

Рецепты музыкотерапии для избавления от наиболее частых проблем:

- ❖ **Уменьшить чувство тревоги и неуверенности** помогают мазурки и прелюдии **Шопена**, мелодичные вальсы **Штрауса** и «Мелодии» **Рубинштейна**.
- ❖ **Уменьшают раздражительность и способствуют лечению бессонницы** многие произведения **Бетховена** («Лунная соната», «Симфония ля минор»), произведения **Баха**, особенно «Кантата №2» и «Баркарола» **Чайковского**.
- ❖ **Для общего успокоения** полезно слушать «Симфонию №6», часть 2 **Бетховена**, «Колыбельную» **Брамса**, Ave Maria **Шуберта**, «Ноктюрн соль минор» **Шопена** и «Свет луны» **Дебюсси**.
- ❖ **Снять симптомы гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми** помогает «Концерт ре минор» для скрипки и «Кантата №21» **Баха**, «Соната для фортепиано» и «Квартет №5» **Бартока** и «Месса ля минор» **Брукнера**.
- ❖ **Быстро избавиться от головной боли** помогают «Дон Жуан» **Моцарта**, «Венгерская рапсодия №1» **Листа**, сюита к драме «Маскарад» **Хачатуряна** и «Американец в Париже» **Гершвина**.
- ❖ **Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения** полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть **Чайковского**, «Увертюру Эдмонда» **Бетховена**, «Прелюдию №1, опус 28» **Шопена** и «Венгерскую рапсодию №2» **Листа**.
- ❖ **Для уменьшения чувства обиды и озлобленности, а также зависти к успехам других людей** специалисты рекомендуют слушать «Итальянский концерт» **Баха** и «Симфонию» **Гайдна**.

И напоследок еще один полезный совет:

Прислушивайтесь чаще к своему организму и учитесь жить в гармонии с ним!

И пусть музыка Вам в этом помогает!