

Консультация для родителей

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ «ПРОПЕВАНИЕМ ЗВУКОВ»

«Весело поётся – весело живётся, - утверждали наши предки». Это верно в самом буквальном смысле. Пение для нас – это замечательный способ не только придти в хорошее настроение и получить приток сил, но и поправить своё здоровье . Австрийский учёный Б. М. Лессер –Азарко практиковал оздоровление посредством звуковой терапии. Его метод состоял в озвучивании всех существующих гласных **энергии полного дыхания**.

Гласные – самые важные, самые энергетически насыщенные звуки речи. Это каркас, на котором держится здания слова.

С точки зрения звукотерапии, пропевание гласных – это лучший способ приобщаться к воздействию спящей в нас мощной энергии, ведь пение способно разбудить её и обратить на благо физического тела.

Метод состоит в использовании энергии полного дыхания. Что это за энергия? Ответ: её приобретает выдох при дыхании животом. Заметьте, животом, а не грудью – это очень важно. Сделайте глубокий вдох, а на выдохе начинайте петь. Чтобы убедиться в правильном своём дыхании, положите руку на грудь – она не должна двигаться.

Пение по методу Лессера – Лазарко производит благоприятное действие на железы внутренней секреции. Пропевание гласных подзаряжает организм оживляющей целительной энергией. Оно успокаивает, расслабляет и снимает напряжение организма. Это профилактика стресса.

Каждый звук воздействует на определённый орган человеческого тела.

«А» - этот звук рождения ему соответствует красный цвет, его доминирующая характеристика – сила, энергия. Она стимулирует сенсорные зоны, возбуждает симпатическую нервную систему, повышает тонус. «А» воздействует на систему «трёх обогревателей»: сердца, печени, толстый кишечник.

«О» - это звук глубокой гармонии, состояние равновесия, ему соответствует жёлтый цвет. «О» воздействует на печень.

«У» - зелёный звук, его доминирующая характеристика – чувство. «У» воздействует на область психики, помогает стабилизировать эмоции.

Пропевание «У» - хорошее лекарство от бессонницы.

«Е» - звук медленного самовосстановления. Его цвет – нежно – зелёный. «Е» воздействует на организм на уровне клеток. Пропевание этого звука показано при любых процессах, для которых необходима стимуляция регенерации клеток.

«Э» - звук перемен. Это оранжевый звук. Его психологическая характеристика – экстравагантность и эксцентричность. «Э» воздействует на область психики, но его сфера – различные комплексы неполноценности.

«И» - звук разума. Его цвет – синий. «И» улучшает работу головного мозга.

«Я» - это энергия, направленная на себя, это внутренние силы организма.

«Я» - розово – красный звук. Этот звук поддерживает иммунную систему организма.

«Ю» - звук молодости, свежести, обновления. «Ю» - бирюзовый звук. Сфера его влияния – почки и кожа.

«Ы» - это, пожалуй самый тёмный и загадочный звук. Этому звуку соответствует тёмно – бурый, тёмно – коричневый цвет. «Ы» - воздействует на линию судьбы.

Итак, пропевайте необходимый звук в течении 5 – 10 минут или так долго, как вам позволит дыхание.

Когда вы испытываете усталость, пойте долгое «А», заканчивая его новым «нг». Затем пойте «mmm», стараясь держать этот звук на родном уровне. Закончите снова носовым (нг) . На физическом плане происходит укрепление слизистой оболочки, нормализуются функции уха, горла, носа. Такое упражнение даёт возможность равноправно работать правому и левому полушарию, нормализует функцию щитовидной железы. Заниматься лучше утром или вечером и обязательно натощак. Главное, не забывайте заповедь: « Не навреди». Не форсируйте звуки, найдите удобную высоту звучания. Если пение приносит вам удовольствие, значит всё в порядке: вы получаете пользу на уровне тела, и ваше физическое здоровье идёт на лад.

Материал подготовила музыкальный руководитель Ключева О. Ю.