

TURINYS

Pratarmė	10	9 pratimas. „Stumkite dangų”	115
PRADĖKIME...	14	10 pratimas. Diafragminis kvėpavimas	118
1 pratimas. Nusistatykite lūkesčius	28	11 pratimas. Kvėpavimas magišku tempu	125
1 skyrius. Kvėpavimas, mąstymas ir pojūčiai	31	12 pratimas. Pakantumo anglies dioksidui testas	134
1 DALIS. KOREKCIJOS		13 pratimas. Lėtai, bet užtikrintai	136
2 skyrius. Ką apie jus sako kvėpavimas	57	4 skyrius. Mažiau streso, geresnis miegas ir numalšintas skausmas	139
2 pratimas. Kvėpavimo suvokimas	59	14 pratimas. Bijai vilko - iškvėpk!	146
3 pratimas. Sužinokite savo kvėpavimo archetipą	71	15 pratimas. Keliaujame į snaudulio šalį: kvėpavimo metodas „4-7-8”	160
3 skyrius. Užčiaupkite burną ir sulėtinkite kvėpavimo tempą	91	16 pratimas. Paprasta kaip dukart du: virškinimo gerinimas kvėpuojant	165
4 pratimas. Kaip atkimšti nosį	95	17 pratimas. Vizualizacija skausmui malšinti	172
5 pratimas. Užsiklijuokite burną pleistru	97	18 pratimas. Greitpuodis: kvėpavimo metodas „7-11”	175
6 pratimas. Leiskite nosiai atlikti savo darbą	102	19 pratimas. Įveikite karštį	176
7 pratimas. Kvėpavimas kaitaliojant šnerves	108	20 pratimas. Smilkinių tempimas	177
8 pratimas. Atpalaiduokite įtemptą diafragmą	113	2 DALIS. INTENSYVESNIS DARBAS	
		5 skyrius. Supraskite savo emocijas	185
		21 pratimas. Atpažink-kvėpuok-pergalvok	195
		22 pratimas. Ar esate priklausomas nuo streso?	203
		23 pratimas. Beribis kvėpavimas	221

6 skyrius. Išsivadukite nuo traumų ir „perprogramuokite“ protą	225	38 pratimas. Kvėpavimo sulaikymo metodas sporte	365
24 pratimas. Kvėpavimas, padedantis atverti širdį	233	39 pratimas. Giluminį nardymą imituojanti treniruotė	370
25 pratimas. Beribis kvėpavimas su garsu	238		
26 pratimas. Ar mėgstate pataikauti žmonėms?	250	10 skyrius. Pasinerkite į transcendentines būsenas	377
27 pratimas. Kas jūsų maiše?	252	40 pratimas. Drąsių vizijų būsenos, skirtos apsigėrimui ir gydymui	400
28 pratimas. Beribis kvėpavimas su garsu	262		
7 skyrius. Išsilaisvinkite ir pasikeiskite	265		
29 pratimas. Beribis kvėpavimas ir išsilaisvinimas	282	KELIAUKITE LENGVAI	407
30 pratimas. Akistata su mirtimi ir pažadas gyventi geriau	287	PASTABOS	411
		PADĖKA	421
3 DALIS. TOBULĖJIMAS			
8 skyrius. Atraskite savo tėkmę, susikaupimą ir energiją	293		
31 pratimas. „Dėžės“ kvėpavimas	300		
32 pratimas. Dždedajaus kvėpavimas	309		
33 pratimas. Kvėpavimas pilvu ir krūtine	313		
34 pratimas. Kvėpavimas pumpuojant orą	315		
35 pratimas. Gerai pasakyta	329		
9 skyrius. Pagerinkite savo fizinę formą	333		
36 pratimas. Kvėpavimo mechanizmo vizualizacija	340		
37 pratimas. Ritmiškas kvėpavimas bėgant	363		