***ИСЦЕЛЕНИЕ ЗВУКОМ***

«Звук может изменить мир, потому что

 звук – это движение и возбуждение

 жизненных сил организма»

Джонатан Голдман

Согласно результатам новейших исследований, в процессе звукопроизношения от 60 до 85% вибраций голоса поглощается нашими собственными внутренними органами и только 15 -40% идет по внешнюю среду. И организму совсем не безразлично, насколько чисто и четко произносятся эти звуки.

Научно доказана целебная сила произнесения (а лучше пропевания) отдельных звуков:

[а] – повышает иммунитет, 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, повышает иммунитет;

[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.

[в, н, м] – улучшает работу головного мозга;

[с] – лечит кишечник, сердце, легкие;

[ш] – лечит печень;

[ч] – улучшает дыхание;

[к, щ] – лечат уши;

[м] – лечит сердечные заболевания.

Еще более сильное воздействие на организм оказывают специально подобранные звукосочетания:

[ом] – снижает кровяное давление;

[рэ] – снимает стрессы, страхи, заикание;

[ай, па, тэ] – снижают боли в сердце;

[ух, ох, ах] – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

А вот несколько **рецептов древнекитайской цигун-терапии**:

* для лечения печени вытаращить глаза (общеизвестно, что глаза – “окна” печени) и медленно выдыхать со звукосочетанием [сюй]:
* при лечении легких поднимать руки ладонями вверх, произнося на выдохе звукосочетание [сы];
* при лечении сердца делать выдох широко открытым ртом со звукосочетанием [кэ];
* для лечения желчного пузыря, лежа на спине или на боку, произносить на выдохе слог [си];
* почки целесообразно лечить следующим образом: обхватив кистями колени и держа голову прямо на выдохе произносить звукосочетание [чуй];
* на селезенку благоприятно воздействует выдох со звукосочетанием [ху];
* для лечения онкологического заболевания необходимо произносить звукосочетание [хэ] (при этом следует положить обе ладони на больной орган: левая ладонь прижимается к телу, а правая ладонь кладется сверху на левую).
Не случайно при сильной боли мы кричим или стонем. Мы делаем это интуитивно, даже не подозревая, что стоны стимулируют выброс в кровь эндорфинов. Причём эти специфические гормоны в десятки раз эффективнее морфия.

