

Пение полезно для здоровья!

Пение – это серьезная аэробная деятельность, которая насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.

Пение - сильный оздоровительный фактор, обеспечивающий эффективность воздействия на организм, равную спортивным тренировкам "умеренной мощности".

Правильное пение - это правильное дыхание, которое является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, у-шу и др.

От вокала выигрывает дыхательная система, ведь, извлекая из себя мелодичные звуки, мы очищаем дыхательные пути и развиваем легкие. Большинство людей в обычной жизни дышит неправильно, из-за чего создается гипервентиляция легких, что плохо сказывается на здоровье и даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное - дыхание, значит, исполнение песен – это еще и **профилактика астмы**.

