

1. ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΩΣ ΦΥΣΙΚΟ ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ

Μέσο:ΑΞΙΑ

Ημ. Έκδοσης: ...06/12/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...06/12/2025

Σελίδα:24

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



Το τραγούδι ως φυσικό τονωτικό για τον εγκέφαλο και το σώμα

■ Το τραγούδι αποτελεί διαχρονικά μια από τις πιο αυθόρμητες μορφές ανθρώπινης έκφρασης και, όπως δείχνουν σύγχρονες επιστημονικές μελέτες, κρύβει οφέλη που ξεπερνούν την απλή ψυχαγωγία. Οι έρευνες δείχνουν ότι το τραγούδι ενεργοποιεί ταυτόχρονα περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη γλώσσα, την κίνηση και το συναίσθημα. Ο ερευνητής Alex Street του Cambridge Institute for Music Therapy Research εξηγεί ότι η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί γνωστική, σωματική, συναισθηματική και κοινωνική πράξη. Η εστίαση στην αναπνοή και στον έλεγχο της φωνής βοηθά στη μείωση του στρες, ενώ η έκκριση ενδορφινών οδηγεί σε αίσθηση ευεξίας και ανακούφιση από τον πόνο.

Η κοινή εμπειρία του τραγουδιού λειτουργεί ως μηχανισμός σύνδεσης μεταξύ των ανθρώπων. Μελέτες έχουν δείξει ότι άγνωστοι μπορούν να αναπτύξουν αξιοσημείωτο αίσθημα οικειότητας και ομαδικότητας μέσα σε μία μόλις ώρα ομαδικού τραγουδιού. Αυτή η κοινωνική διάσταση ενισχύει την ψυχολογική σταθερότητα και ενδυναμώνει το αίσθημα του «ανήκειν». Το τραγούδι δεν είναι μόνο ψυχική δραστηριότητα. Παράλληλα βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Η ελεγχόμενη αναπνοή που απαιτείται αυξάνει τη χωρητικότητα των πνευμόνων και ενισχύει τον έλεγχο του διαφράγματος. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, το τραγούδι σε ομάδα μπορεί να επιφέρει βελτίωση στην αρτηριακή πίεση και στην καρδιακή λειτουργία, ενώ φαίνεται να ενισχύει και την ανοσολογική απόκριση σε μεγαλύτερο βαθμό από την απλή ακρόαση μουσικής. Οι ειδικοί της αναπνευστικής **φυσιοθεραπείας**, όπως ο Adam Lewis από το πανεπιστήμιο του Southampton, επισημαίνουν ότι το τραγούδι λειτουργεί ως μορφή άσκησης συγκρίσιμη με έναν ζωηρό περίπατο, γεγονός που το καθιστά χρήσιμο εργαλείο για όσους δεν έχουν τη δυνατότητα έντονης φυσικής δραστηριότητας.

Χρήση του τραγουδιού στην ιατρική και την αποκατάσταση

Υπάρχει αυξανόμενο επιστημονικό ενδιαφέρον για τη χρήση του τραγουδιού στη θεραπεία χρόνιων ασθενειών. Χωρίς ειδικά σχεδιασμένες για ασθενείς με καρκίνο, νόσο του Πάρκινσον, εγκεφαλικά επεισόδια και άνοια έχουν δείξει θετικές επιδράσεις στην ομιλία, στη διάθεση και στην αναπνοή. Ο Keir Philip από το Imperial College London σημειώνει ότι οι τεχνικές τραγουδιού βοηθούν στην αναπνευστική λειτουργία ασθενών με χρόνια προβλήματα, βελτιώνοντας τον ρυθμό και το βάθος της αναπνοής. Το τραγούδι αποτελεί έναν από τους πιο φυσικούς και προσιτούς τρόπους ενίσχυσης της υγείας. Με τόσα επιστημονικά δεδομένα να υποστηρίζουν την ευεργετική του δράση, η ιδέα να συμμετέχει κανείς σε μια ομάδα τραγουδιού ίσως αποδειχθεί μια απλή αλλά ιδιαίτερα αποτελεσματική επένδυση στην ευεξία και στη συνολική ποιότητα ζωής.