

## *"Кто много поет, того хворь не берет!"*

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

### *Гласные.*

**"А"** – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

**"И"** – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. "Прочищает" нос, стимулирует работу сердца.

**"О"** – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

**"У"** – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

**"Ы"** – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

**"Э"** – улучшает работу головного мозга.

### Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

**"В", "Н", "М"** – улучшают работу головного мозга.

**"К", "Щ"** – помогают при лечении ушей.

**"Х"** – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.

**"С"** – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

### *Звукосочетания.*

**"ОМ"** – помогает в снижении артериального давления. Этот звук распахивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

**"УХ", "ОХ", "АХ"** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергетики.

*Подготовила Музыкальный руководитель  
Выскребцева Е.С.*