



Музыка для лечения

Музыка — это разум,
воплощенный в прекрасных звуках.
Иван Тургенев

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимает тонус, улучшит настроение. Музыка снимет раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повысит работоспособность.

Главная цель **музыки для лечения** - вызов положительных эмоций и, вследствие чего, стабилизации нервного баланса организма человека. Когда человек прослушивает приятную для него мелодию, у него повышается тонус мышц, усиливается внимание, ускоряется реакция нервных процессов, нормализуется аппетит и улучшается обмен веществ.

➤ Успокоиться и придти в себя помогут следующие произведения: «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» Баха, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.

➤ От бессонницы спасут «Пер Гюнт» Грига, «Грезы» Шумана, «Грустный вальс» Сибелиуса.

➤ Музыка Моцарта не только благотворно влияет на нашу нервную систему, но и стабилизирует нервные процессы, усиливает мозговую активность. Главное влияние произведений Моцарта – активизация духовной и физической работоспособности человека.

➤ Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.

Литература: Ю.А. Мерзляков Путь в страну здоровья - Минск : «Полымя», 1988.

