ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПОЁТ?

Человек не может прожить без воздуха, воды, еды и… пения! Малыши уже с самого детства «мурлыкают» любимые песенки из мультиков, даже если еще толком не умеют разговаривать.

Кто-то поет просто для души, кто-то в рамках своей работы, поскольку пение является его профессией, кто-то использует свои песнопения для духовных и оздоровительных практик. Так или иначе – поют все. Давайте разберемся, какую же пользу приносит пение, и почему нам так нравится петь.

потому что это традиция

В мире существуют тысячи культур со своими традициями и обрядами, со своей уникальной историей, живописью и кухней и, конечно же, своими песнями. Если вы хотите лучше познакомиться с какой-либо культурой, просто послушайте ее национальные мотивы. Они расскажут все о тонкостях души этого народа.

потому что нужно расслабиться

Психологи советуют перед ответственным мероприятием или серьезным разговором спеть пару любимых композиций. Это нужно для того, чтобы абстрагироваться от проблем и других раздражающих факторов. Во время пения мы погружаемся в свой собственный неповторимый мир, оставляя «за бортом» все ненужное.

потому что это укрепляет здоровье

Говоря научным языком, пение — это извлечение звука посредством ритмичных выдохов с участием органов дыхательной системы (ротовая полость, легкие, трахея, голосовые связки, диафрагма). Если вы регулярно занимаетесь вокалом или ходите каждые выходные с друзьями в караоке-бар, то улучшение самочувствия вам гарантировано. Кроме того, занятия вокалом (в домашних условиях или в профессиональной студии – неважно) формируют красивую осанку.

Пользу от пения обнаружили недавно – всего несколько десятков лет назад. Этому есть документальные практические подтверждения. Так, положительное влияние пения было обнаружено у пациентов, страдающих заболеваниями верхних дыхательных путей, а также у детей с проблемами заикания и больных после апоплексического удара.

дыхательных путей, а также у детей с проблемами заикания и больных после апоплексического удара.

Физиотерапевты наряду с преподавателями йоги активно применяют пение для максимальной релаксации, ведь в его процессе выделяются эндорфины, в итоге снимается напряжение, повышаются стимулируются защитные механизмы человека и снижается болевой порог. В частности, об этом говорит известный психотерапевт, доктор Гертруд Берка-Шмид.

потому что пришлось

Иногда нам действительно приходится петь. Например, на чьей-то свадьбе или дне рождения. Причем нередко происходит так, что то, что начиналось с великой неохотой, перерастает в истинное удовольствие, и нас уже не остановить!

потому что очень хочется

Бывали ли у вас такие ситуации, когда вдруг возникало непреодолимое желание петь? Причем вы не могли с уверенностью сказать, откуда оно появилось. Вполне возможно, что вам просто не хватает положительных эмоций, и организм пытает таким способом восполнить их недостаток. Не спорьте с ним и спойте пару любимых композиций. По словам опытных вокалистов, приятные ощущения от пения в караоке могут сравниться с удовольствием от сеанса массажа или занятия йогой.

Спеть в караоке – значит избавиться от эмоционального напряжения

Если вы думаете, что караоке – увлечение исключительно для молодых людей, ведущих активный образ жизни, вы ошибаетесь. В последнее время в России пением «для себя» стали увлекаться и серьезные взрослые люди. Караоке для них – это способ снять эмоциональное напряжение, раскрепоститься и лучше понять свое тело.

потому что это модно

Действительно, сегодня музыка стала самым настоящим трендом. Мы наблюдаем за популярными исполнителями, хотим выглядеть так же модно и стильно, но самое главное, подчас считаем, что можем петь, как они, или даже лучше.

Модные мотивы, которые звучат из каждого плеера, прочно «селятся» в нашей памяти. Почему бы не спеть популярную песню, тем более, что слова так и крутятся на языке?

потому что это романтично

У каждой пары (или почти у каждой) есть своя песня или мелодия. Кто-то под нее впервые поцеловался, кто-то – сделал предложение, а кто-то просто увидел свою вторую половинку, скажем, в метро. Детали не столь важны, главное, что в теле закипает кровь, а сердце бьется быстрее, и совсем неважно, сколько лет этой песне, ведь она напоминает вам об одном из вечных чувств – о любви.

потому что укрепляет патриотизм

Испокон веков солдаты исполняли патриотические песни, причем делали это не только перед боем или во время подготовки, но и на отдыхе. Военные музыкальные мотивы вселяли веру в победу, а иногда и устрашали противника.

Сегодня национальные гимны, укрепляющие патриотические чувства, принято исполнять исключительно стоя и положа руку на сердце.

потому что это весело

В минуты самого безудержного веселья в любой компании найдется персонаж, переделывающий текст песни. Да-да, он меняет слова, делая из подчас трагической композиции настоящий каламбур, чем приводит в восторг всех окружающих. Хорошее настроение на такой вечеринке гарантировано!

потому что это помогает организовать досуг

Даже в насыщенной жизни самого занятого человека в мире все-таки выдаются такие дни/часы/минуты, когда заняться совсем нечем. Нет под рукой ни книги, ни интересного фильма, и тогда караоке придет на помощь.

Согласно статистике, нравится в свободное время напевать любимые мотивы не только женщинам, но и представителям сильного пола. Разброс в процентном соотношении не так велик: 65 % / 35 % в пользу дам.

И все же почему люди любят петь в караоке? У каждого свои причины, а, может быть, их даже несколько. Ясно главное: «песня нам и строить, и жить помогает»! Просто невозможно представить, что у нас не будет любимых музыкальных композиций и возможности хорошо отдохнуть, спев от души о любви, счастье, горе или предательстве.