МУЗЫКАЛЬНАЯ АПТЕКА

Если у вас депрессивное состояние, то вам обязательно следует слушать музыку.

Начните с задумчивых и грустных, а затем включите радостную и веселую мелодию.

Можно попробовать Ф.Шуберта «Ave Maria»,

П.И. Чайковского «Осенняя песня».

Для того чтобы расслабиться,

попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. Здесь подойдут: произведения П. Чайковского - «Баркарола», «Сентиментальный вальс»,

Д. Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», К. Дебюсси «Лунный вечер».

Тонизирующая музыка:

Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики».

Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения В.Моцарта. И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.