



ПЕНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Составила: музыкальный руководитель
Белкова Н.А

Еще в древности было замечено: кто поет, тот омолаживается, кто не поет – стареет. Музыкальные тоны связаны с человеческим организмом. Мозг, как и все органы, имеет свой определенный тон и вибрации. То, что существует связь между голосом, любым звуком и здоровьем человека, было установлено еще в древности. Поэтому при том или ином недомогании можно использовать звукотерапию.





Считается, что сердцу соответствует «ДО», дыхательной системе – «РЕ», печени – «МИ», почкам – «ФА», селезенке – «СОЛЬ», желчному пузырю – «ЛЯ», пищеварительной системе – «СИ». Как известно, музыка состоит из нот, каждая из которых может волшебным образом воздействовать на наше здоровье и душевное состояние.



ДО

Нота «до» повышает лидерские качества, избавляет от меланхолии и страхов. Она дарит силы, повышает гемоглобин, улучшает кровообращение.



Нота «PE» очищает организм,
помогает при астме и бронхите.



Ноту «МИ» рекомендуется петь и слушать детям, склонным к беспорядку. Она стимулирует работу головного мозга, снимает головные боли. Улучшает зрение и состояние кожи. «МИ» активизирует протекание энергии по мышцам, нормализует работу нервных клеток, лечит печень.



Вибрация ноты «ФА» нормализует давление, функционирование гормональных желез и иммунной системы. «Фа» уменьшает бессонницу, раздражительность, снимает простудные и аллергические проявления, в том числе температуру.



Нота «СОЛЬ» улучшает работу спинного мозга и иммунной системы, успокаивает и повышает внимательность.



Прослушивая ноту «ЛЯ», можно усилить интуицию, улучшить работу всех органов чувств и координацию движений. Эта нота успокаивает, лечит нервные болезни.



Нота «Си» положительно влияет на весь организм, поддерживая баланс минеральных веществ и обменных процессов.



Как можно чаще пойте со своими детьми вслух и особенно полезно это делать в сочетании с танцем - это поможет вам и вашим детям чувствовать себя свободным человеком и сделает уверенным ваш голос.

Е
намова