnec: dech 7-11	173
Cvičení 19: Chlazení dechem	174
Cvičení 20: Odstranění napětí ve spáncích	176

ČÁST DRUHÁ: HLUBŠÍ PRÁCE

Kapitola 5: Pochopte své emoce

Cvičení 21: Poznat-prodýchat-přeformulovat	185
Cvičení 22: Jste závislí na stresu?	194
Cvičení 23: Nekonečný dech	204

Kapitola 6: Uvolněte trauma a přenastavte si mysl

Cvičení 24: Dech k otevření srdce	229
Cvičení 25: Nekonečný dech se zvukem	237
Cvičení 26: Snažíte se ostatním zavděčit?	242
Cvičení 27: Co nosíte v batohu?	254
Cvičení 28: Nekonečný dech se zvukem a afirmacemi	257

Kapitola 7: Nelpěte a proměňte se

Cvičení 29: Nekonečný dech a nelpění	271
Cvičení 30: Pohleďte smrti do očí a žijte lépe	288

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

ČÁST TŘETÍ: OPTIMALIZACE	297
Kapitola 8: Najděte flow, fokus a energii	299
Cvičení 31: Dýchání do čtverce	307
Cvičení 32: Jediské dýchání	317
Cvičení 33: Břicho-hrudník-výdech	321
Cvičení 34: Dechová pumpa	323
Cvičení 35: Správné mluvení	340
Kapitola 9: Zlepšete si kondici	345
Cvičení 36: Vizualizace mechaniky dýchání	352
Cvičení 37: Rytmický dech pro běh	375
Cvičení 38: Zadržování dechu pro sportovce	377
Cvičení 39: Hluboký ponor do výkonu	381
Kapitola 10: Vstupte do transcendentních stavů	389
Cvičení 40: Velká vize pro realizaci a uzdravení	411
Poznámky	421
Rejstřík	431
Poděkování	441
Slovo překladatelky	443