Самомассаж

с помощью звуков

Человеческое пение - один из самых оптимальных видов массажа. До 80% воспроизводимого звука остается в организме, заставляя вибрировать, а значит самоочищаться каждую клеточку, каждый орган.

От простудных заболеваний помогает пропевание звука **«А-а-а»**.

Приводится в порядок средняя часть груди - пропевание звука **«О-о-о»**.

Массаж сердца - **«О-и-о-и»**.

Массаж внутренних органов - **«Э-э-э»**.

Лечение головного мозга, активизация творческих способностей - звук **«Н»**.

Защита от энергоинформационного загрязнения - звук **«Е»**.

Снятие стресса, страхов, заикания - звук **«РЭ»**.

Энергетическая связь матери и ребенка, любовь и покой - звук **«М»**.