

МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА

На наше эмоциональное состояние влияет то, что мы слышим. Звуки мы воспринимаем не только ушами, но и всеми внутренними органами. Поэтому так важно, какой пищей «питается» наш слух.

Музыка чистит и лечит душу. Выдающийся арабский врач Авиценна лечил при помощи музыки нервные и психические недуги.

Наиболее целительное действие оказывают классические произведения.

УЛУЧШАЕМ НАСТРОЕНИЕ

Не следует сразу включать самую мажорную музыку. Сначала послушайте музыку, соответствующую вашему настроению: «Аве Мария» Ф.Шуберта, «Весенний вальс» Ф.Шопена, «Адажио» Т. Альбини. (оркестр или вокальное исполнение)

Вот теперь можно послушать что-нибудь более оптимистичное: «Весна» А.Вивальди, «Танго Кумпарсита» Х.Родригеса, «Полёт кондора» Дж.Ласта

ЧТОБЫ РАССЛАБИТЬСЯ

«Сентиментальный вальс» (скрипка с оркестром) П.Чайковского, «Июнь.Баркарола» П.Чайковский, «Утро» из балета «Ромео и Джульетта» С.Прокофьева, «Анданте» из балета «Щелкунчик» П.Чайковского, «Романс» из к-ф «Овод» С.Шостаковича