Благотворные аспекты влияния вокала на жизнь и здоровье человека.

На Руси Славяне считали, что поет в человеке сама душа и пение – это ее естественное состояние… Действительно, давно доказано, что для того, чтобы повысить качество своей жизни, нужно просто начать ей радоваться. Правильно подобранная музыка оказывает положительное влияние на целенаправленную деятельность человека, способствуя такой ритмической настройке организма, при которой физиологические процессы протекают более эффективно. Безусловно, даже простое прослушивание музыки изменяет настроение человека. В разной степени одни произведения успокаивают, расслабляют и умиротворяют, а другие бодрят, активизируют и поднимают настроение. Лиричная, негромкая, мелодичная, минорная музыка оказывает успокаивающее действие. В настоящее время, нередко, врачи психотерапевты используют музыку для лечения и восстановления психоэмоционального состояния пациентов, да и такие специалисты, как врачи – стоматологи, тоже используют расслабляющую музыку. Ведь, положительные эмоции от прослушивания приятных мелодий активизируют эмоциональную центральную нервную систему и стимулируют интеллектуальную деятельность человека.

С древних времен людям известна целительная сила звуков, произносимых собственным голосом, создаваемая внутренними резонаторами. Современная медицина давно уже обратила внимание на то, что пение, особенно профессиональные занятия вокалом, оказывают благотворное влияние на здоровье человека. Пение является тем самым инструментом, позволяющим найти не только радость жизни, но и значительно улучшающим здоровье. По образному выражению ученых – гортань – второе сердце человека. Оздоравливаясь в процессе вокальной тренировки, голос оздоравливает весь организм. Беременным женщинам рекомендуют слушать классическую музыку, спокойные колыбельные песни и главное, рекомендуют петь самим будущим мамам. Так как полезно не только слушать, но еще полезнее петь самим потому, что во время пения звуковые частоты активизируют развитие ребенка, влияя на его головной мозг.

Всем известно, что пение помогает избавляться от стрессов и негативных эмоций. Ученые доказали, что в мозге во время пения вырабатывается гормон – эндорфин. Это 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.

Вокалом можно привести в порядок легкие, улучшить кровообращение, исправить осанку, усовершенствовать дикцию и постановку разговорной речи, даже исправить заикание (в легкой форме).

Наиболее значимое влияние пение оказывает на детей. Невозможно переоценить положительное действие на здоровье ребенка. Работая с голосовым аппаратом ученика, преподаватель действует на укрепление его здоровья. Можно выделить такие основные аспекты как: активизация умственных способностей, развитие эстетических и нравственно-духовных представлений, улучшение слуха, памяти, речи, чувства ритма, внимания, мышление, укрепление всего дыхательного аппарата (тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких, что тесно связано с сердечно-сосудистой системой). Следовательно, занимаясь пением, ребенок в целом укрепляет свое здоровье. Особенно хорошо поддерживать коллективное пение. Это не только польза организму, но формирование дружеских отношений. Дети, занимающиеся вокалом, явно отличаются от своих сверстников положительной эмоциональностью, самодостаточностью и интеллектуальностью.