**Приложение 3**

**Упражнение «Звуковая настройка»**

1. Первый этап звуковой настройки направлен на улучшение деятельности мочеполовой системы. Почки, мочевой пузырь, предстательная железа у мужчин и матка с яичниками у женщин гармонизируются пропеванием длинного звука у-у-у.
2. После -у- пропеваем звук о-о-о – он оживляет деятельность поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин и гормоны наружной секреции.
3. Далее обращаемся к желчному пузырю, "хранителю" важного секрета – желчи, участвующей в переваривании пищи. Выделение желчи часто нарушается из-за спазмов мускулатуры желчевыводящих путей. А все спазмы хорошо снимает пропевание звука а-а-а.
4. Заканчиваем первый этап настройки внутренних органов возвращением к почкам и пропеванием звука у-у-у, как бы замыкая пройденный круг.
5. Второй этап начинается стимуляцией работы левой стороны толстого кишечника. Улучшению его кровоснабжения, а значит, и всех функций: всасывания, переработки, выделения – способствует протягивание звука с-с-с.
6. Затем поднимаемся выше – к селезенке. Ей "нравится" массаж диафрагмой. Благодаря такому массажу улучшаются функции селезенки как органа кроветворения и поддержания иммунитета. Активнее выбрасываются в кровь отмершие эритроциты. Чтобы провести такой массаж, положите руку на левое подреберье, где располагается селезенка, и несколько раз произнесите на выдохе: гху, гху, гху. Такие звуки на резком выдохе можно произносить всякий раз, когда в брюшной полости ощущается неясная боль или "колет" в боку. Это снимет спазм, и неприятные ощущения пройдут.
7. Далее переходим к звуковой настройке печени. Положив руку на ее левую долю, начинаем произносить звук ш-ш-ш, одновременно передвигая руку вправо, чтобы последовательно охватить весь орган.
8. После этого повторяется пропевание с-с-с для замыкания круга по правой стороне толстого кишечника. Далее, положив руку на верхнюю часть живота, начинаем массировать тонкий кишечник по часовой стрелке, пропевая звук и-и-и.
9. Звук и-и-и используется и для стимулирования деятельности сердца. Согласно древневосточной медицине, сердце и тонкий кишечник являются энергетически взаимосвязанными органами, так же как толстый кишечник и легкие. Поэтому легкие настраиваются с помощью того же звука, что и толстый кишечник – с-с-с.
10. Теперь переходим к голове. Все органы, расположенные в этой области: глаза, уши, нос, горло, – рассматриваются как единое целое. Все они гармонизируются протяжным звуком м-м-м. Положив руки на височные кости, можно почувствовать, как они вибрируют при пропевании этого звука.
11. Голова и позвоночник также рассматриваются как одна система. Поэтому позвоночник можно гармонизировать пропеванием звука м-м-м. Благоприятное воздействие на голову и позвоночник оказывает и длинное н-н-н.