**ПЕТЬ ПОЛЕЗНО!**
Если вдруг у вас появится желание запеть — в душе, в машине, у друзей под караоке, — подчиняйтесь ему. Помимо того, что пение доставляет удовольствие, оно улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь. Причем, необязательно быть профессионалом, чтобы получить пользу от пения.

Пение защищает верхние дыхательные пути от инфекций и стимулирует производство антител организмом.
"В том, что касается положительного воздействия на здоровье, пение сродни медитации и долгим прогулкам", — говорит профессор Кройц, руководитель программы исследований. Кроме того, у людей, которые регулярно занимаются пением, улучшается снабжение органов кислородом, что стимулирует кровообращение и повышает тонус.

Когда человек поет, у него уменьшается частота сердцебиения и артериальное давление. Пение снимает напряжение и боль, поэтому, в нью-йоркских больницах с помощью пения облегчают как психологические, так и физиологические страдания пациентов.

Хоровое пение особенно полезно пожилым людям. Наблюдаются значительные улучшения их самочувствия. Поющие пенсионеры реже обращаются к врачу, реже страдают от депрессии, меньше прибегают к медикаментам, реже падают и получают травмы. Они лучше чувствуют себя и когда поют, и в остальное время.

Исследования показывают, что пение стимулирует иммунитет. При регулярных занятиях в хоре в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола, которые являются признаками хорошего иммунитета.

Певцы утверждают, что у них лучше работают легкие, реже случаются приступы астмы, они чувствуют себя более энергичными и уверенными, спокойными и жизнерадостными.

Чтобы получить наибольшую пользу от пения, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Если вы когда-нибудь занимались в хоре, вам наверняка рассказывали, как это делать. Звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти от живота. Нужно использовать диафрагму — мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости.

"Пение – это структурированное дыхание, – говорит доктор Берка-Шмид в интервью австралийскому журналу «Народная медицина», – С точки зрения физиологии, происходит массаж кишечника и снимается нагрузка с сердца, кроме того, усиливается циркуляция крови в организме и легочные альвеолы получают дополнительную порцию воздуха".

Известно, что для индейских народов пение совместно с музыкой и танцами было образом жизни и использовалось для врачевания.

Пение улучшает состояние пациентов с заболеваниями органов дыхания, детей с различными формами заикания и больных, перенесших инсульт – с помощью пения эти люди буквально учатся разговаривать заново.

Пение также эффективно при различных нарушениях сна. По словам доктора Альберто Кусельмана (Alberto Kuselman), пение – это лекарство, домашнее средство, которое испокон веков использовалось мамами и бабушками для того, чтобы успокоить плачущего ребенка.

Пойте как можно чаще! Пение дарит здоровье и хорошее настроение, и при этом, лекарство это совершенно бесплатное.

 