

فواید بی نظیر آواز خواندن برای سلامتی بدن

تحقیقات نشان می دهد آواز خواندن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند زیرا آواز می تواند فشار خون، استرس و اضطراب را کاهش داده و باعث ترشح کورتیزول کمتری شود در نتیجه بر سیستم ایمنی بدن تأثیر مثبت خواهد داشت.

به گزارش سایت خبری پرسون، آواز خواندن را تنها هنر تولید صدا ندانید بلکه کاری مفید برای بدن خود تلقی کنید چراکه هنگام آواز خواندن شما جسم و روح تان را در وضعیت متفاوتی قرار می دهید.

وقتی آواز می خوانید در بدن چه اتفاقی می افتد ؟

بسیاری از افراد صرف نظر از فرهنگ، قوم و ملیت موسیقی و آواز خواندن را دوست دارند و این تنها نشات گرفته از یک حس درونی است و شاید خیلی از آنها حتی دلیل آن را ندانند و از فواید شگفت انگیز آن بی اطلاع باشند به همین دلیل در این بخش به مزایای آواز خواندن می پردازیم تا از این به بعد وقتی آواز سر می دهید با به یاد آوردن فواید آن حس بهتری داشته باشید.

تقویت سیستم ایمنی بدن :

تحقیقات نشان می دهد آواز خواندن به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند زیرا آواز می تواند فشار خون، استرس و اضطراب را کاهش داده و باعث ترشح کورتیزول کمتری شود در نتیجه بر سیستم ایمنی بدن تأثیر مثبت خواهد داشت.

بهبود حالت بدن :

شاید کمی تعجب کنید از اینکه یکی از فواید آواز برای سلامتی، بهبود حالت بدن است. صاف ایستادن هنگام آواز خواندن اهمیت زیادی دارد و پس از مدتی برای شما به عادت تبدیل می شود. علاوه بر این، در چنین حالتی حفره قفسه سینه پهن می شود و کمر و شانه ها تراز می شوند و به بهبود حالت بدن کمک می کنند. در حقیقت، این یکی از بهترین مزایای آواز برای سلامتی است که افراد باید بیاموزند و از آن استفاده کنند تا حالت بدنی خود را بهبود بخشند.

مفید برای ریه :

آواز خواندن برای ریه ها مفید است زیرا اکسیژن بیشتری را وارد ریه ها می کند و به ساده ترین شکل ممکن این عضو مهم را قوی تر می کند. علاوه بر این، گردش خون را بهبود می بخشد و دیافراگم را تقویت می کند. حتی، برخی معتقدند آواز خواندن بطور منظم می تواند استقامت و ظرفیت هوازی را تقویت کند.

بهبود خواب :

تحقیقات نشان می دهد آواز خواندن به واسطه ی تقویت ماهیچه های گلو می تواند آپنه خواب و خروپف را رفع کند.

کاهش سطح استرس :

موسیقی به هر شکلی آرامش بخش است و بیشتر ما حداقل موزیک خاصی داریم که در هنگام اضطراب و استرس به آن گوش دهیم، علاوه بر این آواز خواندن در از بین بردن تنش ها و کاهش استرس نقش مهمی دارد.

مبارزه با افسردگی :

آواز خواندن باعث ترشح اندورفین می شود، این هورمون احساس شادی و خوشحالی را در مغز بالا می برد به همین دلیل با افسردگی مبارزه می کند.

بهبود هوشیاری و کاهش آلزایمر :

یکی دیگر از مزایای آوازخواندن تقویت هوشیاری است، زیرا باعث بهبود جریان خون و انتقال اکسیژن به مغز می شود به همین دلیل در بهبود تمرکز، هوشیاری ذهنی و تقویت حافظه نقش دارد و در درمان افراد مبتلا به آلزایمر و زوال عقل موثر است.

بهبود بیماران مبتلا به پارکینسون:

مطالعات نشان می دهد آواز خواندن می تواند سلامت بیماران مبتلا به پارکینسون را بهبود بخشد زیرا، نه تنها در بهبود تارهای صوتی بلکه در کنترل بلع موثر است و علاوه بر این به حفظ تعادل این بیماران کمک می کند.

بهبود مهارت های ارتباطی :

طبق تحقیقات انجام شده آوازخواندن برای نوزادان به آمادگی مغز آنها برای ایجاد ارتباط کمک می کند. از طرفی موسیقی راه آموزش بسیار خوب برای خواندن و نوشتن در سنین کودکی است و از بروز مشکلات گفتاری در آینده جلوگیری می کند.

تقویت اعتماد به نفس :

تقویت اعتماد به نفس یکی دیگر از مزایای آواز خواندن است. چنانچه اشاره شده است به چندین دلیل خواندن آواز روی اعتماد به نفس فرد تاثیر گذاشته و آن را قوی تر از پیش می سازد بخصوص اگر این کار را در میان جمع انجام دهد.

تقویت شنوایی :

یکی از مهمترین مزایای آواز خواندن تقویت شنوایی است که افراد باید بدانند و آن را در زندگی خود اعمال کنند. برای آواز خواندن ابتدا باید خوب گوش دهید تا بتوانید بخوانید پس از این رو بدون آنکه متوجه باشیم قدرت شنوایی خود را تقویت می کنیم.

بهبود پوست :

دو مورد از عوامل مهم در جوان سازی و بهبود پوست، تنفس عمیق و در نتیجه گردش خون، انتقال اکسیژن است که با آواز خواندن به راحتی می توان آن را ایجاد کرد، علاوه بر اینها آواز خواندن از ایجاد چین و چروک در اطراف دهان جلوگیری می کند.

کاهش فشار خون :

تحقیقات نشان می دهد آواز خواندن به دلیل اثرات آرام بخشی فشار خون را کاهش می دهد. در جریان بررسی ها و تحقیقات گروهی از بیماران ثابت شد که آنها با آواز خواندن استرس و در نهایت فشار خون خود را کاهش داده اند.