



**Успокаивающий вариант
музыкального тренинга**

- И.-С. Бах. Прелюдия № 1 (2 мин).
- Установка на состояние покоя и отдыха.
- И.-С. Бах. Прелюдия № 8 (4 мин 30 с).
- Расслабление мимических мышц лица.
- И.-С. Бах. Хор (3 мин 30 с).
- Расслабление мышц рук.
- Ф. Шопен. Прелюдия № 4 (2 мин 5 с).
- Расслабление мышц туловища.
- Ф. Шопен. Прелюдия № 13 (4 мин 35 с).
- Расслабление мышц ног.
- Ф. Шопен. Прелюдия № 15 (2 мин 20 с).
- Регуляция ритма дыхания и сердечных сокращений.
- К. Глюк. «Мелодия» (4 мин 5 с). Выход из состояния расслабленности.
- Ф. Шопен. Прелюдия № 17 (3 мин 45 с).
Общая активизация.



**Мобилизующий вариант музыкального
тренинга**

- И.-С. Бах. Прелюдия >fe I <2 мин). Установка на состояние покоя и отдыха.
- И.-С. Бах. Прелюдия № 8 (4 мин 30 с).
- Расслабление мимических мышц лица.
- И.-С. Бах. Хор (3 мин 30 с). Расслабление мышц рук.
- Ф. Шопен. Прелюдия № 4 (2 мин 5 с).
- Расслабление мышц туловища.
- Ф. Шопен Прелюдия № 13 (4 мин 35 с).
- К. Глюк. «Мелодия» (4 мин 5 с). Мобилизация физического и психического тонуса.
- М. Таривердиев. «Мгновение*» (1 мин 45 с).
Формирование состояния уверенности и репродукция предстоящей деятельности.
- Ж. Визе — Р. Щедрин «Тореадор» (45 с).
Формирование состояния уверенности и репродукция предстоящей деятельности

