

## Indice

- 7 Prologo
- 9 Prefazione
- 13 Siamo ciò che scegliamo di essere e vivere  
*di Daniela Nuti Ignatiuk*
- 17 Inspirate, espirate, sorridete, siete vivi,  
*di Fratello Promessa*
- 19 Imparare a respirare può cambiarvi la vita  
*di Patrick McKeown*
  
- 23 1. Introduzione
- 27 2. Rituali di respirazione
- 33 3. La respirazione ottimale
- 47 4. Valutate la vostra respirazione con i test ER  
(Efficacia Respiratoria)
- 55 5. Nuove tecniche di respirazione di Leo.  
Tridimensionali e a 360°
- 121 6. Le routine di respirazione Inspire
- 145 7. I WODs Inspire: allenamenti ludici del respiro  
per sportivi
- 173 8. Proposte di allenamento secondo l'obiettivo
- 179 9. Un esempio di obiettivo ambizioso sulla respirazione

181	10. Conclusioni
185	11. Vi lancio una sfida
187	Un regalo dal Villaggio dei Pruni
195	Ringraziamenti
197	Testimonianze
209	Annotazioni