

«Петь - значит не болеть»

Вы любите петь? Если да, у нас есть для вас хорошая новость — пение положительно сказывается на состоянии нашего организма. Причём не важно: профессионально вы поёте или вас слышит только ваш любимый кот.

Петь любят все. Маленькие дети с удовольствием придумывают «песни» на ходу или подхватывают мотив, не особо задумываясь о попадании в мелодию. Взрослые чаще всего стесняются, боясь показать отсутствие талантов в этой области, и напрасно: пение очень полезно для здоровья. Знаете ли вы, что только 4 % людей имеют тональную глухоту, то есть, они не могут услышать ноту и спеть ту же самую ноту. Это означает, что для остальных 96 % из нас пение — это навык, которому мы можем научиться.

Сейчас мы поговорим о том, почему стоит заняться вокалом или хотя бы просто не прекращать напевать любимые песни.

Когда мы поём, сети нейронов в обоих полушариях головного мозга активируются. Когда мы разговариваем, активируется только то полушарие головного мозга, которое отвечает за речь. Когда же мы поём, просыпаются оба полушария. Таким образом, пение содействует укреплению нейронных связей, улучшению кровоснабжения и более интенсивной работе мозга. Более того, при пении в мозговую активность одновременно вовлекаются сети нейронов, отвечающие за эмоции. Воздействие пения на мозг похоже на эффект от объятий или съеденной плитки шоколада. В то время, когда человек поёт, в его мозгу выделяются гормоны счастья — эндорфины, которые называют «гормонами удовольствия», и которые, безусловно, важны для общего состояния здоровья. Благодаря им улучшается настроение, появляются радость и умиротворение, повышается жизненный тонус, происходит избавление от стрессов.

Пение помогает сделать речь более ровной и красивой. Существует даже терапия, с помощью которой восстанавливают речь пациентам с афазией (расстройство речи), потерявшим при инсульте способность нормально разговаривать. Пением полезно заниматься при коррекции заикания и других нарушений речи. Исполнение любимых песен улучшает произношение и практику разговорной речи. Тренируя дикцию, можно научиться красиво говорить и лучше выражать свои мысли. Поэтому роль занятий вокалом при совершенствовании речевых функций трудно переоценить.

Голос представляет собой уникальнейший музыкальный инструмент. Его вибрация положительно воздействует на весь организм. Гортань – это вообще наше «второе сердце». Каждый звук при звучании

голоса сопровождают колебания обертонов – более высоких частот. Свою роль здесь играет близкое расположение друг к другу гортани и головного мозга. Резонируя с костями черепа и с мозгом, обертоны укрепляют защитные силы организма. Кроме того, что эти вибрации в целом благотворно влияют на здоровье, они как бы пронизывают организм поющего человека, способствуя очищению клеток и их регенерации.

Несколько истин о том, как пение влияет на наши внутренние органы. Воздействие пения на печень и другие внутренние органы связано с вибрацией, которую создают звуковые волны. Экспериментально установлено, что лишь 20% этих 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, улучшается динамика физиологических процессов.

Кроме того, пение позволяет улучшить состояние лёгких. Пение тренирует лёгкие и способствует насыщению крови кислородом. У людей, систематически занимающихся вокалом, жизненная ёмкость лёгких увеличивается. К тому же, происходит естественное очищение дыхательных путей. Благодаря этому снижается риск простудных заболеваний. От этого запас прочности нашего организма становится значительно больше. А кроме того, во время пения задействованы мышцы живота, диафрагма, межреберные мышцы. Все они существенно укрепляются.

Учёными, в частности, проведены исследования среди оперных певцов. Как оказалось, пение не только великолепно развивает дыхательную систему и грудную клетку (у профессиональных певцов они особенно развиты), но и становится залогом здоровья сердечной мышцы. Подавляющее большинство профессиональных певцов имеют уровень продолжительности жизни значительно выше среднего. То есть, обратите внимание, оперные певцы – это физически здоровые люди и, как правило, живут долго.

Известна методика лечения бронхиальной астмы при помощи обучения пению. Отмечаются случаи полного исчезновения приступов у больных детей. И уже никого не удивляет, когда ребёнка с таким диагнозом врачи направляют петь в хоре. Пение не только избавляет от приступов этого недуга, но и излечивает его. Пение здесь необходимо как воздух, так как оно «прокачивает» трахею и бронхи, отлично вентилирует и тренирует лёгкие.

Пение способно улучшить цвет лица и даже исправить осанку. Занимаясь вокалом, человек постоянно эксплуатирует мышцы лица и шеи, что способствует укреплению мускулов, повышению тонуса кожи, её разглаживанию и уменьшению количества морщин. Певцы долго сохраняют

правильный овал лица и даже в солидном возрасте выглядят моложе своих сверстников.

С давних времён известна положительная роль пения – и сольного, и хорового – при лечении нервных и психических недугов. Например, депрессии, которая распространена и в наши дни. Ещё в Древней Греции практиковали хоровое пение как средство от бессонницы. Аристотель и Пифагор утверждали, что оно весьма полезно при душевных расстройствах. Знания об этом были известны и в Древнем Тибете: тамошние монахи до сих пор рекомендуют пение для излечения от нервных болезней.

Взрослому человеку совсем необязательно петь перед публикой, полезно это делать и для себя. Занятия вокалом повышают настроение, положительно влияют на общее самочувствие, тонизируют организм, помогают решить многие проблемы со здоровьем. Человек, не стесняющийся петь, коммуникабелен и контактен, ему проще наладить личную жизнь, добиться социальной и профессиональной реализации.

Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом. Факт, который не нуждается в доказательствах: когда человек поёт, он настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно, то пение несёт в себе ощутимое облегчение. У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Совет такой – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения хорошо ли вы её помните. И уж тем более не играет никакой роли ваша начальная вокальная подготовка. Главное, делайте это от всей души! Пойте в одиночестве, пойте в кругу семьи, пойте с детьми. Пойте везде, пойте всегда: в ванной, в лесу, в компании друзей, пойте когда проснётесь, когда готовите завтрак, пойте когда вам грустно, когда весело! Пойте, пойте, пойте!