

Любите ли вы петь? Пойте на здоровье!

*Нам песня строить и жить помогает
Она как друг, нас зовет и ведет,
И тот, кто с песней по жизни шагает,
Тот никогда и нигде не пропадет!*
Муз. И. Дунаевского
Слова В. Лебедева-Кумача.

Этот марш из кинофильма «Веселые ребята» появился еще до моего рождения, с ним выросло не одно поколение советских людей, популярен он и сейчас, потому что на самом деле, с песней легче жить и преодолевать любые трудности. Сколько я себя помню, в нашей семье петь любили все. Нет, артистов среди нас не было, никто не стал певцом. Но бабушка всегда что-то напевала, делая свои домашние дела. Во время войны, когда не то что электричества в наших домах не было, а и для коптилки керосина не достать, сидели зимними вечерами при лучине или при открытой дверце печки, бабушка пела русские песни, в основном протяжные. Теперь такие песни поют редко, разве что где-нибудь в фольклорных ансамблях. У меня в памяти остались только отдельные слова из тех песен: «*Жила была Дуня, Дуня-тонкопряха...*», «*Я с комариком, с комариком...*», «*Летят утки*», «*Пряха*» (*В низенькой светелке огонек горит..*), «*...плыли к Марусеньке белые гуси*», «*В темном лесе, в темном лесе...за лесью, за лесью...*» (эту песню, если память не изменяет, пел Афоня в кинофильме «Афоня»), да и множество других.

Мне было лет 5-6, когда мамина младшая двадцатилетняя сестра научила меня петь песню «*Раскинулось море широко*». Ну совсем не детская песня, и я даже плакала, когда тетушка пела про похороны кочегара в море. Правда, пока не вышла замуж за моряка (вот уж напророчили!) не могла понять слов: «...и койкою труп обернули». А пела «кое-как труп обернули». Муж объяснил, что койки-то прежде были брезентовые, подвесные, как гамаки, и если моряк умирал в море, то его в его койку и заворачивали.

Много пела и моя мама. Порой удивляюсь, ведь им, и маме, и бабушке, выпала очень трудная жизнь, работали на износ, и голодали немало, а пели! Мама песен знала великое множество, и старинных, и военных, и послевоенных. Какой голос был у бабушки – я не помню, так давно это было. А у мамы голос был очень красивый, сильный. Напевала она всегда – когда детей кормила или укладывала спать, стоя у плиты, когда белье гладила, в огороде и на сенокосе, и даже в лесу, когда веники ломали, ягоды или грибы собирали. Очень мама любила песни «*Позарастили стежки-дорожки...*», «*Тонкая*

рябина», «*Всё васильки, васильки...*»

. А уж

когда в послевоенное время стали собираться на праздники небольшими компаниями – песням не было конца. Машины подруги-ровесницы, и те немногие мужчины, что вернулись с войны, не представляли себе праздника без песен. Знали их великое множество, и мы, дети, уже тогда запоминали слова, а став старше, и подпевали. За песнями как-то забывались и бытовые неудобства-проблемы, и нехватка продуктов, и прочие трудности конца сороковых-пятидесятых. Н.В. Гоголь писал: «*Покажите мне народ, у которого бы больше было песен... Под песни рубятся из сосновых бревен избы по всей Руси. Под песни мечутся из рук в руки кирпичи, и как грибы, вырастают города. Под песни баб пеленается, женится и хоронится русский человек...*»

В школе во время учебы моей и моих младших сестер и братьев, уделяли большое внимание хорошему пению. На школьных вечерах устраивали песенные пятиминутки, в зале часто вывешивали шуточный лозунг: «Наш вечер без песен – неинтересен, развивай без опаски голосовые связки!». Особенно мне запомнился хор старших классов, с 8-го по 10-й, куда мы ходили с большим удовольствием. Руководил хором учитель географии, прекрасно игравший на аккордеоне и знавший музыкальную грамоту. Как красиво звучала в исполнении нашего хора песня «*Летите, голуби, летите!*»! (муз. И. Дунаевского, слова М. Матусовского)

запомнился

звон»

песня, которую тогда считали народной. И лишь сравнительно недавно я узнала, что музыку написал духовный композитор Василий Зинovieв на стихи Томаса Мура в переводе слепого ярославского поэта Ивана Козлова (см. www.rg.ru/2004/02/06/zvon.html, статья Марины Шиманской).

Привычка петь сохранилась с детских лет на всю жизнь. Я, как и мама, люблю что-то напевать во время всех своих домашних дел. Неважно, что у меня слабенький голос, зато я знаю слова очень многих песен. Я напеваю, когда мне весело и когда грустно, когда мир вдруг потускнеет, то песня помогает поднять настроение. У моего мужа был очень сильный и красивый голос, в юности он участвовал в самодеятельности, немного играл на баяне и гитаре, и любой семейный праздник не обходился без песен. Да с песней ведь любое дело спорится! У меня был такой случай. В 1993 году прилетела я впервые в США, в Цинциннати. Время было трудное, очень нужны были деньги, и мне удалось устроиться на полтора месяца в маленький ресторанчик мыть посуду. Языка я почти не знала, работа не сложная, мою посуду, чищу кастрюли, отдраила стенки у своего рабочего места, и все время пою наши русские песни. Работники кухни то на разговоры отвлекаются, то покурить выйдут, а я пою и работаю. Хозяину и менеджеру (по нашему – шеф-повару) пришлось, видно, это по душе. Не хотели отпускать, просили остаться еще, даже визу хотели продлить. И в последний день работы подарили большой торт и красивую футболку с кепочкой. И когда я через полгода прилетела во второй раз в Цинциннати, меня тут же взяли на работу в это кафе.

Медики давно уже обратили внимание на благотворное влияние музыки и пения на здоровье людей. Особенно часто используют музыку для лечения врачи-психотерапевты. Одни произведения поднимают настроение, другие успокаивают, умиротворяют, лечат душу и тело. Оказывается, с помощью пения привести в порядок легкие (посмотрите, как хорошо развита грудная клетка у профессиональных певцов), улучшить кровообращение и цвет лица, исправить осанку, урегулировать свой вес, улучшить дикцию и постановку разговорной речи, и, как давно известно, даже исправить такой дефект, как заикание! Пение помогает избавляться от стрессов. Если у вас плохое настроение, или вы испытываете напряженность – пойте, пойте всё, что вы помните и можете, даже если вы никогда не учились пению, и как говорят, вам «медведь на ухо наступил». Одно дело слушать музыку, но гораздо полезнее петь самим. И очень жаль, что нынешняя молодежь практически не поёт (я же общаюсь с друзьями сыновей и внуков). Собираются на всякого рода вечеринки и «тусовки», ведут застольные беседы, слушают музыку, но сами не поют, даже под «караоке» не удается их расшевелить.

Ученые обнаружили, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. По их мнению, пение приводит в движение находящиеся в мозгу «молекулы, ответственные за эмоции» поэтому с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства. Вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков. Особенно важно пение для детей. Не случайно в каждой школе стараются организовать хор, ведь хоровое пение это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений в коллективе. В США в каждой школе есть большие хоровые коллективы, пение в хоре приравнивается к урокам. Эти детские хоры часто выступают на разных мероприятиях. Вот недавно мы были на хоккейном матче между командами Хьюстона и Питсбурга в огромном Тойота Центре. Перед началом соревнований огромный сводный хор исполнял Государственный гимн, а в перерывах выступали несколько детских хоров из разных школ. Пели они замечательно! И я не знаю, отчего получила больше положительных эмоций – от игры хоккеистов или от хорового пения.

Лет двадцать тому назад был очень популярен фильм-спектакль **Московского театра Сатиры «Проснись и пой» по одноименной пьесе венгерского писателя Миклоша Дярдфаша** . Песня из этого спектакля как раз и призывает нас дружить с песней и никогда не унывать, тогда жизнь будет легче и успешнее:

Проснись и пой, проснись и пой.

Любите ли вы петь

Автор: admin

14.09.2012 17:43 -

*Попробуй в жизни хоть раз –
Не выпускать улыбку из открытых глаз.
Пусть капризен успех
Он выбирает из тех,
Кто может первым посмеяться над собой.
Пой, засыпая, пой во сне, проснись и пой!*

Так что пойте на здоровье и пусть поют все ваши близкие!

Автор - **Гертруда Рыбакова**

[Источник](#)