

## Польза пения для переболевших коронавирусом



Пандемию COVID-19 можно смело назвать чумой XXI века. Вспыхнув в декабре 2019 года, она до сих пор продолжает уносить здоровье и жизни многих людей. Коронавирус не простая респираторная инфекция, она вызывает серьезное поражение дыхательных путей, а также оказывает негативное влияние на все органы и системы организма.

Для тех, кто столкнулся с этим коварным вирусом в форме тяжелого течения болезни, первостепенной задачей становится восстановление здоровья.

Известно, что после перенесенного заболевания у пациентов наблюдаются различного рода отрицательные последствия, такие как: дыхательная недостаточность, бессонница, аритмия, нарушение обмена веществ и др.

Постковидный период для людей, организм которых был сильно истощен борьбой с вирусом, в первую очередь связан с проблемой восстановления функции дыхательной системы.

В этой ситуации дополнительным помощником к медикаментозному лечению могут быть различного рода дыхательные гимнастики, оказывающие стимулирующее действие на работу легких. Как это ни странно, но обыкновенное пение является одним из действенных методов в рамках различных практик по восстановлению функции респираторной системы.

Чем же полезно пение для людей переболевших ковидом?



Пение — это дыхание. Именно то, что поражается вирусом. Многие упражнения, которые проделывают профессиональные певцы направлены на тренировку дыхательного аппарата, поэтому они благотворно влияют на работу наших легких.

Приведем примеры некоторых упражнений, благодаря которым укрепляется система дыхания и происходит естественная вентиляция легких:

#### Глубокое дыхание стоя

Встаньте прямо и обхватите руками живот, закройте рот и прижмите язык к небу. Вдохните через нос и втяните воздух в живот. Попробуйте на вдохе развести пальцы в стороны. Медленно выдохните через нос. Повторяйте глубокие вдохи в течение одной минуты.

#### Зевание с улыбкой

Данное упражнение включает движение с глубоким дыханием, которое помогает улучшить координацию и укрепить руки и плечи. Сядьте прямо, вытяните руки над головой и широко зевните. Опустите руки вниз и улыбайтесь в течение трех секунд. Повторяйте одну минуту.

Очень хорошее упражнение - «СЧИТАЛОЧКА»: приложите язык к верхним зубам и сделайте глубокий вдох. Выдыхая, не отрывая языка, старайтесь громко произнести «раз-два-три-четыре».

#### Задувание свечи

Данное упражнение направлено на развитие диафрагмы. Примите вертикальное положение, расположите руки на боках, направив пальцы в сторону живота. При дыхании должны раздвигаться бока — в этом случае будет работать диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную полости). Если движется только грудная клетка — это признак поверхностного вдоха. На выдохе постарайтесь выпускать воздух тонкой струйкой, представьте будто гасите свечу.

Еще одно легкое и одновременно эффективное упражнение - «СОБАЧКА»: постарайтесь представить дыхание собаки, совершите короткие вдохи и выдохи.

Не следует также забывать, что пение не только стимулирует дыхание, оно положительно влияет на общее психологическое состояние человека, так как поднимает настроение, вносит в повседневность ноты радости и повышает жизненный тонус.

#### Источники

Artvocal.ru      Электронный ресурс.      -      [Режим доступа]: <https://artvocal.ru/practicedihanie.php> [Ссылка]: Школа вокала в Москве для начинающих взрослых - вокальная студия Artvocal: