

OBSAH



Úvod

10

1 • PROČ HUDBA NELÉČÍ?

13

Protože je příliš složitá	14
Protože je příliš rychlá	14
Protože je rytmicky příliš pravidelná	15
Protože je příliš »rozladěná«.	16
Komorní A	17
Protože je příliš frekvenčně »chudá«	18
Protože je příliš »krátká«	18
Protože je příliš emočně negativní	19
Protože je jí příliš mnoho	21
Cvičení sluchu a sluchové představivosti	21



2 • UCHO A JAK SLYŠÍME

23

Hudba atomů	25
Tajemství zvuku	33
Zvuk jako frekvence	33
Rezonance	34
Interference	36
Mozkové vlny	36



3 • ZÁZRAK LIDSKÉHO HLASU

41

Gregoriánský chorál	44
Vibrato	47
Šaman a léčitel v hlase každého z nás	52
Zvukové znovuzrození dr. Tomatise	54
Vícehlasý (aliquotní) zpěv	59
Bioakustika	64
Mantry	68



4 • JINÉ NÁSTROJE

75

Tibetské mísy	76
Co se povídá	79
Jak si mísu vybrat?	80
Paličky	82
Sluchové cvičení: potůček	84
Umění naslouchat (nejen) mísám	84
Terapeutické využití	87
Co řekli o mísách	90
Jak hrát na didžeridu — úvod pro začátečníky	94
Didžeridu	94
Základní tón	95

Cirkulární dech	96
Technika hry a rady	97
Výroba didžeridu	100
Terapeutické využití	100
Steel drum, peruánské píšťaly, šeng a džembe	102
Steel drum	103
Peruánské píšťaly	105
Šeng	109
Džembe (bubny a rytmus)	114



5 • JINÁ MUZIKOTERAPIE 117

Jak nás hudba ovlivňuje?	118
Kymatika	120
Léčba těla	121
Léčba psychiky	125
Probuzení (vnitřního) hudebníka	128
Léčba duše	129
Hudba pro umírající	130
Suzukiho metoda	132



6 • JAKÁ HUDBA LÉČÍ? 135



7 • HUDBA NEW AGE 147

Hlavní druhy New age music	148
Jak poslouchat?	151
Jakou hudbu a k čemu?	152

Hudba k léčení	154
Proč »funguje« etnická hudba?	155
Zvuky přírody	156
Hudba pro feng šuej	157
Hudba pro těhotné a novorozence	158
Doslov a desatero Hudby jinak	160



NÁVOD K POUŽITÍ CD 162

M. Rowland: Silver Wings	163
Aeolia: Best of	163
M. Goodall: Sacred Medicine	164
Gyume monks: Tantric Harmonics	165
G. E. Evans: Pachelbel with Calm Ocean Sounds	165
Ch. Michell: Dreamtime Dolphin	166
S. Cooper: Music for Mother and Baby	167
J. Goldman: Dolphin Dreams	168
Mantras III: Amba	168
M. Folmer: Smart Music 5	169
Mystic Rhythm Band: The Sacred Ones II	170
Smiles: The Source	171
Dancing spirit: Native American Songs and Dances	171
B. Scott, Christa Michell: Tibetan Chakra Meditations	172
S. Hopkins: Reclaiming the Spirit	172
M. Doyle: Lightning Man	173
Sound of the Earth: Paradise Island	173



Diskografie a bibliografie	174
Abecední rejstřík	178