**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.

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 активируют 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» и «Н» улучшают деятельность мозга.  
   «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.  
   «С» полезен при болезнях кишечника, сердечно-сосудистой 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 пения 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.