Пойте на здоровье!

Здоровье можно поддерживать и без лекарств, поскольку любой препарат одно лечит, а другое калечит. А вот регулярные пение и танцы могут помочь надолго сохранить здоровье без всяких финансовых затрат и побочных действий. Нуж­но просто вспомнить то, что делали наши пред­ки. Давайте попробуем восстановить утрачен­ные традиции и вернуть здоровье.

* Для улучшения общего состояния здоровья.

Пойте каждый день не менее 10 минут. Можно это делать даже в ванной комнате. Конечно, лучше петь погромче, но если вы стесняетесь, то пойте хотя бы тихо. Главное - это петь во что бы то ни стало.

* Тем, кто часто болеет фарингитами, ларингитами, тра­хеитами, бронхитами или страдает астмой.

Сначала поста­райтесь петь как можно ниже, а когда распоетесь, можно пере­ходить на более высокий голос. Людям с такими болезнями надо петь не менее часа в день, а лучше - больше.

* Когда на работе приходится много говорить.

Петь просто необходимо учителям, экскурсоводам, рек­ламным агентам и многим другим. Люди таких профессий дол­жны вечером после работы тихо помычать себе под нос как можно более низким голосом. Мелодии могут быть любые, но важно выдыхать при пении как можно больше воздуха, делая выдох до самого конца. Пение с полным выдохом расслабляет напряженные голосовые связки.

* Если легким нужна тренировка.

Пение «полной грудью» показано при хронических воспалениях легких и бронхов, при спазме легких и туберкулезе. Давно замече­но, что у певцов крайне редко встречаются такие заболевания.

• Чтобы улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

Хорошее действие оказывает исполнение веселых ритмичных пе­сен. Веселые песни или марши способствуют выравниванию пульса при аритмиях, брадикардиях.

* При психологическом напряжении и гипертонии.

Хорошо петь грустные, жалостливые песни или красивые, щемящие душу романсы. Пропев что-то грустное, освобож­даешься от своей грусти. Такое пение способствует и сниже­нию кровяного давления, являются прекрасным средством при гипертонии. Если вы знаете, что приближается атмосферный фронт, который может вызвать у вас поднятие кровяного дав­ления, то не ждите приступов, а лучше пойте как можно боль­ше лирических песен.

® Для общего здоровья грудных детей.

Очень важно, чтобы мамы пели малышам колыбельные песни. Они хорошо успокаивают младенцев, нормализуя ра­боту центральной нервной системы. Это замечено людьми во всем мире. Нет ни одного народа, у которого бы не было ко­лыбельных песен. Если мамы поют их, детки развиваются гар­моничнее и меньше болеют.

* Чтобы развить у себя смелость и решительность.
Хо­тите избавиться от страхов, научиться каждое дело доводить до конца и быть последовательным во всем? Пойте высоким голо­сом или в нос, и лучше веселые, жизнеутверждающие песни.

® От сильных нервных стрессов.

Очень важно дома потанцевать под какую-нибудь быструю музыку, сильно размахивая руками, раскачиваясь всем телом и в конце притопывая подошвой по полу, отбивая дробь. Можно и пой­ти вприсядку. Особенно это полезно для мужчин.

 • Для развития интеллекта и интуиции.

Полезны танцы, где много кружатся. Но с одним условием: кру­житься надо по часовой стрелке. Против часовой стрелки можно кружиться очень недолго, чтобы восстановить равновесие.