**ЧЕМ ПОЛЕЗНО ПЕНИЕ**

**или зачем мы поем?**

Некоторые люди считают пение работой для профессионалов, кто-то просто развлечением. Однако на самом деле пение приносит организму любого человека разностороннюю пользу.

**1.** **Для жизненного тонуса.**

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.

**2.** **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.

**3. Терапия внутренних органов.**

В процессе пения около 80% звуков оказываются направленными внутрь организма, стимулируя наши органы.

Например, звуки активизируют работу диафрагмы, которая массирует печень и способствует оттоку желчи.

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

**4.** **Звуки полезны всем органам.**

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 «Ы»** помогает лечить болезни ушей, способствует улучшению дыхания.

**Звуки «Э», «В», «М», «Н»** улучают деятельность мозга.

**Звук «Х»** способствует очистке организма от шлаков.

**Звук «О»** помогает лечить воспаление легких, болезни дыхательных путей, в том числе трахеит, бронхит, при этом снимает спазмы и боли, негативных энергий.

**Звук «У»** способствует излечению горла и голосовых связок, стимулирует работу почек и других внутренних органов.

**Звук «С»** полезен при болезнях кишечника, сердечнососудистой системы и желез внутренней секреции.

**5.** **Сочетания звуков.**

Так **слог «ОМ»** полезен при повышенном артериальном давлении, это сочетание способствует умиротворению ума. Кроме того, с точки зрения биоэнергетики это еще и так называемая «мантра», усиливающая энергетические потоки в организме и способствующая улучшению общего энергетического состояния организма.

**Слоги «АХ», «ОХ»** помогают организму очищаться от продуктов обмена веществ и негативных энергий. Для того, чтобы эти слоги или звукосочетания действовали, их надо именно пропевать, а не просто произносить.

**6.** Процесс пения стимулирует диафрагмальное дыхание, что способствует дренажу легких. Задержка дыхания при пении благотворно влияет на симпатический отдел.

Усиленная вентиляция легких в процессе помогает предупреждать простудные заболевания.

**7.Заикающиеся, пойте!**

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.

**8.** **Психике тоже полезно.**

Тибетские монахи рекомендуют петь при нервных болезнях. Выражение внутреннего мира через музыку, в песне, снимает внутреннее напряжение и стрессы.

Пение, как правило, создает позитивное и доброжелательное настроение.

Кроме того, давно замечена польза пения при депрессиях.

**9. Споем вместе**

Мы поем при любых жизненных ситуациях!