**ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ МУЗЫКИ**

**Ученые, проведя многочисленные исследования и эксперименты, пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом:**

**• Помогает снять стресс, сконцентрироваться, идеально подходит для уединенных занятий и медитации романтическая, создающая ощущение свободного пространства, музыка Шуберта, Шумана, Чайковского, Листа.**

**• Для профилактики утомляемости необходимо слушать «Утро» Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» Мусоргского, романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» Чайковского.**

**• Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств – джаз, блюз, диксиленд.**

**• Творческий импульс стимулируют «Марш» из кинофильма «Цирк» Дунаевского, «Болеро» Равеля, «Танец с саблями» Хачатуряна.**

**• Нормализует сон и работу мозга сюита «Пер Гюнт» Грига.**

**• Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.**

**• Головную боль также снимает прослушивание знаменитого полонеза Огинского.**

**• Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует «Свадебный марш» Мендельсона.**

**• От гастрита излечивает «Соната №7» Бетховена.**

**• Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Штрауса.**

**• От алкоголизма и курения в совокупности и гипнозом и иглоукалыванием излечивают «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Лебедь» Сен-Санса, «Метель» Свиридова.**