

Пакет программ классической музыки для регуляции психо - эмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.

Шопен "Мазурка, "Прелюдии",

Штраус "Вальсы",

Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.

Бах "Контата 2",

Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

3.Для. общего успокоения, удовлетворения.

Бетховен "Симфония 6", часть 2,

Брамс "Колыбельная",

Шуберт "Аве Мария",

Шопен "Ноктюрн соль-минор",

Дебюсси "Свет луны".

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.

Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".

Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,

Брукнер "Месса ля-минор".

5.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

Моцарт "Дон Жуан",

Лист "Венгерская рапсодия" 1,

Хачатурян "Сюита Маскарад".

6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.

Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.

Бетховен "Увертюра Эдмонд",

Шопен "Прелюдия 1, опус 28",

Лист "Венгерская рапсодия" 2.

7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.

Бах "Итальянский концерт",

Гайдн "Симфония".

8. Для снятия головной боли

Огинский « Полонез»,

Лист «Венгерская рапсодия»

Бетховен «Фиделио»

9. От бессонницы

Григ сюита «Пер Гюнт»,

Сибелиус «Грустный вальс»

Шуман «Грезы»

пьесы Чайковского.

10. От гастрита поможет «Соната N7» Бетховена.

Оздоровительный эффект распевок

В сущности, пение - это пропевание гласных звуков. Например, если петь гласные, то:

А - насыщает организм кислородом,

Е - удаляет избыток отрицательной энергии,

И - активно воздействует на мозг, глаза, нос и уши,

О - оказывает оздоровительный эффект на сердце и лёгкие,

У - оказывает положительное воздействие на область живота,

Э - укрепляет сердечно-сосудистую систему,

Ю - при болезнях почек, мочевого пузыря, костей,

Я - оказывает обезболивающий эффект,

В - воздействует на нервную систему, спинной мозг.