



Гудение вместо пения

Музыка сильно действует на беременных женщин. У них нормализуется сердцебиение, давление, улучшается настроение, пропадает страх перед родами.

Есть одна интересная методика специального пения для беременных. Это **ГУДЕНИЕ**. Озвученный медленный выдох помогает телу будущей мамы расслабиться, снимает телесные зажимы, тренирует глубокое ритмичное дыхание.

Техника гудения достаточно проста, но очень эффективна. Сядьте на пол, скрестив ноги, выпрямите спину, сделайте глубокий вдох, а на выдохе начните пропевать гласный звук «а». Постепенно увеличивая продолжительность гудения, старайтесь издавать открытый громкий звук.

Это упражнение учит чувствовать свое тело, использовать голос для глубокого расслабления, входить в особое погруженное состояние. Подобные навыки очень важны для успешных родов, а также являются методами естественного обезболивания.

Другая разновидность такого пения - гудение через сомкнутые губы, при помощи закрытого звука «м». Прислушайтесь к ощущениям в теле, они должны напоминать легкую вибрацию. Если эти упражнения делать вместе с мужем или подругой, то эффект значительно усилится, так как звуковую вибрацию создают несколько голосов. Сядьте, плотно прижмитесь друг к другу спинами - и , вы почувствуете всем телом волны, которые излучают ваши голоса.

Голос мамы - лучшие гаммы!

Музыка сильно действует не только на организм будущей мамы, но и на подсознание неродившегося еще малыша. Экспериментально доказано, что если беременная дама

любит слушать музыку, то это ее пристрастие способствует развитию музыкального слуха у ребенка еще до рождения, обогащению его эмоционального мира, более гармоничному общению между мамой и ребенком. Музыка можно давать слушать и самому неродившемуся еще малышу, прикладывая динамики проигрывающей аппаратуры к животу беременной мамы. Некоторые специалисты считают, что любимые музыкальные инструменты малышей - это флейта, гитара, арфа.

Окружая себя различными звуками, беременные женщины все же не должны забывать, что для ребенка самая лучшая мелодия - это голос матери. Чаще разговаривайте с малышом, напевайте ему свои любимые песни. Когда малыш родится, он с радостью вспомнит мамины песенки, и у вас будет замечательный способ быстро успокоить свою крошку.

О. Пословина

Ещё советуем почитать:

[Чтоб рожать детей, отвары и соки пей](#)

[Травы для женского здоровья.](#)

[Натуральные шампуни для волос.](#)

[Только от травки пошла на поправку](#)

[Для усатых и мохнатых ... дам...](#)

[Чтоб рожать детей, отвары и соки пей](#)

[Ароматы в бане](#)

[Веник для бани](#)

[Как я хожу в баню.](#)

[Ты настоечки попей, сразу станет веселей](#)

[От многих бед - этот рецепт](#)

Не нашли ответ, который искали? Задайте нам вопрос на [форуме](#) или [пришлите письмо](#). Мы оперативно ответим вам, а наиболее интересные темы подробно осветим на страницах сайта.

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;
#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -
#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#
#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;
#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;
#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#
#1080;](#)