

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ ко 2-му изданию	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.....	6
Этапы зарождения жизни.....	7
Гороскопы.....	8
Организм	11
<i>Цикличность ритмов</i>	12
<i>Метаболизм</i>	14
<i>Кровь</i>	17
<i>Группа крови</i>	19
<i>Дыхательная система</i>	23
<i>Кислородное голодание</i>	31
<i>Газообмен в лёгких</i>	33
<i>Вентиляция лёгких</i>	35
<i>Кожный газообмен</i>	37
<i>Саморегуляция дыхания</i>	38
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	42
Основные законы дыхания.....	43
Типы дыхания.....	44
<i>Ключичное дыхание</i>	47
<i>Грудное дыхание</i>	49
<i>Брюшное дыхание (3 режима)</i>	51
<i>Система йогов</i>	56
<i>Королевская осанка</i>	59
Упражнения к усвоению дыхания.....	61
Координация ритмов.....	69
Ритмичность дыхательного процесса	69
<i>Движение</i>	76
<i>Шагание</i>	78
<i>Дыхание</i>	79