

الغناء يساعد على إفراز هرمون السعادة والحب



السبت 12 أكتوبر 2019 10:10 م

قال اختصاصي العلاج بالموسيقى فولفغانغ بوسينجر: إن للغناء فوائد صحية جمة؛ لكونه مهما للتنفس من ناحية، وبحارب التوتر النفسي من ناحية أخرى.

وأوضح أن الغناء يعمل على تحسين التنفس وإمداد الجسم بالأوكسجين، كما أنه يساعد على إفراز هرموني السعادة "سيروتونين" والحب "أوكسيتوسين".

وأضاف بوسينجر أن الغناء يحقق أفضل تأثير له عند الغناء جماعياً، كما هو الحال في الكورال مثلاً.