**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

**НА ТЕМУ:**

***«РОЛЬ ГЛАСНЫХ ЗВУКОВ И НЕКОТОРЫХ***

***ЗВУКОСОЧЕТАНИЙ В ВОКАЛОТЕРАПИИ»***

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, «прочищает» 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 вытаращивают 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, Щ – лечат уши;

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.  
 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.