

Вокалотерапия – исцеление звуком

«Звук может изменить мир, потому что звук – это движение и возбуждение жизненных сил организма».

Джонатан Голдман

О том, что звуки могут лечить, было известно еще в древности. Так, в Древнем Египте с помощью пения хора избавляли от бессонницы, в Древней Греции звуками трубы исцеляли от радикулита и расстройств нервной системы.

Есть звуки, способные исцелять. Одни из них уменьшают боль, другие воздействуют на кровь, различные органы и системы.

Природа наградила человека удивительным свойством, дав ему возможность выражать свои чувства и мысли с помощью звуков-слов.

Метод вокалотерапии - самое желанное универсальное средство лечения, поскольку воздействует не на орган в отдельности, а на весь организм.

Способность выражать свои чувства и эмоции наилучшим образом проявляется в искусстве пения. Научными исследованиями доказано, что даже «простое» пение от души в течение 20 – 30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на организм человека. Пение снимает стресс, активизирует защитные силы организма, увеличивает объём лёгких, а, значит, и обеспечивает организм кислородом и питательными веществами. Также даёт хорошие результаты при лечении хронических заболеваний бронхов и лёгких, в том числе – при бронхиальной астме.

Медленный выдох способствует развитию в сердце дополнительных путей кровоснабжения, что важно в профилактике инфаркта миокарда. Хорошо работающая диафрагма мягко массирует пищеварительные органы. Кроме того, осуществляется вибрационная стимуляция внутренних органов.

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами и здоровьем человека была установлена еще в древности. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Особое значение звукотерапевтической практике придавали - и используют до сих пор - в Индии и в Китае.

Гласные звуки:

«О» – главный гармонизирующий звук – это звук «о»; оживляет деятельность поджелудочной железы, способствует устранению проблем с сердцем;

«Е» - стимулирует горло, паращитовидную железу, трахею. Звук «Е» надо стараться петь на высоких тонах;

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

«А» – снимает любые спазмы, лечит сердце и желчный пузырь;

«И» – при произнесении звука «И» из тела выводятся вредные вибрации, улучшается слух. Также этот звук лечит глаза, прочищает нос;

«У» – улучшает дыхание, стимулирует и гармонизирует работу почек, мочевого пузыря, предстательной железы у мужчин, матки и яичников у женщин. Считается, что «у» укрепляет уверенность в своих силах;

«Ы» – лечит уши, улучшает дыхание;

«Э» – улучшает работу головного мозга.

“Ю” – используется при заболеваниях почек, мочевого пузыря, костной системы. Произносится 9-12 раз. Ладони при этом располагаются на области копчика.

Количество произношений звуков за одну процедуру колеблется от 9 до 12 раз.

Согласные звуки:

Научно доказана целебная сила произнесения и некоторых отдельных согласных звуков (лучше их пропевать).

«С» - мудрость Дао предлагает лечить (а лучше проводить профилактику заболеваний) лёгкие с помощью звука «сссссссссссс» при медленном выдыхании сквозь зубы и слегка разъединённые губы. Выполняется сидя на стуле с раздвинутыми ногами.

«Н» - заставляет вибрировать головной мозг, активизирует правую половину головного мозга и лечит его болезни, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

«В» - исправляет неполадки в нервной системе, головном и спинном мозге.

«Ш» – лечит печень;

«Ч» – улучшает дыхание;

«К, Ц» – лечат уши;

«М» – лечит сердечные заболевания.

Во всех случаях выполнения упражнений спина должна быть прямой, тело расслабленным, глаза закрытыми. Думайте об органах, на которые воздействуете, посылайте им свою любовь и пожелания здоровья. Ладони рук держите на проекции органов на кожу. Вдохи старайтесь делать максимально глубокими, а выдохи максимально длинными.

Звукосочетания:

«ХЭ» – применяется для лечения онкологических болезней. Произносить звук следует 9 раз за каждую процедуру. Левую руку надо положить на больной орган, правую положить на нее сверху. Если после применения химиотерапии состав крови изменился в худшую сторону, после девятикратного произношения указанного звука следует шесть раз произнести звукосочетание “СИ”.

«ГУ-О» – используется при лечении болезней печени, желчного пузыря, сухожилий и глаз. При произношении руки следует вышеуказанным способом класть на область печени.

«ЧЕН» – рекомендуется при заболеваниях сердца, тонкого кишечника, языка. Произносится 9 раз. Руки кладутся на область сердца.

«ДОН» – оказывает помощь при заболеваниях селезенки, желудка, мышц рта. Произносится 12 раз. Руки накладываются на солнечное сплетение.

«ШЭН» – применяется для лечения болезней легких, толстой кишки.

«ОМ» – снижает кровяное давление.

«АЙ-ПА» – снижают боли в сердце.

«УХ, ОХ, АХ» – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Мантры:

Связь голоса, любого звука, акустической вибрации с нервными центрами особенно полно была изучена и широко применялась в практике на Востоке.

Ниже приводятся звукосочетания, которые были разработаны еще в Древней Индии и по сей день используются в йоге для лечения самых разных заболеваний. Они основаны не на смысловом значении слов, а на целебном воздействии колебаний, возникающих при произнесении звукосочетаний, именуемых мантрами. Перед произнесением мантр надо сесть в удобное кресло, руки опустить вдоль тела, физически полностью расслабиться, мысленно сосредоточиться на больном органе. Проговаривать мантры следует четко, вполголоса, на активном выдохе. Произносить их рекомендуется от 8 до 12 раз с интервалом в 2-3 секунды.

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

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» - 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 запомнить последовательность, научиться произносить все звуки правильно и чисто, без напряжения, а затем перейти к пропеванию.

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

Звук «ЕЮЯ» оказывает влияние на физическое тело, очищает, гармонизирует.

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.

«ИАЭЕИИ» 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.

«НГОНГ»-это самый важный звук, который надо освоить и достаточно часто произносить. 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.

Пластинина Светлана Владимировна