

Obsah

Nádechem začíná život	11
-----------------------------	----

Dech jako lék

Na úvod	14
Dýchání není samozřejmost	16
Hlas jako zrcadlo vnitřní rovnováhy	18
Zpěv jako nástroj psychické síly	22
Stav mysli a naše zdraví	24
Kdo jsem a jak se prožívám?	27
Láska a dech jedno jsou	30
Příběhy z mé praxe	32
Cesta dechem je proces uvolnění	37
Když v duši není prostor	39
Metoda Song jako živý proces	44
Vybraná cvičení z autoterapeutických praktik	53
Návrat do vlastního středu	55

Hlas a dech

Předmluva: Dech, hlas a tělo	59
------------------------------------	----

Feng-yün Song: Moje příběhy

Jak vše začalo	66
Paní Šang	67
Sibiřský záhonek	71
Moje maminka	73
Kotel slepičího vývaru a sport	77
Protáhnout hrdlo a vyvenčit hlas	79
Rodina Sungů	82
Můj bratr	87

Láska v obrazech	90
„Rusalka“ v Pekingu	92
K moři	95
Životopis Feng-yün Song	105

Autoterapie hlasem a dechem

Duch v krajině	110
Proživej dech!	113
Hlas jako znějící tělo	116
Dech jako cesta k tělu	119
Tři esence života	122
Pojetí těla a pět elementů	127
Práce na sobě je vědomý proces těla	134
Autoterapie hlasem a dechem	139
Tělo a mysl	146
Když zrušíme hráz	151
Oči jsou okna jater	154
Jin a jang – ženský a mužský princip	156
Každý máme svůj svět	161
Vnitřní sluch a vnitřní zrak	166
Smrt jako součást života	170
Jak zhmotnit hlas	172
Láska jako metoda	174
Dýchat za druhé je zvláštní nápad	181
Uvězněná energie	183
Když chorobně prožíváme	186
Duchovní sebeobrana	191
Sebekultivace	194
Nemocní a síla střídme cesty	195
Pod pokličkou	199
Proměny	212
Samota a souznění	216
Seznam použité literatury	218