

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11

Część I

ŚCIEŻKA DO ŚWIADOMEGO ODCZUWANIA ODDECHU

1. Oddech, stres, postawa, wytrzymałość	24
2. Dynamika przepony	44
3. Świadome odczuwanie ciała a nerw błędny	71
4. Podstawowa fizjologia i biomechanika oddechu	98
5. Podstawowe informacje na temat powięzi	120
6. Powieź a zmysły	132
7. Głowa, szyja, twarz, głos i drogi oddechowe	150
8. Twój oddychający mózg	161
9. Oddech a regeneracja	178

Część II

AUTOTERAPIA ODDECHOWA – ĆWICZENIA

10. Od czego zacząć	200
11. Ćwiczenia oddechowe	219
12. Techniki rolowania	273
13. Ćwiczenia ruchowe	353
14. Joga nidra / głęboki odpoczynek niebędący snem	409
15. Przykładowe serie ćwiczeń	426

Epilog	432
Podziękowania	434
Dodatek A	436
Dodatek B	445
Przypisy	460
Indeks	467