**Консультация для родителей**

**«Музыка лечит»**

Гиппократ говорил: «…Слово обладает чудесным лечебным действием. Используется оно как успокаивающее, обнадёживающее, вселяющее оптимизм средство, необходимое для мобилизации защитно-приспособительных возможностей организма.

Слово может преобразить человека, а может унизить, и даже убить. Когда человек болен, его можно успокоить и вылечить словом, которое является самым безвредным и лучшим лекарством. Слово универсально и всесильно. Оно врачует не только тело, но и душу, и сердце наше…»

Выдающийся психиатр В.М.Бехтерев указывал, что если больному от беседы с врачом не становится легче, то это не врач.

Часто человек после грубого с ним обращения или оскорбления хватается за сердце и меняется в лице. Это наша психика на грубое слово отвечает рядом негативных реакций: повышается или понижается давление, ухудшается настроение, изменяется деятельность органов и систем, что способствует развитию заболеваний сердца, сосудов, органов эндокринной системы. Слово влияет на человека не меньше, чем любой физический фактор окружающей среды. Звук и слово имеют волновую, энергоинформационную природу. Значение имеет не только то, что сказано, но и как это озвучено.

Ритмическая речь оказывает мощное воздействие на психику (стихотерапия). Стихи, песни способны возбуждать или успокаивать человека (например, колыбельная), вызвать радость или слёзы.

Целебными свойствами обладают не только слова, но и гармоничные звуки, которые мы можем произносить сами.

Кто поёт, тот омолаживается, кто не поёт, тот – стареет, потому что музыкальные тоны связаны с человеческим организмом. Каждый орган имеет свой определённый тон и вибрации. Пение и музыка благоприятно действуют на организм. Считается так: сердцу соответствует «до», дыхательной системе – «ре», печени – «ми», почкам – «фа», селезёнке – «соль», желчному пузырю – «ля», пищеварительной системе – «си».

Когда дыхательная система человека действует музыкально во всех гаммах и тонах, сохраняет чистоту и число вибраций, то это говорит о гармонии и здоровье. Пение и музыка помогают человеку трансформировать энергию, которая повышает вибрации человеческого организма и пробуждает жизненные силы. Музыка и пение оказывает профилактическое, лечебное действие на весь организм.

Врачи древности не сомневались в целебных свойствах звуков. Например, греческий врач Эскулап лечил многие болезни нервной системы громкой игрой на трубе перед пациентом. Пифагор лечил болезни души и тела с помощью составленных им музыкальных композиций, читал в присутствии больного отрывки из Гомера. В своём университете Пифагор начинал и заканчивал день пением: утром чтобы очистить ум от сна, вечером – чтобы успокоить человека и настроить на отдых.

**ОБЩИЙ ПОДХОД ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПРОИЗНОШЕНИЮ ЗВУКОВ**

Когда голосовые связки издают звуки, то внутренние органы, полости черепа и носоглотки, грудная клетка и диафрагма синхронно резонируют.

Упражнение: -БО-О-М-М, ХОООУ – произносить нараспев, почувствовать вибрации, напряжение диафрагмы на выдохе.

Больные органы ведут себя при этом не так, как здоровые. \*\*\* Всем доводилось слышать высокие дребезжащие голоса некоторых больных стариков. А вот голос многих старцев и долгожителей оказывает успокаивающее и умиротворяющее действие. Существует прямая связь между тембром голоса и состоянием здоровья человека. Повышение тембра и появления в голосе дребезжания свидетельствует о разрушении тонкого тела.

Для укрепления здоровья нужно произносить звуки как можно ниже, сочнее и полнее. Сознательный пониженный тембр голоса быстро изменяет характер течения вибрационных процессов, что благоприятно сказывается на здоровье. Не только качество голоса зависит от нашего здоровья, но и наше здоровье зависит от всего, что называется ЗВУКООБРАЗУЮЩИМ КОМПЛЕКСОМ.

Заболевание и невнимание к правильной работе голосового аппарата приводят к нарушению циркуляции крови и лимфы. Нарушается отток крови. Это приводит к головным болям, снижается барьерная функция лимфатического кольца, уменьшается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям: грипп, ОРЗ…

**РЕКОМЕНДАЦИИ.**

Речь надо начинать на вдохе. Для придания голосу полноты и объема звучания опустите голову на грудь и прижмите к ней подбородок. С выдохом произнесите глубоким голосом «О-О-О» или «У-У-У». Звук тянется столько, сколько хватит дыхания. На верхнюю часть грудной клетки нужно положить руку или можно слегка похлопать ладонью. Это увеличивает вибрацию голосовых связок.

Когда мы кричим, плачем, вздыхаем, то произносим спонтанные звуки, возникающие бессознательно («ай, ой, ага и пр.). Это естественные звуки нашего организма.

В Древнем Китае считалось: печени соответствует крик, сердцу – смех, селезёнке и желудку – пение, лёгким – плач, почкам – стон. Эти звуки создаются органами тела с целью освобождения от напряжения и боли.

Тысячи лет назад были открыты идеальные вибрационные характеристики мантры «ОМ». Мужчины должны произносить её как можно ниже, а женщины – как можно выше.

Упражнение: максимально вдохнуть, а затем медленно выдыхать

с вибрирующим звуком ООО-УУ-МММ.

При каждой возможности следует давать передышку и не следует энергию звука тратить на затяжные беседы с коллегами или на телефонные разговоры. Разговор по телефону утомляет голосовой аппарат сильнее, чем непосредственное общение.

**Лёгочный звук «ССССС»**

**Звук печени «ШШШШ»**

**При лечении простатита, геморроя, придатков, при запорах помогает мантра «ЛАМ»**

**«Е» звук, который действует на горло.**

**«И» вибрирует глотку, гортань, уши, глаза и мозг.**

**«У» действует на живот.**

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ!**