

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.

1. Для жизненного тонуса.

Пение способствует выработке в мозге **эндорфинов** – **гормонов радости**. За счет этого повышается настроение, снимаются стрессы, человек приходит в умиротворенное состояние. Создавая определенный настрой, пение помогает людям сохранять бодрость в трудных жизненных ситуациях.

2. 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.

3. Терапия внутренних органов.

В процессе пения около 80% звуков оказываются направленными внутрь организма, стимулируя наши органы.

Например, звуки активизируют работу диафрагмы, которая массирует печень и способствует оттоку желчи.

Пропевание некоторых гласных звуков усиливает специфические вибрации желез внутренней секреции, что уменьшает степень зашлакованности организма.

4. 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 «Ы» помогает лечить болезни ушей, способствует улучшению дыхания.

Звуки «Э», «В», «М», «Н» улучают деятельность мозга.

Звук «Х» способствует очистке организма от шлаков.

Звук «О» помогает лечить воспаление легких, болезни дыхательных путей, в том числе трахеит, бронхит, при этом снимает спазмы и боли, негативных энергий.

Звук «У» способствует излечению горла и голосовых связок, стимулирует работу почек и других внутренних органов.

Звук «С» полезен при болезнях кишечника, сердечнососудистой системы и желез внутренней секреции.

5. 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 звукосочетания действовали, их надо именно пропевать, а не просто произносить.

6. Процесс пения стимулирует диафрагмальное дыхание, что способствует дренажу легких. Задержка дыхания при пении благотворно влияет на симпатический отдел.

Усиленная вентиляция легких в процессе помогает предупреждать простудные заболевания.

7. Заикающиеся, пойте!

Пропевание понравившихся песен помогает улучшить 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.

8. 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.

9. Споем вместе

Мы поем при любых жизненных ситуациях!

