

Основи музико терапії гімназії №31

Жанр музики	Вплив на психічний стан
Повільна музика в стилі бароко (Бах, Гендель, Вівальді, Кореллі, Глюк). Брамс - Гавот ля мажор; Дебюссг - "Місячне світло"; К. Ф. Бах - Ларго з органного концерту ре-мінор; Й. С. Бах - Сіціліана; Альбіоні -Адажіо.	Дає відчуття сталості, заспокоєння, порядку, безпеки, створює духовне стимулююче середовище, що підходить для занять або роботи
Класична музика (Моцарт, Гайдн)	Здатна підвищувати концепцію, пам'ять і просторове сприйняття
Музика романтизму (Чайковський, Шопен) Бетховен - "Увертюра "Егмонт"; Чайковський - Шоста симфонія, 3-тя частина; Ліст- "Угорська рапсодія № 2".	Використовується для того, щоб активізувати симпатію, любов, поліпшити самопочуття
Музика імпресіоністів (Дебюссі, Равель)	Викликає приємні образи, може активізувати творчі імпульси
Джаз, блюз та ін. музичні й танцювальні форми Шопен - мазурки та прелюдії; Штраус - вальси; Рубін штейн - "Мелодії"; Бетховен - "Місячна соната"; Прокоф'єв Соната "Ре", Франк - "Симфонія Ре-мінор"	Піднімають настрій і надихають, розсіюють сум, загострюють гумор та іронію, підвищують товарищескість
Поп-музика, народні мелодії	Створюють відчуття благополуччя
Спокійна фоновіа музика або сучасні оркестровки, в яких немає чітких ритмів	Посилює стан розслабленої готовності
Релігійна й обрядова музика, включаючи барабани шаманів, церковні гімни, храмову музику	Можуть заспокоїти, привести в стан умиротворення, здатна лікувати від алкоголізму та наркоманії.
Бах - Концерт "Ре-мінор" для скрипки; Барток - Соната для фортепіано; Брукмер -Месса "Мі-мінор"; Бах - "Кантата № 2Г; Барток - "Квартет"	Знижують гіпертонію і напруженість
Бах - Італійський концерт; Гайдн - "Симфонія"; Сібеліус -"Фінляндія".	Знімають озлобленість і заздрість
оти головного болю, емоційного перенапруження Бетховен - "Фіделю"; Моцарт - "Дон Жуан"; Ліст - "Угорська рапсодія № 1"; Хачатурян - "Сюїта "Маскарад"; Гершвін, - "Американець у Парижі".	
Сібеліус - "Сумний вальс", Чайковський - "Баркарола", "Осіння пісня", Сентиментальний вальс; Глюк - Мелодій; Шуберт - "Аве Марія", "Серенада"; Сен-Санс - "Лебідь".	Лікують безсоння

Основи музико терапії гімназії №31

№ з/п	Вокально-хорові вправи	Вплив на організм
1.	«Слон-сурмач» (група звуків, здобутих за допомогою напружених губ, наче для гри на сопілці)	Позитивно впливає на судини головного мозку, а також лікує органи мовлення та нюху.
2.	«Дзюрчання води у глечики» (наче полоскання гортані)	Стимулює діяльність залоз внутрішньої секреції.
3.	Поспівки на звуки «а», «і»	Наводять лад у дихальних органах.
4.	Звук «в»	Лікує нервову систему.
5.	Звук «н»	Активізує творчі здібності.
6.	Звук «є»	Створює надійний енергетичний захист організму.
7.	Звук «м»	Здатен заспокоїти.