

## **Особая роль гласных звуков и некоторых звукосочетаний в «вокалотерапии»**

Со времен самых древних цивилизаций человечества людям известна целительная сила отдельных звуков и звукосочетаний, произносимых собственным голосом. Особое значение такой звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии (в частности — т.н. мантры) и в Китае. Если рассматривать лечебные звуки и звукосочетания с позиций музыкотерапии (т.е. не столько в плане их произнесения, сколько в плане их "пропевания"), то с учетом открытий современной науки рекомендации в этой специфической области вокалотерапии будут следующими:

### **ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ**

(кроме звуков <Е> и <Ё>)

<А> – 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;

<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.

### **ЗВУКОСОЧЕТАНИЯ:**

<ОМ> – снижает кровяное давление;

<АЙ>, <ПА> – снижают боли в сердце;

<АП>, <АМ>, <АТ>, <ИТ>, <УТ> – исправляют дефекты речи;

<УХ>, <ОХ>, <АХ> – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

### **В древнекитайской ЦИГУН-ТЕРАПИИ:**

произносятся на выдохе звукосочетание <СЫ>;

- сердце оздоравливают через выдох со звукосочетанием <КЭ>, который осуществляют с широко открытым ртом;

- для лечения желчного пузыря произносят на выдохе звукосочетание <СИ> (при этом человек должен лежать на спине или на боку);

- почки лечат выдохом со звукосочетанием <ЧУЙ>, обхватив кистями колени и держа голову прямо;

- на селезенку благоприятно воздействует выдох со звукосочетанием <ХУ>;

*Примечание.* Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных СОГЛАСНЫХ ЗВУКОВ (возможно, кому-то для большей пользы удастся даже их пропеть):

**<В>, <Н>, <М> – улучшают работу головного мозга;**

**<К>, <Щ> – лечат уши;**

**<Х> – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание;**

**<Ч> – улучшает дыхание;**

**<С> – лечит кишечник, сердце, легкие;**

**<М> – лечит сердечные заболевания; <Ш> – лечит печень.**

### *Древнеиндийские мантры*

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами особенно полно была изучена и широко применялась в практике на Востоке. В Древней Индии были разработаны, и по сей день используются в йоге для лечения самых разных заболеваний так называемые «мантры». Эти своеобразные песенки-попевки основаны не на смысловом значении слов, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при произнесении звукосочетаний, именуемых «мантрами». Перед произнесением или прослушиванием «мантр» надо сесть в удобное кресло, руки опустить вдоль тела, физически полностью расслабиться, а мысленно сосредоточиться на больном органе.

Звук «МН». Его произнесение упрощает жизнь, и в затруднительных ситуациях мы часто лечимся им.

Звук «ЮЯ» очень благотворно действует на почки и мочевой пузырь, чистит и наполняет их энергией.

Звук «ИЯ» при пропевании благотворно действует на сердце.

Звук «Ю» благотворно действует на почки и мочевой пузырь, снимает болевые спазмы.

Звук «СИ» снимает напряжение, но не так, как при покаянии, при произнесении звука «А».

Когда человек напуган чем-то, звук «СИ» снимает напряжение.

Звук «ОЙ» благотворно действует на прямую кишку. Этот звук звучит, как вой, его можно подвывать. Лечит геморрой.

Звук «МПОМ» надо произносить так, как будто вы играете на трубе. Он благотворно действует на сердце.

Звук «ПА» поется на одном дыхании. Это тоже активизация сердца, только в облегченном варианте. Сердце может болеть и при недостатке энергии, и при избытке, поэтому вам надо попробовать все и выбрать то, что больше подходит.

Звук «ПЕОХО» очень благотворно действует на дыхание. На выдохе звук «ОХО» производит такое же очищение, как при дыхании звук «ХА». Этот звук тоже активизирует сердце.

Звук «ЭУОАИЫАОМ». Его надо петь над человеком, который потерял сознание, а также петь самому человеку при потере силы. Это повторяющиеся звуки. Конечно, сначала надо научиться

произносить все основные звуки правильно и чисто, без напряжения, а затем перейти к их пропеванию, запомнить последовательность.

Звук «О», переходящий в «Е». Это очень целебный звук, и во всех словах «О» - целебная гласная, а «Е» - очищающая.

Главный гармонизирующий звук - это звук «О».

Очень важный звук - «НГ», произнесение которого стимулирует гипофиз и расширяет творческие возможности человека.

При произнесении звука «Е» стимулируются горло, паращитовидная железа, трахея.

Звук «Е» надо стараться петь на высоких тонах.

Звук «ЕЮЯ» оказывает влияние на физическое тело, очищает, гармонизирует. Его следует произносить в 2, 8, 9, 11, 14, 15, 18, 20, 23, 25, 26 и 29-й лунные дни и в дни поста.

Звук «АУОУМ» оказывает влияние на ментальное тело. Его надо произносить, как звучит колокол, очень полно, с сильной артикуляцией. Этот звук оживляет, очищает и наполняет энергией ментальное тело. Работать с этим звуком следует в 1, 4, 6, 8, 9, 12, 18, 19, 22, 23, 25 и 27-й лунные дни.

«ИАЭЙИ» надо произносить так, чтобы выделить каждый слог, то есть надо их произносить отдельно, последовательно. Таким образом, этот звук гармонизирует и успокаивает наши эмоции и энергетику. Наиболее благоприятно распевать этот звук в 3, 11, 12, 28 и 30-й лунные дни.

Самый важный звук, который надо освоить и достаточно часто произносить, - это звук «НГОНГ». Звук «Н» начинать произносить с мычания, надо сконцентрироваться на первых буквах. Звук должен выходить из всех отверстий в голове. Этот звук благотворно влияет на печень, желудок, мозг и оживляет голосовые связки. Произношение даже отдельных частей этого звука является целебным. Чистое, серебристое произношение этого звука лечит гайморит. Звук «НГОНГ» очень полезен для солнечного сплетения, желудка и печени. Когда вы его произносите, он должен исходить из головы, но в то же время должно вибрировать все тело. Ваша голова становится инструментом, который производит этот звук и создает подобное поле вокруг себя. При произнесении звука «НГОНГ» создаются условия для активизации одновременной работы правого и левого полушарий мозга.

Музыкальный руководитель Кузьменко Лидия Евгеньевна