

## Врачи говорят

Пение – один из самых древних видов музыкального искусства. Он появился ещё в период античности, во времена Рима, и, претерпевая всевозможные изменения, дошёл до наших дней. Хоровое пение издревле имело сильное воздействие на человека, подобно музыке в целом, хоровое исполнение имело и имеет такую популярность именно из-за необыкновенной энергетики и красоты, которой не перестаёшь наслаждаться бесконечно. Кроме этого, пение имеет и большое влияние на наше здоровье. Древние греки говорили, что наша гортань второе сердце, а натренированный голос способен оздоровить весь организм. При этом совершенно не важно, насколько хорошо Вы поёте, главное— синхронная работа лёгких, диафрагмы и сердечного ритма.

Пение:

- укрепляет иммунитет;
- нормализует нервную систему и избавляет от стрессов;
- стимулирует работу сердца, предупреждает возникновение сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижает артериальное давление;
- улучшает кровоснабжение и поддерживает мышечный тонус, что даёт омолаживающий эффект;
- помогает исправить осанку; очищает организм от шлаков и регулирует вес;
- улучшает дикцию и избавляет от заикания;
- способствует правильному дыханию и предохраняет от лёгочных заболеваний.

Ребёнок, занимающийся вокалом, обладает крепким здоровьем, положительной эмоциональностью и самодостаточностью.

Пение—эффективная дыхательная гимнастика. Гласные и согласные звуки, а также их сочетания оказывают оздоравливающее воздействие. Каждый человеческий орган имеет свою частоту, при этом здоровые и больные «органы поют» по-разному. Эти отклонения корректируются пением, причём для каждого заболевания нужна своя песня.

Аристотель и Пифагор рекомендовали пение при лечении душевных расстройств. На Тибете монахи до сих пор лечат пением нервные болезни. В Древней Греции хоровое пение «прописывали» от бессонницы.

Доктор медицины Сергей Шуршаджан и его коллеги провели исследования вокалотерапии на лёгкие и на другие жизненно важные органы. По результатам исследований они пришли к выводу, что звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20 процентов уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Вибрация звуков создаёт энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма. Мы, поглощая музыкальную энергию, нормализуем ритм нашего дыхания, пульс, артериальное давление, температуру, снимаем мышечное напряжение.

О лечебных свойствах отдельных звуках, произносимых голосом, тоже знали испокон веков. Особое значение им придавали в Индии и Китае, где с их помощью лечили самые различные заболевания. Чудодейственной силе звука отдавали должное и на Руси.

Современные исследования подтверждают целебные свойства произносимых звуков, создаются даже своеобразные реестры их воздействия, например:

- Звук «И» прочищает нос, лечит глаза;

- Звук «У» укрепляет горло и голосовые связки;
- Звуки «В», «Н», «М», «Э» улучшают работу головного мозга;
- Звуки «Ц», «К», «Щ», «И» лечат уши;
- Звуки «У», «Ы», «Х», «Ч» улучшают дыхание;
- Звуки «О», «А», «С», «М», «И» лечат заболевания сердца.

Не менее целебными свойствами обладают различные звуко сочетания, например:

- «ОМ» снижает кровяное давление;
- «АЙ», «ПА» снимает боли в сердце;
- «АП», «АМ», «АТ», «ИТ», «УИ» исправляют речь

Для улучшения своего физического и нервно-психического состояния любой человек может использовать звуковую настройку. Для этого нужно петь гласные и протягивать согласные звуки до тех пор, пока звучание не станет чистым и устойчивым.

Петь полезно в любом случае. Даже если человек думает, что природа обделила его голосом и музыкальным слухом. Умение выражать свой внутренний мир в музыке, в песне является эффективным средством снятия внутреннего напряжения, стрессов.

Факт, который не нуждается в доказательствах: когда человек поет, он настроен позитивно и доброжелательно. Даже если ему грустно или произошло горе, то пение несет в себе ощутимое облегчение.

У вас плохое настроение? Испытываете напряженность и усталость? Часто болеете? Посоветовать можно только одно – пойте! Неважно, какая это будет песня. Не имеет значения и то, хорошо ли вы ее помните. И уж тем более не играет никакой роли ваша начальная вокальная подготовка. Главное, делайте это от всей души!