**7 фактов о самой полезной классической музыке**

**Музыка, подобно дождю, капля за каплей, просачивается в сердце и оживляет его.**

***Ромен Роллан***

1.На Востоке о плохом человеке говорят: «Наверно, ему в детстве мать не пела колыбельные». И это неслучайно! Пение колыбельных оказывает ни с чем несравнимое благоприятное воздействие: успокаивает, приводит в равновесие, создает комфортный эмоциональный фон. Кроме того, психологи рекомендуют исполнять малышам и такие лирические песни, как «Уральская рябинушка», «Спят курганы темные», которые по характеру мелодии близки к колыбельным и обладают таким же успокаивающим воздействием. А у спокойного и счастливого ребенка гораздо больше шансов вырасти хорошим человеком.

2.Если на экзамен или  собеседование для приема на работу включен тест на решение пространственно-временных задач, ваша главная задача - прорваться туда с плеером и наушниками. И непосредственно перед тем, как приступить к решению, слушать сонату Моцарта для двух фортепиано в течение 10 минут.

Тогда на 10-15 следующих минут уровень нужных аспектов вашего интеллекта значительно повысится, и если даже вы не обойдете всех конкурентов, то свои обычные возможности превысите точно.

                  3.Покупать оружие? Устанавливать бронированные двери и хитрые замки? Ничто из этого не поможет, если внутри вас поселились напряжение и страх. Зато хорошего эффекта в спасении от них можно достичь, введя в свой плей-лист народную и детскую музыку, этнические композиции, произведения Вивальди, вторую часть шестой симфонии Бетховена, «Колыбельную» Брамса, «Аве Мария» Шуберта, «Ноктюрн соль минор» Шопена и «Свет луны» Дебюсси.

Звуки этой музыки вызывают ощущение безопасности.

4.Даже если вам кажется, что при звуке минорных тональностей вы впадаете в депрессию, или, как минимум, в грусть и печаль, ваш организм может выказывать на ту же музыку совершенно другую реакцию. Минорная музыка, выражающая суровую энергию и драматические переживания (например, ария Риголетто «Куртизаны» из оперы Верди), частенько способствует активации физиологических процессов и вызывает активное состояние.

5.Аспирин давно уже не рекомендуют к слишком частому применению, а разного рода анальгетики тоже могут со временем терять силу или давать побочные эффекты. Но это вовсе не означает, что надо сдаться и согласиться на смерть от головной боли. Нужно успеть добежать до ближайшего музыкального магазина и купить там религиозной музыки или что-нибудь из «Дон Жуана» или сороковой симфонии Моцарта, «Первой Венгерской рапсодии» Листа, сюиты «Маскарад» Хачатуряна, «Фиделио» Бетховена или «Американца в Париже» Гершвина.

Прослушивание любого новоприобретенного произведения быстро поможет справиться с головной болью.

 6.Укладывание спать маленького ребенка - часто истинное испытание для многих родителей

Помочь себе и ребенку ускорить процесс можно, включив в ритуал прослушивание какой-нибудь из спокойных пьес Чайковского, «Грустный вальс» Сибелиуса, «Грезы» Шумана, «Мелодию» Глюка или, на свой выбор, просто любую музыку с медленным темпом и четким ритмом.

7. Бах «Кантата 2» и «Итальянский концерт», Гайдн «Симфония», Бетховен «Лунная соната» и «Симфония ля минор»…

Похоже на плей-лист классического сборника? Некоторые психотерапевты утверждают, что так вполне мог бы выглядеть и их медицинский рецепт: любое из этих произведений способствует уменьшению раздражительности, нервного возбуждения и агрессивности

**Музыка вымывает прочь из души пыль повседневной жизни**.

Бертольд Авербах

