

# Музыкотерапия

- ❖ **Улучшает работу сердца:**
- ❖ Л. Бетховен Симфония № 5
- ❖ **Снижает давление:**
- ❖ П. Чайковский «Лебединое озеро»
- ❖ **Смягчает гнев:**
- ❖ И.С. Бах Итальянский концерт
- ❖ Р. Вагнер «Хор пилигримов»
- ❖ П. Чайковский «Сентиментальный вальс»
- ❖ **Поднимает настроение, снижают тревожность:**
- ❖ Мазурки Ф. Шопена
- ❖ Вальсы И. Штрауса
- ❖ **При переутомлении и нервном истощении:**
- ❖ Э. Григ «Утро»
- ❖ М. Огинский «Полонез»
- ❖ **При угнетенном и меланхолическом настроении:**
- ❖ Ф. Шуберт «Аве Мария»
- ❖ **Расслабляющее воздействие:**
- ❖ П. Чайковский «Баркаролла», «Сентиментальный вальс», «Времена года»
- ❖ К. Сен-Санс «Лебедь»
- ❖ Д. Леннон «Вчера»
- ❖ **Успокаивающие мелодии:**
- ❖ И.С. Бах Прелюдии № 1, № 8, Хор
- ❖ Ф. Шопен Прелюдии № 4, № 13, № 15
- ❖ **Мобилизующие мелодии:**
- ❖ К. Глюк «Мелодии»
- ❖ Ф. Шопен Прелюдия № 17
- ❖ М. Таривердиев «Мгновение»
- ❖ Ж. Бизе – Р. Щедрин Тема «Тереодор»
  
- ❖ Композиторы, произведения которых особо рекомендуются для музыкотерапии: К. Глюк, Ж. Масне, Я. Сибелиус, Р. Шуман, С. Рахманинов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковский, Л. Бетховен, В.А. Моцарт, А. Вивальди, Ф. Лист, Ф. Шопен