

СПИСОК МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ



Учёные, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:

- **от неврозов и раздражительности** избавляет бодрящая музыка П.И.Чайковского, А.Пахмутовой, М. Таривердиева;



- **помогает снять стресс**, сконцентрироваться, идеально подходит романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка

Ф. Шуберта, Р. Шумана, П. Чайковского, Ф. Листа;

- **для профилактики утомляемости** необходимо слушать «Утро»

Э. Грига, « Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина») М. Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» П.Чайковского;



- **поднимают настроение**, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки;

- **творческий импульс стимулирует** «Марш» из кинофильма «Цирк» И. Дунаевского, «Болеро» М. Равеля, «Танец с саблями»

А. Хачатуряна;

- **полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Д. Шостаковича из кинофильма «Овод», оркестра Пурселя, произведений «Мужчина и женщина» Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести А.С. Пушкина



«Метель» Г. Свиридова;



- **нормализует сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Э. Грига;

- **развитию умственных способностей** у детей способствует музыка В .А. Моцарта;

- **головную боль снимает** прослушивание знаменитого «Полонеза» М.К.Огиньского;



- **от гастрита излечивает** «Соната № 7» Л. Бетховена;



- **кровяное давление и сердечную деятельность нормализует** «Свадебный марш» Ф. Мендельсона.