

Антистресс-программа



**ПАКЕТ ПРОГРАММ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ
ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ**

(МУЗЫКОТЕРАПИЯ)

Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.



**Ф. Шопен - «Мазурка»,
«Прелюдии»;**

И. Штраус - «Вальсы»;

А. Рубинштейн - «Мелодия».

**Уменьшение раздражительности, разочарования,
повышение чувства принадлежности к прекрасному миру
природы.**



**И.С. Бах - «Кантата №2»;
Л. Бетховен - «Лунная соната»,
«Симфония ля-минор».**

Для общего успокоения, удовлетворения.



Л. Бетховен - «Симфония №6», часть 2;

И. Брамс - «Колыбельная»;

Ф. Шуберт - «Аве Мария»;

Ф. Шопен - «Ноктюрн соль-минор»;

К. Дебюсси - «Свет луны».

Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.



И.С. Бах - «Концерт ре-минор для скрипки», «Кантата №21»;
Б. Барток - «Соната для фортепиано», «Квартет №5»;
М. Брукнер - «Месса ля-минор».

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.



В.А. Моцарт - «Дон Жуан»;
**Ф. Лист - «Венгерская рапсодия
№1»;**
А. Хачатурян - «Сюита Маскарад».

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.



П. Чайковский - «Шестая симфония», 3 часть;

Л. Бетховен - Увертюра «Эгмонт»;

**Ф. Шопен - «Прелюдия №1»,
опус 28;**

Ф. Лист - «Венгерская рапсодия №2».

Для уменьшения злобности, зависти к успехам
других людей.



**И.С. Бах - «Итальянский
концерт»;**
Й. Гайдн - «Симфония».

Способы воздействия музыки на эмоциональное состояние

Способ воздействия	Название произведения	Автор	Время
Моделирование настроения (при переутомлении и нервном истощении)	«Утро», «Полонез»	Э. Григ, Огинский	2-3 мин. 3-4 мин.
При угнетённом, меланхолическом настроении	«К радости», «Аве Мария»	Л. Ван Бетховен, Ф. Шуберт	4 мин. 4-5 мин.
При выраженной раздражительности, гневности	«Хор пилигримов», «Сентиментальный вальс»	Р. Вагнер, П. Чайковский	2-4 мин. 3-4 мин.
При снижении сосредоточенности, внимания	«Времена года», «Лунный свет», «Грёзы»	П. Чайковский, К. Дебюсси, Р. Дебюсси	2-3 мин. 2-3 мин. 3 мин.
Расслабляющее воздействие	«Баркарола», «Пастораль», «Соната до мажор» (ч 3), «Лебедь», «Сентиментальный вальс» романс из кинофильма «Овод», «История Любви», «Вечер», «Элегия», «Прелюдия №1», «Прелюдия №3», Хор,	П. Чайковский, Бизе, Лекана, Сен-Санс, П. Чайковский, Д. Шостакович, Ф. Лей, Д. Леннон, Форе, И. С. Бах, И. С. Бах, И. С. Бах,	2-3 мин. 3 мин. 3-4 мин. 2-3 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 4 мин. 3-4 мин. 3-4 мин. 2 мин. 4 мин. 3 мин.
Тонизирующее действие	«Чардаш», «Кумпарсита», «Аделита», «Шербургские зонтики»	Монти, Родригес, Пурсело, Легран	2-3 мин. 3 мин. 2-3 мин. 3-4 мин.