

James Nestor audioknygos „Kvėpavimas“ priedai.

Visos teisės saugomos.

Kvėpavimo ir kitų metodų pamokų vaizdo ir garso įrašus galima rasti svetainėje <https://www.mrjamesnestor.com/breath> (Čia taip pat rasite visą knygos bibliografiją su atnaujintomis ir išplėtotomis pastabomis).

Individualias kvėpavimo koordinavimo treniruotes ir pamokas galite rasti <https://www.breathingcoordination.ch/en/welcome/>

Suasmenintas Buteikos metodo instrukcijas galima gauti per <https://www.consciousbreathing.com> , <https://www.breathingcenter.com> , <https://buteykoclinic.com> ir iš kitų sertifikuotų Buteikos metodo mokytojų.

Daugiau informacijos apie mažutį laikiklį, tvirtinamą prie apatinių dantų ir imituojantį kramtymo spaudimą (POD) galima rasti www.discoverthepod.com ir www.drtheodorebelfore.com

Chuckas McGee, Wimo Hofo *tummo* metodo mokytojas, veda nemokamas interneto pratybas kiekvieną pirmadienio vakarą 9.00 val. Ramiojo vandenyno laiku. Prisijunkite per *Zoom* platformą <https://tinyurl.com/y4qwl3pm>.

Gyvenimo meno fondas (*The Art of Living*) organizuoja seminarus ir padeda naujiems mokiniams išmokti Sudaršano krijos pratimus. Daugiau - www.artofliving.org

Kvėpavimas 4-7-8. Dr. Andrew Weilo mokomasis video apie kiekvieną metodo žingsnį; <https://www.youtube.com/watch?v=p8fjYPC-k2k>