

# Восприятие музыки с терапевтической целью

(Продолжительность слушания – не больше 15 минут)

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

Бетховен «Симфония 6» – часть 2,  
Брамс «Колыбельная», Шуберт «Аве Мария»,  
Шопен «Ноктюрн соль-минор», Дебюсси «Свет луны».

Обрести безопасность: Штраус «Вальсы»,  
Шопен «Мазурка» и «Прелюдии»,  
Рубинштейн «Мелодии»



Уменьшение раздражительности,  
нервного возбуждения:

Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт»,  
Гайдн «Симфония»,  
Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля-минор»,  
Барток «Соната для фортепиано»



Для поднятия общего жизненного тонуса, активности:

Произведения Моцарта, Гендель «Менуэт»,  
Бизе «Кармэн» - часть 3,  
Чайковский "Шестая симфония" 3 часть,  
Бетховен "Увертюра Эдмонд",

Шопен "Прелюдия 1 опус 28", Лист "Венгерская рапсодия 2"

Для снятия головной и другой боли:

Моцарт «Дон Жуан» и «Симфония № 40», Лист  
«Венгерская рапсодия 1», Хачатурян «Сюита Маскарад»,  
Бетховен «Фиделио», Гершвин «Американец в Париже»



От бессонницы, для спокойного и крепкого сна:

Сибелиус «Грустный вальс», Шуман «Грезы», Глюк «Мелодия»,  
пьесы Чайковского, Григ «Пер Гюнт»