



Музыка для релаксации.

*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; бодряя и ритмичная поднимает тонус. Улучшает настроение. Музыка снимает 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



Успокоиться и прийти в себя помогут следующие произведения:

- ✓ «Лунная соната» Бетховен
- ✓ «Вальс цветов» Чайковский
- ✓ «Колыбельная» Брамс
- ✓ «Аве Мария» Шуберт

От бессонницы спасут:

- ✓ «Пер Гюнт» Григ
- ✓ «Грёзы» Шуман
- ✓ «Грустный вальс» Сибелиус

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать:

- ✓ «6 симфонию» 3 часть. Чайковский
- ✓ «Увертюру Эдмонда» Бетховен
- ✓ «Прелюдия №1» Шопен.

