**Музыкальная аптечка**

Наверняка многие не знают, что музыку как таблетку можно «принимать» от головной боли, лишнего веса, неврозов или бессонницы.

Воздействие музыки на психику человека обусловлено совпадением или несовпадением ее ритма с внутренними ритмами человека, а также его собственным энергетическим полем. Это лишний раз подтверждает, насколько [**энергетика человека**](http://blog.intelekto.ru/vyzdorovlenie-i-energetitka/) связана со **здоровьем.**

      Самой **полезной** для здоровья специалисты считают **музыку Моцарта.** Самое интересное, что произведения Моцарта универсальны: они помогают для снятия стресса, от головной боли, во время восстановительного периода после экстремальных ситуаций, а также для эффективного усвоения учебного материала.
Причем, лечебным эффектом обладают **все** **произведения Моцарта**, это так называемый **«эффект** **Моцарта»**.

Чтобы понять, почему это происходит, ученые провели сканирование мозга с помощью магнитного резонанса, который показывает картину активности участков мозга.

Оказалось, что музыка Бетховена, Шумана и других композиторов-классиков «будила» строго определенные участки коры головного мозга, но только музыка Моцарта активизировала **все** участки коры головного мозга, в т.ч. и те, которые участвуют в процессе зрения и высших процессах сознания, в частности в процессе пространственного мышления.

Выяснилось, что особое место среди шедевров Моцарта занимает [**«Соната для двух фортепиано (до** **мажор).**](http://www.youtube.com/watch?v=mvaQgu3nVtY&feature=related)Прослушивание именно этого произведения многократно усиливает мозговую активность человека.

Кроме того, любопытно, как установили японцы, что когда в пекарне звучит музыка Моцарта, тесто подходит в 10 раз быстрее, а самое лучшее сакэ получается из дрожжей, которые «прослушали» Моцарта.

**Музыкальная аптечка для вас:**

• ***При головной боли***
«Весенняя песня» Мендельсона, «Юморески» Дворжака, «Венгерская рапсодия»Листа, «Фиделио» Бетховена, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, вальсы Штрауса

•***Улучшает сон, действует успокоительно***
Сюита Грига «Пер Гюнт», «Мелодия» Глюка, «Грезы» Шумана, прелюдии Шопена

• ***Язва желудка рубцуется*** при прослушивании «Вальс цветов» Чайковского

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

• ***При онкологических заболеваниях*** хороши произведения Моцарта, Генделя, произведения Баха, Рахманинова, а также – мелодии тех лет, когда вы были здоровы и счастливы

• ***Для поднятия общего жизненного тонуса:***
Чайковский – «Шестая симфония» (3ч.), Бетховен – «Увертюра Эдмонд», Шопен – «Прелюдия №1 (опус 28), Лист – «Венгерская рапсодия»№2

**Классическая музыка** восстанавливает нарушенную гармонию в человеческом теле. Здоровый организм человека – это как хорошо настроенный музыкальный инструмент.
И вы можете выбрать для себя такую музыку, которая настроит ваше психоэмоциональное состояние на нужный лад.

**Для уменьшения агрессии – слушать драматическую музыку с переходом к успокаивающей (медленного характера):**

1. Бах, Хроматическая фантазия и фуга
2. Стравинский, Весна священная
3. Римский-Корсаков, Увертюра к опере «Псковитянка»
4. Мусоргский «Ночь на Лысой горе»
5. Прокофьев «Танец рыцарей из балета «Ромео и Джульетта»
6. Прокофьев – оркестровая картина «Ледовое побоище» из кантаты «Александр Невский»
7. Прокофьев – «Скифская сюита»
8. Чайковский – увертюры «Буря «, «Манфред», «Ромео и Джульетта», «1812 год», Шестая симфония, первая часть, разработка.
9. Бетховен – финалы сонат «Лунная», «Апассионата».
10. Бела Барток, фрагменты балетов «Деревянный принц», «Черный мандарин»,
11. Малер – пятая симфония, «Аллегро».
12. Оннегер, Третья симфония, первая часть
13. Рихард Штраус – «Частная битва».

**Для уменьшения чувства страха:**

1. Шенберг – опера «Ожидание»
2. Шостакович, фрагменты 6, 7, 8 симфоний

**Для подъёма энергетики:**

1. Оннегер, Пасифик 231
2. Бах – Итальянский концерт, Токката и фуга ре минор.
3. Шуман – Токката
4. Прокофьев – Токката
5. Прокофьев – финал Сонаты для ф-но № 7.
6. Б.Барток «Аллегро барбаро»
7. Мендельсон – Финал концерта для скрипки
8. Чайковский – Марш из Шестой симфонии

**Для утреннего пробуждения:**

1. Равель – сюита «Дафнис и Хлоя», первая часть – «рассвет»
2. Мусоргский – «Рассвет на Москве-реке»
3. Глазунов – Сюита из балета «Раймонда», антракт ко втором действую.
4. Дебюсси – Симфоническая поэма «Море», первая часть
5. Григ – «Утро»
6. Уильямс «Лондонская симфония».

**Для преодоления депрессии, чувства одиночества и усталости:**

1. Чайковский Первая симф. «Зимние грезы», первая часть.
2. Брамс – «Трагическая увертюра»
3. Брамс – «Реквием».
4. Гершвин Песня Клары из оперы «Порги и Бесс».

**Для медитации:**

1. Медленные средние части концертов Баха, Моцарта,
2. Бетховен – Четвертая симфония, «Адажио».
3. Моцарт – Концерт № 21 До-мажор, для ф-но с оркестром. Анданте
4. Шуберт квинтет С-dur, «Адажио»
5. Мендельсон – Концерт для скрипки «Анданте»
6. Брамс – Серенада № 2 для оркестра,
7. Брамс – «Одиночество полей»
8. Дворжак концерт для скрипки, «Адажио»
9. Рахманинов «Вокализ», «Элегия»
10. Барбер – «Адажио для струнных».
11. Равель «Павана»

**Для преодоления чувства ностальгии:**

1. Шопен – Концерт №1 Ми-минор, средняя часть
2. Дворжак – Славянский танец Ми-минор
3. Дебюсси – Затонувший собор
4. Мусоргский – Старый замок из цикла «Картинки с выставки»
5. Марчелло – «Концерт для гобоя», Адажио
6. Малер – Симф. № 5, «Адажиэтто»
7. Рихард Штраус – Симфоническая фантазия «Из Италии» вторая часть «На развалинах Рима»

**Для мысленных путешествий:**

*Дебюсси говорил – «Когда у вас нет достаточно денег для того, чтобы отправиться в путешествие, отправьтесь в него мысленно».*

1. Дебюсси – Ноктюрн для оркестра, вторая часть «Празднества»
2. Лало – Испанская симфония
3. Равель – Испанская рапсодия
4. Де Фалья – Ночи в садах Испании
5. Римский-Корсаков – Симфоническая сюита «Шахерезада»
6. Чайковский – Итальянское каприччио
7. Мессиан – «Турангалила» (Индия)

**Музыкальные произведения для создания бодрого настроения, чувства радости:**

1. Бетховен – Восьмая симфония.
2. Россини – увертюры к операм «Шелковая лестница «Сорока-воровка.
3. Гендель – Музыка на воде, «Аллегро».
4. Бетховен – Восьмая симфония, первая и четвертая части.
5. Музыкальные произведения для облегчения разочарования и фрустрации:
6. Гендель – Оратория «Иуда Макковей».
7. Шуберт – Четвертая, «Трагическая» симфония».
8. Чайковский «Ромео и Джульетта».
9. Шуман – увертюра «Манфред».
10. Лист – симфоническая поэма «Прелюды».

**Музыкальные произведения для облегчения ностальгии:**

1. Шопен – средняя часть концерта для ф-но Ми-минор.
2. Мусоргский «Старый замок».
3. Дебюсси – «Затонувший собор»
4. Равель «Павана для утонувшей инфанты».

**Для изживания меланхолии:**

1. Чайковский – «Меланхолическая серенада», симфоническая поэма Манфред».
2. Брамс – квинтет для кларнета., соч 115.
3. Шуман – симфоническая поэма» Манфред».
4. Сибелиус – «Грустный вальс».

**Для предоления нарушений сна и бессонницы:**

1. Бах – Гольберг-вариации».
2. Франк симфоническая поэма «Психея».
3. Равель – Лунный свет, концерт Соль-мажор, вторая часть.
4. Гершвин – Колыбельная Клары из оперы «Порги и Бесс».
5. Дебюсси Лунный свет.
6. Шимановский – «Мечта короля» из оп. «Король Рогер»

**Для преодоления страха смерти:**

1. Лист – «Кипарисы виллы д'Эсте».
2. Моцарт – Лакримоза» из «Реквиема».
3. Сибелиус – «Тоунельский лебедь».
4. Брамс «Реквием».
5. Брукнер – Девятая симфония.

**Для формирования уверенности в себе и преодоления комплекса неполноценности:**

1. Гендель – Кончерто гроссо.
2. Бах – Браденбургские концерты.
3. Чайковский – пятая симф, Марш из Шестой симф., увертюра «1812 год».
4. Лист – симфоническая поэма «Прометей».

**Для изживания депрессии и меланхолии**

1. Дворжак – симфония № 3
2. Моцарт концерт До-минор № 22.
3. Стравинский – «Поцелуй феи».