

Ahojte, tak už vím, proč nám chodí ty inspirace na “nové” písničky. No a ještě k tomu jsme při těch našich setkáních v podstatě na ozdravujícím pobytu. Tak proto říkám, že posláním našeho sdílení zpěvem, tancem a slovem je pro naladění do Radosti a “vyklidnění”. Taky vás to posiluje do dalšího společného tvoření? Těším se na Hromnice, že toho bude o hodinu více, Alša

1. Zpívání poskytuje organismu “správné” vibrace, které zvyšují naši životní vitalitu.
2. Při zpívání se v lidském mozku vytvářejí speciální chemické látky, které nám pomáhají cítit klid a radost.
3. Zpěv zlepšuje krevní oběh, což má příznivý vliv na hlasivky, mandle a četné lymfatické uzliny, což znamená, že výrazně zvyšuje lokální imunitu (jinými slovy, méně trpíme nemocemi z nachlazení).
4. Zlepšení zásobování krví během zpívání vede ke zvýšení aktivity mozku: mozek začíná pracovat intenzivněji, paměť se zlepšuje a je snazší vnímána jakákoliv informace.
5. Zlepšení zásobování krví jako celku omlazuje organismus a zlepšuje stav pokožky.
6. Zpěv je velmi užitečný při plicních onemocněních, protože nejen nahrazuje dechová cvičení, ale přispívá také k rozvoji hrudníku, správného dýchání, což výrazně snižuje počet nových vzplanutí nemoci.
7. Při pravidelných cvičeních ve sboru se zvyšuje hladina imunoglobulinu-A a hydrokortizonu, které jsou znaky dobré imunity.
8. V současnosti jsou vyvinuty techniky pro léčbu zajíkávání a zlepšení sídlice prostřednictvím zpívání.
9. Zpěv se využívá i v boji proti obezitě: příliš obézním lidem se doporučuje při vzniku pocitu hladu zazpívat si dvě – tři písně namísto jedení.

I z těchto důvodů **odborníci doporučují zpívat alespoň 5 minut denně a zpívání přirovnávají k fyzickému cvičení**. Léčba zpěvem se stala moderní medicínskou metodou. Léčba zpěvem má nejen pozitivní vliv na emocionální stav člověka, ale přispívá i k jeho zotavení, protože jakékoliv onemocnění podle vědců vzniká v důsledku selhání bioenergetických rytmů.

Každý z našich vnitřních orgánů má svůj vlastní hlas, vlastní vibraci. V nemocných orgánech se vibrace mění. Když člověk zpívá, vytvořené zvuky absorbují vnitřní orgány téměř na 80% a transformují je do harmonické vibrace, aktivují a zlepšují práci orgánů a systémů, především nervový, imunitní a kardiovaskulární systém a pouze 20% zvuků vychází do venkovního prostředí.

V laboratoři neverbální komunikace v Ústavu psychologie Ruské akademie věd bylo zjištěno, že hudební zvuk hlasu sestává ze základního tónu a obertónu – vyšších tónů. Díky tónům a obertónům hlasu člověk projevuje své emoce. Vědci poznamenali, že při vyjádření radosti jsou obertóny hlasu harmonické a při hněvu disharmonické. Pokud je člověk dobře naladěn vůči svému společníkovi, nebo vyjadřuje radost, vytváří to odpovídající zvuk hlasu, který se stává jemným, příjemným a harmonickým, protože obertóny v tomto stavu jsou harmonické. Pokud je člověk naplněn vnitřní chorobou nebo hněvem, obertón hlasu se stává disharmonickým a prozradí náš postoj vůči společníkovi. Ne každý zpěv léčí a ne každá píseň má příznivý vliv na lidské zdraví. Ozdravení závisí také na tom, jak člověk ovládá svůj hlas. Ne u každého zpěváka má hlas léčivý účinek, někteří mají svým zpíváním opačný účinek na ostatních. Takto výrazně se odlišují hlasy akademických zpěváků, různých popových souborů a tvrdých rockerů.

Při poslechu akademických zpěváků cítí člověk většinou pozitivní emoce. Hlasy zpěváků tvrdého rocku způsobují většinou pocit nespokojenosti a agresivity.

V současnosti je vyvinuta speciální metoda terapeutického zpěvu. Velká pozornost se věnuje formulaci správného dýchání, které trénuje dýchací svaly, zlepšuje ventilaci průdušek a plic a mění objem plic. V procesu zpívání svaly hrudníku a břicha aktivně pracují, což znamená, že se zlepšuje krevní oběh a okysličování krve. Američtí vědci zjistili, že zpívání má kromě toho, co bylo řečeno, i příznivý vliv na práci srdce.

Vliv zpěvu na lidské zdraví se zkoumá v medicíně a už se objevil nový směr: Vokál - terapie, používaná nejen jako profylaktická léčba, ale i při léčbě mnoha onemocnění spojených s plicním systémem, například bronchiálního astmatu. Rovněž se využívá při léčbě psychických poruch: naléhavých strachů a obav nebo fobií, neuróz, depresí a migrén. Pomocí sborového zpěvu se po celém světě úspěšně léčí koktání u dětí. Při poslechu, jako jiní zpívají, se dítě snaží vstoupit do taktu, což postupně umožňuje zbavit se nemoci. Lékaři radí těmto dětem dokonce i hovorovou řeč "nemluvit", ale prozpěvovat. Odborníci říkají, že děti, které se zabývají zpěvem nebo sborovým zpěvem, se mnohem lépe učí a velmi zřídka onemocní, jejich imunita se stává silnější.

Ze všech prostředků hudební terapie má zpěv největší vliv na lidské zdraví. Zpívání a pozpěvování si je v každém případě užitečné, i když nemáte hlas nebo hudební sluch. Koneckonců, svým zpěvem vyjadřuje člověk svůj vnitřní stav a zmírňuje napětí.

Jakým hlasem bude člověk mluvit, závisí ve velké míře i od matky dítěte komunikujícího s matkou, které nevědomě přijímá její hlas za standard. Není náhodou, že budoucím matkám je doporučeno neustále mluvit s jejich dítětem v období nitroděložního vývoje, zpívat jim písně a pouštět nahrávky s harmonickou hudbou. V některých zemích jsou pro těhotné ženy dostupné speciální bandáže s nahrávkami. Změny zvuků nízkých a vysokých hlasů aktivují vývoj a růst všech systémů a orgánů dítěte a přispívají jejich specifickým zvukovým frekvencím a vibracím.

V lidovém léčitelství se doporučuje například v rámci prevence proti chřipce zpívání lidových písní. **V dávných dobách byla léčba zpěvem používána všemi národy na boj s různými nemocemi a onemocněními, jakoby intuitivní naši předkové cítili, že se ve zpěvu skrývá obrovská léčivá moc.** Například v Egyptě sborovým zpěvem léčili nespavost a ve starém Řecku léčily pomocí zvuků trub poruchy nervového systému. Ve starověkém Rusku se věřilo, že zpěv je přirozeným stavem duše, její impulsem a že v člověku zpívá samotná esence člověka.

Při zpívání je zvláště důležitá správná formulace dýchání. Při vokální terapii věnují pedagogové zvláštní pozornost prodloužení výdechu, čímž se zvyšuje ventilace plic, jejich objem a zvyšuje se relaxační moment. Cvičí se "řetězové" dýchání, což je podobné nepřerušovanému zvuku. Tato metoda dýchání zvyšuje délku výdechu, plnost a hloubku vdechování pomocí břišního dýchání, ale nejdůležitější věcí, která se učí, je slyšet a cítit dýchání vedle stojícího člověka, aby se neudělal vdech současně s ním, což může narušit zvuk písně. To je pravděpodobně důvod, proč písně z dávných dob, někdy postavené jen na 2 - 3 notách, jsou pozoruhodné svou krásou. Vědci už dokázali, že každodenní běžné "zpívání ze srdce" po dobu 15 - 20 minut má ozdravný vliv na člověka. Proto zpívejte pro své zdraví ..

Sdílet