

**Духовная и религиозная музыка очень хорошо снимает болевой синдром.**

**-Джаз, блюз, регги поднимают настроение, избавляют от депрессивных состояний:**

**-Рок музыка в небольших количествах способна снять нервное напряжение и мышечную усталость.**

**-жесткий хард-рок может вызвать у слушателей неосознанную агрессию.**

От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка **Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.**

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

Для профилактики утомляемости необходимо слушать **«Времена года» Чайковского, «Утро» Грига, романс»Вечерний звон», мотив песни «Русское поле».**

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

От гастрита вылечивает **«Соната №7» Бетховена.**  
Головную боль снимает прослушивание **«Полонеза» Огинского.**

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

Развитие умственных способностей у детей способствует музыка **Моцарта.**

