

Так что же слушать?

Семья может и должна быть первой ступенью музыкального воспитания. Помогите детям полюбить музыку, и она сделает вашу жизнь яркой, интересной, не оставит в трудную минуту.

Так что же слушать?

- Универсального произведения нет. Веселая музыка, например, может только диссонировать с хмурым или грустным настроением человека, тогда как в другое время та же мелодия способна поднять настроение.

- Вот основные «правила приема лекарства».

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

- **Избавиться от алкоголизма и курения** помогают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.

- **От неврозов и раздражительности** — музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

- **При стрессе и медитации** — музыка Шуберта, Шумана, Чайковского.

- **Язва желудка** исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.

- **Для профилактики утомляемости** слушайте «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», «Времена года» Чайковского.

- Также **успокаивают** джаз, блюз, соул, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

- Для **улучшения потенции** слушайте «Венисбергскую сцену» Вагнера и некоторые сочинения Рихарда Штрауса.

- **Ободряют и радуют** многие произведения Гайдна, Моцарта и Россини.

• **Полное расслабление** вы сможете получить от «Вальса» Шостаковича, «Мужчины и женщины» Лея, музыки Свиридова.

• **Кровяное давление и сердечную деятельность** нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.

• **От гастрита** излечивает «Соната N 7" Бетховена.

• **Мигрень** лечит «Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, полонез Огиньского.

• **Улучшает сон и работу мозга** сюита «Пер Гюнт» Грига.

• **Развивает умственные способности у детей** музыка Моцарта.

С точки зрения традиционной китайской медицины, существует тесное родство музыкальных инструментов и определенных органов и систем. Так, **работу почек, мочевого пузыря корректируют пианино и синтезатор. Функции печени, желчного пузыря восстанавливает ксилофон, барабан и деревянные духовые инструменты: флейта, гобой, английский рожок, фагот. Их же можно применять для снятия раздражительности, озлобленности.**

Саксофон, металлофон, колокольчик излечивает заболевание легких, толстой кишки, устраняет тоску. Для лечения желудка, селезенки, поджелудочной железы необходимо слушать низкий мужской и высокий женский голоса. Влияние на работу сердца, тонкой кишки оказывает скрипка, гитара, контрабас, виолончель.

Для оптимального музыкально-терапевтического воздействия определено даже время суток. Для больных бронхиальной астмой — это раннее утро, 3—5 часов утра, для гипертоников — 16—17 часов, для тех, у кого “пошаливает” печенка, — с 1 до 3 ночи.

—**Медленная музыка в стиле барокко (Бах, Гендель, Вивальди, Корелли)** дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы.

—**Классическая музыка (Гайдн и Моцарт)** отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать **концентрацию, память и пространственное восприятие**

—**Музыка романтизма (Шуберт, Шуман, Чайковский, Шопен и Лист)** подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы **активизировать симпатию, страстность и любовь.**

—**Поп-музыка, а также народные мелодии** провоцируют телодвижения, **создают ощущения благополучия.**