

Влияние пения на здоровье человека.

Петь любят все. Маленькие дети с удовольствием придумывают «песни» на ходу или подхватывают мотив, не особо задумываясь о попадании в мелодию.

Взрослые чаще всего стесняются, боясь показать отсутствие талантов в этой области, и напрасно: пение очень полезно для здоровья.

Пение помогает избавляться от стрессов. Ученые обнаружили, что в мозге во время пения вырабатываются эндорфин, вещество, благодаря которому человек ощущает радость, умиротворение, прекрасное настроение и повышенный жизненный тонус. Таким образом, с помощью пения можно вызвать и выразить те или иные чувства. При помощи пения можно привести в порядок легкие улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить такой дефект, как заикание.

О том, что занятия вокалом положительно влияют на организм, врачи догадывались еще в античные времена. В последние десятилетия большинство таких предположений получило научное подтверждение.

Пение и наши внутренние органы.

Вокал – это уникальное средство самомассажа внутренних органов, который способствует их функционированию и оздоровлению. Ученые считают, что каждый из внутренних человеческих органов имеет свою определенную частоту вибраций. При заболевании частота органа становится другой, вследствие чего и возникает разлад в работе всего организма. Пением человек вполне может воздействовать на больной орган, возвращая здоровую вибрацию. Дело в том, что когда человек поет, только 20% звука направляется во внешнее пространство, а 80% внутрь, в наш организм, заставляя более интенсивно работать наши органы. Звуковые волны, попадая в резонансные частоты, соответствующие тому или иному органу, вызывают его максимальную вибрацию, оказывая на этот орган непосредственное воздействие.

Во время пения активно интенсивно поднимается и опускается диафрагма, и эти движения способствуют своеобразному массажу печени, желчного пузыря и кишечника. В результате усиливается отток желчи, оптимизируется пищеварение, снижается вероятность развития застойных процессов, активизируется выведение токсинов из организма. В то же время улучшается работа органов брюшной полости и кишечника.

Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Есть звуки, которые могут полностью восстановить кровообращение и устранить застойные явления. Такую звукотерапевтическую практику давно знали, и до сих пор используют в Индии и Китае.

Чтобы открыть голос

Ваш голос на самом деле может быть не вашим.

Причина — в зажимах или неправильном способе говорения (например, на одних связках).

Представленное ниже упражнение поможет справиться с этими проблемами и раскрыть ваш истинный природный голос.

«Звукорежиссёр»

Сначала поймите, как вас слышат окружающие.

Для этого можно имитировать студию звукозаписи.

Ваша левая ладонь будет наушником — прижмите её «ракушкой» к левому уху;

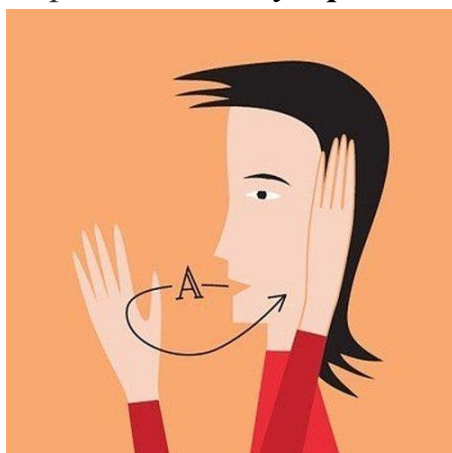
правая будет микрофоном — держите её у рта на расстоянии нескольких сантиметров.

Начинайте пробу: считайте, произносите разные слова, играйте со звуком.

Выполняйте это упражнение по 5–10 минут в течение девяти дней.

За это время вы поймёте, как действительно звучит ваш голос, и сможете его улучшить.

Упражнение «Звукорежиссёр»



Пойте! Не стесняйтесь! В Вас скрывается большой талант!