

Музыкальная аптека



**Если у вас плохое настроение, то вам
необходимо послушать музыку.**

Начните с лирических композиций, а затем
перейдите к радостным и веселым мелодиям.

Можно послушать Шуберта «Аве Мария»,
Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться,
попробуйте послушать несколько игривых мелодий,
а после смените их медленными и успокаивающими.

Это произведения – П.Чайковского «Баркарола»,
«Сентиментальный вальс»; Д.Шостаковича «Романс
из кинофильма «Овод»; К.Дебюсси «Лунный свет»;
Д.Леннона «Yesterday».

Музыка, поднимающая настроение -
В.Монти «Чардаш», Н.Римский-Корсаков «Полет
шмеля», Д.Эллингтон «Караван».

Универсальная музыка, которую чаще всего
«прописывают» больным, — это произведения
В.А.Моцарта. И запомните: музыкальная программа
не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и
лучше, если это будут мелодии без слов.