



Музикотерапія

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. У наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

Проти головного болю, емоційного напруження використовуються такі музичні твори:

- ✚ Л. ван Бетховен «Фіделіо»;
- ✚ В. А. Моцарт «Дон Жуан»;
- ✚ Ф. Ліст «Угорська рапсодія №1»;
- ✚ Д. Хачатурян. Сюїта «Маскарад»;
- ✚ Дж. Гершвін «Американець у Парижі».

Для зняття гіпертонії та напруженості:

- ✚ Й. С. Бах «Ре – мінор» для скрипки;
- ✚ Й. С. Бах «Кантата № 21»;
- ✚ Б. Барток «Соната для фортепіано»;
- ✚ А. Брукнер. Месса «Мі – мінор»;
- ✚ Б. Барток «Квартет № 5».

Для загального тону, поліпшення самопочуття:

- ✚ Л. ван Бетховен. Увертюра «Егмонт»;
- ✚ П. Чайковський. Шоста симфонія, 3-тя частина;
- ✚ Ф. Ліст «Угорська рапсодія №2».

Проти безсоння:

- ✚ Ф. Сібеліус «Сумний вальс»;
- ✚ П. Чайковський «Баркарола», «Осіньна пісня», «Сентиментальний вальс»;
- ✚ К. Глюк «Мелодія»;
- ✚ Ф. Шуберт «Аве Марія», «Серенада»;

✚ К. Сен – Санс «Лебідь».

При негативних психічних станах:

- ✚ Р. Вагнер « Пісня вечірніх зірок» з опери «Тангейзер»;
- ✚ В. Белліні. Увертюра до опери «Норма»;
- ✚ К. Дебюссі «Море», «Місячне світло»;
- ✚ Ф. Мендельсон – Бартольді «Блискуче капаріччіо».

При депресивних станах:

- ✚ Л. ван Бетховен. Симфонічна увертюра «Егмонт»;
- ✚ Ж. Бізе. Сюїта з опери «Кармен»;
- ✚ К. Дебюссі «Іверія»;
- ✚ Й. Гайдн «Створення світу».

При значній психічній та соматичній втомі:

- ✚ Й. С. Бах «Кавова кантата»;
- ✚ Б. Бріттен « Пітер граймо»;
- ✚ М. де Фалья «Ночі в садах Іспанії»;
- ✚ Г. Гедель «Музика на воді».

У стані тривожності:

- ✚ Ф. Шопен «Прелюдії»;
- ✚ І. Штраус Вальси;
- ✚ Ф. Шуберт «Весільні пісні»;
- ✚ Дж. Верді Мелодійні арії з опер.

