Kolędowanie sprzyja zdrowiu!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 12, styczeń 2011 00:00
Odsłony: 3407

Jak podaje PAP, śpiewanie... może mieć zbawienny wpływ zarówno na nasze samopoczucie, jak i zdrowie fizyczne - dowodzą brytyjscy naukowcy.

Ośrodek promujący zdrowie Heart Research UK już od kilku organizuje bożonarodzeniową akcję promującą śpiewanie, choćby tylko kolęd.

– *Śpiewanie stanowi łagodną odmianę aerobiku, bezpieczną i łatwą* – podkreśla przedstawicielka ośrodka Barbara Dinsdale. I dodaje, że jest to forma ćwiczenia, które poprawia kondycję serca i jednocześnie ma dobroczynny wpływ na ogólny stan zdrowia.

Profesor Graham Welch z University of London tłumaczy zalety śpiewu faktem, że wpływa on korzystnie na trzy systemy składające się na organizm człowieka: fizyczny, psychiczny i emocjonalny.

– *Śpiewaniu towarzyszy wydzielanie tzw. hormonu przyjemności (dopaminy) a także znaczne obniżeniu poziomu stresu. Ponadto śpiewanie w grupie, np. chórze, dodatnio wpływa na naszą samoocenę, a także poczucie przynależności* – wyjaśnia prof. Welch.

Okazjonalnym kolędnikom profesor radzi, by "śpiewali głośno, a nie ściszali głos", a martwienie się wysokimi partiami... zostawili reszcie grupy.

Źródło: PAP / fot. www.sxc.hu

Phoca PDF