Звуковая гимнастика

Активизирует метаболические процессы и клеточный обмен, кроме того. позволяет улучшить микроциркуляцию в области альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет гладкую мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус.

1. звук «Н» - стимулирует микроциркуляцию крови в области головы. При этом ладонь одной руки положить на макушку.
2. Звук «В» стимулирует микроциркуляцию крови в области лица. гайморовых пазух. Надо добиться ощущения вибрации в этой области. Глаза закрыты, ладонь на 5-10 см. от губ. (дает тактильное ощущение вибрации)

1. Звук «3» - стимулирует микроциркуляцию крови в области головы и шея. Ладонь одной руки положите на шею спереди.
2. Звук «Ж» - стимулирует микроциркуляцию крови в области грудной клетки. Это упражнение эффективно при мокроте в бронхах. Ладони сложены на груди спереди и мягко надавливают на нее.
3. Звук «М» - улучшает микроциркуляцию крови и обмен веществ в области грудной клетки, солнечного сплетения и диафрагмы. Ладонь - на области солнечного сплетения.
4. Звук «P» - изображая трактор, дает крупную вибрацию тканей организма. При заболевании сердца и застойных явлениях в печени это упражнение противопоказано. Улучшает кровоотток, стимулирует обменные процессы, улучшает отхождение мокроты.
5. Звук «Т» - стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дикцию. Успокаивает кашель. На выдохе кончик языка с силой ударяет по передним зубам.
6. Звук «ХА-ХА» - стимулирует деятельность диафрагмы, тренирует голосовые связки.
7. Звук «С» расслабляет дыхательные и скелетные мышцы. При упражнении глаза закрыты, звук произносится тихо, ровно, как можно дольше.
Это упражнение хорошо выполнять перед сном, а также в паузе между физическими нагрузками.