

С песней по жизни



Обожаешь упражняться в вокале?

Отлично! Ведь это занятие не только приятное, но и полезное!

Петь любят даже те, кто начисто лишен голоса и слуха. Возможно, для окружающих слышать эти рулады – мука, а для самих вокалистов – удовольствие, и притом полезное. Доказано – вокал улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь. Так что не стоит комплексовать из-за таких мелочей, как отсутствие певческих данных. Хочешь петь – пой!

Вокал по рецепту

Ты налегаешь на витамины и иммуномодуляторы, обливаешься холодной водой и бегаешь по утрам? А оказывается, все, что тебе нужно, - это завернуть в ближайшее караоке и излить душу в любимом шлягере. И, тем не менее, пение действительно защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует выработку антител. При регулярных занятиях вокалом в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, а это и есть признаки хорошего иммунитета.

Занятия вокалом сродни медитации и долгим пешим прогулкам. Кроме того, у людей, которые идут с песней по жизни, улучшается снабжение органов кислородом, благодаря чему повышается кровообращение тканей и общий тонус организма. У поющего человека уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. А еще уходят напряжение и боль.

Хоровое пение особенно полезно пожилым людям. Недаром поющие пенсионеры реже обращаются к врачу и страдают от депрессии, употребляют меньше лекарств и даже реже получают травмы, чем те старики, которым не до песен.

А еще американские врачи выдвинули гипотезу, что вокал – отличная профилактика заболеваний мозга – старческого слабоумия, болезни Альцгеймера и склероза. Так что, возможно, вокал вскоре будут прописывать врачи по рецепту. Для того, чтобы получить наибольшую пользу от занятий вокалом, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти из живота. При выведении мелодичных звуков следует использовать диафрагму – мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости.