

Целебное воздействие пения на здоровье

Считается, что пение, или, по крайней мере, мелодичные звуки, предшествовали современной человеческой речи. Поэтому слова песни мозг усваивает лучше, нежели текст без музыкального сопровождения.

Это объясняет также музыкальную природу многих фольклорных жанров, так как народное творчество играло роль не только развлечения, но и способа передачи информации как современникам, так и потомкам. Человеческий голос не только помогает людям общаться, но и способен украсить жизнь и поднять настроение. Как выяснили ученые, пение оказывает и целебное воздействие.

9 неожиданных фактов о пользе пения для здоровья

Пение приносит радость многим людям, но знаете ли вы, что страсть к пению может привести и к другим неожиданным результатам? Прочитайте о том, какую пользу здоровью приносит пение, и вам никогда не захочется снова сидеть тихо!

Пение укрепляет иммунную систему

Согласно исследованиям, проведенным в Университете Франкфурта, пение повышает иммунитет. Исследование включало в себя тестирование крови членов профессиональных хоров до и после часовой репетиции по исполнению «Реквиема» Моцарта. Исследователи заметили, что в большинстве случаев количество протеинов в иммунной системе, которые функционируют как антитела (известные как иммуноглобулин А), было значительно выше сразу же после репетиции. В то же время, подобное увеличение не наблюдались после того, как члены хора просто пассивно слушали музыку.



Пение - это тренировка

Для пожилых людей и людей с ограниченными возможностями здоровья пение может быть отличной формой упражнений. Даже если вы здоровы, при использовании правильных методов пения ваши легкие тренируются и укрепляются. Поскольку во время пения вы втягиваете большее количество кислорода, чем при выполнении многих других видов физических упражнений, некоторые даже считают, что пение может увеличить ваши аэробные способности и выносливость.

Пение способствует здоровому сну

По мнению экспертов, пение может помочь укрепить горло и нёбные мышцы, благодаря чему прекращается храп и апноэ во сне. Если вы знакомы с этими недугами, то знаете, как трудно получить хороший ночной сон!

Психическая и эмоциональная польза

Пение - естественный антидепрессант

Известно, что пение способствует выработке эндорфинов - гормонов, которые заставляют вас чувствовать себя взбодрившимися и счастливыми.

Кроме того, ученые идентифицировали крошечный орган в ухе, называемый *sacculus*, который реагирует на частоты, созданные пением. В ответ возникает непосредственное чувство удовольствия, независящее от того, как звучит пение.

Пение снижает уровень стресса

Пение высвобождает накопленное напряжение мышц и снижает уровень гормона стресса, называемого кортизолом, в вашем кровяном потоке.

Пение улучшает умственную активность

Улучшается кровообращение и кислородный поток крови, что позволяет большему количеству кислорода проникать в мозг. Это улучшает умственную активность, концентрацию и память. Общество Альцгеймера даже создало сервис «Пойте для мозга», чтобы помочь людям с деменцией и Альцгеймером сохранить свои воспоминания.

Польза в социализации

Пение усиливает ваше доверие

Страх перед сценой - общее чувство для новоиспеченных певцов. Однако, получение похвалы от друзей и семьи может быть ключом к окончательному преодолению ваших страхов и повышению уверенности в себе.

Пение расширяет коммуникативные навыки

Если вам нравится писать собственные тексты песен, оттачивание этого таланта может улучшить вашу способность общаться по-разному!

Прелести пения выходят за рамки простого наслаждения красотой собственного вокального таланта. Все эти пользы для здоровья от пения могут заставить вас хотеть присоединиться к хору или начать брать уроки вокала прямо сейчас! И неважно, станете вы певцом мирового класса или нет.

Пение повышает тонус и продлевает жизнь

Среди оперных певцов не случайно очень много долгожителей: первое, чему учат будущего исполнителя – правильное дыхание и самоконтроль. Без этого человек не может выдержать многочасовое напряжение, связанное с участием в классическом спектакле. В результате певцы овладевают навыками регулировки вдоха и выдоха, правильной работы диафрагмы, у них увеличивается активный объем легких, укрепляется сердечная мышца. Подобных результатов можно достичь и при любительском пении; важно только грамотно подойти к вопросу постановки голоса.



Учёные уже доказали, что ежедневное обычное "пение от души" по 15–20 минут оказывают оздоравливающий эффект на человека.

Так что пойте! И совсем не важно, есть у вас слух или голос, пойте на здоровье!