

# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| <b>Słowo wstępne.</b> Rosemary Gladstar .....  | 11 |
| <b>Przedmowa.</b> Dlaczego wydajemy dźwięki .....  | 15 |
| Dźwięk jako szansa ewolucyjna 16   Nasiona Częstotliwości Dźwięku 20   Wzorce korzeni 22   |    |
| <b>Wprowadzenie.</b> Rodowód uzdrawiania dźwiękiem .....   | 27 |
| Nauki babek 27   Babka Baggott 28   Widok z werandy. Obserwowanie tego, co jest przede mną 29   Czy widzę zerwanie więzi? 30   Postrzeganie świata jako energii 32   Wystukiwanie rytmu emocjonalnego 36   Ona ma słabe nerwy 38   Przebudzenie do wyższego celu 43  |    |
| <b>Rozdział 1.</b> Wszystko zależy od słuchania .....  | 45 |
| Problemy tkwią w tkankach 45   Formuła zostaje ujawniona 46   Nagłaśniamy dźwięki, żeby wyciszyć się na tyle, by móc słuchać 48   Jeśli wystarczająco coś kochasz 49   <i>Sesja z klientem: Uzdrawianie ciała polega na słuchaniu</i> 51   Zaufanie wrodzonej mądrości ciała 55   Słuchanie i nagłaśnianie Sygnatur Duszy 58   Klucze do |    |

percepcji 59 | Cieleśność współzależnienia 61 | Nauki drzew 65 |  
 Jak pilnować własnych spraw 66 | Przegląd świętych nauk dębu 67

**Rozdział 2. Moc buczenia..... 71**

Klucze do uzyskania dostępu do buczącego głosu 74 | Akceptacja tego, co jest – klucz do transformacji 78 | Buczenie uspokaja i redukuje stres 80 | Płyn z prądem! 80 | Fizyczne korzyści płynące z buczenia 81 | Buczenie jako ochrona przed rezonansem 82 | Buczenie jako uzdrowiciel 84 | Energetyczne feng shui 87 | Buczenie jako medytacja 89 | Zaufanie i niewiedzenie 90

**Rozdział 3. Słownictwo dźwięków ..... 93**

Mądrość samogłosek 94 | Paleta dźwięków – słownictwo dźwięków 97 | *Sesja z klientem: Łagodzenie traumy* 98 | Dźwięki aerobowe – nagłaśnianie dźwięków i uwalnianie się od wewnętrznego szumu 99

**Rozdział 4. Uwalnianie..... 103**

To, co niewyrażone, rządzi naszym życiem 103 | Kiedy potrzebujemy się uwolnić 104 | Szczęka – pierwsza brama uwalniania 105 | Buczenie jako czynnik integrujący i dźwięk zamykający 110 | Dźwięk zwiększa pojemność płuc 111 | Odkrywanie możliwości dźwięku i oddechu 112 | Praktyka odzyskiwania wydechu 113 | Dźwięk jako modlitwa 117 | Korzyści zdrowotne płynące z dźwięków śmiechu 120

**Rozdział 5. Uznanie wrodzonej mądrości ciała ..... 123**

Ewolucyjne możliwości pracy z ciałem 124 | Nasze płynne ciało 125 | *Sesja z klientem: Słuchanie warstw żalu* 129 | Głębokie słuchanie 13 | Dźwięk a ciało fizyczne/emocjonalne 134

**Rozdział 6. Harmonizowanie i dostrajanie ciała** ..... 137

Dźwięk zmienia formę fizyczną 138 | Odkodowanie zapomnianej mądrości 144 | Twoje ciało jako laboratorium nauczania 145 | Rozwijanie możliwości płynących prosto z serca 146 | Wsłuchiwanie się w rytmy 147 | Klucze do słuchania rytmów 148 | Fizyczność amnezji i pamięci 150 | Pozostać żywym i pozostać człowiekiem 152 | Obym stał się dobrym kompostem 153

**Rozdział 7. Serce i sedno sprawy** ..... 157

Historia naszych korzeni energetycznych 157 | Kształtowanie naszego słuchania 159 | Zakrzywione słuchanie 160 | Podłączanie się do Ziemi – reakcja siły podłoża 162 | Uziemienie i stabilizacja naszych obwodów 166 | Pozwól mózgowi stóp porozmawiać z mózgiem serca 169 | Podróż do Wewnętrznego Terenu 169 | *Sesja z klientem: Język serca* 171 | Poddanie się niewiedzeniu 174 | *Sesja z klientem: Odzyskanie połączenia ze swoim wewnętrznym krajobrazem* 176 | Tajemniczy układ nerwowy 178 | Parasympatyczne rytmy oddechu i dźwięku 178 | Pozwól swojemu mózgowi jelitowemu rozmawiać z mózgiem głowy 184 | *Sesja z klientem: Ja, półpasiec i moc cichego buczenia* 186

**Rozdział 8. Dysharmonia i praca z cieniem** ..... 191

Pieśni miłosne dla Cienia 192 | Zbiorowy Cień 195 | Czasopismo „Life” 198 | Dźwięk zmienia bluesa w złoto 198 | Rana emocjonalna 199 | Ujawnianie tego, co nie jest moje 200 | Pełna miłości troska o siebie stała się prosta 201 | Precyzja dźwięku jako metoda pracy z ciałem 202 | Od harmonii do dysonansu 207 | Formuły dla ciała emocjonalnego 208 | *Sesja z klientem: Uzdrawianie głębokiej traumy* 210

|   |     |
|---|-----|
| <b>Rozdział 9. Dźwięk jako rozwiązanie duchowe</b> .....  | 217 |
| Bali. Zaśpiewaj miłosną pieśń swojemu Cieniowi 217   Kochanie wielu postaci samego siebie 221   Duchowe znaczenie muzyki 229   Moc dźwięku i wibracji – stać się widzialnym 231 |     |
| <b>Epilog. Mitologia przebudzenia Boskiej Kobiecości</b> .....  | 237 |
| <b>Załącznik 1. Dodatkowe słownictwo dotyczące dźwięków</b> .....   | 241 |
| Cechy koloru i dźwięku 241   Formuły dźwiękowe o szczególnym znaczeniu 242  |     |
| <b>Załącznik 2. Doktor Joseph Liss</b> .....  | 244 |
| <b>Załącznik 3. Album <i>Rest Assured: Parasympathetic Resonance</i> [Bądź spokojny. Rezonans przywspółczulny]</b> ....   | 246 |
| <b>Spis ćwiczeń</b> .....   | 248 |
| <b>Źródła</b> .....   | 249 |
| <b>Podziękowania</b> .....  | 253 |