

"Влияние пения на здоровье человека"



Со времен самых древних цивилизаций людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом.

Пение, особенно профессиональное занятие вокалом, оказывает благотворное влияние на здоровье человека. Пение – тот самый необходимый инструмент, позволяющий найти не только радость жизни, но и значительно улучшить свое здоровье.

Голос, оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, оздоравливает весь организм, активизирует эмоциональную центральную нервную систему и стимулирует интеллектуальную деятельность.

Полезно не только слушать музыку, но еще полезнее петь самим, так как во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг. Даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. Одни произведения успокаивают и умиротворяют, другие поднимают настроение.

Если у вас плохое настроение или вы испытываете напряженность – пойте, даже если вы никогда не учились пению. Одно дело слушать музыку, но совсем другое – петь самим, это гораздо полезнее. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия.

Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.

- Пение помогает избавляться от стрессов.
- При помощи пения можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку.
- Улучшение кровоснабжения при пении ведет к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация.

Дети всегда с удовольствием поют, а вот мы, взрослые позабыли. При этом дети становятся спокойнее, радостнее и меньше капризничают.

Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления.

Гласные :

"А" – помогает снять боли различного происхождения, лечит сердце и верхние доли легких, помогает при параличе и респираторных заболеваниях, оказывает мощное действие на весь организм, способствуя насыщением тканей кислородом.

"И" – помогает в лечении глаз, ушей, тонкого кишечника. "Прочищает" нос, стимулирует работу сердца.

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

"У" – улучшает дыхание, стимулирует работу почек, лечит горло и голосовые связки, а также все органы, расположенные в области живота.

"Ы" – помогает при лечении ушей, улучшает дыхание.

"Э" – улучшает работу головного мозга.

Согласные.

Научно доказана целебная сила некоторых согласных звуков.

"В", **"Н"**, **"М"** – улучшают работу головного мозга.

"К", **"Щ"** – помогают при лечении ушей.

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

"С" – помогает при лечении кишечника, полезен для сердца, сосудов, желез внутренней секреции.

Звукосочетания.

"ОМ" – помогает в снижении артериального давления. Он приводит в баланс тело, успокаивает ум, устраняя причину повышенного давления. Этот звук распаивает сердце, и оно становится способным принимать мир, любя, не сжимаясь от страха или негодования.

"УХ", **"ОХ"**, **"АХ"** – стимулируют выброс из организма отработанных веществ и негативной энергии.

Данные звуки надо не просто произносить, их обязательно необходимо пропевать.

Если у вас плохое настроение, вы часто болеете, испытываете усталость и напряженность – совет один – пойте!

Пойте не в одиночестве, а всей семьей!

Пойте, и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!