

Kompozice (skladba)

Předmluva k českému vydání — 6

O autorovi — 13

Preludium — 15

První lekce — DO — **Když se rodí hlas** — 23

Druhá lekce — RE — **Když hlas balancuje** — 81

Třetí lekce — MI — **Když hlas vibruje** — 145

Čtvrtá lekce — FA — **Když se hlas projeví** — 199

Pátá lekce — SOL — **Když hlas rezonuje** — 253

Šestá lekce — LA — **Když hlas působí** — 299

Sedmá lekce — SI — **Když hlas letí** — 351

Osmá lekce — DO — **Když hlas tvoří** — 405

Postludium — 453

Seznam cvičení — 457

Seznam cvičení

První lekce

Když se rodí hlas

Cvičení 1.1 / Vnímání pocitů	26
Cvičení 1.2 / V pocitu „balancování“	29
Cvičení 1.3 / V pocitu prostoru	33
Cvičení 1.4 / Ve sklouznutí	36
Cvičení 1.5 / V dialogu s pocity	41
Cvičení 1.6 / Vyvažování – balancování	43
Cvičení 1.7 / Jak dosáhnout lehkosti	45
Cvičení 1.8 / Jak začít let	48
Cvičení 1.9 / Rozběhnout se a letět	51
Cvičení 1.10 / V pocitech partnera	55
Cvičení 1.11 / Dialogy	58
Cvičení 1.12 / Otevřít se vnímání a přijmout	60
Cvičení 1.13 / V pocitu vertikály	63
Cvičení 1.14 / Nechat se vést	67
Cvičení 1.15 / Hrajeme „stupnice“ („škály“)	71

Druhá lekce

Když hlas balancuje

Cvičení 2.1 / Protahování	84
Cvičení 2.2 / Aktivní ruce	88
Cvičení 2.3 / Aktivní kolena	92
Cvičení 2.4 / „Tancující“ kolena	92
Cvičení 2.5 / Vnímání prostoru	98
Cvičení 2.6 / Přemoci strach	102
Cvičení 2.7 / Následuj ruku!	105
Cvičení 2.8 / Jenom reagovat	109
Cvičení 2.9 / Dotýkání	115
Cvičení 2.10 / Působení zvukem	119

Cvičení 2.11 / S rozprávěním – se „žvanírnou“	122
Cvičení 2.12 / Shoda „ve žvanírně“	127
Cvičení 2.13 / „DavÁj, davÁj...“	130
Cvičení 2.14 / Komu dát přednost	135
Cvičení 2.15 / V kontrastu	140

Třetí lekce

Když hlas vibruje

Cvičení 3.1 / Vibrační pole	151
Cvičení 3.2 / Zarývání výdechu (injekce)	152
Cvičení 3.3 / Želva	155
Cvičení 3.4 / Puma	158
Cvičení 3.5 / Drezér (krotitel)	160
Cvičení 3.6 / Vývrtka	163
Cvičení 3.7 / Vaňka-vstaňka! (Roly-poly!)	168
Cvičení 3.8 / Písmeno za písmenem (litera za literou)	170
Cvičení 3.9 / Když se stlačí prostor	174
Cvičení 3.10 / Plavání stylem „prsa“	178
Cvičení 3.11 / Když letadla zahučela	181
Cvičení 3.12 / Když letadla zavibrovala	185
Cvičení 3.13 / Kdo s koho?!	189
Cvičení 3.14 / Souboj vibrací	192
Cvičení 3.15 / Fantazie pro mámu	194

Čtvrtá lekce

Když se hlas projeví

Cvičení 4.1 / Ozvěna kroků	202
Cvičení 4.2 / Tanečky	207
Cvičení 4.3 / Když skákat, tak skákat!	210

Cvičení 4.4 / Bravo!	212
Cvičení 4.5 / Tančící „vějíř“	216
Cvičení 4.6 / Přesná trefa!	217
Cvičení 4.7 / Absolutně přesně	220
Cvičení 4.8 / „Svět kolem se rozplývá“	227
Cvičení 4.9 / Mezi vzletem a dopadem	229
Cvičení 4.10 / „Děsný jsou vědy pro člověky“	234
Cvičení 4.11 / Mezi dopadem a vzletem	236
Cvičení 4.12 / Výpad za výpadem	237
Cvičení 4.13 / Spršky zvuku	243
Cvičení 4.14 / Když cákat, tak cákat!	245
Cvičení 4.15 / Pro čtyři ruce	248

Pátá lekce

Když hlas rezonuje

Cvičení 5.1 / „Nahazování“ energie	257
Cvičení 5.2 / „Že ke kouli cítíme úctu...“	262
Cvičení 5.3 / Jak oživit loutku	264
Cvičení 5.4 / Rotující míč/koule	266
Cvičení 5.5 / Nestálý míč / nestálá koule	268
Cvičení 5.6 / Tři struny	269
Cvičení 5.7 / V jemných odstínech rezonance	270
Cvičení 5.8 / Sborová rezonance	277
Cvičení 5.9 / Ve vlnách rezonance	280
Cvičení 5.10 / Žihadla (injekce) rezonance	282
Cvičení 5.11 / Koule z rezonance	283
Cvičení 5.12 / Působící (ovlivňující) rezonance	285
Cvičení 5.13 / Rezonance vyhazovaná do vzduchu	288
Cvičení 5.14 / „Hej, koukněte – nos letí!“	291
Cvičení 5.15 / Emocionálně! Excelentně!	297

Šestá lekce

Když hlas působí

Cvičení 6.1 / Jako by duněl zvon	302
Cvičení 6.2 / Balancující znění	305
Cvičení 6.3 / „Balancující“ rytmické úseky	309
Cvičení 6.4 / „V zavěšení“	314
Cvičení 6.5 / Fič – fič – fič!	318
Cvičení 6.6 / „svůj cit k tobě“	320
Cvičení 6.7 / „Záhadná i něžná krása“	325
Cvičení 6.8 / Lilie	327
Cvičení 6.9 / Koule, ze které sálá teplo	333
Cvičení 6.10 / „Následuj mě!“	336
Cvičení 6.11 / „Komu se svěřit?“	338
Cvičení 6.12 / „Pojď ke mně!“	340
Cvičení 6.13 / Slepá bába	342
Cvičení 6.14 / Zvonit, letět	348
Cvičení 6.15 / „Jistý Pantělej...“	348

Sedmá lekce

Když hlas letí

Cvičení 7.1 / Kroužení míčku	358
Cvičení 7.2 / Probouzející se míček	359
Cvičení 7.3 / Vibrující míček	361
Cvičení 7.4 / Zvučný míček	362
Cvičení 7.5 / Létající slabiky	364
Cvičení 7.6 / Míček, který jedná	365
Cvičení 7.7 / Hlas v rozletu	368
Cvičení 7.8 / Míček zavěšený ve vzduchu	370
Cvičení 7.9 / Jémine pa-pá!	372
Cvičení 7.10 / Z ručky do ručky	376

Cvičení 7.11 / Míček rezonující	382
Cvičení 7.12 / Kroužená „osma“	384
Cvičení 7.13 / „Drum drum tu tu“	391
Cvičení 7.14 / „Prosím teď s hlubokou úctou...“	394
Cvičení 7.15 / „... jak se ti hodní lidé rvou“	402

Osmá lekce

Když hlas tvoří

Cvičení 8.1 / Rytmus pro čtyři ruce	408
Cvičení 8.2 / Rytmické neplechy	411
Cvičení 8.3 / Rytmické eskapády	413
Cvičení 8.4 / Podchyť lehký míč!	415
Cvičení 8.5 / Rytmy v kruhu	418
Cvičení 8.6 / Osma pro dva	421
Cvičení 8.7 / Míč v kruhu	423
Cvičení 8.8 / Míčky plachtící	428
Cvičení 8.9 / Létající říkanky	430
Cvičení 8.10 / Jména	431
Cvičení 8.11 / Jméno za jménem	433
Cvičení 8.12 / „Diogenes, opásavší se...“	435
Cvičení 8.13 / Diogenes žonglující	440
Cvičení 8.14 / „Pod vedením Manducovým...“	444
Cvičení 8.15 / Interludium	450