

# OBSAH

Předmluva . . . . .	5
<b>Šamanské léčivé bubnování . . . . .</b>	<b>9</b>
Jak jsme přišli na tuto knihu . . . . .	10
Co je šamanské léčivé bubnování? . . . . .	18
<b>Šamanismus . . . . .</b>	<b>21</b>
Šamanismus všedního dne . . . . .	24
Původ šamanismu – božská láska . . . . .	35
Šamanský rozvoj osobnosti. . . . .	41
Od šamanismu k vlastní magii . . . . .	47
<i>Šamanismus – Cesta k sebepoznání . . . . .</i>	<i>49</i>
<i>Jednota s přírodou . . . . .</i>	<i>55</i>
Před svatým ohněm. . . . .	56
Ve vodě poskytující zázemí . . . . .	56
Stromy, duchovní přátelé. . . . .	57
<i>Jednota s lidmi . . . . .</i>	<i>57</i>
Společná meditace . . . . .	58
Duchovní erotika . . . . .	58
<i>Jednota s bohy . . . . .</i>	<i>60</i>
<i>Šamané a jejich schopnosti . . . . .</i>	<i>62</i>
<b>Čtyři stupně vývoje šamanského léčivého</b>	
<b>Bubnování. . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Stupeň 1. „1 000 zvuků“ . . . . .</b>	<b>66</b>

Poznat zvuky bubnu . . . . .	67
Relaxační cvičení k uvolnění těla . . . . .	68
<i>Jak bubnovat správně na buben</i> . . . . .	69
Ki-úder . . . . .	69
Bas . . . . .	69
Krajový úder . . . . .	73
Úder mezi basem a okrajem . . . . .	75
<i>Základní cvičení pro sílu 1 000 zvuků</i> . . . . .	76
Nácvik jednoduchých rytmů . . . . .	77
<i>Kde a proč často vznikají napětí</i> . . . . .	78
Jak můžeme uvolnit napětí? . . . . .	79
Jak můžeme napětím předcházet? . . . . .	79
<i>Stupeň 2. Přeložené zvuky – bzučení čmeláka</i> . . . . .	80
<i>Stupeň 3. Kreativita - zvuky síly a power rytmy</i> . . . . .	83
Naslouchání tajným rytmům přírody . . . . .	83
<i>Stupeň 4. Transové bubnování</i> . . . . .	85
Odebírání se do vibrací mandaly . . . . .	86
<i>Stupeň 5. Transové bubnování skrz duchy</i> . . . . .	86
<b>Šamanské léčení se zvukem přírody</b> . . . . .	89
<i>Cesta ke starým stopám bubnu</i> . . . . .	90
<i>Ucho – brána k duchovnímu světu</i> . . . . .	91
<i>Šamanská masáž zvukem</i> . . . . .	96
<i>Mimosmyslové vnímání</i> . . . . .	100
Poslouchání původního bubnu v srdci . . . . .	102
Objevení pravých potřeb a přání . . . . .	103

<b>Bubnové rituály</b> . . . . .	107
<i>Jelení tanec – bubnový a taneční rituál indiánů Hopi</i>	109
Bubnování pro uzdravení srdce . . . . .	110
<i>Práce na odpuštění s bubnem – cesta lásky</i> . . . . .	115
Bubnování za odpuštění . . . . .	124
<i>Síla bubnu</i> . . . . .	126
<i>Uvolnění a meditace</i> . . . . .	129
Bubnová meditace . . . . .	130
<i>Bubnová stezka</i> . . . . .	130
Cvičení bubnové stezky . . . . .	133
<i>Posilování a čištění aury</i> . . . . .	133
Čtyři aurická pole . . . . .	136
Čištění čtyř aurických polí . . . . .	138
Příklady působení aurického a čakrového čištění	140
Čakrové léčení s bubnem . . . . .	142
Bubnování a Ley linie . . . . .	144
Bubnový silový míč . . . . .	145
Bubnová koupel . . . . .	146
Bubnové relaxační cvičení pro mezidobí . . . . .	147
<i>Šamanské bubnové zasvěcení</i> . . . . .	147
<i>Cesta k bubenickému mistru</i> . . . . .	150
Buben jako překrásná krajina . . . . .	151
Poznání zón bubnu . . . . .	152
Vodní bubnování . . . . .	152
Smyslné bubnování . . . . .	152
Napodobování zvuků z přírody . . . . .	152
Začátek bubnového rituálu Bohyně . . . . .	152

NNalezení správné výšky pro uvolněné bubnování	153
Uvolnění . . . . .	153
Bubnování k hudbě . . . . .	153
Pravidelné bubnové schůzky . . . . .	154
Vedení deníku . . . . .	154
Bubnový dialog . . . . .	155
<i>Šamanský léčivý trans</i> . . . . .	155
<i>Šamanský tanec</i> . . . . .	158
<i>Buben – brána k Bohyni</i> . . . . .	161
Jak strom přichází na svět . . . . .	162
Rituál Bohyně . . . . .	165
<b>Šamanismus a tantra.</b> . . . . .	167
<i>Setkání s vlastní krásou</i> . . . . .	181
<b>Básně od Junghee Jang</b> . . . . .	183
<i>Anděl touhy</i> . . . . .	183
<i>Dobrodružství</i> . . . . .	184
<i>Jsi všude</i> . . . . .	185
Autoři . . . . .	186

