

***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.

-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. Пропевание некоторых гласных звуков усиливает специфические вибрации желез внутренней секреции, что уменьшает степень зашлакованности организма.

***Знали ли вы, что пропевание звуков полезно всем органам в организме?***

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, сердечнососудистой системы и желез внутренней секреции.

***Улучшает речь***

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.

*Так что - поем при любых жизненных ситуациях!!!*

