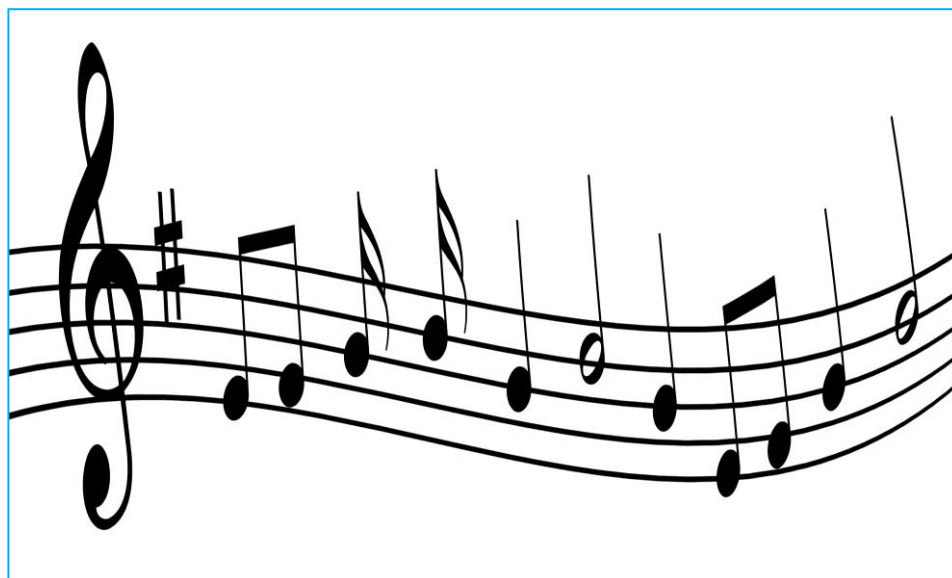


*Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

Лекарства не нужны, или чем полезно пение



*Составил
руководитель творческого объединения «Мечтатели»
Патраков А.Н.*

с.Саранпауль, 2019 год.

Лекарства не нужны, или 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. Разберем по порядку, чем *пение полезно* для здоровья.

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.

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.

Звуки «Э», «В», «М» и «Н» улучшают деятельность мозга.

«Х» способствует очистке организма от шлаков и негативных энергий.

«С» полезен при болезнях кишечника, сердечно-сосудистой системы и желез внутренней секреции.

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.

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.

А ваше самочувствие улучшается, когда вы поете?