

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 Шуберта «Ave Maria», Чайковского «Осенняя песня». Для того чтобы расслабиться, попробуйте послушать несколько игривых мелодий, а после смените их медленными и успокаивающими. **Здесь подойдут: произведения Чайковского - «Баркарола», «Сентиментальный вальс», Шостаковича «Романс из кинофильма «Овод», Дебюсси «Лунный вечер», Леннона «Yesterday».**

Тонизирующая музыка:

Монти «Чардаш», Огинский «Полонез», Легран «Шербурские зонтики». Кстати, универсальная музыка, которую чаще всего «прописывают» больным, — это произведения Моцарта.

И запомните еще одно: музыкальная программа не должна затягиваться более чем на 15–20 минут, и лучше, если это будут мелодии без слов.

