

<Х> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;

<Ч> – улучшает дыхание;

<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;

<М> – лечит сердечные заболевания;

<Ш> – лечит печень.

Согласно воззрениям древневосточной медицины, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами (так же, как толстый кишечник и легкие; глаза, уши, нос и горло; голова и позвоночник; печень и глаза...). Именно поэтому лекари Востока утверждают, что такие “смежные” органы и системы можно “настраивать” (лечить) одними и теми же звуками.

Связь человеческого голоса, равно как и любого звука (акустической вибрации), с нервными центрами организма человека были известны еще в далекой древности (в частности, широко применялась в лечебной практике на Востоке). Но уже в наше время установлено, что большое значение имеет и интенсивность произношения (“пропевания”) звуков. /К примеру, низкой и средней эта интенсивность должна быть при лечении заболеваний сердца и легких, более

высокой – при терапии органов брюшной полости/.
ВНИМАНИЕ! Для усиления и концентрации лечебного воздействия произносимых или «пропеваемых» звуков (звукосочетаний) специалисты рекомендуют положить свою руку на ту область организма, где находится подвергающийся звукотерапии орган (или система), и представлять этот орган здоровым и активно работающим.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №29»Журавушка»

Информационный листок

«Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний в вокалотерапии»

**Учитель музыки
Лесняк И.В.**

Сургут

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии (в частности — т.н. мантры) и в Китае.

Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их “пропевания”), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ (кроме "звуков" <Е> и <Ё>):

<А> – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

<И> – лечит глаза, уши, тонкий кишечник, стимулирует сердечную деятельность, “очищает” нос;

<О> – оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

<У> – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого

пузыря, предстательной железы (у мужчин), матки и яичников (у женщин);

<Ы> – лечит уши, улучшает дыхание;

<Э> – улучшает работу головного мозга.

ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:

- для лечения печени вытирашивают глаза (общеизвестно, что глаза - "окна" печени) и медленно выдыхают со звукосочетанием <СЮЙ>;

- при лечении легких поднимают руки ладонями вверх, произнося на выдохе звукосочетание <СЫ>;

- сердце оздоравливают через выдох со звукосочетанием <КЭ>, который осуществляют с широко открытым

ртом;

- для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звукосочетание <СИ> (при этом человек должен лежать на спине или на боку);

- почки лечат выдохом со звукосочетанием <ЧУЙ>, обхватив кистями колени и держа голову прямо;

- на селезенку благоприятно воздействует выдох со звукосочетанием <ХУ>;

- для лечения онкологического заболевания (любой этиологии) произносят звукосочетание <ХЭ> (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).

Примечание. Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных **СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ** (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):

<В>, <Н>, <М> – улучшают работу головного мозга;

<К>, <Ц> – лечат уши;