***Пение продлевает жизнь***

***Люди вымаливают свое здоровье у богов. Им неизвестно,***

***что они и сами могут влиять на свое здоровье.***

*Демокрит, 400г до н.э.*

*Здоровье - бесценный дар или результат кропотливого труда?*

*Человек может и должен стараться устроить свою жизнь более рационально, отказавшись от вредных привычек, от избыточного потребления тех продуктов питания, польза которых, мягко говоря, сомнительна, от неоправданных нервных перегрузок, обусловленных низкой культурой общения - грубостью, равнодушием, откровенным хамством. Но изменить образ жизни в целом, уподобившись кавказским или гималайским долгожителям, люди, проживающие в городах, не могут.*

*И природа позаботилась о том, чтобы снабдить человеческий организм всем необходимы для сохранения здоровья в любых ситуациях. Мощные механизмы самоисцеления, природная биохимическая «аптека» начинают по команде головного мозга свою работу в организме при любом сбое жизнедеятельности.*

***Метод лечебного звукового воздействия включает у человека механизмы самоисцеления.*** *Т.е. если воздействовать на организм приятной музыкой и не вызывать отрицательных эмоций, энергоинформационные процессы в организме будут протекать гармонично, человек может самоисцелиться и пребывать в добром здравии.*

*В качестве рекомендации предложено использовать материал не хаотично, а разумно и тщательно отбирать приемы наиболее близкие и понятные педагогу,* ***т.е. применить метод постепенности и системности.***

*Необходимо строго учитывать возраст и возможности детей при разучивании и выполнении определенных упражнений, причем, применяя одни только в индивидуальной работе, а другие и на групповых занятиях.*

*Окунитесь в чистый и радостный мир музыкального целительства.*

*С незапамятных времен люди знали, что звук обладает особой чудотворной силой. В славянском эпосе ему отведена мистическая роль. Воинский клич, молитва, медитативные упражнения, некоторые чудодейственные приемы психорегуляции – это, прежде всего, звук.*

*Известно, что Эскулап, греческий врач, лечил радикулит и другие болезни нервной системы громкой игрой на трубе перед пациентом.*

*Пифагор лечил многие болезни духа, души и тела, играя составленные им специальные музыкальные композиции или читая в присутствии больного отрывки из Гомера и Гесиода. В своем университете в Кротоне Пифагор начинал и заканчивал день пением: утром - для того чтобы очистить ум от сна и возбудить активность, подходящую дню, вечером пение должно было успокоить и настроить на отдых. В весеннее равноденствие Пифагор собирал своих учеников в круг, посреди которого стоял один из них, дирижируя хору и аккомпанируя на лире.*

*Терапевтическая музыка Пифагора описывалась античным философом Ямвлихом: «И некоторые мелодии были выдуманы для того, чтобы лечить пассивность души, чтобы не теряла она надежды и не оплакивала себя, и Пифагор показал в этом себя большим мастером. Другие же мелодии использовались им против ярости и гнева, против заблуждений души. А были еще мелодии, которые усмиряли желания»*

*Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами установлена еще в древности. Мы живем в океане различных звуков, если даже на самое короткое время лишить человека вибраций (акустических колебаний воздуха), у него начнется расстройство психики.*

*Голос может быть помощником при диагностировании. По голосу можно определить не только характер человека, но и то, чем он болен. Если человек часто кричит «не своим голосом» (на повышенных тонах), у него больна печень, если часто предается тоске и печали, слабые легкие. Если человек пуглив, всего боится, его постоянно одолевает предчувствие беды – это предвестник болезни желудка. Поэтому желудок нужно лечить мажорной светлой музыкой, она постоянно должна звучать в доме.*

*Например, встречаются люди со скрипучими голосами. Такой голос режет слух, от него возникает душевный дискомфорт. Наблюдения ученых помогли сделать вывод: у человека со сверхнеприятным голосом внутри хаос, все у него не ладится, самое простое кажется ему трудным.*

*К примеру, есть люди, которые кажутся нам очень неприятными. Но мы не можем понять, в чем дело. Человек приветлив, вежлив, опрятен. Оказывается, у него есть обертоны, то есть колебания голоса, которые вызывают негативные ощущения, переносимые в целом на человека. В США существует банк голосов преступников. Считается, что, как бы преступник не изменял свой голос, его выдадут присущие его занятию обертоны.*

***Можно безошибочно утверждать, что голос – душа человека.*** *Следовательно, очень важно, чтобы будущая мама находилась постоянно в окружении приятных, чарующих звуков, которые связаны с природой и Космосом (шум прибоя, звуки леса, классическая музыка). Ребенок, находясь в утробе матери, все слышит, и добрые, теплые звуки, слова, мотивы попадают в его подсознание и закладывают программу его дальнейшей жизни. Поскольку голос, воспринимаемый слуховыми анализаторами, через которые проходят все звуки, – это прямой путь в подсознание, он воздействует на чакры слушающего, а значит и непосредственно на здоровье.*

*В нашей цивилизации происходят разрушительные явления через голос. С каждым днем уменьшается количество людей с нормально функционирующими голосами. С огромнейшей скоростью у широких слоев населения, и особенно у детей и подростков,* ***исчезает генетически заложенная физиологическая потребность пения****, а ведь это настоящая катастрофа. В обществе появляется все больше людей, бравирующих публично, что у них нет ни слуха, ни голоса.*

*В армии пение в строю воспринимается как наказание.*

*Нарушенный процесс звукообразования у взрослых непременно передается детям, а поэтому у них теряется желание петь, тянуть звук, который так необходим для их организма, так как* ***при более длительной вибрации происходит очищение клеток от шлаков****.*

*Известно, что хриплые, кричащие и трескучие голоса доносят негативную информацию гораздо сильнее, так как у слушателей включаются центры страха, тревоги, беспокойства. Постоянно задействованные, эти центры вызывают раздражительный фактор в организме, усиливают агрессивность, пессимизм и вызывают огромное желание успокоить центры страха, тревоги, беспокойства алкоголем, никотином, наркотиками.*

*Чем гармоничнее человек говорит или поет, тем лучше работает весь его организм.* ***Каждый правильно произнесенный звук гармонизирует наше тело.*** *Недаром на Руси часто пели во время работы и отдыха, словно догадываясь о целебной силе голоса. А вот неправильные звуки приносят вред. Причем не только те, что мы произносим; но и услышанные. Дело в том, что наши голосовые связки невольно двигаются, повторяя чужие звуки, только человек этого не замечает. Вот почему очень вредно слушать хриплые, кричащие голоса плохих певцов. Такой "вокал" вредит и слушателю, и исполнителю. Врачи обнаружили, что у рок-певцов страдают не только голосовые связки. У них часто обнаруживаются заболевания многих органов – желудка, печени, сердца.*

*Точно так же не воспринимают кричащие, хрипящие голоса дети. Они инстинктивно защищаются от родителей и учителей, которые кричат на них, просто пропуская неправильные звуки мимо ушей. Одновременно они пропускают мимо ушей и «воспитательный» смысл педагогических монологов. Поэтому не нужно ругать детей за то, что они не услышали вас, несмотря на то, что вы кричали так громко. Ребенок ни в чем не виноват - сработали защитные функции организма. А когда защитные функции не успевают срабатывать, ваше замечание, сделанное скверным голосом, обязательно вызовет обратную реакцию в виде крика, плача или агрессии.*

*Благотворное воздействие пения на организм отмечала Г. С. Шаталова. Анализируя истоки долголетия якутов, она относит к ним, помимо закаливания с раннего возраста, привычку петь во время длительных поездок на оленьих упряжках и изображать в песнях все, что видят в пути. В этом проявляется глубинная связь с природой, которой современному человеку так не хватает,*

*Когда человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте, с физиологической точки зрения происходит тот же процесс, что и при йоговских дыхательных упражнениях: продолжительный выдох превышает по длительности вдох.*

*При пении происходит переключение сознания на восприятие природы, повседневные тревога и сомнения человека перестают влиять на подсознательную регуляцию его организма.*

*Имеется связь между пением и колебаниями в нервных сплетениях. При пении активизируются энергетические центры человека, которые, в свою очередь, влияют на связанные с ними жизненно важные органы. Это относится как к классическому, так и к популярному пению, когда близкие сердцу мотивы вводят в резонанс центры, связанные с астральным (душевным) восприятием, рождается душевное пение.*

*При пении удаляется из организма молочная кислота, образовавшаяся при больших физических нагрузках, расширяются сосуды за счет необходимого насыщения углекислым газом, способствующим расширению сосудов, благодаря чему улучшается снабжение организма кислородом.*

*Когда вы поете музыкальную фразу, не переводя дыхание, в организме возникает легкая гипоксия (недостаток кислорода). Это необыкновенно мощная биостимуляция сродни той, которую оказывает на нас разряженный горный воздух. Короткий и мощный вдох в промежутке между строчками песни мгновенно обогащает кровь кислородом. А от этого усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы, активизируется кровоснабжение.*

*В процессе пения участвуют не только голосовые связки, но и весь организм: каждый внутренний орган вибрирует особым образом, причем больные и здоровые органы делают это на разных частотах. Вибрация, вызываемая пением, - ни что иное, как массаж, активизирующий приток крови к больному органу и таким образом излечивающий его.*

*Полчаса пения – и вы почувствуете приток свежих сил! Пойте, как только представится возможность: утром в ванной комнате, в обеденный перерыв, вечером, мурлычьте себе под нос и вы заметите, как улучшится настроение. Это еще один плюс пения.*

*Певец – профессия долгожителей. Иван Козловский прожил 93 года, Вадим Козин – 91 год, Изабелла Юрьева - 100 лет.*

*Чтобы сохранить свежесть и силу голоса необходимо голос тренировать специальными упражнениями.*

*Наиболее частая причина плохого звучания – неправильное дыхание.* ***Дыхание – основа всего живого****, более того, потребности человека в питании, воде, комфортном теплообмене и т.д. вторичны по отношению к кислородно-углеродному обмену. Дыхание и связанный с ним кислородно-углеродный обмен определяет не только биополе клеток, но и биоэнергетику всего организма. Эта сложная система нуждается в постоянной «профилактике». Эта проблема поставила перед человеком задачу разработки разнообразных методов и способов дыхательных упражнений.*

*Одним из способов и феноменов нового отношения к здоровью является парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Нет смысла подробно рассказывать об этом, так как существует множество книг.*

*Предлагаю вашему вниманию упражнения, менее известные нашим учителям, доктора медицинских наук Ю.С. Василенко.*

***Наиболее благоприятные условия для работы голосового аппарата создаются при нижнереберном дыхании****, в котором принимает активное участие диафрагма. Выполняя упражнения, способствующие выработке такого типа дыхания, особое внимание обращайте на плавность, длительность выдоха.*

***Каждое упражнение повторяйте 4-5 раз.***

1. ***Стоя, ноги вместе, спина прямая, плечи развернуты и слегка опущены. Вдохнуть через нос, имитируя вдыхание аромата цветка. Медленно выдыхать через рот, как бы согревая руки струей выдыхаемого воздуха. Стараться удлинить продолжительность выдоха до 7-9 секунд.***
2. ***Медленная ходьба: на 2 шага – вдох, на 2 – выдох. Не изменяя продолжительности вдоха, от занятия к занятию удлинять выдох на 4, 6, 8, 10 шагов.***
3. ***Стоя, ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. Вдохнуть через нос, слегка прогнувшись назад. Наклоняясь вперед, медленно выдохнуть. При этом произносить каждый раз новую гласную: «а»,«о», «и», «у», «э». Довести продолжительность выдоха до 5 – 7 секунд.***
4. ***Сидя или стоя, вдохнуть через нос, на 2 секунды задержать дыхание. Затем, четко выговаривая: «Раз, два, три, четыре, пять»,– с каждым словом делать короткий выдох. Снова вдохнуть и так же продолжить счет до десяти.***

*За счет верхних резонаторов голос приобретает звонкость, как говорят, «полетность», а за счет нижних – силу, мощь.*

***Исправить глухое звучание голоса и максимально использовать возможности верхних резонаторов помогут следующие упражнения:***

1. ***Стоя или сидя, сделать вдох через нос. Выдыхая, с закрытым ртом, без напряжения произносить с вопросительной интонацией «м» или «н», добиваясь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.***
2. ***Глубоко вдохнуть. Выдыхая, произносить одно из следующих слов: «бимм», «бомм», «бонн», «донн», «домм». Протяжно произнося последнюю согласную, старайтесь ощутить вибрацию в области носа и верхней губы.***
3. ***Глубоко вдохнуть. Выдыхая, протяжно произносить слог, состоящий из сочетаний согласных «м» и «н» с различными гласными: момм, мимм, мамм, мумм и т. д.***
4. ***Глубоко вдохнуть. На одном выдохе произносить сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: мо-моо, ми-мии, му-муу, мэ-мээ.***

***Выполняя упражнения для нижних резонаторов, гласные «о» и «у» старайтесь произносить как можно более низким голосом и протяжно, добивайтесь ощущения ясно выраженного резонирования в области грудной клетки.***

1. ***Стоя, положить руку на грудь; зевнуть с закрытым ртом и зафиксировать гортань в нижнем положении. На выдохе произносить звук «о» или «у», стараясь почувствовать вибрационные движения грудной клетки. Если это не получается, надо искусственно вызвать вибрацию легким постукиванием рукой в области грудины.***
2. ***Стоя, положить руки на грудь. Наклоняясь вперед, на выдохе произносить гласные «о», «у» длительно и протяжно. Тоже на выдохе произносить нараспев слава: «око, окно, олово, молоко, мука».***

*В голосообразовании приминают участие губы, язык, мягкое небо, нижняя челюсть – артикуляционный аппарат. От того, насколько быстро, четко и согласованно работает этот аппарат, зависит хорошая дикция. Правильная артикуляция – залог хорошей дикции и звучности голоса.*

***Занимайтесь перед зеркалом; следите за тем, чтобы в упражнении принимали участие только органы артикуляционного аппарата, а нос, лоб, глаза оставались неподвижными. Каждое упражнение делайте медленно, плавно, без резких и быстрых переходов.***

1. ***На счет «раз» опустить нижнюю челюсть примерно на два пальца. На счет «два, три, четыре, пять, шесть» удерживать это положение. Закрыть рот.***
2. ***Опустить нижнюю челюсть; медленно двигать челюстью вправо и влево.***
3. ***Опустить нижнюю челюсть; медленно выдвигать ее вперед и так же медленно возвращать в исходное положение.***
4. ***Рот закрыт, зубы сомкнуты. На счет «раз» растянуть губы в стороны, обнажая зубы и как бы произнося звук «и». На счет «два, три» удерживать губы в этом положении. На счет «четыре, пять» собрать губы трубочкой и вытянуть их вперед. На счет «шесть, семь» растянуть губы в стороны.***

***Вот небольшой комплекс упражнений, который можно выполнять на уроках музыки (в классах любого звена) и на вокально-хоровых занятиях.***

***А.***

1. ***Покусывать кончик языка (4-8 раз).***
2. ***Размять весь язык, покусывая (4-8 раз).***
3. ***«Жевать» язык (слева и справа) (4-8 раз).***
4. ***«Щеточка» - медленно провести языком по зубам по кругу.***
5. ***«Иголочка» - «проткнуть» нижнюю и верхнюю губу.***
6. ***«Цокание» в высоком (нижнем) регистре в течение недели, через неделю поменять регистры.***
7. ***Покусывать губы.***
8. ***«Обида» - выпячивать нижнюю губу.***
9. ***Поднимать верхнюю губу (4-8 раз).***
10. ***«Злая кошка» - оскал.***
11. ***Массаж всего лица («стирка»).***
12. ***«Подъемный кран»***
13. ***Двигать челюстью (вправо, влево, вперед, назад).***

***Б.***

1. ***Произносить согласные звуки (последовательно глухие, звонкие).***
2. ***«Злая кошка» со звуками: к, г, ж.***
3. ***Прикусывать язык (с малышами медленно, со взрослыми – быстро).***
4. ***«Страшная сказка» - У - О – А – Э – Ы - И.***
5. ***«Ушко иглы»,***
6. ***«Погладить ежика»***
7. ***«Погладить киску»***
8. ***Вопросы – ответы (гласные звуки).***
9. ***Глиссандо***
10. ***«Канючи» - штробас – шуршащий бас.***
11. ***«Динозаврики» - У – О –У – Ы. (Обрисовать звуком тело животного, нарисованного на плакате.)***

*Ученые и музыканты давно убедились в том, что голос человека связан с его здоровьем. Поэтому, если человек будет улучшать свой голос, то автоматически будет улучшаться его здоровье. Поскольку голос тесно связан с физическим состоянием организма, значит, он связан с наиболее легко тренируемой частью человеческого тела – с мышцами. Так родилась идея воздействовать на голос тренировкой определенных мышц. И появилась методика, названная А.Поповым «Физвокализ». Если говорить научным языком, то исследователь открыл связь работы основных мышц человека с его голосовой структурой.*

***Физвокализ*** *способствует появлению во всем организме биоакустического резонанса. Суть этого явления заключается в том, что энергия акустических колебаний, стоячих волн возбуждает звукопроводящие каналы организма, создавая при этом оптимальный нервно-мышечный тонус, который всецело и определяет необходимое воздействие всех систем человека при выполнении им какой-либо физической нагрузки.*

*Сама методика "физвокализа" включает в себя систему упражнений, дающих возможность тренировать определенные мышцы, от которых в наибольшей степени зависят качественные характеристики голоса.*

*Какие же мышцы прежде всего связаны с голосом? Это - широчайшие и глубокие мышцы спины, поперечно-полосатые и грудинно – ключичнососцевидные мышцы, трапециевидные мышцы, косые мышцы живота, мышцы бедра, тазовые мышцы. В первую очередь они и тренируются методикой Попова.*

***Методика физвокализа***

*Методика построена на выполнении определенных звукодвигательных упражнений, способствующих не только развитию голоса и мышц, но и избавлению от многих внутренних патологических нарушений сердечно-сосудистой системы и пищеварения.*

***«Растяжка».*** *Встать прямо, руки напряжены, пальцы вытянуты. Медленно поднимать руки вверх и всем телом тянуться за ними, представляя, что растягиваете прикрепленную к полу пружину. Плавно отпуская руки, представьте, что разрезаете ладонью мягкое масло, выполняя это упражнение, произнесите звук «А», который способствует выравниванию энергетического поля человека.*

***«Полина Виардо»****. Медленно вращать плечами назад, с усилием пытаясь нарисовать плечами полный круг. Человек как бы расправляет за спиной крылья. При этом растягиваются все мышцы спины, приобретают эластичность позвонки. При выполнении упражнения произносить звук «И», повышая и понижая голос. Этот звук хорошо гармонизирует работу внутренних органов.*

***Техника произнесения звуков****. Сначала нужно научиться произносить гласные звуки. Для этого набрать воздух полной грудью: при расслабленных мышцах живота медленно пропускать воздух вместе со звуком через голосовые связки. В начале звучания голосовые связки опускаются вниз, звук идет вдоль позвоночника в копчик, а затем поднимается наверх, воздействуя на энергетические центры и вызывая колебательный эффект во всем организме человека. Эта вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия.*

*Много писали о целебных свойствах различных звуков, в том числе об исцелении с помощью прекрасной музыки. Известно, что любая мелодия состоит из нот. Как известно, европейская музыка состоит из магического, «волшебного» количества нот - семи. Почему мы называем число семь «волшебным»? Да потому, что оно занимает серьезное место в природе и жизни человека – семь цветов радуги, семь дней недели, семь нот гаммы.*

*Греческие философы считали, что когда семь небес поют вместе, они создают полную гармонию, которая восходит как вечная слава к трону Творца. Многие древние инструменты имели семь струн, которые соотносились с семью органами человеческого тела и семью планетами. Египтяне ограничивали свои священные песни семью привычными звуками, запрещая произносить в храме иные звуки. Один из гимнов содержал следующее заклинание: «Семь звуковых тонов воздают хвалу Тебе, Великий Бог, вечно творящий Отец всей Вселенной». В другом гимне Божество так описывает себя: «Я**великая неразрушимая лира всего мира, настроенная на песни небес».*

*Каждая нота непосредственно связана с тем или иным органом чувств, а также с определенными органами и системами организма. Поэтому, слушая и пропевая отдельные нотки, мы можем помочь своему телу и своей душе быстрее восстановить силу и гармонию, а значит и здоровье.*

***Нота ДО***

*Нота ДО отвечает за обоняние. Вибрации ноты ДО непосредственно связаны с костной системой, мышцами нижней части спины, с ногами, в частности, бедрами, лодыжками и ступнями, с ягодицами, седалищным нервом, нижней частью кишечника, простатой. Нота ДО увеличивает гемоглобин в крови и добавляет энергию эгоцентризма человеку. Это и понятно, ведь ДО – первая нота из семи.*

*Соответственно, лечение нотой ДО является прекрасным лекарством при неподвижности суставов, распухших лодыжках, люмбаго, параличе, затрудненном мочеиспускании, запорах или диарее, при плохом кровообращении и анемии по причине недостатка железа, других болезнях крови, а также при меланхоличности или трусости.*

***Нота РЕ***

*С этой нотой связано чувство вкуса. РЕ способно влиять на обмен жидкостей в организме, на почки, мочевой пузырь и лимфатическую систему, на репродуктивные органы, а также на кожу и жировые отложения. Кроме того, данная нота помогает связать между собой физическую и умственную энергии, что может помочь при вялости и апатии.*

*Нотой РЕ лечатся астма, бронхит, подагра, камни в желчном пузыре. Ре избавляет от лишнего веса, от токсинов и шлаков, то есть она отвечает за очищение.*

***Нота МИ***

*МИ имеет отношение к такому органу чувств, как зрение. Она улучшает функционирование нервов, печени и кишечника, солнечного сплетения, селезенки, почек. Также нота МИ восстанавливает клетки, стимулирует протекание энергии по мышцам и интеллектуальную активность.*

*Этой нотой можно пользоваться при головных болях, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта, запорах и несварениях, метеоризме, при кашле, а также при плохой коже. Полезно пропевать и прослушивать эту ноту при склонности к скуке и неряшливости.*

***Нота ФА***

*Нота ФА влияет на осязание. Ее вибрации сродни вибрациям сердца и легких, гипофиза и других гормональных желез, иммунной системы. Энергетика ноты ФА близка плечам, кистям, она помогает протеканию автоматических процессов в организме, например при потоотделении. Нота Фа может оказывать собственное дезинфицирующее воздействие на различные участки тела и успокаивать их работу.*

*Соответственно, ФА является незаменимым помощником при высоком кровяном давлении, бессоннице, раздражительности. Ее хорошо использовать при простудах, аллергиях, сенной лихорадке, травмах и шоковых состояниях, а также при язвах, коликах и истощении, болях в спине и сухой коже.*

***Нота СОЛЬ***

*СОЛЬ связана со слухом. Также она отвечает за кровь и кровообращение, нервную систему и спинной мозг, за обмен веществ и температурный контроль в организме, за горло, шею, уши, иммунную систему и обновление тканей. Эта нота помогает человеку посмотреть вглубь себя, отключившись от внешнего мира.*

*Ноту СОЛЬ надо использовать при повышенной температуре, при периодических болях и мышечных спазмах, ларингите, тонзиллите и других инфекциях горла, болезнях глаз, рвоте, заболеваниях кожи и зуде. СОЛЬ повышает внимание и успокаивает.*

***Нота ЛЯ***

*Нота ЛЯ отвечает за интуицию человека, за его «шестое чувство». Она положительно вибрирует со всеми органами чувств, отвечает за мышечные реакции и координацию движений, за контролирование боли и за здоровье крови.*

*С помощью ЛЯ лечат любые нервные заболевания, конвульсии и навязчивые идеи, расстройства равновесия и параличи. Также ее используют при чрезмерных кровотечениях, отеках, затрудненном дыхании и опоясывающем лишае. Нота ЛЯ также успокаивает.*

***Нота СИ***

*Вибрации этой ноты оказывают влияние не на какой-то один орган чувств, а на весь организм в целом. Эта нота помогает поддерживать нужный баланс калия и натрия, кальция и фосфора, железа, йода и других минералов, она отвечает за кровь в целом, стимулирует работу селезенки. Очень хорошо использовать СИ для медитаций.*

*Нотой СИ лечат невралгии, судороги и воспалительные боли, иммунодефицит, нарушения баланса железа и усвоения витаминов. Применяют ее при зобе и нервных болезнях. Нота СИ помогает восстановить самоуважение человека.*

***Исцеление нотами*** *– простой, приятный и безопасный способ. Ведь можно* ***просто петь понравившийся тебе звук, погружаясь в него и наслаждаясь им****, чтобы избавление от недуга пошло быстрее.*

*Не нужно забывать, что можно подбирать для себя не только определенные ноты, но и их сочетания. В этом случае также следите за своей реакцией. Нужные аккорды обязательно найдут отклик в вашем сердце.*

***Влияние на организм различных звуков***

*Звуковые вибрации вызывают в человеке состояние добра и покоя. Они соединяют человека с Космосом, освобождают от болезней и зла. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Она помотает укреплению здоровья. К сожалению, в наше время исчезло пение как проявление чистой радости.*

*При произнесении* ***звука «И»*** *вибрируют голосовые связки, гортань и уши, возникают колебания в голове, выводятся из тела вредные вибрации, улучшается слух.*

*Доктор тибетской медицины В. Востоков так рекомендует произносить звук «И»: «Попробуйте издать сильный и пронзительный звук* ***И-И****, раздвинув губы, как в улыбке. Делайте это не в виде пения, а, скорее, в виде крика издалека. Звук должен быть ровным и одной высоты в начале, середине и в конце. Нельзя начинать мощно, а заканчивать слабым писком; остановитесь раньше, чем вам не хватит дыхания, так как перед концом звука всегда должен оставаться небольшой запас воздуха. Отдохните и повторите 2 – 4 раза. Вначале не больше. Постепенно вы заметите воздействие колебаний на голову, возникают очень приятные ощущения. Это помогает очистить мозг, глаза, нос, уши и создает впечатление выдоха».*

***Звук «А»*** *заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем клеточкам настроиться на работу. В то же время происходит углубление дыхания и увеличение потребления кислорода.*

*При* ***звуке «О»*** *вибрирует грудь, но уменьшается глубина дыхания. Мантра* ***«ОУМ»*** *резко уменьшает глубину дыхания, а* ***звуки «ОО-ХАМ»*** *оказывают выраженный лечебный эффект.*

***Звук «Н»*** *заставляет вибрировать головной мозг, активизирует правую половину и лечит болезни мозга, а также активизирует интуитивные процессы и творческие способности.*

***Звук «В»*** *исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге.*

***Звук Е»*** *– особый вибрационный звук. Он используется практически во всех сочетаниях. Этот звук – чистильщик нашего организма от грязи. Он создает вокруг человека энергетический барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения.*

***Звук «М»*** *– замечательный звук. Не случайно одним из первых слов в жизни ребенок произносит* ***слово «мама»****: этот звук определяет энергетическую связь матери и ребенка. Если нарушаются вибрации этого звука, нужно подумать об отношениях матери и ребенка. Этот звук – любовь и покой. Особенно важна эта вибрация в подростковом возрасте, когда идет перераспределение энергии. Кроме того,* ***звук «М»*** *действует на сосуды головного мозга. Поэтому звуки* ***«М – ПОМ»*** *оказываются полезными при склерозе мозговых сосудов.*

*Сердечники должны сначала укрепить сердце* ***коротким МММПОММ*** *и более* ***продолжительным ОМ-МАНИ-ПАДМЕ-ХУМ*** *(на одном дыхании).*

***Звуки «ПАА-МЕИ»*** *усиливают лечебный эффект.*

***Звуки «РЭ»*** *помогают снять стрессы, страхи, заикание,*

***Звуки «ЕЭ»*** *– очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно - сосудистую систему.*

***Звук «У»*** *– вызывает колебания в глотке, гортани. Укрепляет уверенность в своих силах.*

***Звуки «СУ»*** *– вызывают колебания в нижней части**легких.*

***Звук «Я»*** *укрепляет уверенность в своих силах. На звук «Я» работают семь рефлексов. Этот звук – резонатор и генератор психологических процессов, он восстанавливает связь через разум с больными органами.* ***Слово «семья»*** *отражает эти семь психорефлекторных воздействий, гармонию и психическую энергию. Многократное произнесение* ***«Я»*** *избавляет от боли, усиливает биоэнергетику и гармонизирует работу всего организма.*

***Звук «Ч»*** *– это вибрация чистоты организма. При ее нарушении возникает бессонница, мучает совесть, беспокоят чувства. Восстановление этой вибрации возвращает способность любить и чувствовать.*

***Звук «Э»*** *вызывает колебания в железах, в мозгу. Его используют в народе для снятия сглаза и порчи.*

***Звуки «ШЭ» и «ЩЭ»*** *очищают организм, успокаивают нервную систему, благоприятно действуют на головной мозг.*

***Звук «Х»*** *– очищающий. Имя Христа начинается с этого звука. Изменения его вибраций говорят о том, что есть нарушения в душе человека. Грехи и болезни порождают все новые страдания. Поэтому, восстанавливая общие звуковые вибрации, мы очищаем душу от грехов, привносим туда положительную энергию, снимаем груз с души.*

***Звуки «ХА-ХА, ХО-ХО»,*** *по преданию древних, изгоняют духов болезни, потому что мы смеемся над ними и в то же время призываем помощь для очищения души и тела.*

*Проанализировав вышесказанное, становится понятным, почему молитвы и заговоры имеют такое лечебное действие. Не только смысл, но и вибрации имеют в данном случае огромное значение.*

*Молитва «Отче наш» лечит организм духовно и телесно, приводя в соответствие все вибрации и настраивая его, как музыкальный инструмент.*

*Основное назначение молитвы «Богородице Дево, радуйся» – это исцеление души, снятие семейных неурядиц, горя, страхов, стрессовых состояний, полное очищение организма от вредных вибраций.*

*Сходные действия оказывает молитва «Да воскреснет Бог».*

***Молитва*** *– способ духовного питания и оздоровления*