

Turinys

Ižanga.....	9
I. Prigimtinis (kūdikiškas) kvėpavimas.....	10
II. Darbas su skausmu kaip reiškiniu.....	38
III. JANG ir IN (vyriškosios ir moteriškosios) dvasinės energijos.....	50
IV. Energetinio kvėpavimo ypatumai.....	57
V. Kolektyviniai procesai.....	62
VI. Gimimas ir jo įtaka mūsų gyvenimui.....	67
VII. Pažintis su Siela kaip reiškiniu.....	75
VIII. Asmeninių problemų priežasčių paieška.....	81
IX. Kvėpavimas penkiais būties elementais.....	90
X. Kvėpavimas įvairiomis dvasinėmis energijomis.....	97
XI. Dvasinis kvėpavimas-dvasinis gyvenimas.....	107
XII. Kvėpavimo temų idėjos.....	115
Priedas. Įvairiapusė saviugda.....	125