

# Oddychanie. Nieświadomy, a niezbędny proces

21 listopada 2024

Jaki jest wpływ oddychania na nasz organizm? Jak sposób, w jaki oddychamy, wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie? Ten dokument skupia się na naszej najbardziej podstawowej potrzebie i bada ten automatyczny, nieświadomy, a jednocześnie tak istotny proces.

Źródło: [Arte.tv](https://www.arte.tv)