

## Obsah

## ZVUK JAKO LÉČIVÁ SÍLA

Úvod . . . . .	5
<b>1. Vědomé vnímání zvuku</b> . . . . .	7
<b>Vědomá výživa</b> . . . . .	7
Akustické vědomí . . . . .	7
Volba zdraví podporujících zvuků . . . . .	8
Cvik k vědomému vnímání zvuků . . . . .	8
Lidé citliví na hluk . . . . .	8
Vědomé vnímání akustickým badáním . . . . .	8
Celé tělo reaguje na zvuk . . . . .	9
Zvuk z našeho vnitřního bytí . . . . .	9
Úrovně vnímání . . . . .	10
Nová vnímání . . . . .	10
<b>2. Zvukové znečištění ovzduší</b> . . . . .	12
<b>Zneužívání hudby</b> . . . . .	12
Přibývá hluku . . . . .	12
Nezdravá obloha . . . . .	14
Hluk v domě . . . . .	14
Zbytečný hluk . . . . .	14
Hluk ovlivňuje spánek . . . . .	14
To můžete učinit . . . . .	15
Izolace od hluku . . . . .	15
Na kolik si ceníte klid duše? . . . . .	16
Vyvážená domácnost . . . . .	16
Zabránění je vaším úkolem . . . . .	16
Vystoupení pro vlastní práva . . . . .	17
Hudba při sportu . . . . .	17
„Tichý“ hluk . . . . .	17
<b>3. Zpracování zvuku</b> . . . . .	19
<b>Negativní následky hluku</b> . . . . .	19
Děti a hluk . . . . .	19
Tělesná onemocnění a hluk . . . . .	20
Hluk a ústřední nervová soustava . . . . .	21

Vnímavost zvuku . . . . .	21
Hluk a starší lidé . . . . .	21
Pozitivní perspektivy . . . . .	21
Hudba, výživa pro rostliny a zvířata . . . . .	21
Hudba a lidé . . . . .	22
<b>4. Zvukové záchvěvy</b> . . . . .	23
<b>Neviditelný, neslyšitelný smog</b> . . . . .	23
Transformátory záchvěvů . . . . .	23
Svět záchvěvů . . . . .	24
Písek se formuje zvukem . . . . .	24
Hudební pavouci . . . . .	25
Rezonance – sympatické záchvěvy . . . . .	26
Přirození rezonátoři . . . . .	27
Cvičení: Akustický pokus . . . . .	28
Vynucené záchvěvy . . . . .	28
Použití při léčení . . . . .	29
Hudební terapie osmdesátých let . . . . .	29
Transcendentální hudba . . . . .	30
<b>5. Uvolnění tónem</b> . . . . .	31
<b>Spojení</b> . . . . .	31
Uvolnění na úrovni buněk . . . . .	32
Hudba k uvolnění . . . . .	32
Zřejmý rozpor . . . . .	33
Znovunalezení souladu . . . . .	34
Soulad ve světě stresů . . . . .	34
Učme se přizpůsobit okolí nebo je změnit . . . . .	34
Začněte doma . . . . .	35
Nový zvyk poslechu . . . . .	35
Poslech hudby doma . . . . .	36
Poslech hudby na veřejnosti . . . . .	36
Paradox . . . . .	37
Dejte tělu příležitost . . . . .	37
<b>6. Zvuk jako lék</b> . . . . .	38
<b>Hudba v lékařství</b> . . . . .	38
Hudba a léčení . . . . .	38
Hudba v nemocnici . . . . .	39
Atmosféra kliniky . . . . .	39
Poslech hudby . . . . .	40
Hudbu RX . . . . .	40

<i>Hudba a dnešní medicína</i> . . . . .	41
<i>Mimo USA</i> . . . . .	41
<i>Čtyři přístupy k lidskému tělu</i> . . . . .	41
<i>Elektrina těla</i> . . . . .	42
<i>Léčba rezonancí a vibrací</i> . . . . .	42
<i>Nové vědecké výzkumy melaninu</i> . . . . .	43
<i>Příští velký krok</i> . . . . .	44
<b>7. Akustická výživa</b> . . . . .	45
<b>Nemoc nebo zdraví</b> . . . . .	45
<i>Návod na použití</i> . . . . .	45
<i>Zvuk obzvláště pro nás</i> . . . . .	45
<i>Pohyb bez viditelného hnutí</i> . . . . .	46
<i>Pohyb při hudbě</i> . . . . .	46
<i>Návod „akustické výživy“</i> . . . . .	47
<i>Zvuk jako droga</i> . . . . .	47
<i>Vývoj svalové koordinace</i> . . . . .	48
<i>Dělejte sami hudbu</i> . . . . .	49
<i>„Toning“ (intonace – zanotování si)</i> . . . . .	49
<i>Naslouchání tichu</i> . . . . .	50
<i>Cvičení k pročištění sluchu</i> . . . . .	50
<i>Symfonie okolí</i> . . . . .	50
<i>Souhrn</i> . . . . .	51
<b>8. Sluchový mechanismus</b> . . . . .	52
<b>Od záber k uchu</b> . . . . .	52
<i>Lidská zvuková soustava</i> . . . . .	52
<i>Elektronické tónové soustavy</i> . . . . .	52
<i>Síla zvuku</i> . . . . .	53
<i>Hučení v uších (Tinnitus)</i> . . . . .	53
<i>Ušní tuk</i> . . . . .	53
<b>9. Zvuk a psychologie</b> . . . . .	54
<b>Vliv tónu na psychiku člověka</b> . . . . .	54
<i>Hudba a emoce</i> . . . . .	54
<i>Cvičení</i> . . . . .	54
<i>Hudba působí na psychiku člověka</i> . . . . .	55
<i>Tón a hudba působí na úrovni podvědomí</i> . . . . .	55
<b>10. Zvuk a fantazie</b> . . . . .	56
<b>Léčivá síla obrazných představ</b> . . . . .	56
<i>Hudební terapie</i> . . . . .	56
<i>Hudba a mozek</i> . . . . .	57

<i>Obrazy, hudba a emoce</i> . . . . .	67
<i>Pružné představy a hudba</i> . . . . .	68
<i>Hudbou vyvolané obrazy</i> . . . . .	69
<i>Proč se k hudbě uchylujeme?</i> . . . . .	69
<i>Léčebná hudba doma</i> . . . . .	69
<i>Vnitřní smysly fantazie</i> . . . . .	60
<i>Cvičení: uvolnění s představami</i> . . . . .	60
<i>Tvořivé představy vašich pravých přání</i> . . . . .	60
<i>Kdo nemá fantazii</i> . . . . .	61
<i>Vývoj imaginačních schopností</i> . . . . .	61
<i>Uvolnění a napětí</i> . . . . .	61
<b>11. Tón a hudba ve výchově</b> . . . . .	63
<i>Hudba k uvolnění a učení</i> . . . . .	63
<i>Hudba a tvořivost</i> . . . . .	64
<i>Hudba a představivost ve třídě</i> . . . . .	64
<i>Hudba a pohybová cvičení</i> . . . . .	65
<i>Rytmus a chování</i> . . . . .	65
<i>Hudba a zesílená schopnost učit se</i> . . . . .	66
<i>Vzor výchovy pro budoucnost</i> . . . . .	67
<i>Pomozte sami sobě a svým dětem</i> . . . . .	67
<i>Jakou hudbu používat?</i> . . . . .	68
<i>Po celý život se učit</i> . . . . .	68
<i>Tón v podniku</i> . . . . .	68
<b>12. Pravidla zvuku</b> . . . . .	69
<b>Sklady k podpoře zdraví</b> . . . . .	69
<i>Pravidlo libě znějících zvuků</i> . . . . .	69
<i>Nová měřítka pro hodnocení hudby</i> . . . . .	69
<i>Princip interpretace</i> . . . . .	70
<i>Hudba je nosnou vlnou vědomí</i> . . . . .	70
<i>Princip hudby a energie</i> . . . . .	70
<i>Asociace</i> . . . . .	71
<i>Zvukové principy individuality</i> . . . . .	72
<i>Jaká hudba působí nejlépe?</i> . . . . .	72
<b>13. Jak zvukem získat kondici</b> . . . . .	73
<i>Více než pouhé uvolnění</i> . . . . .	73
<i>Přeprogramování nevědomých schémat</i> . . . . .	74
<i>Hudba k přeprogramování nevědomých myšlenkových schémat</i> . . . . .	74
<i>Zhotovení vlastní kazety</i> . . . . .	74

Touha po jistých zvucích . . . . .	75
„Switching“ . . . . .	75
Překonání „switchingu“ . . . . .	76
Hudba k podpoře léčby . . . . .	76
Hudba, která slouží zdraví . . . . .	77
Složení hudby . . . . .	77
Nová hudební forma . . . . .	78
Zvuk a duchovní zdraví . . . . .	79
<b>14. Tón a vývoj . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>Hudba a celek . . . . .</b>	<b>80</b>
Silný zdroj léčby . . . . .	80
Hudební zápisník . . . . .	81
Na cestě k vědě zvuku pro zdraví . . . . .	81
Najděme si vlastní hudbu vedoucí k naší celistvosti . . . . .	82
Hudba proti hněvu . . . . .	82
Spirituální příprava k poslechu . . . . .	83
Hudební interpretace . . . . .	83
Vědomí interpreta . . . . .	84
Vnitřní sugesce . . . . .	84
Imaginární film . . . . .	85
Hrát ze středu . . . . .	86
Určité něco . . . . .	86
Zvětšené schopnosti . . . . .	87
<b>15. Tón, duše a spiritualita . . . . .</b>	<b>88</b>
<b>Projevy duše . . . . .</b>	<b>88</b>
Anatomie smíchu . . . . .	88
Smích „hara“ . . . . .	89
Tón a duše . . . . .	90
Hraní . . . . .	90
Jednotlivý tón . . . . .	91
Vytvořte si vlastní tón . . . . .	92
Svědectví pro tón . . . . .	92
Začněte prostou hudbou . . . . .	93
Uvolnění duchovní energie . . . . .	93
Jednoduchá chanta . . . . .	94
Návrhy pro chantu . . . . .	95
Holistický „Tonign“ . . . . .	95
Vzdychání duše . . . . .	95
Další krok „Toningu“ . . . . .	96

Soustředění duchovních energií . . . . .	96
<b>16. Zvuk v nitru . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>„Vnitřní stránka“ . . . . .</b>	<b>97</b>
Zvuky, které většina lidí nikdy neslyší . . . . .	97
Kouzlo hudby . . . . .	97
Hudba jako dar bohů . . . . .	98
Duchovní dimenze . . . . .	98
Čtyři vize Williama Blakeho . . . . .	99
Hudba „nového věku“ a čtvrté vize . . . . .	100
<b>17. Tón a meditace! . . . . .</b>	<b>102</b>
<b>Vnímání Boha . . . . .</b>	<b>102</b>
Duchovní hudba . . . . .	103
Meditace s hudbou . . . . .	103
Přijetí daru . . . . .	104
Meditace a barva . . . . .	104
Spektrum meditace . . . . .	105
Příprava na ticho . . . . .	106
Ticho . . . . .	106
Slyšitelná a neslyšitelná hudba . . . . .	107
Dodatek . . . . .	108

## VĚDOMĚ NASLOUCHAT

<b>Předmluva . . . . .</b>	<b>113</b>
<b>Úvod . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>Vy a hudba . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Užší vztah . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Hudba pro lepší zdraví a blaho . . . . .</b>	<b>120</b>
Hudba pro fyzické tělo . . . . .	121
Hudba pro city a nálady . . . . .	123
Rozložení hněvu, zlosti, nevole . . . . .	124
Deprese a obavy . . . . .	125
Jasně myšlení, duchovní síla . . . . .	126
Hudba a meditace . . . . .	127
<b>Nalezení vlastní hudby . . . . .</b>	<b>129</b>
Vaše letora . . . . .	133
Vizualizace . . . . .	133
Proniknout do zvuku hudby . . . . .	134
Regenerujte se hudbou . . . . .	135
Ukončení nebo vyřízení neuzavřených záležitostí . . . . .	136

<b>Hudba pro všední den</b> .....	138
<i>Procitnutí</i> .....	138
<b>Hudba pro dům a rodinu</b> .....	141
<i>Klid doma</i> .....	141
<i>Konstruktivní činnost</i> .....	142
<i>Povzbuzení, imaginace</i> .....	142
<i>Uvolnění energie dítěte</i> .....	143
<i>Jiné země a minulost</i> .....	144
<i>Kouzlo orchestru</i> .....	145
<i>Svatby</i> .....	148
<i>Narození</i> .....	149
<i>Odchod</i> .....	150
<i>Humor v hudbě</i> .....	151
<b>Hudba přírody</b> .....	152
<i>Severní Amerika</i> .....	153
<i>Anglie, Skotsko, Wales</i> .....	155
<i>Francie</i> .....	156
<i>Jižní Amerika a Španělsko</i> .....	157
<i>Německo a Rakousko</i> .....	157
<i>Skandinávie</i> .....	157
<i>Rusko a slovanské země</i> .....	158
<b>Malá galerie velkých skladatelů</b> .....	159
<i>Gregoriánské zpěvy a starší hudba</i> .....	159
<i>Skladatelé</i> .....	159
<i>Skladatelé podle prvků</i> .....	167
<i>Prvek oheň</i> .....	167
<i>Prvek země</i> .....	168
<i>Prvek vzduchu</i> .....	169
<i>Prvek vody</i> .....	170
<b>Hluboká mystéria hudby</b> .....	171
<b>Hudba budoucnosti</b> .....	174
<i>Jsem hudba</i> .....	175
<b>Dodatek</b> .....	176
<i>Vánoční hudba</i> .....	184
<i>Velikonoční hudba</i> .....	184
<i>Hudba čtyř ročních období</i> .....	184
<b>Hudba pro děti</b> .....	185