

Muzykoterapia

Temat: Bezsenność.



Muzyka sprawdzi się również na kłopoty ze snem. Oczywiście należy pamiętać o podstawowych rzeczach takich jak: przewietrzenie sypialni, zakup wygodnej poduszki. Warto też posłuchać czegoś spokojnego, wyciszającego. Ważne, aby spośród utworów wybrać taki, w którym śpiewna melodia wprowadzi nas w stan ukojenia.

Przykładem takiego utworu - spokojnego i wyciszającego jest *Sonata księżycowa cis-moll op.27 nr 2, cz. I* Ludwiga van Beethovena.

Polecenie:

Wysłuchaj teraz poniższego utworu, a następnie opisz, co czujesz słuchając tego fragmentu.

<https://www.youtube.com/watch?v=mbsWdRUgcs4>

Opracowała, Svitlana Pavlenko