

# Uwolnij Swój Głos

Przebudź się  
do **ŻYCIA**  
poprzez śpiew

**Silvia Nakkach**

i Valerie Carpenter

# Uwolnij Swój Głos

Przebudź się  
do **ŻYCIA**  
poprzez śpiew

**Silvia Nakkach**  
i Valerie Carpenter

PRZEKŁAD  
Bożena Pierga



WYDAWNICTWO  
ŚWIADOME ŻYCIE

**Tytuł oryginału**  
*Free Your Voice. Awaken to Life Through Singing*

**Tłumaczenie**  
Bożena Pierga

**Redakcja i korekta**  
Zespół redakcyjny

**Konsultacja merytoryczna:**  
Anna Sokołek

**Projekt graficzny okładki oraz ilustracje**  
Cover by Shara Gardner  
Illustrations © Shata Gardner

**Projekt i opracowanie graficzne**  
Paweł Uniejewski

**Druk**  
Abedik S.A.

Copyright @ for the Polish edition by Wydawnictwo Świadome Życie 2016  
Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja nie może być powielana, częściowo ani  
w całości, bez zgody wydawcy.

ISBN: ISBN 978-83-937029-8-5

Wydanie I

**Wydawnictwo Świadome Życie**  
[wydawnictwo@swiadomezycie.eu](mailto:wydawnictwo@swiadomezycie.eu)  
[www.wydawnictwo.swiadomezycie.eu](http://www.wydawnictwo.swiadomezycie.eu)

Mojemu nauczycielowi muzyki Alemu Akbarowi Khanowi  
(Khansahibowi)

Nauczycielowi mojego umysłu Chögyalowi Namkhai Norbu

Mojemu kosmicznemu ojcu Pai Dary

Niech Wasza miłość i światło promienieją poprzez strony tej  
książki

Pamięci Clive'a Robbinsa

## SZANOWNE CZYTELNICZKI I SZANOWNI CZYTELNICY!

Z dbałości o Państwa wygodę w trakcie lektury książki – płynność i tempo czytania – zdecydowaliśmy się w miejscach, w których autorka zwraca się bezpośrednio do czytelniczki i czytelnika, na użycie czasowników w jednym tylko rodzaju. Decyzja ta podyktowana jest wyłącznie względami praktycznymi oraz gramatycznymi. Ponieważ słowo „człowiek” – obejmujące swym znaczeniem zarówno kobiety, jak i mężczyzn – jest rodzaju męskiego, uznaliśmy, że właśnie taka forma będzie w tym wypadku najwygodniejsza. Mamy nadzieję, że nasze Czytelniczki nie poczują się urażone tą decyzją.

Życzymy przyjemnej lektury!

*Muzyka jest jak pożywienie. Kiedy go potrzebujesz,  
nie musisz tłumaczyć dlaczego, ponieważ jest  
niezbędne do życia.*

ALI AKBAR KHAN



# SPIS TREŚCI

|   |    |
|---|----|
| ĆWICZENIA Z PROWADZENIEM<br>W FORMIE PLIKÓW DŹWIĘKOWYCH | 11 |
| SŁOWO WSTĘPNE   | 13 |
| PRZEDMOWA AUTORSTWA VALERIE CARPENTER                   | 17 |
| WPROWADZENIE: LIST OD SILVII                            | 21 |
| INWOKACJA   | 25 |
| <b>1 UCZĄC SIĘ OD PTAKÓW</b>                            | 29 |
| Moja sekretna religia                                   | 30 |
| Kto śpiewa?   | 31 |
| Joga głosu  | 32 |
| Jak korzystać z tej książki                             | 34 |
| <b>2 MUZYKA JAKO LEKARSTWO</b>                          | 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 |
| <b>3 POZWOLENIE NA ŚPIEW</b>                            | 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         |
| <b>4 MISTYCZNY INSTRUMENT</b>                          | <b>78</b>  |
| Muzyczny materializm                                   | 79         |
| Głos jako instrument muzyczny                          | 81         |
| Dbanie o głos i karmienie go                           | 83         |
| Dźwięk jako duchowa rzeczywistość                      | 85         |
| <b>5 CIAŁO JAKO PUDŁO REZONANSOWE GŁOSU</b>            | <b>87</b>  |
| 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        |
| <b>6 NA POCZĄTKU NIE BYŁO NIC POZA NADĄ</b>            | <b>107</b> |
| Dźwięk: stwórca  | 108        |
| Zewnętrzny, wewnętrzny i sekretny dźwięk               | 110        |
| Nada joga – głos jako energia                          | 111        |
| Unstruck sound   | 114        |
| Rezonans o duchowym charakterze                        | 117        |
| Dźwięk: ten, który transformuje                        | 119        |
| Shabda joga: joga słowa                                | 120        |
| Bija: wysiew nasion                                    | 122        |
| Głos jako tchnienie Boga                               | 123        |
| <b>7 JOGA GŁOSU</b>                                    | <b>124</b> |
| 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 |
| <b>8 MUZYKA À LA MODE</b>                  | 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 |
| <b>9 PROJEKTOWANIE WŁASNEJ PRAKTYKI</b>    | 193 |
| Pozostawanie na ścieżce                    | 195 |
| Punkty wejścia                             | 198 |
| Espressivo/contemplativo                   | 200 |
| <b>108 STRATEGII WOKALNEJ IMPROWIZACJI</b> | 202 |
| FINAŁ                                      | 214 |
| PODZIĘKOWANIA                              | 215 |
| PRZYPISY                                   | 218 |
| SŁOWNICZEK                                 | 222 |
| ŹRÓDŁA                                     | 230 |
| O SILVII NAKKACH                           | 235 |

|  |     |
|--|-----|
| O VALERIE CARPENTER  | 237 |
| TŁUMACZENIE PROWADZENIA BĘDĄCEGO CZĘŚCIĄ PLIKÓW<br>DŹWIĘKOWYCH | 239 |

ĆWICZENIA Z PROWADZENIEM W FORMIE PLIKÓW  
DŹWIĘKOWYCH

*Na kartach tej książki znajdziecie opisy do ćwiczeń z prowadzeniem w formie plików dźwiękowych, które będą pomocne w pogłębianiu doświadczenia. Odwiedź [SoundTrue.com/FreeYourVoice](http://SoundTrue.com/FreeYourVoice), aby pobrać te pliki. Polskie tłumaczenia patrz strona 240*

|   |       |
|---|-------|
| 1. Pierwotny dźwięk: <i>Hu</i> .....                    | 2:56  |
| 2. Drone do praktyki własnej.....                       | 10:04 |
| 3. Stwórz swoją własną muzykę drone.....                | 8:36  |
| 4. Śpiewaj, aby zniknąć.....                            | 4:25  |
| 5. <i>Ah</i> : rozśpiewany oddech.....                  | 4:20  |
| 6. Śpiew skierowany do wewnątrz.....                    | 4:21  |
| 7. Rozgrzewanie serca.....                              | 3:24  |
| 8. Klasztorny głos.....                                 | 4:29  |
| 9. Pieśń afrobrazylijska: skupienie na artykulacji..... | 1:54  |
| 10. Nieprzerwany dźwięk.....                            | 3:33  |
| 11. Ananda Hari Om.....                                 | 3:47  |
| 12. Brahma, stwórca.....                                | 3:27  |
| 13. Sylaby bija.....                                    | 4:14  |
| 14. Sopro.....  | 2:01  |
| 15. Praktyka intonacji.....                             | 1:37  |

|   |      |
|---|------|
| 16. Sylaby nasienne powiązane z żywiołami.....                        | 3:08 |
| 17. Tybetańska inwokacja do Zielonej Tary.....                        | 6:04 |
| 18. Inwokacja Jorubów do oriszy Oxalá.....                            | 0:55 |
| 19. Hinduska inwokacja do Boskiej Matki.....                          | 1:42 |
| 20. Praktyka medytacji wokalne.....                                   | 3:26 |
| 21. Tybetańska mantra: <i>Om Mani Padme Hum</i> .....                 | 3:09 |
| 22. Hinduska mantra: <i>Om Sree Amma Narayani Namastute</i> .....     | 4:57 |
| 23. Wedyjska modlitwa o pokój i pomyślność.....                       | 2:18 |
| 24. <i>Icaro</i> : uzdrawiająca pieśń z Amazonii Peruwiańskiej.....   | 3:41 |
| 25. Pieśń oddania: <i>Twamewa Mata</i> .....                          | 2:57 |
| 26. Skale modalne: korzystanie z białych klawiszy na klawiaturze..... | 2:29 |
| 27. Skale modalne: zaczynanie od środkowego C.....                    | 2:18 |
| 28. Harmonijnie mruczący chór.....                                    | 3:06 |
| 29. Język bębna.....  | 2:50 |
| 30. Jednodźwiękowa inwokacja na wysokim tonie.....                    | 1:40 |
| 31. Motocyklowe usta.....   | 1:18 |
| 32. Pieśń w intencji pokoju: <i>Om Shanti Shanti Shanti</i> .....     | 1:13 |

## SŁOWO WSTĘPNE

Jako onkolog regularnie korzystam z terapii dźwiękiem oraz muzykoterapii, które stanowią część mojej medycznej praktyki. Pierwsze spotkanie ze specjalistą od raka jest dla moich pacjentów jednym z najbardziej stresujących doświadczeń w życiu. W Gaynor Integrative Oncology w ramach konsultacji nowego pacjenta tradycyjne procedury leczenia, takie jak chemioterapia, radioterapia i leczenie operacyjne, poprzedzane są badaniami krwi, tomografią, badaniem USG i określeniem wskaźników odżywienia. Następnie proponuję pacjentom muzykoterapię opisaną w mojej książce *The Healing Power of Sound*. Po sesjach niezmiennie słyszę od pacjentów, że czują się bardziej zrelaksowani i spokojniejsi niż kiedykolwiek wcześniej. Tym samym w ciągu tego najbardziej stresującego dnia w życiu on lub ona mają okazję doświadczyć również największego spokoju. Jak to możliwe? Odpowiedzią jest połączenie dźwięku, muzyki i śpiewu ze ścieżką rzeczywistego samopoznania.

Od lat puszczam płyty CD z muzyką i śpiewem Silvii Nakkach przez aparaturę nagłaśniającą w gabinecie lekarskim z korzyścią dla moich pacjentów. Uważam, że jej książka *Uwolnij swój głos* to wspaniała i pasjonująca lektura. Ma ona znaczący wkład we wskrzeszenie starożytnego paradygmatu, w którym śpiew postrzegany jest jako praktyka uzdrawiająca lub joga. Silvia, wykorzystując swoje rozległe i nieprawdopodobnie różnorodne doświadczenia muzyczne, przedstawia jednostkowy śpiewający głos jako instrument uniwersalnej muzyki, stojący ponad kulturowymi podziałami i wykraczający poza pojęcie indywidualnych umiejętności. Integruje repertuar z różnych kultur w ramach jednej spójnej, wciąż świeżej rzeczywistości muzycznej.

Śpiew jest boskim darem. Silvia podkreśla, że śpiewanie jest wspólnym prawem nas wszystkich, nabytym wraz z narodzinami – a nie tylko osób, które określamy mianem „piosenkarzy” czy „śpiewaków”. W rzeczywistości najbardziej transformujący rodzaj śpiewu ma miejsce nie wtedy, kiedy śpiewamy jak piosenkarze, a wówczas gdy oferujemy pieśń, śpiewną intonację lub dźwięk jako lekarstwo lub znak oddania, nabożności. Każdy jest zaproszony, aby śpiewać i przyłączać się do uniwersalnego chóru: naukowcy, artyści, uzdrowiciele i nauczyciele.

Lektura tej książki jest radosnym przypomnieniem, że wszyscy urodziliśmy się z potencjalnym instrumentem muzycznym: głosem. Posiada on naturalny odruch eksploracji i ekspresji, doskonalenia i przedstawiania, transcendencji i uzdrawiania. Głos ma moc łączenia ciała, wewnętrznego: „ja” i świata zewnętrznego. Potrafi on wyrażać słowa mocy i posiada unikalny potencjał tworzenia muzyki, rozluźniania ciała, łączenia z wewnętrznym spokojem, rozjaśniania umysłu – a wszystko to ma miejsce, kiedy zostaje aktywowana część mózgu znajdująca się w płatach czołowych dzięki jej naturalnemu brzmieniu i uniwersalności.

*Uwolnij swój głos* na powrót łączy moc śpiewającego głosu z jego starożytnymi korzeniami, kiedy przynależał on do sztuki nabożnej, i pokazuje jego przyszłość jako części medycyny integracyjnej, która propaguje relaksację i zmniejsza lęk oraz ból. Książka dostarcza głębszego rozumienia muzycznych form i struktur, które stanowią komunikat dla głosu, a jednocześnie oferuje terapeutyczne i duchowe doświadczenie. Każda z części tej publikacji oraz towarzyszące jej pliki dźwiękowe są ilustracją tego, jak umiejętnie Sylvia asimiluje mądrość płynącą ze starożytnych nauk na temat dźwięku, korzysta z trzydziestoletniej praktyki klasycznego hinduskiego śpiewu, a także zanurzenia we współczesnej improwizacji wokalne. Wplata te wątki posiadanej wiedzy i umiejętności w propozycję, która jest inspirująca zarówno dla szerokiej rzeszy czytelników, jak i profesjonalnych muzyków oraz doświadczonych uzdrowicieli.

Możemy teraz doświadczać śpiewu w taki sam sposób, jak Silvia doświadcza własnego głosu, jako uwalniającego i płynnego piękna. Zostaliśmy zaproszeni, aby zgromadzić nasze głosy w afirmatywnym połączeniu

z życiem i radością, którą z niego czerpiemy. Przewiduję, że wielu spośród czytelników powróci do tej lektury, aby ponownie odczytać przekaz Silvii, sięgając w równie odległą przyszłość jak dalekie są źródła tej starożytnej mądrości w przeszłości.

MITCHELL L. GAYNOR, dr nauk medycznych

Prezes Gaynor Integrative Oncology

Adiunkt w Weill-Cornell Medical College

*The Healing Power of Sound:*

*Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice  
and Music*





## **PRZEDMOWA AUTORSTWA VALERIE CARPENTER**

Wiosną 2007 roku seria osobistych dociekań zawiodła mnie do Voice Loft w Emeryville w Kalifornii, gdzie miałam okazję po raz pierwszy zasmakować zjawiska, jakim jest Silvia Nakkach. Z perspektywy mogę powiedzieć, że Ręka Przeznaczenia rzuciła mnie do stóp mistrzyni, która w dalszym ciągu jest moją przewodniczką na drodze otwierania głosu, serca, wyobraźni i ducha na wiele różnorodnych sposobów, których jeszcze rok temu nie pojmowałam.

To była Czwartkowa Wieczorowa Grupa Śpiewacza. Około tuzina indywidualności – samych, o czym byłam przekonana, znakomitych śpiewaków o krok od zrobienia kariery w Met\* – siedzących na poduszkach na wypłóviałym perskim dywaniku, regulujących przenośne urządzenia do nagrywania, rozciągających giętkie kończyny i sączących herbatkę. Czulał, że trafilem przez przypadek na koterię utalentowanych artystów wokalnych i niezależnych adeptów duchowości.

Kiedy rozciągnęłam już kończyny z nadzieją, że przybliży mnie to do tego, aby stać się doświadczoną joginką, Silvia zajęła swoje miejsce w kręgu. Usiadła na prowizorycznym tronie, ułożonym z poduszek pokrytych udrapowanym aksamitem. Jej twarz okalała burza miodowych włosów. Na wprost niej znajdował się przypominający pudło intrygujący instrument, który, o czym dowiedziałam się później, nosił nazwę fisharmonii. Ustawiła robiący spore wrażenie mikrofon (do którego wydawała te tajemnicze, przypominające gruchanie dźwięki podobne do tych, jakie

---

\* Potoczne określenie Metropolitan Opera w Nowym Jorku (przyp. tłum)

muzycy wydobywają ze swoich elektronicznych braci, aby wejść w kontakt z nami, zwykłymi śmiertelnikami) i kilka razy przepłukała gardło.

Poinstruowała nas, abyśmy wzięli kilka długich, spokojnych wdechów, jednocześnie przesuwając nasze „dłonie jak obłoki” oraz usadowili się wygodnie na swoich *boondas* (będących skrótem od *abondanzas*, jak w Brazylii nazywają pośladki) i zaczęła śpiewać.

Jako że wszyscy w pomieszczeniu mieli zamknięte oczy, ja również ze znawstwem zamknęłam swoje i... och! Nagle znalazłam się w tajemniczym lesie, a tuż przede mną pojawiła się Anielica, której miękki, piękny, czysty głos wabił mnie, abym zanurzała się coraz głębiej w gęstwinie drzew. Anielica wyśpiewała kilka nut i nie miałam wyboru: musiałam je również zaśpiewać. I chociaż w tym magicznym lesie byliśmy tylko we dwie, ilekroć śpiewałam swoją żarliwą odpowiedź, przyłączał się do mnie chór głosów we wspólnym pragnieniu, aby podejść bliżej, wejść głębiej, stać się jednym ze słodką obietnicą anielskiego głosu.

Chcę bardzo wyraźnie zaznaczyć, że aż do owej chwili nigdy w życiu nie śpiewałam. Powiedziałabym, że „nie umiałam śpiewać”, ale nauczyłam się od Silvii, że te słowa należą do „nielegalnego” języka i uświadomiłam sobie, że nie pozwoliłaby mi ich użyć w przedmowie. Niemniej jednak, pomimo trzydziestoletniej kariery w zawodzie aktorki, w tym czasie z różnych względów utrzymywałam, z czego nie jestem dumna, że po prostu nie śpiewam.

Jednak tego wieczoru, kiedy czerwony perski dywanik pod moimi stopami zamienił się w magiczny dywan latający, a Anielica uwiodła mój głos do podążania w głąb jej wzniosłych krain, obudziła się we mnie Śpiewaczka.

Nie oczekuję, że w najbliższym czasie będę występować na scenie Metropolitan Opera ani w *Amerykańskim Idolu*, ale odkryłam, że program Silvii Joga Głosu to pełna radości metoda nauki śpiewania. Ponadto odnalazłam poprzez śpiew głęboko satysfakcjonującą praktykę duchową – muzyczną ścieżkę do błogości.

Od tego czasu dowiedziałam się, że podejście, z którego Sylvia korzystała tego lipcowego wieczoru, to starożytna praktyka znana jako zawołanie-i-odpowiedź i że owe egzotyczne sylaby, którymi odpowiadaliśmy jej poprzez śpiew, pochodzą z sanskrytu i innych rdzennych języ-

ków. Osoby w pomieszczeniu – niektóre z wykształceniem muzycznym, a inne bez – przybyły z różnych światów, jednak podzielały pragnienie przebywania w tym tajemniczym królestwie, do którego Sylvia i jej magiczny głos tak umiejętnie nas prowadzili.

W ciągu ostatnich pięciu lat, gdy miałam niezwykle przywilej studiowania u boku Sylwii, widywałam ludzi w różnym wieku, ze wszystkich kultur i o różnorodnym pochodzeniu, którzy zapełniali prowadzone przez nią klasy i warsztaty. Pewnego razu, kiedy obserwowałam ją, jak frunie przez salę, w której znajdowała się setka ludzi, niemal dostrzegłam, jak przemienia się w rzadkiego, egzotycznego ptaka o ekstrawaganckim upierzeniu, ponadczasowego, a jednocześnie przejmująco młodzieńczego. Przepęniała ją wielka radość, gdy uczestnicy, w większości miejscy urzędnicy i strażacy, tańczyli, kiedy śpiewała sanskryckie strofy w rytmie bossa novy.

W sztuce Sylwii napotykałyśmy unikalne połączenie starożytności i nowoczesności, kontemplacji i ekspresji, Wschodu i Zachodu. Ponieważ dorastała w wielu krajach jako córka dyplomaty, słyszałam, jak mówiła, że nie zna drugiej osoby, która włada pięcioma różnymi językami, a każdym z obcym akcentem, innym niż obowiązujący w kraju, w którym pobierała nauki.

Kiedy po raz pierwszy podjęłyśmy rozmowę o tym, żeby wspólnie napisać tę książkę, zaskoczył mnie mój własny tupet. Ostatecznie Silvia była zarówno wytrawnym muzykiem, jak i imponującą erudytką i wyszkoloną psycholożką piszącą fachowe artykuły, publikowane na całym świecie. Jednakże wkrótce odkryłyśmy, że nauczycielski głos, który płynie tak naturalnie i z takim entuzjazmem, kiedy Silvia pracuje z różnego rodzaju grupami, jest odmienny od głosu nauczycieli akademickich. To głos dynamicznej nauczycielki, delikatnej przewodniczki i pełnej mocy mistrzyni, który, mamy nadzieję, udało nam się uchwycić w tej książce.

Moim zadaniem stało się bycie kanałem dla głosu nauczycielki, aby mógł on dotrzeć do uszu czytelników. Chwilami jest to spore wyzwanie, aby równocześnie objąć i przekazać witalność oraz obfitość, które charakteryzują ekspresję Sylwii i na tak głębokim poziomie inspirują jej studentów. Często jej pomysły niczym samonakręcająca się spirala urastają do rozmiarów wielkich galaktyk inspiracji i wyobraźni, z których ostatecznie

w wyniku syntezy wylania się przepelniona sensem całość. W jaki sposób słowo pisane ma przekazać rezonans tego bogatego akcentu o zasięgu światowym, który dźwięczy w moich uszach, kiedy to piszę? I jeszcze ten humor, który zawsze zdaje się wynurzać z buzującej w niej radości, aż do chwili, kiedy zderzy się z twardo stąpającym po ziemi pragmatyzmem i miłością do prostych rzeczy, takich jak robienie zakupów. Więc kiedy orientujesz się, że unosisz się za pośrednictwem zdania bogatego w metafory i wysublimowane inspiracje, aby po chwili ze śmiechem klapnąć na pośladki, to wszystko sprawka Sylvii.

Pełna pokory proponuję podjęcie tego wysiłku z nadzieją, że podróż z *Jogą Głosu* dostarczy ci tak wielu pięknych nagród, jak przyniosła mnie. Spróbuj też osobiście poznać *Silvię*, jeśli będzie to możliwe. To doświadczenie życia.

*Silvio*, pragnę wyrazić moje najserdeczniejsze podziękowania za to, że pomogłaś mi odkryć mój autentyczny głos... mam również nadzieję, że uda się wiernie przełożyć twoje nauki na słowa, tak aby dotarły do serc czytelników tej książki.

VALERIE CARPENTER

## WPROWADZENIE

LIST OD SILVII

Po niezliczonych latach pracy z podejściem do głosu, które jest zarówno nowatorskie, jak i pradawne – podejściem kultywowanym przez bezpośrednie doświadczenie, doskonalonym z pomocą serca, ptaków na niebie, dzięki gruntownemu wykształceniu w obszarze muzyki klasycznej, nauczycielom, którzy dali mi najlepsze możliwe przeszkolenie, inspiracjom z Południa, Północy, Wschodu i Zachodu – jestem szczęśliwa, że mogę dzielić się tym doświadczeniem z Tobą, Drogi Czytelniku.

To nie jest książka o tym, „jak śpiewać” – chociaż jeśli zdecydujesz się podążać tą ścieżką, Twój głos w naturalny sposób otworzy się na piękno, moc i wolność ekspresji. Ta książka jest przewodnikiem po odkrywaniu potencjału Twojego głosu w celu odblokowania i kultywowania kreatywnej i duchowej energii. Jest o tworzeniu konta bankowego, na którym będzie przechowywany najcenniejszy kapitał, jaki posiadasz: Twój emocjonalny dobrobyt.

Systematyczne dochodzenie do tego odkrywania nazywam Jogą Głosu. Joga jest zintegrowaną ścieżką ku doświadczeniu wyzwolenia i błogości – tak jak praktyki związane z oddychaniem, medytacją oraz pozycjami i postawami ciała (nazywanymi w sanskrycie *asanami*) może przynieść uwolnienie od przyziemnego, skupionego na ego stanu i umożliwić doświadczenie energii inspirowanej boskością. Cierpliwa, pełna dyscypliny praktyka relaksowania głosu może zaprowadzić Cię do wyższych wymiarów duchowych, obfitujących w kreatywność, poczucie połączenia i wspólnoty.

Śpiewanie jest radosną i naturalną aktywnością. Tworzenie muzyki może być jak latanie – uwalniającą praktyką, która wyzwala nas od uwa-

runkowań, ego, zapisów karmicznych i od wszystkiego, co nas ogranicza. Tak wielu ludzi ma fałszywe przekonanie, że zanim będą mogli zaangażować się w realizację tego radosnego, przysługującego nam od urodzenia prawa, muszą nauczyć się czytania muzyki, przejść muzyczny trening lub stać się „prawdziwym” śpiewakiem. Kiedy wsłuchujemy się w przekazy i doświadczamy praktyk pradawnych kultur – autochtonicznych i szamańskich – zaczynamy rozumieć, że takie myślenie jest bezsensowne. To pewien rodzaj „muzycznego materializmu”, występującego w naszej kulturze, który nakazuje nam polykanie coraz to większej liczby informacji, poddawanie się coraz intensywniejszym treningom, konsumowanie jeszcze większej liczby książek, płyt CD i gadżetów, zanim staniemy się wystarczająco wolni, aby móc skorzystać z własnego naturalnego głosu.

W rzeczywistości jest to o wiele prostsze. Najważniejsze, aby wejść na ścieżkę osobistego oddania – a potem zacząć śpiewać. Moją intencją jest objaśnienie Ci procesu śpiewania w taki sam sposób, w jaki robię to od ponad trzydziestu lat, pracując ze swoimi studentami (pośród których znajdują się zarówno „wyszkoleni” śpiewacy, jak również osoby z mniejszym wykształceniem muzycznym lub bez jakiegokolwiek przygotowania w tym zakresie, a także wielu, którzy plasują się gdzieś pomiędzy). Następnie zamierzam Cię poprowadzić tak, abyś mógł zaznajomić się z subtelnymi jakościami głosu, prawdziwym mistycyzmem muzyki, oddechu i duszy.

Te pomysły są bardzo stare. Gdy zapoznamy się z pochodzeniem słowa „śpiew” („singing”), zobaczymy, że oznaczało ono czynienie zaklęć, rzucanie uroków, czarowanie. Czarowanie oznacza zapraszanie fantazji. Kiedy oswajasz się z fantazją, ze sposobem, w jaki korzystasz z wyobraźni i intuicji, aby przyciągnąć wyższe stany istnienia (do których nie prowadzi materialistyczna rzeczywistość), wówczas naprawdę uczysz się śpiewać. Jesteś zestrojony ze swoim własnym „Discovery Channel”... *i to jest fantastyczne.*

Wszyscy mamy zdolność do łączenia się z energią, która nas wyzwala i z taką, która nas ogranicza. Składamy się z wibracji i mamy w sobie bezwarunkowy potencjał, aby rezonować z wszelkiego rodzaju polami wibracji. Każdy z nas narodził się jako nieskazitelna istota, czyste piękno. Musimy po prostu na powrót połączyć się z tą czystością, ponownie obu-

dzić w sobie tę przestrzeń, w której granice się rozpuszczają, a wolność duchowa rozkwita.

Moja droga prowadzi poprzez głos. Ścieżka ta została starannie zaprojektowana w oparciu o praktyki mające swoje źródło w jodze, które integrują ze sobą subtelne ruchy oddechu, dźwięku, muzyki i umysłu. Mówię moim studentom, że najlepszym sposobem, aby oswobodzić głos z więzów ciała, jest złożenie mu propozycji. W tym duchu proponuję Ci tę książkę. Niech towarzyszy Ci w spełnianiu marzeń o błogości i ekstazy zjednoczeniu.

SILVIA NAKKACH





## **INWOKACJA**

*W misie pełnej świętych częstotliwości  
Szlachetne pieśni tańczą*

*Energia przemieszcza się powoli i bezgranicznie  
Duch odnajduje schronienie  
Nieprzemijające w swej świętej istocie  
Nieustraszenie  
Obejmując  
Naturę muzyki  
Jako dźwięku w czasie*

*Lekka witalność  
Przyjmuje nabożny rytm spokoju  
Emocje płyną  
Świętymi rzekami rasa  
Pod osłoną słodkiego nektaru rodowodu  
Duch staje się doświadczeniem*

*Praktyka jest odpowiedzią  
Ufny codzienny wysiłek  
Schody do zachwyty  
Powtórzenia*

*Rytm wszechświata  
Radosna energia głosu  
Budzi słońce*

*Wewnątrz  
Intonuje imiona*

*Współbrzmimy z naturą  
Wierzimy, że wierzymy  
Pogoń za wynikami zanika  
W nieskończonym blasku podróży*

*Otwarte serce poddaje się ścieżce  
Poprzez niezniszczalny ogień mantry  
Ta sama mantra  
Każdego dnia  
Trochę dłuższa  
Trochę bardziej złożona w swej prostocie  
W nieustannej magii trwania  
Kiedy czas staje się przestrzenią  
Odpoczywa na tronie z monotonnych dźwięków  
Układa mandalę z tańczących opuszków  
Pamiętam  
Pamiętasz  
Pamiętamy  
Czym jest wolność  
I z szacunkiem  
Składamy pokłon  
Kto śpiewa?  
Kto śpiewa?*

*Świętość miesza się z dźwiękiem  
Dźwięk rozpuszcza się w ciszy*

*To nie powinność, a piękno  
To nie powinność, a piękno  
To nie powinność, a piękno*

*Transcendentna mantra  
Jest słyszalna  
Wszędzie...*

*Chodź, chodź, chodź...  
Śpiewaj, śpiewaj, śpiewaj...*

*Każdy jest zaproszony!  
Wszyscy możemy współdzielić  
Tę planetę zwaną „Muzyką”*

*I pamiętaj...  
Pamiętaj, aby zapomnieć,  
Że śpiewasz*

SILVIA NAKKACH



# 1

## UCZĄC SIĘ OD PTAKÓW

*Ptasi śpiew przynosi ukojenie  
mojej tęsknicie.*

RUMI

Rozśpiewany głos jest czymś, co łączy nas ze strumieniem życia, jaki wypływa przez nasze jestestwo i tryska z pełną mocą. Rozśpiewany głos, którego nośnikami są oddech i dźwięk, wspiera proces transformacji wzorców energetycznych, w wymierny sposób wpływa korzystnie na ciało fizyczne oraz efektywniej niż jakikolwiek inny dźwięk oddziałuje na świadomość. Jak żaden inny dźwięk głos staje się tym, co łączy nas z życiem duchowym poprzez odkrywanie głębszych aspektów własnego „ja”.

Moją główną intencją, dla której powstała ta książka, jest przypomnienie nam, że urodziliśmy się spragnieni śpiewu i na każdym etapie życia możemy czerpać coraz większe korzyści ze śpiewania. Śpiew rozpoczyna się w łonie i błogo rozbrzmiewa przez całe nasze życie – na placu zabaw, boisku piłkarskim, wiecach politycznych, w sali koncertowej i porannej modlitwie. Spontaniczny śpiew pojawia się w formie organicznego impulsu do głośnego wyrażenia swojego członkostwa w chórze uniwersalnej wspólnoty. Uwielbiamy to i pragniemy więcej.

Niniejsza publikacja powstała w oparciu o absolutne przeświadczenie, że *każdy* może i potrafi śpiewać. Znajdziesz tu usystematyzowaną metodę

uwalniania głosu, której celem jest promowanie zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia, zachętę do wyrażania siebie, kultywowania sztuki i pielęgnowania szczęścia.

W ostatnim czasie media huczały od informacji na temat „nowych” odkryć dotyczących tego, jak dźwięk, wibracja i muzyka mogą korzystnie wpływać na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Te korzyści, teraz odkryte przez naukę, były intuicyjnie znane gatunkowi ludzkiemu od wieków. Możemy się tego uczyć zarówno od starożytnych, jak i od wielu autochtonów żyjących współcześnie. Prawda jest taka, że wszyscy razem i każdy z nas z osobna nosimy ze sobą, przez cały czas, najbardziej wartościowy instrument służący do uzdrawiania: swój własny naturalny głos.

Kiedy zaczynasz otwierać swój głos – czy to poprzez mruczenie, wydawanie długich dźwięków, improwizowanie, czy też za pośrednictwem ulubionej pieśni – to jest jak fontanna, której strumienia nie sposób zatrzymać. Jeśli pozostaniesz w otwartości przez codzienną (lub tak częstą, jak to możliwe) wokalizację, twój głos stanie się twoją ochroną, umysłem buddy, fontanną dostatku i zdrowia, łagodzącym balsamem, drogocennym dzieckiem, które uwielbiasz, twoją matką z wyboru.

Dzięki regularnym ćwiczeniom, wokalizie, śpiewaniu i monotonnej intonacji wydarzy się cud, który bez żadnego wysiłku poprowadzi cię do poczucia wiary w siebie, współczucia i najwyższej miłości. Twoje konto oszczędnościowe na cel promiennego zdrowia i duchowego wyzwolenia napelni się po brzegi szybko i szczęśliwie!

## MOJA SEKRETNA RELIGIA

Od wczesnego dzieciństwa inspirowały mnie ptaki i ich naturalny śpiew. Kiedy byłam mała rozmawiałam z ptakami, a one mi odpowiadały. Stało się to moją sekretną religią. Siadywałam na schodach naszego weekendowego domku i słuchałam godzinami, jak śpiewały.

Gdy miałam pięć lat, przyroda była moim sanktuarium, a tajemnica słuchania stała się bramą do najgłębszych komnat mojego wewnętrznego świata. Moja ściśle tajna medytacja dźwiękowa miała miejsce pomiędzy jedną a drugą pieśnią tego samego ptaka i była przepelniona żarliwością. Z ekscytacją odkryłam, że ta przestrzeń pomiędzy nie zawsze jest taka

sama – to coś, co w muzyce nazywamy okresowym pulsem rytmicznym. Śpiew ptaków był taki piękny, a mnie prawdziwie urzekło odkrywanie owej „przestrzeni pomiędzy”. Docenienie, że natura nie jest linearna było przebudzeniem muzykalności w moim pięcioletnim „ja”. Cykle twórczej wyobraźni zdawały się mieć tę samą nieliniową, poetycką naturę.

Inną niezwykle przyjemną zabawą dźwiękową było wyobrażanie sobie, co mówią ptaki i tworzenie fantastycznych historii w oparciu o zawołania i odpowiedzi, które wymieniały między sobą. Jednak przede wszystkim moje ulubione doświadczenie związane ze słuchaniem doprowadziło mnie do odkrycia wolności własnego głosu i jego połączenia z moją dziką naturą. Jak echo powtarzałam ptasie pieśni i włączałam się do tego pełnego niuansów dialogu, który czasami toczył się jeszcze następnego dnia, i kolejnego. Uwielbiałam to wysławianie historii – będące moim pierwszym doświadczeniem świętości w muzyce – i wciąż angażuję się w tę zabawę w słuchanie z równym zachwytem i oddaniem.

Ptaki sprawiły, że poczułam się tak szczęśliwa, iż zapragnęłam dowiedzieć się, w jaki sposób mogę wykorzystywać ich wyjątkową magię, aby uszczęśliwiać innych ludzi. Jako śpiewaczka byłam ciekawa, jak mogę wzbudzić się na podobne wyżyny za pośrednictwem mojego własnego głosu. Jako nauczycielka pracy z głosem zastanawiałam się, jak mogłabym pomagać innym, aby ich głosy były w stanie latać. Ta fascynacja zawiodła mnie do wielu rajskich miejsc na całym świecie w poszukiwaniu osobliwych ptasich śpiewów. Przez wiele lat badałam ludzki głos, zdecydowana na eksplorowanie wszystkich aspektów, jakie mogą się wyrażać poprzez jego dźwięk.

#### KTO ŚPIEWA?

*Nie przestawaj pukać, a radość,  
która jest wewnątrz, otworzy w końcu  
okno i wyjrzy, aby zobaczyć, kto tam jest.*

RUMI

Zauważyłam, że powolny, nieprzerwany i zdający się ślizgać śpiew wywołuje głęboką zmianę na poziomie emocji i stanów świadomości. W systemie praktyk, który stworzyłam, głos wędruje poprzez kombinację długich



tonów, hipnotycznych, powtarzających się wzorców, pełnych oddania monotonnych intonacji, inwokacji i teksturalnej poezji.

Poprzez taką pracę z głosem królestwo dźwięków staje się stanem świadomości – rodzajem transu – w którym uwaga nie jest już skierowana na Ego, lecz skupiona na doświadczeniu Dźwięku. Wolny od egoistycznych żądań głos grzmi i uwalnia boskie tony oraz pieśni. Zastanawiamy się: *Kto śpiewa?*

Wielokrotnie moi uczniowie pytają: „Kto to był...? Czy to *ja*?”. Odpowiadam im: „Tak! Po prostu słuchałeś skupiony na dźwięku, a twój głos reagował ufnym poczuciem wolności”.

Praktyka *bycia* w dźwięku, *zamieszkiwania* w nim, staje się nabożnym darem. Zaczynamy zdawać sobie sprawę, że nie śpiewamy, a wzywamy boskie jakości, nie występujemy, a *transformujemy* – jednocześnie gramy i modlimy się. I nie ma tego, który śpiewa, jest tylko oddech, uwaga i ton.

W tym stanie zbliżonym do medytacji śpiew staje się bramą do głębokiej wewnętrznej ciszy, gdzie jesteśmy jednym z czystą wibracją. Serce jest otwarte, głos jest otwarty, ręce rozpostarte, oczy delikatnie przymknięte – doświadczamy stanu bez lęku. Nasz oddech jest tchnieniem Boga.

Taki śpiew oczyszcza umysł ze wszystkiego poza dźwiękiem – natychmiast. Kiedy pozostajemy w kontakcie z prawdziwą naturą umysłu – pustego i przejrzystego jak kryształ – wkrótce doświadczamy energetyzującej siły głosu.

Poczucie wolności mości się w nas na dobre i pozwalamy na coraz większe pokłady tej nieodpartej radości – radości, którą po raz pierwszy usłyszałam w ptasiej muzyce. Otwieramy się na tajemnicę tego, *ktokolwiek śpiewa!*

## JOGA GŁOSU

*Muzyka jest jogą, sposobem na dotarcie do Boga;  
poprzez muzykę możesz przekazać światu więcej miłości.*

ALI AKBAR KHAN

Kiedy w późnych latach sześćdziesiątych odkryłam jogę, byłam jeszcze bardzo młoda. Mój nauczyciel był człowiekiem stanowiącym niezwykłą mieszankę niemieckiej surowości i hinduskiej świętości. Odbiliśmy

wiele kursów i tygodniowych zajęć obejmujących pozycje ciała, poszczenie, różnego rodzaju praktyki oczyszczające, medytacje i, oczywiście, intonowanie. Wszystko związane z tamtą praktyką i wspólnotą pozostaje w mojej pamięci jako *doskonałe* – w najwyższym stopniu radosne i zdrowe.

To właśnie w owym wspaniałym czasie nasiona mojego programu Jogi Głosu zostały zasiane. Od tamtej pory pielęgnuję ten ogród, podróżując każdego roku do Indii i ucząc tysiące studentów na całym świecie otwierania obszarów transpersonalnych poprzez niedualne podejście do śpiewu. Vox Mundi School of the Voice – z ośrodkami w Kalifornii, Brazylii, Indiach i Argentynie (w celu uzyskania dodatkowych informacji zajrzyj do części poświęconej źródłom) – powstała, aby nauczać takiego podejścia do śpiewu, jak również prezentować starożytne, niezwykle sztuki wokalne oraz dbać o ich przetrwanie. Ta książka przedstawia proces rozwoju i efekty wieloletniej pracy. Dzielę się w niej technikami, filozofią, nauką oraz magią będącymi inspiracją dla praktyki.

Od samego początku studiowałam wiele różnych rodzajów jogi i dotarło do mnie, że tak naprawdę jest ona stanem umysłu, który pobudza nas do stopienia się w jedno z tym, co „dobre” przy jednoczesnej ochronie przed tym, co „złe”. Moim dążeniem stało się rzucanie światła na związki pomiędzy jogą, „dobrocią” i głosem.

Słowo *joga* oznacza „składać”. Co zatem próbujemy ze sobą złożyć? Kiedy zadałam to pytanie na ostatnim warsztacie Jogi Głosu, studenci udzielili mi kilku sympatycznych, poetyckich odpowiedzi, takich jak: „dźwięk i ciszę”, „jin i jang” oraz „ziemię i niebo”.

Jako że wszystkie te skojarzenia są prawidłowe, tym, co w istocie robimy, jest składanie programu nauczania – serii praktyk stworzonych w celu uwalniania umysłu i wprowadzania go w stan duchowego wglądu i błogości. Metoda praktykowania muzyki jako jogi jest jednym z najmocniejszych sposobów obejmowania świętej i mistycznej struktury rzeczywistości – a głos jest najbardziej energetycznym czynnikiem ułatwiającym tę transmisję siły.

Wykorzystanie dźwięku i wibracji w jodze jest tak stare, jak sama joga. Joga Głosu integruje wiele tradycji praktyk jogi związanych z brzmieniem, włączając w to formuły świętego dźwięku, mantry i monotonne intona-

cje służące wypaleniu nieczystości ciała i umysłu, oczyszczeniu emocji i, ostatecznie, uwolnieniu się od wszelkich uwarunkowań.

Poszerzamy nasz repertuar o śpiewne intonacje i pieśni pochodzące z rdzennych kultur z całego świata – takich jak Joruba w Afryce (powtórnie ożywione przez muzykę afrobrazylijską), z Indii i szamańskich tradycji Tybetu, Europy oraz obu Ameryk – z których wszystkie posiadają wspólny święty dźwięk będący środkiem do osiągnięcia wyższych i subtelniejszych stanów świadomości, służący wewnętrznej transformacji i uzdrawianiu.

Połączyłam te praktyki, aby uwolnić głos oraz oczyścić umysł i serce poprzez śpiew i brzmienie. Metoda ta obejmuje klasyczne zachodnie techniki wokalne i jednocześnie poza nie wykracza poprzez integrowanie ich z uduchowioną dyscypliną jogi.

W ramach komentarza pozwolę sobie użyć *jogi* jako czasownika: z troską, gorliwością i oddaniem możemy „jogować” nasze umysły, ciała i głos ku błogości. Dzięki takiemu podejściu do śpiewu z perspektywy jogi, świętość przestaje być czymś zewnętrznym i napełniamy swoją praktykę poczuciem wdzięczności, przyjmującym formę nabożnego upojenia.

#### JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Książka składa się z serii połączonych ze sobą krótkich nauk, praktyk uzdrawiających i muzycznych poszukiwań, które używają głosu jako pierwotnego instrumentu do tworzenia muzyki i zachowania zdrowia. Na jej kartach, a także za pośrednictwem dostępnych do pobrania plików dźwiękowych, poprowadzimy cię, abyś był w stanie rozwinąć i pogłębić swoją praktykę Jogi Głosu. Wkraczamy na pokład statku, który zabierze nas w podróż wiodącą do miejsc przeznaczenia, takich jak:

Sposoby rozwijania praktyk oddechowych i ćwiczeń z głosem, wykonywanych z konsekwencją i wyobraźnią, gdzie dźwięk tworzy swój własny krajobraz poprzez ekspresyjną siłę głosu

Seria praktyk jogi związanych z brzmieniem, które pociągają za sobą subtelne ruchy i długotrwałe skupienie umysłu na dźwięku

Łagodna ścieżka prowadząca do doskonalenia głosu, tak aby się w pełni ucieleśnił, był wyjątkowo wyrazisty i grał jak precyzyjny instrument muzyczny

Słowa inwokacji i starożytne dźwięki nasienne, które dostarczają jasnej duchowej informacji na temat poszerzania świadomości i podnoszenia jakości życia

Wstępny zbiór mantr i intonacji zaczerpniętych z wielu kultur, który możesz rozbudowywać i którym możesz się dzielić w miarę pogłębiania praktyk

Techniki improwizacji wokalnych, umożliwiające zaangażowanie wyobraźni oraz wzbogacające zakres twoich muzycznych zasobów

Metody pielęgnowania zaufania do siebie i traktowania się z życzliwością jako wrażliwego wykonawcy uniwersalnej pieśni

Sposoby kultuwowania śpiewu jako własnej duchowej praktyki, tak aby jednocześnie służyła większej społeczności

Każdy rozdział reprezentuje kolejny etap twojej podróży do naturalnego, lekkiego śpiewu. Twoim zadaniem jest oswoić się ze wszystkimi częściami – zaprzyjaźnić się z każdym ćwiczeniem, stworzyć swoją wokalną rodzinę technik i, wreszcie, zgromadzić repertuar praktyk własnego wyboru.

Na kartach tej książki znajdziesz ćwiczenia, które możesz wykorzystać, aby zaprojektować osobisty program Jogi Głosu. W kontekście jogi pomocne jest rozszerzenie naszego spojrzenia na praktykę i przeniesienie jej poza fizyczny wymiar „ćwiczenia” do bardziej holistycznego wymiaru *asany*, która oznacza postawę lub pozycję, a w sanskrycie znaczy „bycie obecnym”. Te asany, które angażują dźwięk, ciało i świadomość staną się twoimi sprzymierzeńcami – bezwarunkowymi przyjaciółmi, którzy sprawiają, że czujesz się zrelaksowany i bezpieczny. Kiedy dojdiesz do jakiegoś ćwiczenia, zachęcam cię, abyś je przeczytał, a następnie odłożył książkę i spróbował je wykonać – jak niżej.

## **ĆWICZENIE 1** OTWARTY DŹWIĘK/ DOWOLNY DŹWIĘK

Ta praktyka otwiera głos, likwiduje napięcia i znużenie, rozluźnia zmęczone mięśnie, odnawia energię i odświeża umysł. Jest szczególnie dobra, aby pozbyć się niepokojów, stanu wyczerpania lub napięcia, które zgromadziliśmy w ciągu dnia.

1. Stań w wygodnej pozycji, rozkładając ciężar ciała na obie stopy.
2. Wsłuchaj się w swoje ciało i uwolnij pierwszy dźwięk, który zechce się wydobyć. To może być westchnienie, cichy jęk, a nawet wokalna eksplozja dźwięku. Pozwól sobie bez oceny na dowolny dźwięk, który pragnie się wyrazić.
3. Ponownie wejdź w harmonię ze swoim ciałem i wypuść kolejny dźwięk, a potem następny. Zestrzaj się i wydawaj dźwięki. Możesz zauważyć, że z każdym uwalnianym dźwiękiem twoje ciało znajduje nową pozycję początkową, a ekspresja dźwięku staje się coraz bardziej wylewna i swawolna.
4. Pozwól, aby ciało i głos pozostawały ze sobą w tej interakcji tak długo, jak masz na to ochotę. Kiedy skończysz, stań w ciszy i obserwuj, w jaki sposób odczuwasz swoje ciało i energię.


Spróbuj zrobić to ćwiczenie w grupie. Możecie wówczas odkryć, że wspólnie tworzycie symfonię radosnego uwolnienia.



Być może zauważysz, że kolejna praktyka zabiera cię w odmienną podróż, którą kończysz w innym miejscu niż to, z którego wyruszałeś. Po doświadczeniu każdej z nich odpocznij w ciszy i pozwól sobie na świadomość subtelnych zmian, jakie zaszły w twoim samopoczuciu. Być może zdecydujesz się spisać swoje dźwiękowe przygody w dzienniku lub nagrać je za pośrednictwem urządzenia rejestrującego. Potraktuj tę praktykę jako swój paszport do egzotycznych miejsc przeznaczenia.

Zachęcam cię, abys za pierwszym razem przeczytał tę książkę od po-

czątku do końca. A następnie korzystaj z niej jak z mantry, przeżywając każdy rozdział i po wielokroć powtarzając wszystkie zawarte tutaj praktyki. Ta poruszająca się ruchem wahadłowym moc mantry oczyści twój umysł i ochroni głos przed wszelkimi nawykami, które nie są wspierające. Słowniczek umieszczony na końcu książki będzie służył ci wsparciem, jeśli napotkasz jakieś nieznanne pojęcia.

Dostępne do pobrania cyfrowe pliki dźwiękowe, stanowiące dopełnienie tej książki, zawierają prezentacje i praktyki, które pomogą ci zintegrować umieszczone tutaj nauki. Kiedy trafisz na ikonę , możesz skorzystać z danej ścieżki dźwiękowej, aby wysłuchać zawartych na niej instrukcji oraz prezentacji lub wspólnie z nią zaśpiewać. Aby uzyskać dostęp do tych plików, odwiedź stronę [SoundsTrue.com/FreeYourVoice](https://SoundsTrue.com/FreeYourVoice).

Pliki dźwiękowe mają za zadanie zapewnić kojącą obecność nauczyciela. Kreatywnie poprowadzą cię przez sesję Jogi Głosu, która obejmuje wiele spośród ćwiczeń zaprezentowanych w książce. Kilka ścieżek powstało w oparciu o starożytną technikę typu zawołanie-i-odpowieź. Kiedy wkraczasz na tę ścieżkę i rozpoczynasz którąś z prowadzonych muzycznych podróży, wyspiewując swoją odpowiedź na zawołanie, możesz skorzystać z wybranych plików oraz zawartych na nich dźwięków nasiennych, mantr, śpiewnych intonacji, kołysanek lub rdzennych pieśni. Ścieżka 2, o nazwie „Drone do praktyki własnej”, proponuje dziesięciominutowy jednostajny utwór muzyczny – akompaniament kładący nacisk na długie dźwięki oparty na interwale kwinty, brzmiący w sposób ciągły – który możesz użyć w swojej praktyce, kiedy tylko taki rodzaj dźwięku drone będzie ci potrzebny.

Podczas praktykowania z plikami dźwiękowymi odwołuj się do książki – tekst pogłębi twoją zdolność do integracji i wcielania tych nauk. Jeśli będziesz przechodzić tam i z powrotem pomiędzy książką, plikami dźwiękowymi i swoją prywatną praktyką, możesz odkryć, że kolejne warstwy muzycznego wglądu i zrozumienia zataczają coraz szersze kręgi i spowijają cię w swych objęciach.

Joga Głosu służy rozwijaniu pewności siebie i poczucia niezależności w trakcie śpiewu. Życzę ci, abyś bez niczyjej pomocy stał się potężnym trubadurem natchnionego słowa.

Niniejsza książka pokazuje, że absolutnie każdy może, a wręcz powinien, wyruszyć w podróż, podczas której będzie miał okazję wejść w bliższy kontakt ze swoim głosem – niezależnie od umiejętności, wykształcenia i tego, w jakim momencie życia aktualnie się znajduje. „Uwolnij swój głos” nadaje się zarówno dla osób zaawansowanych, jak i początkujących. Każdy znajdzie w niej wskazówki dla siebie. Warto zacząć od razu i systematycznie podążać zaproponowanym przez autorki szlakiem.

Książka jest źródłem inspirujących ćwiczeń. Zawiera praktyki zaczerpnięte z różnych kultur i tradycji. Proponowane metody uwzględniają wszystkie aspekty głosu: fizyczny, psychiczny i duchowy. Dowiadujemy się, że dopiero ich połączenie umożliwia pełne uwolnienie i rozwój głosu, a tym samym pozwala poznawać i doskonalić siebie oraz uwalniać kreatywność i spontaniczność. Takie podejście jest mi bardzo bliskie i wykorzystuję je w swojej pracy. Jestem przekonana, że dla wielu czytelników „Uwolnij swój głos” stanie się ulubionym przewodnikiem na ścieżce samoświadomości. Warto sięgać po tę książkę wielokrotnie, aby za każdym razem odkrywać w niej coś nowego. Z całego serca polecam!

*Anna Sokółek – wokalistka i trenerka głosu, prowadzi autorskie warsztaty pracy z głosem „Uwolnij swój głos” (więcej informacji na stronach [www.annasokolek.com](http://www.annasokolek.com), [www.uwolnij.swojglos.pl](http://www.uwolnij.swojglos.pl)).*



## „Święta Seksualność — Radość Tantry”

Dr Mahasatvaa Ma Ananda Sarita

**AUTOR:** MAHASATVAA MA ANANDA SARITA

**WYDAWNICTWO:** WYDAWNICTWO

ŚWIADOME ŻYCIE,

LISTOPAD 2013

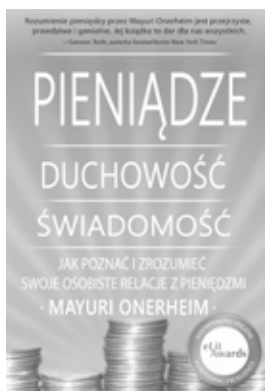
**ISBN:** 978-83-937029-0-9

**LICZBA STRON:** 192

**WYMIARY:** 1.5 X 19 X 23.6 CM

„Święta seksualność” to publikacja niezwykła i jednocześnie całkiem zwyczajna, bowiem skierowana do wszystkich, którzy chcieliby zaprzyjaźnić się z własną seksualnością. Jej autorka, Mahasatvaa Ma Ananda Sarita, otrzymała swój tantryczny przekaz od współczesnego hinduskiego guru, nauczyciela i mistrza duchowego, Osho. Poszukując esencji życia, odnalazła miłość. I tak naprawdę „Święta seksualność” poświęcona jest odkrywaniu różnorodnych aspektów miłości: w sobie, a następnie w ukochanej lub ukochanym, innych ludziach i w otaczającej nas rzeczywistości. Korzystając ze starożytnych mądrości, uczy kontaktu z własnym ciałem, pragnieniami i emocjami. Pokazuje, że seksualność jest radosna, pełna frywolności, a zarazem dostojeństwa. Uświadamia, czym jest spełnienie i podpowiada, w jaki sposób można go doświadczyć. Buduje przyjazny i bardzo konkretny pomost pomiędzy seksualnością i życiem duchowym, odkrywając, że nie istnieje między nimi przepaść, że są w istocie jednym. Pozycja zawiera wiele praktycznych metod, medytacji i ćwiczeń, z których można korzystać w pojedynkę lub w parze, aby udoskonalić swoje życie seksualne oraz relacje z ukochanymi osobami. To książka, w której zarówno osoby zainteresowane tantrą, jak i ci, którzy nic na ten temat nie wiedzą, odnajdą wiele ciekawych, niezwykle transformujących wskazówek. Opisuje, jak zmienia się, lecz bynajmniej nie gaśnie, nasza seksualność i podpowiada, w jaki sposób troszczyć się o nią, by czerpać z niej radość przez całe życie, niezależnie od wieku. Piękna szata graficzna i bogactwo ilustracji nie tylko umilają lekturę książki, lecz czynią z niej przejrzysty i praktyczny podręcznik zarówno dla singli, jak i dla par. Wszystkim tym, których interesuje seks i rozwój duchowy, ta książka z pewnością się spodoba. To doskonały prezent zarówno dla siebie, jak i bliskich, to podarunek, który pomoże przywrócić lub rozwinąć naturalny stan ekstazy w naszym życiu.





## „Pieniądze – Duchowość – Świadomość” Mayuri Onerheim

**AUTOR:** MAYURI ONERHEIM

**WYDAWNICTWO:** WYDAWNICTWO ŚWIADOME  
ŻYCIE, WRZESIEŃ 2014

**ISBN:** 978-83-937029-3-0

**LICZBA STRON:** 297

**WYMIARY:** 1.7 X 15.1 X 22.8 CM

**Jak łączyć świat pieniędzy i ducha, by przemienić świadomość swoją i całej planety**

Larkspur, Kalifornia, 15 grudnia 2012

Książka „Pieniądze, duchowość, świadomość” ukazuje się w czasie, gdy rządy ogromnej większości państw wciąż podporządkowują się interesom firm napędzających światową gospodarkę. Im staje się to bardziej oczywiste, tym więcej ludzi uświadamia sobie, że aby zaradzić narastającej niepewności i braku stabilności, muszą wziąć pełną odpowiedzialność za swoją sytuację finansową – i wszystkie inne aspekty życia. Szukają odpowiedzi, a Mayuri ich udziela – w sposób zajmujący, pomocny i skłaniający do myślenia. Nikt chyba nie zaprzeczy, że pieniądze mają ogromny – jeśli nie decydujący – wpływ na nasze życie. Jednak choć wkraczamy właśnie w nową erę świadomości, większość ludzi wie zaskakująco mało o prawdziwej naturze pieniędzy i ich zmieniającej się roli w społeczeństwie. Brakuje nam wiedzy nie tylko na temat pieniędzy i rządzących nimi praw, ale również o naszych relacjach z tą jakże ważną częścią życia.

Mayuri mówi: „Chcę, by z moją pomocą ludzie nauczyli się postrzegać pieniądze nie w tradycyjny, konwencjonalny sposób, lecz jako rodzaj energii, będący symptomem duchowego oddzielenia oraz odzwierciedleniem systemów naszych przekonań kulturowych i uwarunkowań mających źródło w dzieciństwie. Moim celem jest demitologizacja i objaśnienie psychologicznego, historycznego, społeczno-kulturowego i duchowego wymiaru pieniędzy, aby stały się one nie tylko skutecznym narzędziem, ale i twórczym rozwinięciem i wyrazem wyjątkowości każdego z nas w świecie”. Mayuri ukazuje z nowej perspektywy współzależności realiów finansowych i duchowych w różnorodnych kontekstach, takich jak planowanie finansowe czy szacowanie i eliminowanie długów oraz inwestowanie jako wyraz osobistych przekonań i wartości. Oprócz tabel finansowych i praktycznych ćwiczeń, z których czytelnik może samodzielnie korzystać – nie tylko jednorazowo, ale w dłuższym okresie, żeby kontrolować swoje postępy – każdy z rozdziałów zawiera specjalne kwestionariusze, które pomogą czytelnikowi zdefiniować jego przekonania, wzorce zachowań i uprzedzenia dotyczące finansów, co pozwoli mu raz na zawsze zmienić stosunek do pieniędzy.

„Brałam udział w licznych warsztatach, czytałam wiele książek i słuchałam zbyt wielu nagrań dotyczących pieniędzy. Mayuri pomogła mi dotrzeć do samego jądra moich przekonań i uwarunkowań na temat pieniędzy” – uczestniczka Logos pieniędzy, Hawaje.

Wszyscy, którzy pracują nad swoim wnętrzem, poznają dzięki tej książce prawdę o pieniądzach.

### O Mayuri Onerheim

Mayuri, nauczycielka duchowa Diamentowej Drogi w Ridhwan School, założonej przez A. H. Almaasa, korzysta z doświadczenia, które zdobyła jako dyplomowana księgowka, doradca biznesowy oraz koncesjonowany doradca Urzędu Skarbowego, dzięki czemu może w nowatorski i unikatowy, a zarazem jasny i wnikliwy sposób przybliżyć swoim słuchaczom rzadko omawiany temat – duchowy aspekt pieniędzy. W ciągu ostatnich ośmiu lat ponad 500 osób skorzystało z cieszności się coraz większym uznaniem seminarium Mayuri Logos pieniędzy. Teraz te nauki, w rozszerzonej i udoskonalonej wersji, zostały udostępnione szerszej publiczności w postaci książki „Pieniądze, duchowość, świadomość”.

Autorka mieszka z mężem, Allenem, w hrabstwie Marin w stanie Kalifornia. Uwielbia spacerować ze swoim psem brzegiem oceanu i gotować dla przyjaciół.



## „Tantra – Przekaz szeptem”

Prem Gitama

**AUTOR:** PREM GITAMA

**WYDAWNICTWO:** WYDAWNICTWO

ŚWIADOME ŻYCIE, LISTOPAD 2014

**ISBN:** 978-83-937029-1-6

**LICZBA STRON:** 294

**WYMIARY:** 1.8 X 17 X 24 CM

Książka ta zgłębia jedną z najatrakcyjniejszych, najbardziej kontrowersyjnych i rewolucyjnych ścieżek ludzkiego życia: Tantrę, drogę duchowego przebudzenia, mającą swoje korzenie w Indiach sprzed 7000 lat, która nie oddziela seksu od oświecenia, lecz traktuje je jak jedno.

Autorka dogłębnie bada tę tajemniczą ścieżkę poprzez opowiadanie prawdziwej historii młodej tybetańskiej kobiety o imieniu Pema, która dostępując różnorodnych inicjacji, zostaje uczennicą hinduskiej Mistrzyni Tantry: Leeli. Historia przedstawia Tantrę widzianą z dwóch perspektyw – Mistrzyni i uczennicy, co sprawia, że książka obfituje w mądrość, wglądy, przełomowe doświadczenia, intensywne emocje, swawolność i zmysłowość.

Dodatkiem do tej duchowej przygody jest przewodnik po prowadzonych krok po kroku Medytacjach Tantrycznych do praktykowania w pojedynkę lub w parach, wspomagających podnoszenie energii życiowej do poziomu przepełnionej błogością seksualności, w celu tworzenia satysfakcjonujących relacji i osiągnięcia najwyższego stanu świadomości i miłości.

Książka składa się z trzech części:

- Zapierającej dech w piersiach historii Mistrzyni Tantry i jej uczennicy
- 27 prowadzonych medytacji tantrycznych, ilustrowanych pełnostronicowymi kolorowymi zdjęciami
- Dodatkowego rozdziału zawierającego zdjęcia i poezję

Gitama jest współzałożycielką WildTantra [tłum. DzikaTantra] – tantrycznej rodziny ko-chanków, jak lubi ją określać. Od 1999 roku przekazuje Tantrę Kauli Serca Wszecchrzeczy, którą otrzymała od swojej Tantrycznej Mistrzyni Leeli, jak również cenną mądrość Osho. Sposób, w jaki dzieli się Tantrą, przepełniony jest olbrzymią dawką dzikości, miłości, ostrości i niezwykłym poczuciem humoru.

Oto co mówi o sobie i swojej pracy:

„W każdej chwili Tantra uczy mnie nie wierzyć w nic ponad to, co przeżyłam z głębi swych trzewi. Popycha mnie, abym pozbywała się lęków i poczucia oddzielenia. Przemienia śpiącą kotkę, która jest we mnie, w dziką nieoswojoną tygrysyce. Moja praca to obnażanie każdego z miłością i świadomością w celu spotkania na poziomie czystej pustki serca...”



## „Opowieści z duszą”

Rosario Gomez

**AUTOR:** ROZARIO GOMEZ

**WYDAWNICTWO:** WYDAWNICTWO

ŚWIADOME ŻYCIE, MARZEC 2015

**ISBN:** 978-83-937029-2-3

**LICZBA STRON:** 134

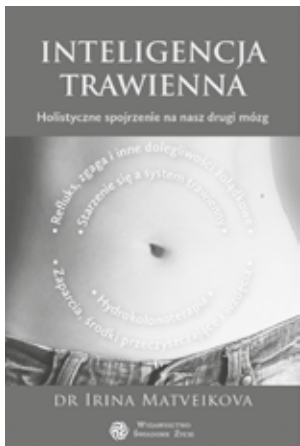
**WYMIARY:** 0.8 X 14 X 21.3 CM



„Opowieści z duszą” to książka będąca kompilacją historii, które przekazują proste, a zarazem głębokie i uniwersalne prawdy na temat pokoju, miłości, tolerancji i zrozumienia pomiędzy różnymi kulturami i narodami. Łączą nas one z wewnętrznym światłem i uczą jak żyć w harmonii w celu stworzenia lepszego świata.

Rosario Gomez, urodzona w Chile w 1958 roku, za pośrednictwem serii książek „Opowieści z duszą” pracuje w szerokim zakresie nad transformacją i przebudzaniem ludzkości do lepszego życia. Jej seria, która przez ponad 90 tygodni była na wysokim miejscu w rankingach bestsellerów w Chile, doczekała się publikacji w wielu krajach.

Autorka jest założycielką wydawnictwa For a Better World.



## „Inteligencja trawienna”

Irina Matveikowa

**AUTOR:** IRINA MATVEIKOVA

**WYDAWNICTWO:** WYDAWNICTWO

ŚWIADOME ŻYCIE, WRZESIEŃ 2015

**ISBN:** 978-83-937029-7-8

**LICZBA STRON:** 220

**WYMIARY:** 150X230 CM

### Rozwiąż wszystkie swoje problemy trawienne od zespołu jelita drażliwego po zaparcia

*Inteligencja trawienna* zajmuje się tym, co łączy „mózg w czaszce z jego bratem ukrytym tam w dole, w jelitach” – więzią między emocjami i trawieniem, tym, jak układ trawienny wpływa na nastrój i charakter: myślimy i prze-

żywamy emocje poprzez żołądek!

W układzie pokarmowym znajduje się około 100 milionów neuronów, które wytwarzają serotoninę – hormon szczęścia i dobrego samopoczucia – nic więc dziwnego, że gdy narządy tego układu szwankują, czujemy się poirytowani i pozbawieni energii. Celem doktor Matveikowej jest pomóc czytelnikom zrozumieć mądrość wnętrzości i nauczyć ich, jak radzić sobie z kwestiami trawiennymi.

Dzięki przejrzystym wyjaśnieniom i praktycznym radom na temat rozwiązywania typowych problemów trawiennych, takich jak chroniczne zaparcia, zgaga, zespół jelita drażliwego, choroba refluksowa przełyku czy wrzody, zdobywamy nowe informacje na temat układu trawiennego i poznajemy szereg holistycznych metod leczenia tego rodzaju zaburzeń. Doktor Matveikowa, lekarka szkolona w medycynie tradycyjnej, wykorzystuje mądrość niekonwencjonalnych form leczenia i łączy nauki medyczne z psychologią oraz podejściem zgodnym z medycyną naturalną.

*Doktor Irina Matveikowa jest dyplomowanym lekarzem medycyny rodzinnej, endokrynologiem i dietetykiem. Jest również ekspertem w dziedzinie zaburzeń odżywiania oraz absolwentką studiów podyplomowych w różnych krajach z zakresu medycyny naturalnej i holistycznej. Uchodzi za wielki autorytet w swojej dziedzinie, jeździ po całym świecie z wykładami obejmującymi tematykę, w której się specjalizuje. Doktor Matveikowa jest również autorką licznych artykułów poświęconych zdrowiu trawiennemu i prawidłowemu sposobom odżywiania, publikowanych zarówno w popularnych czasopismach, takich jak „Harper’s Bazaar”, „Marie Claire” czy „Glamour”, jak i w branżowych pismach medycznych.*

„Silvia Nakkach jest płomiennym światłem kreatywności. Ów blask promienieje z kart tej książki i sprawia, że czytelnik pragnie zacząć śpiewać! Pozostając pod wpływem geniuszy muzycznych i mistrzów duchowych z całego świata, *Uwolnij swój głos* znakomicie integruje światową mądrość, dzięki czemu studenci mogą w szybki sposób doświadczyć mistycyzmu poprzez śpiew”.

– DR MARIANA CAPLAN, autorka *The Guru Question* i *Eyes Wild Open*

„Książka proponuje niepowtarzalną panoramę inspiracji dla głosu. Niezależnie od tego, czy dopiero wkraczasz na ścieżkę odnajdowania swojego głosu, czy też jesteś profesjonalistą gotowym na wdrażanie dziesiątek twórczych sposobów na uduchowanie własnych dokonań, będziesz poruszony wielością pomysłów Sylvii na rzecz odnowy i odświeżenia życia poprzez śpiew”.

– DON CAMPBELL, autor *The Mozart Effect*

„Książka Sylvii jest bezwarunkowym zaproszeniem do doświadczenia i obejmowania życia za pośrednictwem głosu. W najbardziej poetycki, mistrzowski i uwalniający sposób odkrywasz proste, głębokie narzędzia akustyczne, które zachęcają do samopoznania, uzdrawiania siebie i wzmacniania swojej siły duchowej”.

– DR PAT MOFFITT COOK, autorka *Music Healers of Indigenous Cultures*

NIEZNANY  
ŚWIAT

PATRONATY

YOGA  
& AYURVEDA

JOGA-JOGA.PL  
życie w równowadze



WYDAWNICTWO  
ŚWIADOME ŻYCIE

[www.wydawnictwo.swiadomezycie.eu](http://www.wydawnictwo.swiadomezycie.eu)

Cena 48 zł

ISBN 978-83-937029-8-5



9 788393 702985

**N**auka zaczyna dowodzić tego, co kultury starożytne w pełni objęły: głos może stać się jednym z najpotężniejszych czynników transformacji wszystkich aspektów naszego życia. *Uwolnij swój głos* pokazuje, jak odzyskać uzdrawiający potencjał głosu (niezależnie od treningów lub doświadczenia) za pośrednictwem ponad setki radosnych ćwiczeń, zagłębionych w tradycji duchowej oraz klasycznych technik wokalnych, mających oparcie w najnowszych badaniach naukowych. To zaproszenie do „rozkoszowania się ucztą własnych boskich dźwięków” poprzez praktykowanie pracy z oddechem, śpiewnej intonacji i innych technik jogi służących uwolnieniu emocji, otwarciu się na wgląd i wiele innych. Mamy tu do czynienia z konkretnym środkiem umożliwiającym wykorzystanie głosu jako instrumentu do uzdrawiania i osiągania spełnienia. Dodatek stanowią dostępne do ściągnięcia cyfrowe ścieżki dźwiękowe zawierające prowadzenie przez wiele umieszczonych w książce ćwiczeń.

SILVIA NAKKACH, MGR NAUK HUMANISTYCZNYCH I TERAPII MUZYCZNEJ, jest specjalistką posiadającą międzynarodowe uprawnienia w dziedzinie międzykulturowych terapii muzycznych, z uwzględnieniem muzyki w szamanizmie i wykorzystania dźwięków do transformacji świadomości. Jest nagradzaną kompozytorką i multiinstrumentalistką, która założyła pionierską Vox Mundi School of the Voice, aby uczyć świętych, rdzennych tradycji muzycznych i kultywować je. Przygotowuje i wydaje liczne albumy i publikacje naukowe. Pracuje na wydziale California Institute of Integral Studies w San Francisco.



VALERIE CARPENTER, MGR SZTUK PIĘKNYCH, jest współzałożycielką Bay Area Sound Healing Alliance oraz praktyczką Uzdrawiania Dźwiękiem certyfikowaną przez California Institute of Integral Studies, Kairos Institute of Sound Healing, Integrated Systems i Vox Mundi School of the Voice. Valerie z radością rozwija swoją znamienitą ścieżkę zawodową jako profesjonalna pisarka i aktorka.