

Лечебные музыкальные инструменты.

Инструмент - Фортепиано, аккордеон.

Действие - благотворно влияют на образование желчного сока, защищают слизистую от поражения.

Эффективное время суток - утро.

Инструмент - Гитара.

Действие - гасит раздражение и «разгружает» сердце.

Эффективное время суток - полдень.

Инструмент - Флейта.

Действие - восстанавливает функцию печени.

Эффективное время суток - вечер, ночь.

Инструмент - Скрипка.

Действие - активизирует тонкий кишечник.

Эффективное время суток - день.



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.

В настоящее время в западной музыкальной терапии имеет большую популярность методы использования музыки в качестве специфического лекарства, способного заменить традиционные пилюли, микстуры и прочие снадобья. При всем скептическом отношении к подобным методам, их все же не мешает знать и изучать, потому что в них нет-нет, да и проскользнет рациональное зерно.

В книге современного немецкого музыковеда и музыкального терапевта Кристофера Рюгера «Домашняя музыкальная аптечка» приведены интересные, примеры использования музыки в различных жизненных ситуациях (рекомендуемые произведения выбираются с учётом индивидуально-типологических особенностей слушателей).

