

Ewa Piotrowicz MD, PhD, FESC

Holistyczne podejście do zdrowia jest kluczowe w osiągnięciu wyznaczonych celów terapeutycznych, poprawy jakości życia i korzystnego wpływu na rokowanie. Nie dziwi zatem, że w uznanym czasopiśmie jakim jest **European Heart Journal** opublikowano właśnie, artykuł poświęcony muzyce „**Sing for a long and healthy life**” („Śpiewaj dla długiego i zdrowego życia”) autorstwa **Ragavendra R. Baliga**. Jako, że rytm serca i oddechu łączy się z rytmem muzyki pozwalam sobie krótko przedstawić Państwu to fascynujące zagadnienie w ramach piątkowych opracowań AENiTu. A ponieważ ostatnio jesteśmy otoczeni miłymi Świętami (Dzień Matki, Dzień Dziecka), może będzie to inspiracja do wspólnego muzykowania i śpiewania!

Długowieczni mieszkańcy Niebieskich Stref regularnie spotykają się by cieszyć się wspólnym biesiadowaniem, śpiewem, muzyką i tańcem. Śpiewanie w Świątyniach, Kościołach czy podczas Praktyk jogi działa kojąco poprzez oczyszczające uwolnienie od tłumionych napięć i emocji. Chociaż sztukę śpiewu docenia się od wieków, nie ma wielu badań naukowych poświęconych temu zagadnieniu. Autor w sposób syntetyczny przedstawił wpływ śpiewu na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy i zdrowie mentalne.

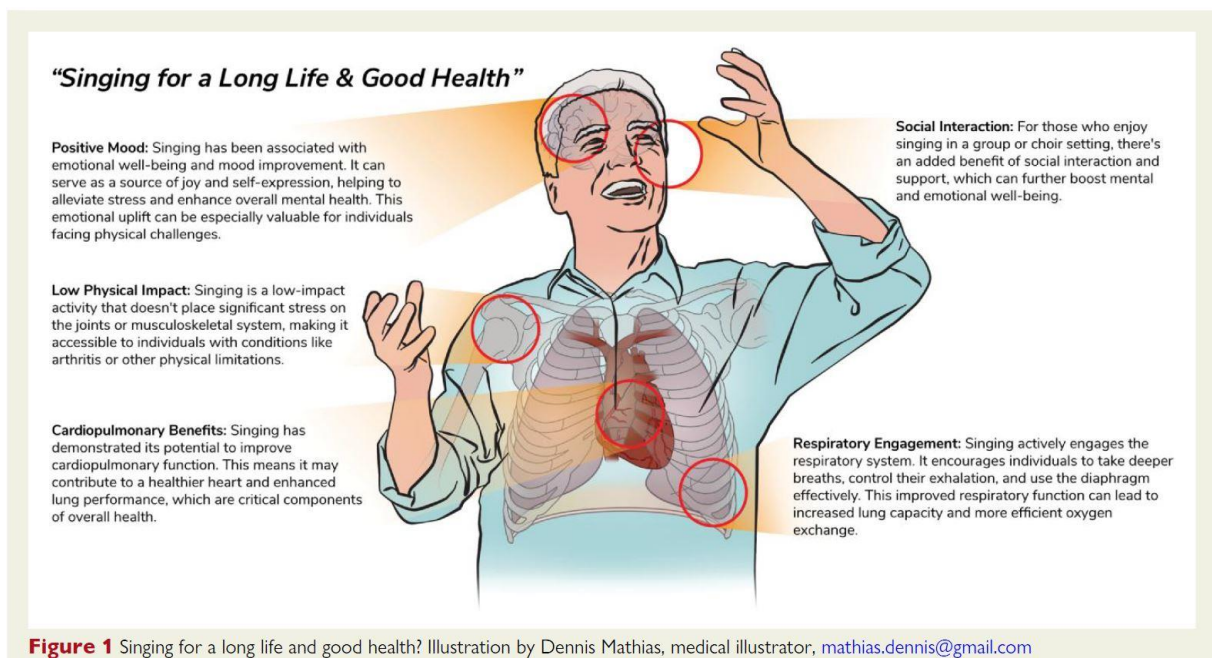
Śpiewanie jest czynnością angażującą zarówno fizycznie (mięśnie oddechowe) jak i mentalnie. Do śpiewu konieczne jest odpowiednie kontrolowanie oddechu. Co wymaga przyjęcia i utrzymania prawidłowej postawy ciała, ułatwiającej wykonanie głębokiego wdechu z udziałem przepony a następnie wydłużonego wydechu. To aktywne zaangażowanie układu oddechowego powoduje wytworzenie odpowiedniego ciśnienia powietrza w drogach oddechowych, które jest niezbędne do właściwego ułożenia fałdów głosowych a także regulacji intensywności głosu. Dynamika melodii wpływa zarówno na czas jak i siłę skurczu mięśni oddechowych. Podczas śpiewania zwiększa się znacznie wentylacja minutowa.

Rytmiczny sposób oddychania charakterystyczny dla śpiewu wpływa na częstotliwość rytmu serca, prowadząc do synchronizacji zmienności rytmu serca z oddychaniem, co jest zjawiskiem znanym jako niemiarowość oddechowca. Muzyka, niezależnie, czy jest to nucenie prostej piosenki, śpiewanie mantry czy bardziej skomplikowanego utworu powoduje przyspieszanie i zwalnianie rytmu serca, tym samym wpływając na jego zmienność. Ostatnie odkrycia sugerują również wpływ emocji wywołanych muzyką na regionalną aktywność serca, co znajduje odzwierciedlenie we wzorcach amplitudy elektrokardiogramu. Jest to prawdopodobnie związane ze różną objętością poszczególnych oddechów i ich dynamiką.

Korzyści ze śpiewania solo vs w grupie mogą się różnić jednak obie formy przynoszą wymierne pozytywne efekty. Z literatury wynika, że częstotliwość akcji serca i oddechów jest wyższa w odpowiedzi na ekscytującą muzykę w porównaniu z muzyką uspokajającą. Odnotowano także, tendencję do wzrostu częstotliwości rytmu serca i oddechów w odpowiedzi na muzykę w porównaniu z ciszą.

Warto podkreślić, że śpiew wywołuje reakcje fizjologiczne podobne do aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, prowadząc do wzrostu zużycia tlenu, tętna i objętości oddechu. Dla osób, które borykają się z fizycznymi ograniczeniami lub osłabieniem, śpiewanie może stanowić cenną formę aktywności, zanim możliwe będzie zaangażowanie się w tradycyjne formy ćwiczeń.

Korzyści ze śpiewania obejmują zarówno pozytywny wpływ na układ krążeniowo-oddechowy, poprawę stanu psychicznego jak i miłą okazję do interakcji i komunikacji społecznej (rycina).



Jest prawdopodobne, że w przyszłości towarzystwa kardiologiczne takie jak AHA (American Heart Association), ACC (American College of Cardiology), ESC (European Society of Cardiology) mogą dołączyć śpiew do ustalonych już rekomendacji, jak regularny trening fizyczny, zdrowa dieta i optymalny sen. Ponieważ śpiew to rodzaj treningu oddechowego i treningu układu autonomicznego.

Niezależnie od tego ekscytujące byłoby przeprowadzenie dalszych, wysokiej jakości badań oceniających wpływ muzyki na funkcjonowanie organizmu.

Piśmiennictwo

Ragavendra R. Baliga. Sing for a long and healthy life. *Eur Heart J* 2-24, 45; 1774-1775