

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## A scuola di canto per combattere stress, stanchezza, cattiva postura (e le rughe!)



Imparare a cantare, diventare "padroni della propria voce" non rappresenta soltanto un puro piacere personale. Oltre [ai benefici che può apportare](#) alla comunicatività, alla capacità espressiva e di linguaggio, nonché all'autostima, può essere anche una valida terapia per **combattere stress**, (riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e scioglie le tensioni nei muscoli), **winter blues** (aiuta a rilasciare endorfine), **stanchezza e cattiva postura** (la respirazione diaframmatica stimola la circolazione. Inoltre, richiedendo una maggiore assunzione di ossigeno migliora la capacità aerobica e la forza, insegnando a stare dritti con la schiena, una posizione che a lungo andare può diventare una sana abitudine). E c'è di più: preserva la bellezza naturale, **limitando la formazione di rughe d'espressione**. «A differenza delle rughe da invecchiamento cutaneo, legate a fattori cronologici naturali, quelle d'espressione sono legate a stati d'animo, lati del carattere, esperienze vissute e si formano quando tendiamo a "piegare" sempre una determinata parte del viso, dove a lungo andare può crearsi un solco», spiega **Anna Guglielmi**, esperta di psicosintesi, fisiognomica e autrice del libro **Il linguaggio segreto del volto** (Ed. Piemme). «La fronte è una delle aree del viso più soggette alla formazione, ma nel caso delle cantanti, in special modo quelle liriche, i segni appaiono minimi e, in ogni caso "ordinati". Succede perché, grazie al canto e alla musica, queste artiste sono in grado di scaricare più facilmente di tanti altri le loro tensioni».

L'articolo [A scuola di canto per combattere stress, stanchezza, cattiva postura \(e le rughe!\)](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).