

Оглавление

Предисловие	4
Глава первая. Дыхание как трансформация	7
Разные подходы — разные техники	8
Трансформирующее дыхание: результаты	15
Три уровня Трансформирующего дыхания	20
Первый уровень: открытие дыхания	22
Второй уровень: очищение подсознания	23
Третий уровень: соединение с Высшим Я	25
Глава вторая. Домашний тренинг	27
Практика дыхания	30
Дыхательная медитация	40
Место покоя	44
Матрица судьбы	49
Работа с депрессией	60
Глава третья. Групповой тренинг	68
Первая сессия: глаза в глаза	73
Вторая сессия: трансовый танец и медитация	87
Третья сессия: индивидуальное дыхание	102
Четвертая сессия: дыхание в парах	108
Пятая сессия: дыхание в зеркало	133
Послесловие	136
Приложение. Ласковые слова для самого близкого человека	139