

SPIS TREŚCI

Wstęp 11

CZĘŚĆ PIERWSZA EKSPERYMENT

Rozdział 1 Oddechowi nieudacznicy
królestwa zwierząt 23

Rozdział 2 Oddychanie przez usta 41

CZĘŚĆ DRUGA UTRACONA SZTUKA ODDYCHANIA

Rozdział 3 Nos 59

Rozdział 4 Wydech 77

Rozdział 5 Powoli 95

Rozdział 6 Mniej 113

Rozdział 7 Przeżuwanie 137

CZĘŚĆ TRZECIA ODDYCHANIE +

Rozdział 8 Więcej, przy okazji 177

Rozdział 9 Wstrzymaj 207

Rozdział 10 Szybko, wolno i wcale 229

Epilog Ostatni oddech 249

Podziękowania 263

Dodatek Techniki oddychania 267

Adnotacje 279

Indeks 321