

МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА.



Если у вас депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.

Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию.

Можно попробовать

- Шуберта «Ave Maria»,
- Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько игривых мелодий,

А после смените их медленными и успокаивающими.

Здесь подойдут произведения Чайковского:

- «Баркарола»,
- «Сентиментальный вальс»,
Шостаковича:
- «Романс из кинофильма «Овод»,
Дебюсси :
- «Лунный вечер»,
Леннона:
- «Yesterday».

Тонизирующая музыка:

Монти:

- «Чардаш»,
Огинский:
- «Полонез»,
Легран:
- «Шербурские зонтики».

Кстати, универсальная 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.