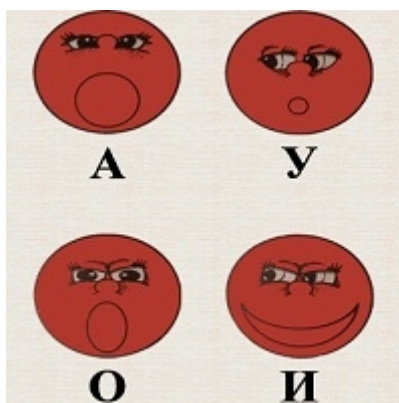


Звуковая гимнастика для гармонизации внутреннего состояния



Звуковая дыхательная гимнастика представляет собою последовательность вибрирующих звуков, которые необходимо произносить на выдохе одновременно с визуализацией потоков воздуха на уровне шеи и головы. Шесть звуков по три раза каждый произносятся непрерывно и последовательно, без пауз и задержек дыхания. Таким образом, полный цикл дыхательной гимнастики составляет восемнадцать простых вдохов и восемнадцать выдохов со звуками.

Последовательность вибрирующих звуков:

«Слово» - **звук «С»** - направляем вибрацию в основание черепа, в область атланта, где позвоночник соединяется с головой.

«Шепот» - **звук «Ш»** - шипение, направляем вибрации в области глазниц по зрительным нервам через глаза наружу. Звук как бы выходит из зрачков и очищает зрительные каналы.

«Звон» - **звук «З»** - вибрация направляется в области носовых и лобных пазух, резонирует с верхней частью лба и теменной зоной. Очищаются нос, теменной центр, стимулируются рецепторы обоняния.

«Жар» - **звук «Ж»** - жужжание, направляем вибрацию в область слуховых проходов, к среднему уху, из гортани через глотку и в основание черепа. Очищается горло.

«Рождение» - **звук «Р»** - рычание, наблюдается вибрация в нижней части головы, нижней челюсти, стимулируются слюнные железы, рецепторы вкуса.

«Мир» - **звук «М»** - мычание, вибрация исходит из горла и направляется вверх «столбом» к эпифизу (шишковидная железа, или Третий глаз) и темени; очищается канал, улучшается работа головного мозга, вестибулярного аппарата.

По книге Д.Сибирской "Алхимическая цветотерапия", 2 часть