

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 střední cesty.....	147
Pod pokličkou	151
Proměny	164
Samota a souznění.....	168
Seznam použité literatury pro téma Autoterapie hlasem a dechem.....	170