

## **Техника «Тонирование»**

Данная техника помогает быстро успокоить мозг, стабилизировать ритмы организма. Тонирование представляет собой произнесение или напевание длинных звуков. Оно может служить для изменения физического и эмоционального состояния. Все приведенные ниже звуки желательно произносить с движением под ритмичную музыку.

**Звук первый** – «м-м-м». *В течение пяти минут попробуйте «мычать». Не старайтесь воспроизводить какую-то мелодию, а просто подберите тон, при котором вы чувствуете себя комфортно. Расслабьте челюсти и ощутите энергию «мычания» внутри организма.*

**Звук второй** – «а-а-а». *Если вы испытываете сильный стресс или напряженность, расслабьте мышцы нижней челюсти и несколько минут произносите негромкое «а-а-а».*

**Звук третий** – «и-и-и». *Это наиболее стимулирующий из всех гласных звуков. Он активизирует дух и тело, действуя как «звуковой кофеин».*

**Звук четвертый** – «о-о-о». *Пять минут произнесения этого звука приводят к мышечной релаксации, углублению дыхания и улучшению его ритма, снижению частоты сердечных сокращений меняют. Это очень мощное средство быстрой нормализации состояния организма.*