

**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.**

