

## Spis treści

<b>Przedmowa</b>	<b>9</b>
<b>Podziękowania</b>	<b>11</b>
<b>Spis ilustracji</b>	<b>12</b>
Rozdział 1	
<b>Oddychanie a krążenie krwi</b>	<b>13</b>
Rozdział 2	
<b>Oddychanie a psychika</b>	<b>20</b>
Rozdział 3	
<b>Powtórna nauka oddychania</b>	<b>27</b>
Rozdział 4	
<b>Oddychanie podczas porodu</b>	<b>44</b>
Rozdział 5	
<b>Zależności pomiędzy głosem a oddechem</b>	<b>57</b>
Rozdział 6	
<b>Lekcje prawidłowego oddychania - podstawy</b>	<b>66</b>
Rozdział 7	
<b>Wspomaganie oddychania</b>	<b>85</b>
Rozdział 8	
<b>Oddychanie a wyobraźnia</b>	<b>113</b>
Rozdział 9	
<b>Medytacja oddechowa</b>	<b>118</b>
Rozdział 10	
<b>Suplement</b>	<b>126</b>
<b>Zakończenie</b>	<b>133</b>
<b>Słowniczek</b>	<b>134</b>