

แล้วคุณจะไม่กลับไปหายใจแบบเดิมอีก

BREATH

ลมหายใจมหัศจรรย์



THE NEW SCIENCE
OF A LOST ART

JAMES NESTOR

นพ.เอกชัย อิศวนฤนาท แปล

pb6
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

61663588
012557613
122622615

BREATH

ลมหายใจมหัศจรรย์



THE NEW SCIENCE
OF A LOST ART

JAMES NESTOR



สารบัญ



บทนำ XI

ภาคหนึ่ง - การทดลอง

บทที่หนึ่ง ผู้มีลมหายใจแย่งที่สุดในอาณาจักรสัตว์ 3

บทที่สอง หายใจทางปาก 23

ภาคสอง - ศาสตร์และศิลป์ของการหายใจที่สูญหายไป

บทที่สาม จมูก 45

บทที่สี่ หายใจออก 65

บทที่ห้า ซ้ำๆ 85

บทที่หก น้อยลง 105

บทที่เจ็ด เคี้ยว 131

ภาคสาม - การหายใจ+

บทที่แปด มากขึ้น เป็นครั้งคราว 173

บทที่เก้า กลับไว้ 205

บทที่สิบ เร็ว ช้า และหยุดไปเลย 229

บทส่งท้าย เอื้อมสุดท้าย 251

คำขอบคุณ 265

ภาคผนวก: วิธีหายใจแบบต่างๆ 271

เกี่ยวกับผู้เขียน 287