



Musiikkia keskittymisen ja rauhoittumisen mielikuvaharjoituksiin

Keskittymistä ja rentoutumista varten on saatavilla runsaasti valmiita äänitteitä sekä musiikkia, joihin on integroitu vaikkapa luonnon ääniä. Näiden lisäksi kannattaa suosia klassista musiikkia tai eri kulttuureista peräisin olevaa musiikkia.

Musiikki saa koskettaa, herätellä, innostaa, ihmetyttää ja ärsyttääkin. Musiikin on tarkoitus antaa mielen tiedostamattomille alueille työtä ja elvytystä.

Brahem Anouar: le pas du chat noir (sekä muu tuotanto).

Gibson dan: Tranquil Cove.

Enya: Paint the sky with stars.

Hoppé Michael, Wheeler Tim: The yearning. Romances for alto flute.

Lauluyhtye lento: Sanaton laulu – Hoitava ääni.

Les murmures du monde: le voyage de la mer. A journey by sea.

Lumen Valo: Mysterium.

Pärt Arvo: Alina.

Quiet Please: 15 minutes of peace (sekä muu tuotanto).

Shakuhachi and Koto: Satori, Zen Meditation.

Shenandoah Joanne: MATRIARCH, Iroquois women's songs.

Frederic Shopin: Nocturne

W.A. Mozart: Pianoconcerto No 21

Johannes Brahms: Fantasien op.116



Franz Schubert: Impromptus op. 90

Vangelis: Voices.

LeNu 2019