

Поющие люди живут дольше. И — лучше

Пойте, друзья, пойте!!!

Пение часто ассоциируется у нас с радостью и бодрым настроением. Но вот в полный голос поют обычно лишь некоторые из нас. Других же что-то останавливает. Кто-то стесняется своего голоса, кого-то смущает отсутствие слуха, а кто-то просто слишком зажат и не способен поддаться порыву в полный голос подпеть любимому исполнителю. Ученые доказали: люди, вы не правы!

А правы как раз те, кто от души горланит в душе и самозабвенно подпевает радио в машине, наплевав на все доводы «против», кто не заморачивается и идет по жизни с песней, пусть и не всегда четко попадая в ноты. Полезность пения для здоровья и качества жизни человека ученые активно и успешно доказывают на протяжении последних лет. Видимо, они и сами не прочь оторваться после работы в караоке. Что ж, благодаря им польза пения теперь имеет под собой солидную научную основу.

10 научно доказанных фактов, убеждающих в том, что петь надо каждую свободную минуту. И начать стоит прямо сейчас.

1. Пение действует, как плитка шоколада. Оно способствует выработке эндорфина — официального «гормона счастья». И никаких лишних калорий.
2. Второй гормон, производимый в организме человека во время исполнения «лучших хитов», — это окситоцин. Он отвечает за подавление стресса. Знаменит тем, что снижает чувство беспокойства, помогает выходить из депрессии и даже борется с ощущением одиночества.
3. Пение улучшает сердечный ритм, снижая риск сердечных заболеваний. Это свойство делает его хорошей инвестицией в свое будущее здоровье. Даже если сейчас понятие «сердце» больше ассоциируется у вас с картинками на «валентинках», в старости

экономите на таблетках и будете достойно исполнять колыбельные правнукам.

4. Особое внимание желающим иметь красивый животик без посещений спортзала. Правильное пение — это хорошая тренировка мышц живота и диафрагмы.

Если вы станете петь, имитируя движения на сцене — это вообще будет высший пилотаж.

5. Думаете, это глупо — петь в расческу или половник, любуясь на свое отражение в зеркале прихожей? А вот и нет! Это — эффективный способ борьбы со скованностью. Такое пение сильно раскрепощает ваши движения, делая вас и в жизни более раскованным, уверенным в себе.

6. Песни — ежедневная тренировка для легких. Вы начинаете дышать правильно, глубоко и ровно.

7. И, как следствие правильного дыхания, ночами, вместо настойки пиона и телевизора до трех утра, вас ждет крепкий, здоровый сон.

8. Пение укрепляет иммунитет. Концентрация иммуноглобулина-А (главный по иммунитету) при пении повышается, доказали английские ученые. Так что, покупая апельсины и витаминки, не забудьте прихватить альбом любимой группы.

9. Пение развивает мозг! Да-да, если вам хочется прокачать свою память и способность к концентрации — это отличный способ.

10. А если вы поете не один, а в дуэте или хором — не удивляйтесь, если вдруг почувствуете себя более уверенным и защищенным.

Именно так действует на людей пение в группе.

По материалам книги:

Стэйси Хорн «Несовершенная гармония: как найти счастье в пении хором»