

Звуки здоровья

Люди были бы здоровее и жили дольше, если бы с юности до глубокой старости каждое утро по нескольку раз повторяли алфавит (на память и вслух).

Джон Эйн, профессор Принстонского университета

Интересно!

- У совершенно различных народов, живущих весьма отдаленно друг от друга, азбука начинается с буквы «А».
- «Аминь! Аллилуйя!»- беспрестанно возглашают православные, католики, «Аллах аль Акбар!» - мусульмане.

Интересно!

- Звук - один из главных компонентов оздоровления.
- В восточных единоборствах возгласы - крики включают дополнительные резервы организма.
- В кризисных ситуациях для спасения организм привлекает подсознание. А оно в свою очередь включает собственную моторную помощь - звук. Вспомните, как стонут больные или раненые!

Профессор Ясуми Исяда

рекомендует исходя из практики:

- 1) если вы здоровы, утром до завтрака, сразу после умывание, став на коленки, повторите полным голосом всю азбуку,
- 2) повторяя, слушайте себя: если на 3-4-м повторе голос звучит хрипло, подумайте. Возможно, начинается болезнь. (Выпейте 2-3 чашки крепкого травяного чая)
- 3) после азбуки произносите по 3-5раз 7 или 9 самых приятных для вас фраз. Не вдумывайтесь в слова, ваша задача как можно полнее, но с разными оттенками дать звучать голосу, тренируя голосовые связки и речевой аппарат.

Профессор Ясуми Исяда

рекомендует исходя из практики:

- Если вы больны:
- у вас заложены уши? Произнесите «пара», набрав в рот воздуха и зажав нос.
- у вас болит горло? Полощите рот звуком [а] так как вы делаете это водным раствором. Если процесс в разгаре, все равно станет легче.
- При зубной боли тяните звук [у] с закрытым ртом, выпуская воздух через нос. Процедуру проделывают в теплом помещении, каждая «затяжка» - 1-2 минуты, между ними 3 минуты паузы. Если сосредоточиться лишь на звуке, зубная боль исчезнет.

