

SPIS TREŚCI

ĆWICZENIA Z PROWADZENIEM W FORMIE PLIKÓW DŹWIĘKOWYCH	11
SŁOWO WSTĘPNE	13
PRZEDMOWA AUTORSTWA VALERIE CARPENTER	17
WPROWADZENIE: LIST OD SILVIA	21
INWOKACJA	25
1 UCZĄC SIĘ OD PTAKÓW	29
Moja sekretna religia	30
Kto śpiewa?	31
Joga głosu	32
Jak korzystać z tej książki	34
2 MUZYKA JAKO LEKARSTWO	38
Urodzeni, żeby śpiewać	39
Muzyczna droga do zdrowia	41
Fontanna młodości	42
Szybka ścieżka relaksu	45
Powiedz tak NO	48
Multiwitamina dla mózgu	50
Zabierz uszy na siłownię	51
Śpiewaj, aby zmienić mózg	53
Transformacja emocji	58
Poczucie komfortu w społeczności	59
Rozgrzewanie serca, rozpuszczanie umysłu	61
3 POZWOLENIE NA ŚPIEW	63
Kultywowanie znajomości	66
Budowanie azylu śpiewu	67
Śpiew przy dźwiękach drone	69
Dharana: snop światła uwagi	72
Wewnętrzny nauczyciel	74

Pierwsze zadanie: zakaz używania niedozwolonego języka	76
4 MISTYCZNY INSTRUMENT	78
Muzyczny materializm	79
Głos jako instrument muzyczny	81
Dbanie o głos i karmienie go	83
Dźwięk jako duchowa rzeczywistość	85
5 CIAŁO JAKO PUDŁO REZONANSOWE GŁOSU	87
Cztery brzegi stóp	87
Rozśpiewany kręgosłup	89
Śpiew skierowany do wewnątrz	91
Skrzydła głosu	94
Brzuch	95
Klatka piersiowa	97
Gardło	100
Głowa	101
Wargi	103
6 NA POCZĄTKU NIE BYŁO NIC POZA NADĄ	107
Dźwięk: stwórca	108
Zewnętrzny, wewnętrzny i sekretny dźwięk	110
Nada joga – głos jako energia	111
Unstruck sound	114
Rezonas o duchowym charakterze	117
Dźwięk: ten, który transformuje	119
Shabda joga: joga słowa	120
Bija: wysiew nasion	122
Głos jako tchnienie Boga	123
7 JOGA GŁOSU	124
System operacyjny JG	125
Najpierw przeczytaj!	126
Oddech	127
Dźwięk	130

Ton	133
Sylaby nasienne	136
Inwokacja	141
Medytacja wokalna	143
Mantra	146
Modlitwa	149
Monotonny śpiew	152
8 MUZYKA À LA MODE	156
Sargam: muzyczny alfabet	157
Melodia: muzyka horyzontalna	161
W nastroju	164
Poszukiwanie sensu	170
Harmonia: muzyka wertykalna	171
Rytm: muzyka menzuralna	175
Czas trwania	177
Rytm natury	179
Raga	181
Rasa	185
Muzyka kosmiczna: <i>medicine melodies</i>	188
Duchowa melodyczność	191
Powrót do lasu	192
9 PROJEKTOWANIE WŁASNEJ PRAKTYKI	193
Pozostawanie na ścieżce	195
Punkty wejścia	198
Espressivo/contemplativo	200
108 STRATEGII WOKALNEJ IMPROWIZACJI	202
FINAŁ	214
PODZIĘKOWANIA	215
PRZYPISY	218
SŁOWNICZEK	222
ŹRÓDŁA	230
O SILVII NAKKACH	235

O VALERIE CARPENTER

237

TŁUMACZENIE PROWADZENIA BĘDĄCEGO CZĘŚCIĄ PLIKÓW
DŹWIĘKOWYCH

239