2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41«Рябинушка»

# [КАРТОТЕКА
# ЛЕЧЕБНЫЕ ЗВУКИ
# «ЗВУКОТЕРАПИЯ»]

Подготовила:
Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

Сила звука целебна для всего живого на земле. При вибрации звуки очень хорошо помогают в профилактике и лечении болезней. Звуковые волны создают вибрации, которые и оказывают лечебное воздействие на больные органы. Их можно петь на любой мотив.

Волшебная сила этих лечебных звуков так же, как и лечебной музыки, действие которой начинается лишь на десятой минуте прослушивания, зависит от числа их произношения.

Один звук нужно произнести (пропеть) не меньше двенадцати раз.

Произнося звук, необходимо представить себе больной орган, на область которого хорошо в этот момент накладывать обе руки: левая прижата к телу, а права – сверху на левой; после этого произносить звуки.

Болезни различных органов требуют разного звучания.

Если лечим сердце – низкое, при болезнях желудка, почек, селезенки – высокое.

- Звук самолета – закройте глаза, руки в стороны, «гудим» носом, не открывая рот, то сильнее, то тише – улетел (при насморке).
- Звук летящего комара – ладони на горле – «З» - «звеним» (при болезнях горла).
- Звук летящего жука – «Ж» - ладони к груди – мощное звучание (при кашле).
- Звук «У» - способствует вентиляции легких.
- Звук «ЙУ» - ладони на почках на спине, благотворно действуют на почки и мочевой пузырь (урологические заболевания, снижает болевые спазмы).
- Звуки «А» и «О» - способствуют становлению «царской» осанки, приводят в действие всю гамму организма, дают команду всем клеточкам настроиться на работу.
- Звук «Н» - активизирует процессы кровообращения и творческие способности, а также снимает зубную и головную боль – ладони на макушку.
- Звук «В» - исправляет неполадки в нервной системе и спинном мозге.
- Звук «ЙЭ» - прекрасный чистильщик нашего организма от различных негативов. При произнесении, чтобы усилить его воздействие на организм, можно выполнить следующее упражнение: сложить большой и указательный

пальцы на обеих руках в колечко и с усилием прижать их друг к другу. А если так делать всеми пальцами поочередно, да еще сильно надавливать у основания каждого пальца, то повышается иммунитет, т.е. способность организма бороться с недугами.

- Звук «М-ПОМ» - благотворно действует на сердце, снижает давление, оказывает положительный эффект при склерозе сосудов головного мозга.
- Звук «М» - ладони на желудок, лучше усваивается пища.
- Звук «ИМ» - оказывает защитный, очищающий и гармонирующий эффект.
- Звук «ГУ-О» - для лечения печени, желчного пузыря, глаукомы.
- Звук «ШЕН» - ладони на груди крест-накрест – произносить не меньше двадцати раз, способствует защите организма от бронхо-легочных заболеваний. Вибрация, исходящая от звуков, уменьшает новообразование опасных клеток, прекращает их рост.
- Звук «ДОН» - ладони на области солнечного сплетения – болезни селезенки и желудка.
- Звук «ЧЕН» - ладони на области сердца – болезни сердца и тонкой кишки.
- Звук «ОМ» - повышает жизненный тонус и при повышенном кровеносном давлении.
- Звук «АМ» - помогает при воспалении придатков.
- Звуки «ХЕ» и «СИ» - Это очищающие звуки.

Зная целебные звуки, можно самому подбирать сочетания. Если болит голова, или стресс, можно использовать звук «АУМ» или «ПЭМ». Все лучшие сочетания звуков положительно влияют на людей.

Если человек все время ворчит, то он болеет. Самое лучшее средство от всех болезней – это хорошее настроение и смех. Как говорил Григорий Горин: «Улыбайтесь, господа!»