**O PJEVANJU**

**Jedna od odličnih stvari kod pjevanja je to što nas povezuje s desnom stranom mozga. U današnje vrijeme smo uglavnom zaglavljeni u lijevom dijelu mozga, kažu stručnjaci.**

Život bez pjesme je kao brak bez ljubavi. Pjevanje je toliko dobro za naše psihičko i fizičko zdravlje da bi trebali zapjevati baš svaki dan. Dok pjevamo u mozgu se potencira rad desnog temporalnog režanja, oslobađa se endorfin – vrsta enzima koja na ljudsko tijelo djeluje slično opijatima. Od njega smo sretniji, kreativniji, pametniji, zdraviji, samopouzdaniji…

Pjevanje u grupi ima još bolji učinak jer to doživljavamo kao nagradu za timski rad. Istraživanja pokazuju da je su od davnina pjesma i ples zbližavali ljude, izgrađivali lojalnost, prenosili informacije, tjerali neprijatelje… To je svaki put imalo pozitivan učinak na ljude, osjećali su se bolje, sretnije, snažnije…

Pjevati bi trebao baš svatko bez obzira ima li sluha ili ne – ne mora sve biti savršeno da bi se čovjek osjećao dobro, zadovoljno i ispunjeno.

Jedna od odličnih stvari kod pjevanja je to što vas povezuje s desnom stranom mozga, a ona je odgovorna za intuiciju, imaginaciju i ostale kreativne funkcije. U današnje vrijeme toliko nas bombardiraju raznim informacijama koje obrađujemo i analiziramo, da smo uglavnom zaglavljeni u lijevom dijelu mozga.

Pjevanje stvara određene vibracije koje se počinju kretati kroz naše tijelo i mijenjati na bolje naše fizičko i emocionalno stanje. Ono povećava samopouzdanje, samosvijest i poboljšava komunikaciju s drugima. Umiruje nas, smanjuje stres.

Pjevanje je instinktivno i nužno – kaže Katie Kat, operna pjevačica iz SAD-a. Dodaje kako je društvo poremetilo stav prema pjevanju pa se smatra da je to rezervirano samo za talentirane ljude. To je pak dovelo do toga da se ljudi srame vlastitog glasa i ne žele zapjevati “da se ne bi osramotili”, a to je pogrešno, otkriva portal upliftconnect.com.

Trebali bi pjevati svaki dan! To pokreće intuiciju, kreativnost…

I ZATO PJEVAJTE KAD GOD IMATE PRILIKE!