



Чем полезно пение

Некоторые люди считают пение работой
для профессионалов, кто-то - просто
развлечением.

Однако на самом деле пение приносит
организму любого человека
разностороннюю пользу.

Для жизненного тонуса

Пение способствует выработке в мозге **эндорфинов** — гормонов радости. За счет этого повышается настроение, снимаются стрессы, человек приходит в умиротворенное состояние.

Создавая определенную настрой, пение помогает людям сохранять бодрость в трудных жизненных ситуациях.



Укрепляет иммунитет



Во время пения в гортани образуются своеобразные призвуки – обертоны. Поскольку они возникают рядом с мозгом, получается резонанс с определенными частотами в нем, отвечающими за иммунитет. Подтверждением укрепления защитных сил организма является повышение содержания иммуноглобулина-А, представляющего собой антитела, и кортизола, также являющегося индикатором состояния иммунитета.

Терапия внутренних органов

В процессе пения около 80% звуков оказываются направленными внутрь организма, стимулируя наши органы. Например, звуки активируют работу диафрагмы, которая массирует печень и способствует оттоку желчи. Пропевание некоторых гласных звуков усиливает специфические вибрации желез внутренней секреции, что уменьшает степень зашлакованности организма.

Звуки полезны всем органам

- Для сердца и верхних долей легких полезен звук «А», который способствует ослаблению болей.
- Звук «И» оздоравливает глаза, уши и тонкий кишечник. Кроме того, он очищает полость носа и усиливает работу сердца.
- Звук «О» помогает лечить воспаление легких, болезни дыхательных путей, в том числе трахеит, бронхит, при этом снимает спазмы и боли.
- Звук «У» способствует излечению горла и голосовых связок, стимулирует работу почек и других внутренних органов.
- Звук «Ы» помогает лечить болезни ушей, способствует улучшению дыхания.

Сочетания звуков

Так слог «ОМ» полезен при повышенном артериальном давлении, это сочетание способствует умиротворению ума. Кроме того, с точки зрения биоэнергетики это еще и так называемая «мантра», усиливающая энергетические потоки в организме и способствующая улучшению общего энергетического состояния организма.

Слоги «АХ», «ОХ» помогают организму очищаться от продуктов обмена веществ и негативных энергий.

Для того чтобы эти слоги или звуко сочетания действовали, их надо именно пропевать, а не просто произносить.

Для органов дыхания

Процесс пения стимулирует диафрагмальное дыхание, что способствует дренажу легких. Задержка дыхания при пении благотворно влияет на симпатический отдел. Усиленная вентиляция легких в процессе пения помогает предупреждать простудные заболевания.



Заикающиеся, пойте!



Пропевание понравившихся песен помогает улучшать разговорную речь. Регулярное пение позволяет полностью убрать легкую степень заикания. У человека, который слушает других, и стремится попасть в такт, начинают сглаживаться лишние акценты речи.

Психике тоже полезно

Тибетские монахи рекомендуют петь при нервных болезнях. Выражение внутреннего мира через музыку, в песне, снимает внутреннее напряжение и стрессы. Пение, как правило, создает позитивное и доброжелательное настроение. Кроме того, давно замечена польза пения при депрессиях.





Споём вместе

Мы поём при
любых
жизненных
ситуациях