* 🎶ЧЕМ ПОЛЕЗНО ПЕНИЕ
* 📌1. Некоторые люди считают пение работой для профессионалов, кто-то - просто развлечением. Однако на самом деле пение приносит организму любого человека разностороннюю пользу.
* 📌2. 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.
* 📌3. 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.
* 📌4. 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.
* 📌5. 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, сердечнососудистой системы и желез внутренней секреции.
* 📌6. 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.
* 📌7. 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.
* 📌8. 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.
* 📌9. 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.
* 📌10. Споем вместе   
  Мы поем при любых жизненных ситуациях!!