

Оглавление

Глава 1.	
Дыхание в моей Судьбе: личный опыт, или «Батальон вылеченных больных»	6
Метод Бутейко: проверено на себе	6
Новосибирск — новое слово в Дыхании	16
Глава 2.	
Дыхание для всех и для каждого	23
Современный дыхательный тренажер — ИТИ	23
Основные правила дыхания на тренажере ИТИ	26
Истории из архива	27
Легкое дыхание здоровой жизни	29
Дыхание при бронхолегочных заболеваниях	29
Особенности выполнения дыхательных упражнений для больных с бронхолегочными заболеваниями	31
Истории из архива	34
Минутка отдыха	40



Сердце, тебе не хочется покоя... ..	40
Дыхание при сердечно-сосудистых заболеваниях	40
Истории из архива	45
Подышал — и нервы в порядке!	53
Дыхание при заболеваниях нервной системы	53
Истории из архива.....	67
Эндогенное дыхание — дыхание клеток нашего тела.....	71
Добавь энергии гормонам!	71
Из переписки	80
Минутка отдыха	83
 Глава 3.	
Организм как часы!	84
Дыхание — балансир биологических часов....	84
Истории из архива.....	94
 Глава 4.	
Дыхание — от младенца до спортсмена	105
Одно дыхание на двоих	106
Учись дышать смолоду.....	108
Очень важный вопрос — про нос	113
Истории из архива	117
Дыхание, движение и физкультура.....	124
Истории из архива	129



Глава 5.	
Практический курс: дополнительные рекомендации	130
Эндогенное дыхание	136
Глава 6.	
Рецепт здорового дыхания.....	141
Практический курс метода «Пневмобаланс»	153
Тренируем дыхание в движении	159
Минутка отдыха.....	170
Глава 7.	
Философия и психология дыхания	172
Глава 8.	
Вопрос — ответ.....	189
Приложение	213
Послесловие	220
Литература.....	221