**Пакет программ классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния взрослого человека (для педагогов) 7.02. 2020.**

 **Подготовила Гусева М.А.**

**1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**

 Шопен "Мазурка, "Прелюдии",

Штраус "Вальсы",

 Рубинштейн "Мелодии".

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

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

 Моцарт "Дон Жуан",

Лист "Венгерская рапсодия" 1,

 Хачатурян "Сюита Маскарад",

Огинский «Полонез».

**5. Для расслабления и уменьшения раздражительности помогают произведения Бетховена и Баха.**

**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.Успокаивают нервы, снимают стресс:**

«Соната соль минор» Баха,

«1 концерт» 1 ч. Рахманинова,

«Вальс №2» Шопена,

«Времена года» П.И. Чайковского,

«Ноктюрн №3» Листа.

9. Нормализует сон и работу мозга:

Сюита «Пер Гюнт» Э Грига;

Пьесы П.И.Чайковского;

10. Нормализуют кровяное давление и сердечную деятельность

Бах «Кантата № 21»,

 «Концерт ре-минор» для скрипки;

Мендельсон «Свадебный марш»;

Шопен «Ноктюрн ре-минор»;

11. Для лечения алкогольной зависимости и курения вместе с гипнозом и иглоукалыванием рекомендуют:

Шуберт «Аве Мария»;

Бетховен «Лунная соната»;

Свиридов «Метель»;

Сен-Санс «Лебедь».

12. При гастрите рекомендуют слушать

 Бетховена «Соната № 7».

11. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуют:

П.И. Чайковский «Вальс цветов»;

Музыку В.А.Моцарта.

12. Для профилактики утомляемости рекомендуют:

«Времена года» П.И.Чайковского,

«Утро» Э Грига,

Романс «Вечерний звон».

13. Творческий импульс стимулируют:

«Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского,

«Танец с саблями» Хачатуряна,

«Болеро» Равеля.

Музыкотерапия в домашних условиях.

Помимо того, что музыкотерапия активно используется в практике специалистов-психотерапевтов, получить свои «бонусы» с помощью музыки можно и в домашних условиях. Для этого прислушайтесь к простым советам:

* Создайте благоприятную атмосферу. Чтобы расслабиться и восстановить силы, выберите время, когда никто и ничто не будет вам мешать. Лучше всего, если никого кроме вас не будет дома, или если вы попросите близких не отвлекать вас в течение 10-30 минут.

Можно совместить сразу несколько приятных моментов – например, медленную успокаивающую музыку и расслабляющую ванну с морской солью.

* При выборе музыки доверьтесь своей интуиции. Мелодия должна вам нравиться. Даже если музыка, рекомендованная вам другими и помогающая им, лично у вас отнимает силы, не стоит ее слушать. Найдите себе то, что вам по душе.
* Выберите для себя удобное положение. Лучше всего слушать музыку с закрытыми глазами, пропуская ее через себя. Позвольте мелодии заполнить ваше сознание, ваши мысли. В такие минуты не существует ничего постороннего – только музыка и вы. А весь мир пусть подождет.
* Следите за громкостью звука. Даже самую полезную музыку не надо включать на всю катушку – пользы для организма это не принесет. Поэтому регулируйте звук так, чтоб это было для вас максимально комфортно.
* Начинать сеансы музыкотерапии рекомендуют с 10 минут, и доводить максимум до получаса. Прослушивание, например, Бетховена на протяжении часа и больше вместо желаемого расслабления принесет обратный эффект – раздражение и усталость. Поэтому не забывайте, что все хорошо в меру.

.