

Rummuta itsesi terveeksi ja iloiseksi

HENKI

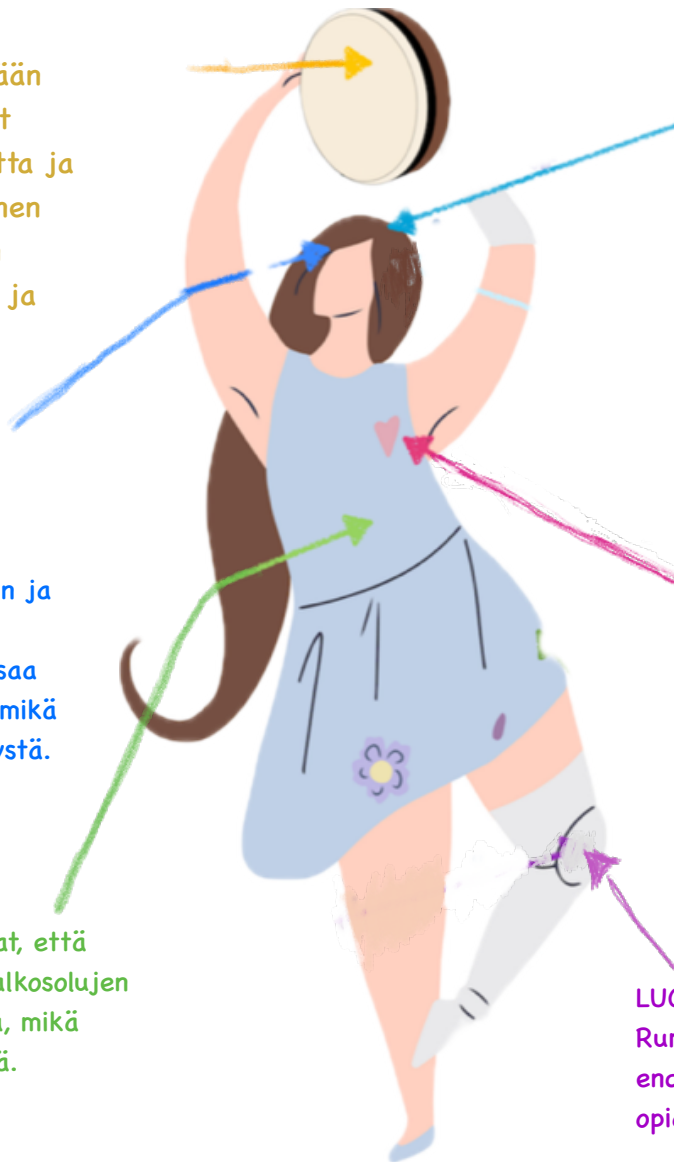
Rummun värähtelyt ja pitkään soitetut rytmit maadoittavat meitä, syventävät tietoisuutta ja tuottavat iloa. Rummuttaminen auttaa mieltä saavuttamaan meditatiivisen tilan helposti ja nopeasti nopeasti.

MIELENTERVEYS

Neurologisessa tutkimuksessa havaittiin, että rumpujen soittaminen vapauttaa aivoissa endorfiineja, jotka luovat onnen ja euforian tunteita. Mieliala kohenee. Stressi vähenee. Se saa aikaan rentoutuneeseen tilan, mikä vähentää ahdistusta ja jännitystä. Keskittymiskyky paranee.

IMMUNITEETTI

Kliiniset tutkimukset osoittavat, että rumpujen soittaminen lisää valkosolujen ja lymfosyyttien aktiivisuutta, mikä parantaa immuunijärjestelmää.



AIVOT

Rummutus on loistavaa harjoitusta aivoille. Tutkimukset osoittavat, että rumpujen soittaminen synkronoi vasemman ja oikean puolen aivopuoliskot. Rummutus muuttaa aivojen beta-aallot alfaksi ja thetaaksi. Tämä taas parantaa muistia, keskittymistä ja hermostoa.

VERENKIERTO

Soittaminen tekee hyvää myös sydämelle ja verenkierrolle. Se saa verisuonten seinämät laajenemaan, mikä vauhdittaa veren virtausta

LUONNOLLINEN KIPULÄÄKE

Rummuttaminen tuottaa kehossa endorfiineja ja luonnollisia opiaatteja

