

Споёмте, друзья !

Способ улучшить здоровье, у которого нет
противопоказаний.

Вы часто поете?

«Оказывается, петь -это значит не только получать положительные эмоции. Обычное мурлыканье под нос или голосистые трели помогают вылечить простуду, бороться со стрессом и даже избавиться от последствий инсульта!

Человек, который любит петь или просто мурлыкать что-то себе под нос, даже не догадывается, что в этот момент происходит мощный сеанс самолечения»

Татьяна Бочикашвили.

Пение нормализует дыхание, улучшает кровообращение, успокаивает нервную систему, укрепляет мышечную и иммунную системы, служит своеобразным вибрационным массажем..

Помимо всего вышеперечисленного пение оказывает положительное воздействие при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, заикания, болезни Альцгеймера...

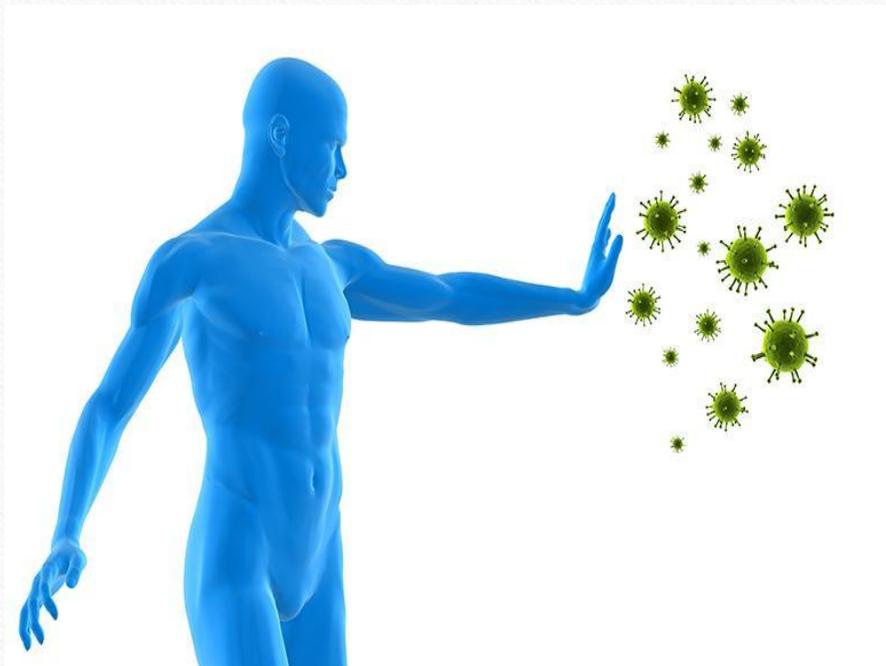
«Прописать» его следует и пациентам, перенесшим апоплексический удар: разговаривать им сложно, а петь значительно легче.

В последнее время все чаще можно услышать о том, что пение помогает людям с высоким артериальным давлением. А в Европе даже стали появляться певческие курсы для похудения.



Пение нормализует
дыхание

Систематические занятия вокалом тренируют диафрагму и мышцы, ответственные за движение ребер при дыхании, оптимизируют процесс вентиляции легких. В результате правильной работы диафрагмы у поющих увеличивается активный объем легких, укрепляется сердечная мышца.



Укрепляет мышечную и
иммунную системы

Улучшает
кровообращение.



Правильное пение требует быстрого вдоха и медленного, постепенного выдоха. При этом увеличивается концентрация углекислого газа в крови, что способствует активизации иммунной системы. Человек становится более устойчивым к сезонным простудным заболеваниям. В последнее время врачи заинтересовались использованием пения для лечения таких недугов, как хронический бронхит, пневмония и бронхиальная астма.



Профилактика и лечение простудных заболеваний

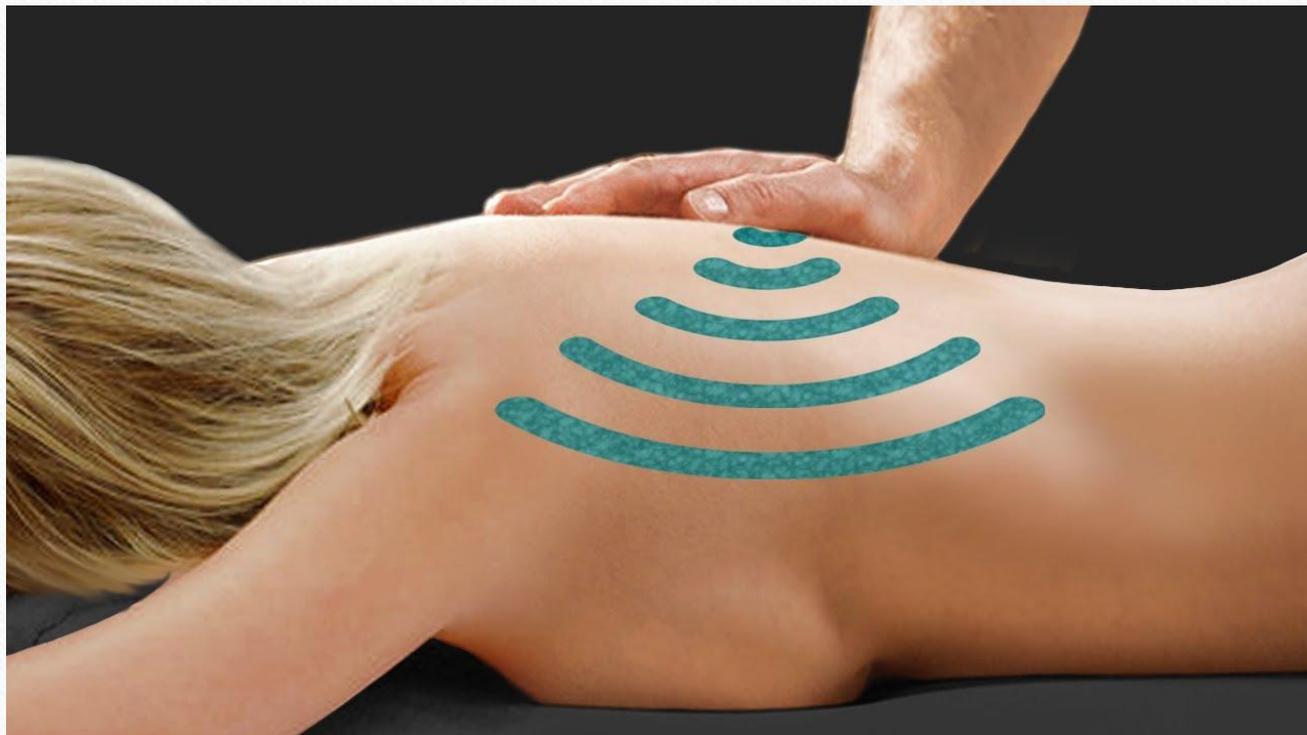
Пение является прекрасным средством профилактики и лечения простудных заболеваний, гриппа, болезней органов дыхания. Ведь благодаря работе мышц диафрагмы и специфическому дыханию (быстрый вдох и медленный выдох) легкие и бронхи быстрее будут освобождаться от слизи, поэтому уменьшается риск образования застойных явлений. Кстати, когда закладывает горло или вас донимают ангины, больше пойте. Благодаря вибрациям и прогреванию горла очищаются миндалины, рассасываются «пробки».



Успокаивает нервную систему

Пение — прекрасный способ выплеснуть эмоции и улучшить настроение.

Уже с первых звуков мелодии в нашем сознании начинают возникать картины, образы, воспоминания, ведь каждая песня вызывает особый душевный отклик. Кроме того, пение повышает самооценку, придает уверенность в собственных силах



Служит своеобразным вибрационным массажем

Воздействие пения на внутренние органы связано с вибрацией, которую создают звуковые волны. Экспериментально установлено, что лишь пятая часть данных волн направлена наружу, а 80% колебаний проникает внутрь тела и стимулирует работу органов брюшной полости. При пении у человека интенсивно поднимается и опускается диафрагма, и эти движения способствуют своеобразному массажу печени, желчного пузыря и кишечника. В результате усиливается отток желчи, оптимизируется пищеварение, снижается вероятность развития застойных процессов, активизируется выведение токсинов из организма.



Пение оказывает положительное воздействие при лечении заболеваний, заикания, болезни верхних дыхательных путей Альцгеймера и других нарушений речи.

Когда человек поет, его мозг усиленно продуцирует эндорфины, называемые гормонами радости. Пение повышает жизненный тонус, усиливает способность к концентрации внимания, увеличивает физическую и интеллектуальную активность

Помогает при гипертонии

Во время пения активизируется правое полушарие мозга, которому подчиняются зоны, регулирующие давление.

Организм сам начинает продуцировать вещества для понижения давления.



Постинсультная реабилитация

Последние исследования подтвердили, что пение способно помочь людям, которые после перенесенного инсульта потеряли способность говорить. Ведь во время пения задействуются не только голосовые связки и легкие, но и определенные участки мозга. Если инсульт вызвал нарушение речевых участков, пение способствует активизации неповрежденных участков. Поэтому человек сможет опять научиться говорить или, по крайней мере, общаться с окружающими, пропевая фразы.



Помогает при бессоннице.

Вы страдаете бессонницей?
Пойте! Вспомните, как
быстро успокаиваются и
сладко засыпают под
колыбельную дети. Не стоит
думать, будто взрослые
устроены как-то иначе.



Повышает эффективность диеты
Помогает при желудочных спазмах,
нервозности, депрессии, повышенной
утомляемости

Утверждают, что звуки способны влиять на обмен веществ и на работу гормонов, а это, в свою очередь, резко повышает эффективность диеты. Ну и заодно станут меньше беспокоить явления типа желудочных спазмов, нервозности, депрессии, повышенной утомляемости.

Пение – энергозатратный процесс. Час занятий вокалом стоит организму около 120 ккал, а тренировка диафрагмы способствует подтягиванию мышц живота. Все вышеназванное позволяет поддерживать фигуру в форме.

В Древнем Египте с помощью хорового пения лечили бессонницу и нервное возбуждение. Музыка и сегодня помогает врачам, работающим с пациентами, которые страдают психическими расстройствами, эмоциональной нестабильностью, мигренью, неврозами, депрессией и фобиями.



Учитывая, что во время пения в организме вырабатываются определенные химические вещества, благодаря которым человек чувствует радость и душевный покой, можно утверждать, что пение – отличный помощник человека в борьбе со стрессами. Ведь сам процесс пения вызывает только позитивные эмоции – именно поэтому многие из нас любят попеть в компании или за праздничным столом. Благодаря пению мы можем выразить своё чувство, «пропеть» обиду или гнев. И не имеет значение ни темп, ни мотив песни, ведь обычно поют то, что идет от души. Даже есть такое изречение: если хотите познать красоту мира, научитесь петь.

Улучшение внешности

Занимаясь вокалом, человек постоянно эксплуатирует мышцы лица и шеи, что способствует укреплению мускулов, повышению тонуса кожи, ее разглаживанию и уменьшению количества морщин. Певцы долго сохраняют правильный овал лица и даже в солидном возрасте выглядят моложе своих сверстников.



Занятия вокалом повышают настроение, тонизируют организм, улучшают внешность, помогают решить многие проблемы со здоровьем.

Человек, не стесняющийся петь, коммуникабелен и контактен, ему проще наладить личную жизнь, добиться социальной и профессиональной реализации.

Петь, а не горланить

Кстати, для профилактики ОРВИ особенно хороши протяжные народные песни. Для того чтобы получить наибольшую пользу от пения, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Звук должен идти не из горла, а от диафрагмы – мышцы, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости.

Но и слишком усердствовать в вокале опасно: могут сесть связки, пропадет голос. К тому же, перегрузив голосовой аппарат, есть риск легко простудиться.

Использованные ресурсы

<https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/12540-penie-dlja-zdorovja-6-p-richin-zanjatsja-vokalom.php>;

<http://dear-blog.com/healthy/i-poj.html>

Виль Саттаров, врач-вертеброневролог. Публикация из журнала «Будь здоров».

Виталий Румянцев «Пою и лечусь». Публикация из журнала «60 лет-не возраст»

Фото из свободного интернета.

Спасибо за внимание !