

# Obsah

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Předmluva: Dech, hlas a tělo..... | 11 |
|-----------------------------------|----|

## Feng-yün Song: Moje příběhy

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Jak vše začalo.....                   | 18 |
| Paní Šang.....                        | 19 |
| Sibiřský záhonek.....                 | 23 |
| Moje maminka .....                    | 25 |
| Kotel slepičího vývaru a sport .....  | 29 |
| Protáhnout hrdlo a vyvenčit hlas..... | 31 |
| Rodina Sungů.....                     | 34 |
| Můj bratr .....                       | 39 |
| Láska v obrazech .....                | 42 |
| „Rusalka“ v Pekingu.....              | 44 |
| K moři.....                           | 47 |
| Životopis Feng-yün Song.....          | 57 |

## Autoterapie hlasem a dechem

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Duch v krajině.....              | 62 |
| Prožívej dech!.....              | 65 |
| Hlas jako znějící tělo.....      | 68 |
| Dech jako cesta k tělu .....     | 71 |
| Tři esence života .....          | 74 |
| Pojetí těla a pět elementů ..... | 79 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Práce na sobě je vědomý proces těla ..... | 86  |
| Autoterapie hlasem a dechem.....          | 91  |
| Tělo a mysl.....                          | 98  |
| Když zrušíme hráz .....                   | 103 |
| Oči jsou okna jater.....                  | 106 |
| Jin a jang: Ženský a mužský princip.....  | 108 |
| Každý máme svůj svět.....                 | 113 |
| Vnitřní sluch a vnitřní zrak .....        | 118 |
| Smrt jako součást života .....            | 122 |
| Jak zhmotnit hlas .....                   | 124 |
| Láska jako metoda .....                   | 126 |
| Dýchat za druhé je zvláštní nápad.....    | 133 |
| Uvězněná energie.....                     | 135 |
| Když chorobně prožíváme.....              | 138 |
| Duchovní sebeobrana.....                  | 143 |
| Sebekultivace .....                       | 146 |
| Nemocní a síla střídme cesty.....         | 147 |
| Pod pokličkou .....                       | 151 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Proměny .....           | 164 |
| Samota a souznění ..... | 168 |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| Seznam použité literatury<br>pro téma Autoterapie hlasem a dechem..... | 170 |
|------------------------------------------------------------------------|-----|