**Музыка для лечения**

Как много может музыка! Спокойная и мелодичная, она поможет быстрее и лучше отдохнуть, восстановить свои силы; бодрая и ритмичная поднимает тонус, улучшит настроение. Музыка снимет раздражение, нервное напряжение, активизирует мыслительные процессы и повысит работоспособность.

Главная цель **музыки для лечения** – вызов положительных эмоций и, вследствие чего, стабилизации нервного баланса организма человека. Когда человек прослушивает приятную для него мелодию, у него повышается тонус мышц, усиливается внимание, ускоряется реакция нервных процессов, нормализуется аппетит и улучшается обмен веществ.

* Успокоиться и прийти в себя помогут следующие произведения: «Лунная соната» Бетховена, «Кантата №2» Баха, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта.
* От бессонницы спасут «Пер Гюнт» Грига, «Грезы» Шумана, «Грустный вальс» Сибелиуса.
* Музыка Моцарта не только благотворно влияет на нашу нервную систему, но и стабилизирует нервные процессы, усиливает мозговую активность. Главное влияние произведений Моцарта – активизация духовной и физической работоспособности человека.
* Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшения самочувствия, активности и настроения полезно слушать «Шестую симфонию» 3 часть Чайковского, «Увертюру Эдмонда» Бетховена, «Прелюдию №1, опус 28» Шопена и «Венгерскую рапсодию №2» Листа.