

Игорь Тютюкин

ПРАКТИКА СЧАСТЛИВОГО ЗВУЧАНИЯ

Помогает расслаблению, гармонизирует дыхание и энергетику тела.

На долгом-долгом выдохе ртом пропеваем звук «А»:

— А-а-а-а-а-а...

Также пропеваем звук «О»:

— О-о-о-о-о-о...

Потом звук «У»:

— У-у-у-у-у-у...

И на выдохе носом поём букву «М»:

— М-м-м-м-м-м...

А теперь протяжно пропеваем на долгом выдохе:

— А-а-а-а- О-о-о-о- У-у-у-у- М-м-м-м...

А-О-У-М — светлый ум.

На долгом-долгом выдохе ртом пропеваем звук «Ы»:

— Ы-ы-ы-ы-ы-ы...

Также пропеваем звук «Ю»:

— Ю-ю-ю-ю-ю-ю...

Потом звук «И»:

— И-и-и-и-и-и...

И на долгом выдохе носом поём букву «М»:

— М-м-м-м-м-м-м...

А теперь протяжно пропеваем на долгом выдохе:

— Ы-ы-ы-ы- Ю-ю-ю-ю- И-и-и-и- М-м-м-м...

Ы-Ю-И-М — ввысь летим.

На долгом-долгом выдохе ртом пропеваем звук «Э»:

— Э-э-э-э-э-э-э...

Также пропеваем звук «Я»:

— Я-я-я-я-я-я-я...

Потом звук «Ё»:

— Ё-ё-ё-ё-ё-ё-ё...

И на долгом выдохе носом поём букву «М»:

— М-м-м-м-м-м-м...

А теперь протяжно пропеваем на долгом выдохе:

— Э-э-э-э- Я-я-я-я- Ё-ё-ё-ё- М-м-м-м...

Э-Я-Ё-М — мы поём.

На долгом-долгом выдохе ртом пропеваем звук «Е»:

— Е-е-е-е-е-е-е...

И на долгом выдохе носом поём букву «М»:

— М-м-м-м-м-м-м...

А теперь протяжно пропеваем на долгом выдохе:

— Е-е-е-е- Е-е-е-е- Е-е-е-е- М-м-м-м...

Е-Е-Е-М — счастья всем.

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

СЧАСТЛИВЫЕ КНИГИ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА

на сайте: <http://tutukin1.narod.ru>

- 1. «ЦЕЛЕБНЫЕ СТИХИ» (333 рубля)**
- 2. «СВЕТЛЫЕ СТИХИ» (222 рубля)**
- 3. «ВОЛШЕБНЫЕ СТИХИ» (222 рубля)**
- 4. «РЕЛАКСТИХИ» (222 рубля)**
- 5. «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ» (222 рубля)**
- 6. Аудиокнига «ТЕЛЕСНЫЕ СТИХИ» (222 рубля)**
- 7. «СЧАСТЛИВЫЕ СТИХИ» (222 рубля)**

8. «ЦЕЛЕБНЫЕ ТЕКСТЫ — САМОНАСТРОИ»
(333 рубля)

9. «ЗАГАДКИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ» (111
рублей)

**10. «СКАЗКИ ДЛЯ младенцев ВСЕХ
возрастов»** (111 рублей)

11. «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ» (222 рубля)

12. «ДВУСТИШКИ И ОПТИМИСТИШКИ» (111
рублей)

13. «УДАЧА И ДЕНЬГИ» (333 рубля)

**14. «ТЫ ВСЕГДА ТВОРЕЦ СВОЕЙ
РЕАЛЬНОСТИ»** (555 рублей)

15. «КАК ФУНКЦИОНИРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ»
(333 рубля)

16. «ОСОЗНАНИЕ ЗЕРКАЛЬНОСТИ БЫТИЯ»
(333 рубля)

17. «СТУДЕНЧЕСКИЕ БАЙКИ» (111 рублей)

18. «ТУРИСТИЧЕСКИЕ КАЗУСЫ» (111 рублей)

19. «СОЗВЕЗДИЕ ЛУЧШИХ СТИХОВ» (222 рубля)

20. «ЭТО ПЕРЛЫ» (222 рубля)

21. «ВЕСЁЛЫЙ СБОРНИК ТЕАТРАЛЬНЫХ И КИНОШНЫХ БАЕК» (111 рублей)

22. «САМОЕ БОЛЬШОЕ БЛАГО» (бесплатно)

23. «ТУЛЬСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

24. «ЯСНОПОЛЯНСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

25. «О ЛЬВЕ ТОЛСТОМ И О ЯСНОЙ ПОЛЯНЕ» (бесплатно)

26. «ПУТЬ К СЕРДЦУ БАЙКАЛА» (бесплатно)

27. «КОСМИЧЕСКИЕ СТИХИ» (бесплатно)

28. «МОЖНО БРОСИТЬ КУРИТЬ» (бесплатно)

Также на сайте продаётся (за смешные для такого сокровища деньги — 333 рубля)

«ЗОЛОТАЯ КНИГА ЮМОРА»

сборник остроумных миниатюр

Редактор–составитель — Игорь Тютюкин

Это — самая смешная книга России, Европы и мира, содержащая более 10000 коротких шуток, мини-анекдотов, забавных фраз и ещё кое-что интересное.

Чтобы приобрести любую из этих электронных книг (или сразу несколько), надо сделать перевод на карточку Альфа-Банка Игоря Юрьевича Тютюкина
2200 1529 9940 7565

О переводе сообщите (указав название книги) на мой электронный адрес
tutukin1 @yandex.ru

В ответном письме, после поступления денег, я вышлю файл с текстом книги в формате pdf.

КООРДИНАТЫ ИГОРЯ ТЮТЮКИНА:

E-MAIL: tutukin1 @yandex.ru

ИНТЕРНЕТ-САЙТ: <http://tutukin1.narod.ru>