**Как пение влияет на здоровье**

Пение сообщает телу "правильные" вибрации, что поднимает наш жизненный тонус;

во время пения в мозгу человека вырабатываются особые химические вещества, которые помогают нам ощутить покой и радость;

пение улучшает кровообращение, что благотворно влияет на голосовые связки, миндалины и многочисленные лимфоузлы, а значит, значительно повышает местный иммунитет (проще говоря, мы реже простужаемся);

улучшение кровоснабжения при пении ведёт к активизации деятельности головного мозга: он начинает работать интенсивнее, улучшается память, легче воспринимается любая информация;

(внимание, девушки!) улучшение кровоснабжения головы в целом омолаживает организм, улучшается состояние кожи;

пение очень полезно при заболеваниях лёгких, так как не только заменяет дыхательную гимнастику, но и способствует развитию грудной клетки, правильному дыханию, что значительно уменьшает число обострений;

при регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и гидрокортизона, которые являются признаками хорошего иммунитета;

в настоящее время разработаны методики, лечащие от заикания посредством пения и помогающие улучшить дикцию;

пение применяется даже при борьбе с лишним весом: порой чрезмерно полным людям предлагают при возникновении чувства голода вместо перекуса спеть две-три песни.

Именно поэтому специалисты рекомендуют петь хотя бы 5 минут в сутки, приравнивая пение к физическим упражнениям.

Лечение пением — метод современной медицины

Люди подмечают, что любой вид искусства и занятия творчеством благотворно сказывается на эмоциональном состоянии человека и его психике. Поэтому специалисты нередко используют в своей практике танцы, рисование, пение… Лечение пением не только благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, но и способствует его оздоровлению, ведь любая болезнь, по мнению учёных, возникает из-за сбоя биоэнергетических ритмов.

Каждый из наших внутренних органов имеет свой голос, свою вибрацию. В больных органах вибрация меняется. Когда человек поёт, извлекаемые звуки поглощаются внутренними органами почти на 80%, приводят их в гармоничную вибрацию, активируют и улучшают их работу, особенно нервную, иммунную и сердечно — сосудистую систему, и лишь 20% звуков уходит во внешнее пространство.

Голосовые тоны и обертоны

В лаборатории невербальной коммуникации при Институте психологии РАН установили, что музыкальный звук голоса состоит из основного тона и обертонов, т.е. различных призвуков. Благодаря тонам и обертонам голоса человек передаёт свои эмоции. Учёные отметили, что при выражении радости обертоны голоса гармоничны, а в гневе — дисгармоничны. Если человек расположен к своему собеседнику или выражает радость, это рождает соответствующий звук голоса, он становится ласковым и приятным, гармоничным, потому что обертоны в таком состоянии гармоничны. Когда человек наполнен внутренней недоброжелательностью или гневом обертоны голоса становятся дисгармоничными и выдают наше отношение к собеседнику. Он слышит громкие и резкие ноты в голосе, порой переходящие на крик, раздражение, гнев, голос то сипнет, то срывается — полная дисгармония.

Влияние пения на здоровье человека

Не любое пение лечит, и не любое пение благотворно влияет на здоровье человека. Оздоровление во многом зависит от того, насколько человек владеет голосом. Не у каждого певца голос обладает лечебными свойствами, некоторые своим пением оказывают на окружающих совершенно противоположное воздействие. Так разительно отличаются голоса академических певцов, различных поп-ансамблей и тяжёлого рока. Слушая академических певцов, человек ощущает положительные эмоции: состояние благополучия, радости. Певцы тяжёлого рока вызывают чувство недовольства и агрессивности. Поп-ансамбли — некое смешанное чувство промежуточности.

В настоящее время разработана специальная методика лечебного пения.

Большое внимание уделяется постановке правильного дыхания, которое тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает вентиляцию бронхов и лёгких и изменяет объём легких.

В процессе пения активно работают мышцы грудной клетки и брюшной полости, а значит, улучшается кровообращение и насыщение крови кислородом.

А американские учёные установили, что пение, кроме всего сказанного, благотворно влияет и на работу сердца.

Влияние пения на здоровье человека изучается медициной, и уже появилось направление: вокалотерапия, используется не только в качестве профилактического средства, но и при лечении многих заболеваний, связанных с лёгочной системой, например, бронхиальной астмой.

При лечении психических расстройств: навязчивых страхов или фобий, неврозов, депрессий, головных болей.

С помощью хорового пения во всём мире успешно лечат заикание у детей. Слушая, как поют другие, ребёнок старается попадать в такт, что постепенно позволяет избавиться от недуга. Таким детям врачи советуют даже разговорную речь не проговаривать, а про-пе-ва-ть.

Специалисты замечают, что дети, которые занимаются вокалом или хоровым пением, гораздо лучше учатся и очень редко болеют, иммунитет у них становится сильнее.

Где-то вычитала интересное заключение, что якобы для профилактики гриппа хорошо помогают протяжные народные песни.

Интересные факты про пение

Существует мнение, что наши предки раньше научились петь, чем говорить. Из всех средств музыкотерапии, пение оказывает самое сильное влияние на здоровье человека. Распевать и напевать в любом случае полезно, даже если у вас нет ни голоса, ни слуха. Ведь своим пением человек выражает своё внутреннее состояние, снимает напряжение. Попел и словно выговорился.

Каким голосом будет говорить человек, во многом зависит от матери, ребёнок, общаясь с матерью, бессознательно принимает её голос за эталон. Не случайно будущим мамам советуют постоянно разговаривать со своим малышом уже в период внутриутробного развития, петь для него песни, включать записи с гармоничной музыкой. Слышала, что за рубежом сейчас выпускают для беременных женщин специальные бандажи со стереофоническими миниколонками. Меняющиеся звуки голоса, то низкие, то высокие — активируют развитие и рост всех систем и органов ребёнка, настраивая их на определённые звуковые частоты и вибрации.

Лечение пением — народные методы:

Всем известно, что церковное пение на протяжении многих веков служило оздоровительным средством. В древности лечение пением использовалось у всех народов для борьбы с разными заболеваниями и недугами, словно интуитивно, наши предки чувствовали, что в пении таится огромная оздоровительная сила.

Так, например, в Египте хоровым пением лечили бессонницу. От расстройств нервной системы и радикулита пением под звуки трубы исцеляли в Древней Греции. Демокрит считал пение, как действенное средство при исцелении бешенства, а Пифагор и Аристотель лечили лечебным пением от помешательства и душевных болезней. В Древней Руси считали, что пение — это естественное состояние души, её порыв, и что в человеке поёт сама суть человеческая.

В пении огромная роль отводится правильной постановке дыхания. Особое внимание педагоги обращают в вокалотерапии на удлинение выдоха, это важно при исполнении фольклорных песен, тем самым увеличивается вентиляция лёгких, его объём, усиливается релаксационный момент. Практикуется "цепное" дыхание, что-то похожее на непрерывность звука. Этот способ дыхания способствует увеличению длительности выдоха, полноте и глубине вдоха с использованием брюшного типа дыхания, но самое важное он учит слышать и чувствовать дыхание рядом стоящего человека, чтобы не сделать вдох одновременно с ним, что может нарушить звучание песни. Вероятно поэтому старинные песни, порой построенные всего на 2–3 нотах, поражают своей красотой.

Так всё-таки, какая связь между пением и здоровьем? Как вы уже поняли, объяснения самые разные, одни делают упор на дыхательную гимнастику, другие говорят о духовной и телесной гармонии.

А впрочем, какая разница? Главное, что пение лечит! 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!