

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
-----------------	---

KAPITOLA 1

Zpívat je přirozené

VYTVOŘTE SI PROSTOR KE ZPÍVÁNÍ	10
SLUCH A ZPĚV	11
OTEVŘETE SVÉ VNITŘNÍ UCHO	11
HUDBA PŮSOBÍ NA MOZKOVÉ BUŇKY	12
NÁVRATY DO MINULÝCH ŽIVOTŮ (RAVELOVO BOLERO) ..	13
ŽIVOT UVNITŘ ZVUKU	14
VNÍMEJTE VNITŘNÍ ŽIVOT ZVUKU	14
VIBRAČNÍ CHARAKTERISTIKA MÍSTA	15
UMĚT ROZPOZNAT TÓNINU MÍSTA	15
VAŠE OSOBNÍ NOTA	16
NAJDĚTE SVOU OSOBNÍ NOTU	16



THO: <i>pro koncentraci</i>	40
KOMBINACE SLABIK	41
AUM (AH-HUM): <i>rozvíjení psychických schopností</i> 41	
AJI: <i>uklidnění mysli</i>	42
VOKÁLNÍ TERAPIE A PRŮVODCI UMÍRAJÍCÍCH	43
IKK ÓM: <i>zmírnění bolesti</i>	44
HAMSA: <i>zpěv dechu</i>	45
KHÉ: <i>uklidnění úzkostí</i>	46
RA-MA: <i>harmonizace vztahu ve dvojici</i>	46

KAPITOLA 4

Zpěv čaker

NAPOJME SE NA ENERGETICKOU SÍŤ	49
VNITŘNÍ SOUZZVUK	50
LOKALIZACE ČAKER A HLAVNÍ INDIKACE	51
LÉČBA VLASTNÍM HLASEM (3)	52
LAM (<i>kořenové, bazální centrum</i>): <i>vliv na tělo</i>	52
VAM (<i>sakrální centrum</i>):	54
REGENERACE SEXUÁLNÍ ENERGIE	54
ZPÍVEJTE NENAROZENÉMU DÍTĚTI	55
RAM (<i>centrum solar plexus</i>): <i>zmírnění emocí</i>	55
JAM (<i>srdeční centrum</i>): <i>energie soucitu</i>	56
VÍTEJTE DÍTĚ ZPĚVEM	58
HAM (<i>krční centrum</i>): <i>otvírání hlasu</i>	59
UMÍSTĚNÍ HLASU A MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA	60
ÓM (<i>centrum třetího oka - čelní</i>)	61
KORUNNÍ CENTRUM	62
OTVÍRÁNÍ CENTRA DUCHOVNÍHO VIDĚNÍ (ŠIŠINKA)	64
SLABIKY TIBETSKÝCH BUDDHISTŮ A TĚLESNÉ REZONANCE ...	65
KAŽDÉ SLOVO JE ZDROJEM HLASU	67
ZPÍVEJTE SVÁ JMÉNA A PŘÍJMENÍ	67



KONCERT DVACETI SEDMI ČAKER	68
ZPÍVEJTE „VZDÁLENÉ PLANETY“ TĚLA	68
CENTRUM SLEZINY	70
DOBÍJENÍ SLEZINY	70
CENTRUM ALTA MAIOR	71
PROBOUZENÍ CENTRA ALTA MAIOR	71
BUDUJTE SI HLAS	72
LAM-VAM-RAM:	
UVÁDĚNÍ SPODNÍCH ČAKER DO ROVNOVÁHY	72
VAM-HAM: PŘEMĚNA SEXUÁLNÍ ENERGIE	73
HAM-RAM: ODBLOKOVÁNÍ KRČNÍ ČAKRY	73

KAPITOLA 5

Stimulace žláz hlasem

NAUČTE SE PRO SVÉ DOBRO ROZUMĚT SVÉ „HORMONÁLNÍ HUDBĚ“	75
EPIFÝZA: HUDEBNICE S INSPIRACÍ	76
HYPOFÝZA: DIRIGENT ORCHESTRU ENDOKRINNÍCH ŽLÁZ	77
POSILOVÁNÍ ENERGIÍ HYPOFÝZY A EPIFÝZY	77
HYPOTHALAMUS A THALAMUS REGULUJÍ A UDÁVAJÍ TEMPO	79
DOPAMIN: MOLEKULA ROZKOŠE	80
KLENOT V CENTRU: ENERGIE LÉČIVÁ A TRANSFORMUJÍCÍ	80
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA: STRÁŽKYNĚ	81
BUDOUCÍCH ZPĚVŮ	81
POSILOVÁNÍ ENERGIE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	82
SLINY: ELIXÍR DLOUHÉHO ŽIVOTA	83
BRZLÍK: RŮST A DUCHOVNÍ ROZVOJ	84
POSILOVÁNÍ ENERGIE BRZLÍKU	86
LYMFA: ENERGETICKÝ TOK V BUŇKÁCH	86
POSILOVÁNÍ ENERGIE LYMFY A SRDCE	87



SLINIVKA BŘIŠNÍ A SLEZINA: ODRAZ VAŠICH KONFLIKTŮ	87
POSILOVÁNÍ ENERGIE PANKREATU (SLINIVKY) A SLEZINY ...	88
NADLEDVINKY: ZÁVĚREČNÝ AKORD	89
OBNOVENÍ ROVNOVÁHY ENERGIE NADLEDVINEK A POHLAVNÍCH ŽLÁZ	90
HLAS A SEXUALITA	91
ANALOGIE MEZI ZVUKY A ŽLÁZAMI.....	92
LÉČBA VLASTNÍM HLASEM (4)	94
NASLOUCHEJTE VNITŘNÍMU RYTMU	94
REGENERACE HLUBOKÝM DECHEM	95
VIZUALIZACE ŽLÁZ A ČAKER	95
NADLEDVINKY: ŽLÁZY EXTRÉMŮ.....	96
POHLAVNÍ ŽLÁZY	97
SLINIVKA: ALCHYMISTA TRÁVENÍ	97
ENERGETICKÁ PYRAMIDA (NADLEDVINKY, SLINIVKA, EPIFÝZA)	97
BRZLÍK: SRDCE NAŠÍ PSYCHIKY	98
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA: STRÁŽKYNĚ ROVNOVÁHY A HLASU	99
HYPOFÝZA: HARMONIE MEZI FYZICKÝMI A DUCHOVNÍMI SILAMI.....	100
EPIFÝZA: VNITŘNÍ OKO	100

KAPITOLA 6

Očistné zvuky taoizmu

ZPĚV PĚTI ŽIVLŮ	101
ZPÍVEJTE ŽIVLŮM	102
ZNĚLÉ BAMBUSY	103
ZPĚV MERIDIÁNŮ	103
SÍŤ MERIDIÁNŮ	106
ÚSTNÍ PŘEDÁVÁNÍ TAOISTICKÝCH ZVUKŮ....	106
PRAXE ŠESTI TAOISTICKÝCH ZVUKŮ.....	107

**KAPITOLA 2**

Sebeléčba zvuky samohlásek

LÉČBA VLASTNÍM HLASEM (1)	20
ČISTÉ SAMOHLÁSKY	21
U: <i>pro snazší nalezení svého místa v životě</i>	21
E: <i>posílení sexuality</i>	21
E: <i>zvládnutí emocí a nalezení pozitivního směru</i>	22
Ö: <i>uchovat si vládu nad sebou</i>	23
I: <i>otevření srdce, otevření se světu</i>	23
A: <i>k uvolnění vyjadřovacích schopností a pro lepší komunikaci s okolím</i>	24
O: <i>nový směr života</i>	25
I (vysoké): <i>seberealizace</i>	26
U-É-E-I-A-O-I: <i>zpěv sedmera energií</i>	27
ALIKVOTNÍ ZPĚV A VOKALIZACE	29
ŠAMANSKÁ CESTA K ALIKVOTNÍM TÓNŮM	29
MONGOLSKÁ LEGENDA O ALIKVOTNÍM ZPĚVU	30

KAPITOLA 3

Sebeléčba energetickými slabikami

KURATIVNÍ HODNOTY SOUHLÁSEK	31
SÍLA SLOV	33
LÉČBA VLASTNÍM HLASEM (2)	33
EHM (HM): <i>zpěv vítající novorozence</i>	33
FLI: <i>ke zjemnění hlasu</i>	34
FLU: <i>snadná relaxace</i>	35
MAR: <i>stimulace a regenerace</i>	36
SU: <i>aktivace magnetizmu</i>	36
LÉČENÍ MAGNETIZMEM A VIZUALIZACÍ	37
TÉ: <i>proti negativním myšlenkám</i>	38
THA: <i>působení zvuku na auru</i>	39



SÜ: játra – žlučník	107
CHE: srdce – tenké střevo	108
CHOU: slezina – žaludek	108
ČCHI: plíce – tlusté střevo	109
ČCHUEJ: ledviny – močový měchýř	109
SI: perikard - tři zářiče	110
1) Perikard: bušení, úzkost, únava, svalová únava ...	110
2) Tři zářiče: sluch, trávení, klouby.....	111
TAOISTICKÁ TECHNIKA TCHU-NA:	113
VYHNAT STARÉ A ZAVÉST NOVÉ	113
ČERPEJTE ENERGIÍ Z KAŽDÉ SLABIKY	114
NECHTE KOLOVAT ENERGIÍ ČCHI	114
ÚLEVA OD BOLESTI POMOCÍ ČCHI	115
VOKÁLNÍ BIOENERGIE: ZPĚV TĚLESNÝCH HODIN	116
MERIDIÁNY TU-MAJ A ŽEN-MAJ SPOJUJÍ VÁŠ ENERGETICKÝ ZPĚV	118
KOMPLETNÍ METODA UZDRAVOVÁNÍ: VYZPÍVEJTE MIKROKOSMOS SVÉ ENERGIIE ...	120
UZDRAVENÍ NA DÁLKU	121
MERIDIÁN ŽEN-MAJ: EMOCIONÁLNÍ OZDRAVENÍ	121
HARMONICKÁ STIMULACE KLENBY PATRA A ÚSTNÍ DUTINY	122
PROBOUZENÍ ENERGIIE ŠPIČKOU JAZYKA	122

KAPITOLA 7

Projekce zvuků na energetická centra na těle

STIMULACE ZVUKEM A DOTEKEM	128
HARMONIKOTERAPIE	129
JAPONSKÝ ZVUK WUN	129
VZESTUP ENERGIÍ POMOCÍ HARMONICKÝCH ZVUKŮ	130
SEBELÉČBA HLASEM (5)	131



PRACUJTE NA SVÉM TRÁPENÍ	131
AUTOSTIMULACE ENERGETICKÝCH BODŮ	
ZVUKEM WUN	132
BODY V OHBÍ ZÁPĚSTÍ	132
BODY NA RUCE	133
LÉČEBNÉ BRUMENDO A DIGITOPRESURA	134
BODY PROTI „SELHÁVÁNÍ HLASU“	134
BLOKÁDA HLASU: PRÁCE NA SOBĚ	135
ZVUKY POMÁHAJÍ CELÉ RODINĚ	136
SBOROVÝ ZPĚV A SKUPINOVÁ TERAPIE	136
NASLOUCHEJTE SIGNÁLŮM TĚLA	136
VYBERTE SPRÁVNÝ ZVUK	137
TŘI TECHNIKY VOKÁLNÍ STIMULACE	139
1. <i>Harmonizace</i>	139
2. <i>Posilování</i>	139
3. <i>Uvolňování</i>	140
KAŽDODENNÍ ZVUKOVÁ CVIČENÍ	141
1. <i>Výběr místa</i>	141
2. <i>Příprava na cvičení</i>	141
3. <i>Jaký rytmus zvolit</i>	141
KTERÉ ENERGETICKÉ BODY A ZÓNY MÁTE	
STIMULOVAT	142
BODY NA PÁTEŘI	142
ZÓNY NA ZÁDECH	143
DIAGNOSTIKA PODLE BAREV A ZVUKŮ	144
ZPÍVAT ZÁDY K SOBĚ	145
BODY ZA HLAVOU	146
OBNOVA ROVNOVÁHY PLETENÍ PŘI ZMĚNÁCH	
JEDNOTLIVÝCH ROČNÍCH OBDOBÍ	147
ZVLÁŠTNÍ BODY NA OBLIČEJI	148
ROZEZVUČTE SVOU „HLASOVOU SKŘÍŇKU“	148



KAPITOLA 8

lépe dýchat, lépe zpívat

BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ	151
MECHANIZMUS BRÁNICE	152
JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT	153
SLUNEČNÍK	153
PLYNULOST DÝCHÁNÍ A HARMONICKÝ ZPĚV	153
JAK VYUŽÍVAT TLAKU V HLASIVKOVÉ ŠTĚRBINĚ	155
TAH SMYČCEM	155
PRÁNA POMÁHÁ OBNOVOVAT ZDRAVÍ.....	156
PŘIJÍMEJTE PRÁNU A VÍTEJTE JI S ÚSMĚVEM.	156
OČISTA DRAH IDA A PINGALA.....	157
OBNOVA ROVNOVÁHY PRÁNY V HORNÍCH ČAKRÁCH	158
PROPOJTE SVŮJ DECH S DECHEM MAKROKOSMU	160
MLUVTE SE SVÝM DECHEM	161
DECH K OBNOVENÍ ROVNOVÁHY PRO HYPERTONIKY	162
DÝCHÁNÍ LEDVINAMI	162
POSILOVÁNÍ ENERGIE LEDVIN A ZAD	163
DÝCHEJTE PLETENĚMI	164
OČISTA MIKROKOSMU TĚLA	164
1. Zbavte se minulosti (pupek)	164
2. Zažeňte rušivé emoce (sluneční pleteň)	164
3. Potlačte své ego (srdce)	164
4. Otevřete laryngální pleteň (hlasivkové vazy)	165
5. Rozvíjejte svůj vnitřní zrak (čelo)	166
6. Vkládání rukou (vrchol lebky).....	166
TIBETSKÉ KRUHOVÉ DÝCHÁNÍ.....	166
PŘIROZENÉ ZVUKY PRO LEPŠÍ DECH	167



KAPITOLA 9

Odpovědi na nejběžnější problémy s hlasem

NEDAŘÍ SE MI VYDÁVAT ZVUKY	169
JSEM VELICE RYCHLE U KONCE S DECHEM ...	170
SNAHA O VOKÁLNÍ VYJÁDŘENÍ VEDE KE SVALOVÉMU NAPĚTÍ.....	171
STÁLE CHRAPTÍM	171
NESLYŠÍM A NEVYDÁM ANI JEDEN SVRCHNÍ TÓN	172
ZPÍVÁM FALEŠNĚ	173
MÁM NESPRÁVNĚ POSAZENÝ A NENOSNÝ HLAS	173
NEUMÍM POŘÁDNĚ ZPÍVAT ZVUKY NOSEM	174
PO ZPĚVU BÝVÁM UNAVEN	174
NEUMÍM VIZUALIZOVAT	175
CHVÍLE IDEÁLNÍ PRO ZPĚV	175
JAK SI USPOŘÁDAT PROSTOR VYHRAZENÝ PRO ZPĚV A MEDITACI?	175
SOUHRNNÁ TABULKA LÉČIVÝCH ZVUKŮ A JEJICH HUDEBNÍCH ANALOGIÍ	177
SLOVNÍČEK HLAVNÍCH POJMŮ	181
ČESKÉ PRAMENY	185
BIBLIOGRAFIE	186
PHILIPPE BARRAQUÉ	188