

Indice

- I Prefazione
- 7 Premessa alla seconda edizione

- 11 Le radici del respiro occidentale
 - Leonard Orr e il Rebirthing, 11*
 - Bob Mandel, Sondra Ray e il Rebirthing, 13*
 - Jim Leonard, Phil Laut e Vivation[®], 14*
 - Judith Kravitz e Transformational Breath, 15*
 - Stanislav Grof e la Respirazione Olotropica, 16*
 - Pranayama yoga, 17*
 - Gli «interpreti» nostrani, 17*
 - Un altro respiro?, 19*
 - In conclusione, 20*

- 23 Premesse teoriche

- 27 Perché il respiro
 - Efficacia, efficienza, autonomia, 28*
 - I Sette Cardini del respiro, 29*

- 45 Perché si blocca il respiro?

- 47 Che cos'è il respiro?
 - Iperventilazione o no?, 47*

- Aspetti del respiro, 50*
Il ciclo respiratorio, 51
- 55 Come si respira
Il ritmo, 57
La forma del respiro, 59
Ricapitolando, 60
- 63 Obiettivo: integrazione
Il ciclo d'integrazione, 64
- 67 I facilitatori di respiro
- 75 I benefici
La lavatrice, 77
Il treno, 79
Un'altra esperienza sugli schemi energetici che si liberano, 83
Un'ultima notazione cinematografica, 84
- 87 Due compagni di sessione: Buffer Adjustment
e sospensione del respiro
Buffer Adjustment: tetania o no?, 87
La sospensione del respiro, 96
- 101 Avere un'intenzione o no?
- 109 Appunti di viaggio
Respiro e bambini, 109
Respiro e gravidanza, 111
Respiro e sessualità, 114
Respiro e integrazione, 115
Respiro e malattia, 115
Respiro e sport, 119

123	La scienza del respiro
	<i>Estratti da letteratura scientifica, 123</i>
	<i>Asma e respiro, 125</i>
	<i>Cancro e respiro, 125</i>
	<i>Cardiopatie e respiro, 126</i>
	<i>Disintossicazione e respiro, 127</i>
	<i>Il sistema linfatico e il respiro, 128</i>
	<i>Pressione del sangue e respiro, 128</i>
	<i>Diaframma e respiro, 129</i>
	<i>Anatomia e fisiologia del respiro, 129</i>
	<i>Respiro e neuroscienze, 133</i>
153	Considerazioni finali
155	Conclusioni
157	Promessa
159	Ringraziamenti

APPENDICI ALLA SECONDA EDIZIONE

163	L'autore (autobiografia impertinente)
171	Le affermazioni <i>tone down</i>
173	Bibliografia commentata
181	Filmografia
185	Informazioni
187	Contatti

APPENDICI A QUESTA EDIZIONE

CAMPI APPLICATIVI

193	Premesse metodologiche
195	Ansia

203	Asma
213	Dismenorrea
219	Dolore
223	Fobie
235	Insonnia
247	Mal di testa
257	Performance sportive
267	Rabbia
277	Stipsi

DIMMI COME RESPIRI E TI DIRÒ CHI SEI

289	Introduzione
-----	--------------

LE AREE DEL CORPO

295	Il bacino
296	Il petto
297	Il plesso solare: voglio, posso, comando e so chi sono
299	La gola e la bocca
300	La pancia
303	La schiena
303	Le braccia e le mani
304	Le gambe
304	Le pause
305	Tipi di espirazioni

COME SI LAVORA SUL RESPIRO DELLE PERSONE

309	Analisi del respiro
325	Testimonianze