



Список музыкальных рецептов.

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

- от неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.
- помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.
- Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" /фрагмент из оперы "Хованщина"/ Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" 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" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.
- Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведений "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.
 - Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.
 - Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.
 - Головную боль снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.
 - от гастрита излечивает "Соната № 7" Бетховена.
- Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.