
Влияние пения на организм человека

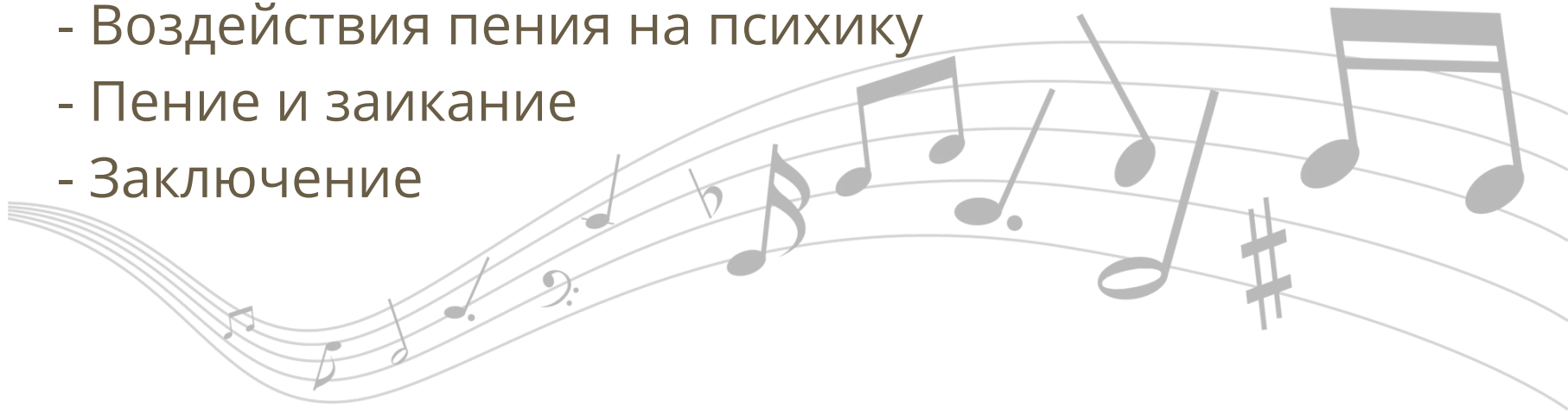


Каринская Елизавета, 87-10

МВШЭ

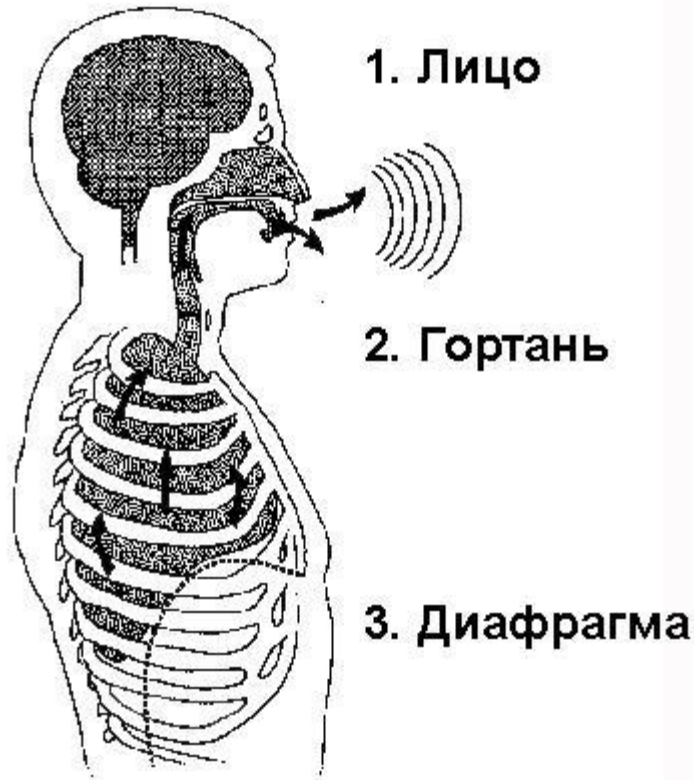
Содержание

- Введение
- Пение и дыхание
- Воздействие пения на внутренние органы
- Воздействия пения на психику
- Пение и заикание
- Заключение

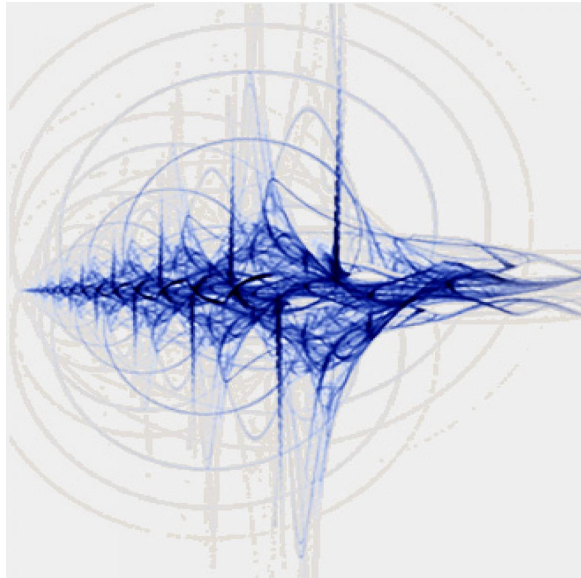


Введение

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек может воздействовать на орган, возвращая здоровую вибрацию.



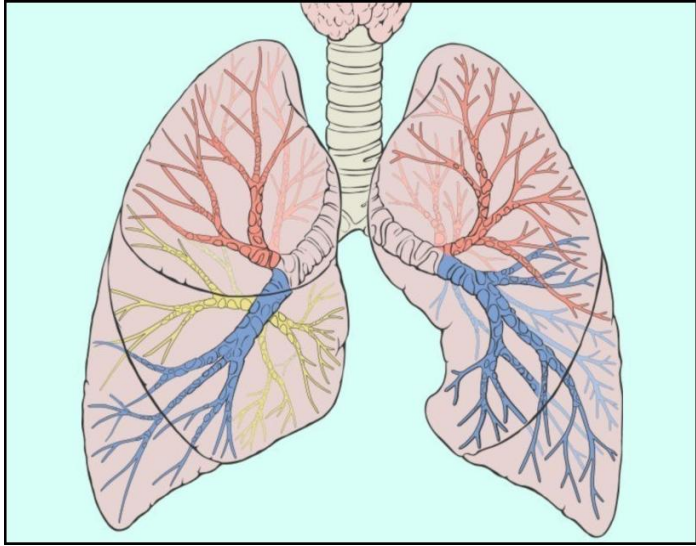
Как это работает?



Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% в наш организм, заставляя более интенсивно работать внутренние органы.

Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

Пение и правильное дыхание



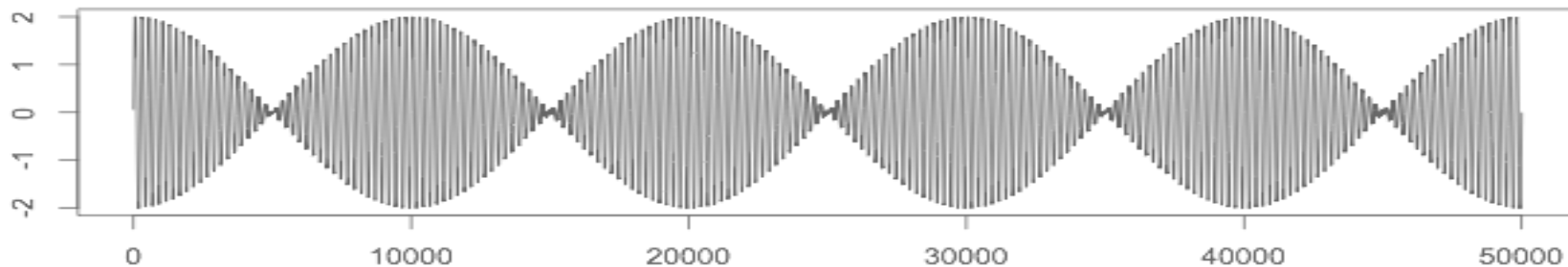
Искусство пения – это, прежде всего искусство правильного дыхания, которое является важнейшим фактором нашего здоровья. Тренируется диафрагмальное дыхание, дыхательная мускулатура, улучшается дренаж легких.

Есть методики лечения бронхиальной астмы с помощью обучения пению и в хоровой практике многих преподавателей. Пение не только снимает приступ бронхиальной астмы, но полностью излечивает этот недуг.

Воздействие на внутренние органы

Многие гласные и согласные звуки оказывают влияние на работу внутренних органов.

Гласные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать. Обязательно следует обращать внимание с какой интенсивностью пропеваются звуки. Если протекает сердечно – сосудистое заболевание, то не следует делать упражнение слишком интенсивно.



Головной мозг

Гласный звук “Э” – стимулирует работу головного мозга.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков. “В”, “Н”, “М” – также улучшают работу головного мозга.



Органы дыхания

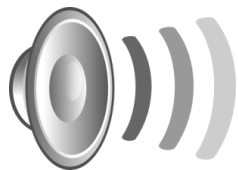
“О” – лечит кашель, бронхит, трахеит, воспаление легких, снимает спазмы и боли, облегчает течение туберкулеза легких.

“У” – улучшает дыхание, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

“Х” – освобождает организм от отработанных веществ и негативной энергии, улучшает дыхание.



Уши



“Ы” – помогает при лечении заболеваний ушей, улучшает дыхание.

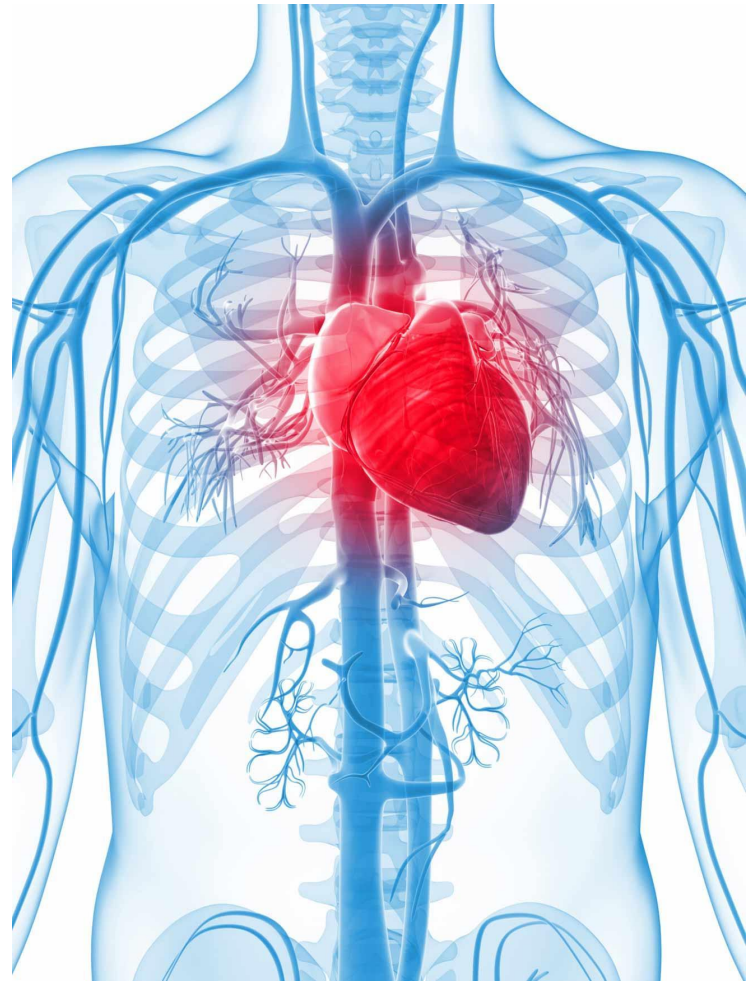
“К”, “Ц” – также помогают при лечении ушей.



Остальные органы

Гласный звук “И” – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. Стимулирует работу сердца.

“С” – полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.



Звукосочетания

“ОМ” – помогает в снижении артериального давления.

Это приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Неслучайно это звукосочетание часто используется в процессе медитации.





Научившись выражать свои эмоции голосом, человек получает эффективное средство для снятия стрессов, внутреннего напряжения.

Звукосочетания “УХ”, “ОХ”, “АХ” – стимулируют выброс из организма лишних веществ и негативной энергии.

Воздействие пения на психику

Издавна пение применяли для лечения душевных недугов. Благодаря этим занятиям, у человека возникает внутреннее чувство гармонии.

Пение восстанавливает психическое здоровье и укрепляет нервную систему. С его помощью легко снимать накопленный стресс.



Пение и заикание

Занятия вокалом совершенствуют речевую функцию организма. Тем людям, которые страдают заиканием, очень полезно начать заниматься пением.

Уже доказано, что легкая степень заикания может устраниться полностью, если человек занимается пением регулярно. Во всем мире с помощью хорового пения детей успешно лечат от легкой формы заикания.



Заключение

Можно сделать вывод, что пение воздействует на психику человека и на интенсивность обменных процессов, дыхательной и сердечно-сосудистой системы; на повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Этот вибрационный “массаж” внутренних органов может стимулировать и улучшать их работу.

