

Spis treści

1. TEORIA MUZYKOTERAPII	7
1.1. Rys historyczny muzykoterapii	7
1.1.1. Początki muzykoterapii	7
1.1.2. Muzykoterapia w XX wieku	11
1.1.3. Lecznicze oddziaływanie muzyki	17
1.2. Biomedyczne podstawy muzykoterapii	30
1.2.1. Rozwój człowieka	30
1.2.1.1. <i>Rozwój struktury i funkcji w ontogenezie</i>	30
1.2.1.2. <i>Budowa i rozwój aparatu ruchu</i>	31
1.2.1.3. <i>Budowa i rozwój narządów wewnętrznych</i>	39
1.2.1.4. <i>Metody kontroli i normy oceny procesów wzrastania</i>	56
1.2.1.5. <i>Ocena stopnia rozwoju niektórych układów ustroju</i>	65
1.2.2. Analiza ruchu i wysiłku u człowieka	71
1.2.2.1. <i>Anatomia fizjologia ruchu</i>	71
1.2.2.2. <i>Analiza ruchu w zajęciach muzyczno-ruchowych</i>	74
1.2.3. Psychologiczne podstawy muzykoterapii	77
1.2.3.1. <i>Analiza słuchowa materiału muzycznego</i>	77
1.2.3.2. <i>Asocjacje muzyczno-motoryczne</i>	82
1.2.3.3. <i>Asocjacje rytmiczno-motoryczne</i>	96
2. MUZYKOTERAPIA W SCHORZENIACH PSYCHOSOMATYCZNYCH	121
2.1. Stany lękowe	121
2.1.1. Ostre stany lękowe	121
2.1.1.1. <i>Rozpoznanie różnicowe</i>	122
2.1.1.2. <i>Przyczyny ostrych stanów lękowych</i>	123
2.1.1.3. <i>Postępowanie w ostrych stanach lękowych</i>	123
2.1.2. Przewlekłe stany lękowe	125
2.1.2.1. <i>Postępowanie w przewlekłych stanach lękowych</i>	126
2.1.2.2. <i>Rokowanie</i>	132
2.1.3. Schorzenia psychosomatyczne	134
3. MUZYKOTERAPIA WE WSPOMAGANIU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ	139
3.1. Wybrane formy muzyczno-ruchowe przydatne w kształtowaniu rozwoju fizycznego i w rehabilitacji ruchowej	139
3.1.1. Rytmika	139
3.1.2. Improwizacja muzyczno-ruchowa	142
3.1.3. Zabawa muzyczno-ruchowa	143
3.1.4. Elementy tańca towarzyskiego	145
3.1.5. Ćwiczenia gimnastyczno-taneczne	152

3.1.6. Praktyczne wykorzystanie stymulacji melodyczno-rytmicznej w improwizacji fortepianowej podczas zajęć muzyczno-ruchowych.....	153
3.1.7. Zajęcia muzyczno-ruchowe w kształtowaniu rozwoju fizycznego dziecka	155
3.1.7.1. Podstawowe wiadomości dotyczące rozwoju fizycznego dziecka i jego motoryczności	157
3.1.7.2. Kształtowanie siły mięśniowej	160
3.1.7.3. Kształtowanie wydolności fizycznej	167
3.1.7.4. Kształtowanie szybkości	168
3.1.7.5. Kształtowanie skoczności	172
3.1.7.6. Kształtowanie gibkości	175
3.1.7.7. Kształtowanie koordynacji ruchowej	181
3.1.8. Stymulacja rozwoju psychomotorycznego	184
3.1.8.1. Stymulacja rozwoju motorycznego	185
3.1.8.2. Koordynacja motoryki (ruchowa)	185
3.1.8.3. Stymulacja percepcji wzrokowej i koordynacji wzrokowo-ruchowej	186
3.1.8.4. Stymulacja percepcji słuchowej	188
4. MUZYKOTERAPIA W REHABILITACJI RUCHOWEJ	191
4.1. Zastosowanie rytmiki i zajęć muzyczno-ruchowych w rehabilitacji	191
4.1.1. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe jako forma kinezyterapii	191
4.1.2. Zmiany wsteczne w poszczególnych układach	192
4.1.2.1. Układ nerwowy	192
4.1.2.2. Układ oddechowy	192
4.1.2.3. Układ krążenia	193
4.1.2.4. Narząd ruchu	194
4.1.3. Muzykoterapia w schorzeniach poszczególnych układów	195
4.1.3.1. Schorzenia narządu ruchu	195
4.1.3.2. Schorzenia układu krążenia	212
4.1.3.3. Układ oddechowy	222
4.1.3.4. Otyłość	227
4.2. Ćwiczenia rehabilitacyjne w najczęściej spotykanych dysfunkcjach narządowych	229
4.2.1. Ćwiczenia oddechowe	229
4.2.2. Ćwiczenia korekcyjne w wadach postawy i skrzywieniach bocznych kręgosłupa	234
4.2.3. Ćwiczenia w chorobie zwyrodnieniowej i zmianach reumatoidalnych stawów	240
4.2.3.1. Ćwiczenia stawów barkowych	240
4.2.3.2. Ćwiczenia stawów biodrowych i kolanowych	242
4.2.4. Ćwiczenia w zespołach bólowych kręgosłupa	244
4.2.4.1. Ćwiczenia kręgosłupa szyjnego	244
4.2.4.2. Ćwiczenia kręgosłupa lędźwiowego	244

5. MUZYKA W EDUKACJI.....	249
5.1. Muzyka w wychowaniu dziecka.....	249
5.2. Zajęcia terapeutyczne.....	254
5.3. Techniki i ćwiczenia muzykoterapii	257
5.3.1. Ćwiczenia w zaburzeniach mowy	257
5.3.2. Ćwiczenia ortofoniczne	258
5.3.3. Ćwiczenia rytmiczno-ruchowe	260
5.3.4. Ćwiczenia rytmiczno-oddechowe.....	260
5.3.5. Ćwiczenia relaksacyjne i rozluźniające	262
5.3.6. Ćwiczenia z zakresu techniki ruchu	263
5.3.7. Zabawy i ćwiczenia rytmiczno-ruchowe	265
6. PROSTE METODY OCENY SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ	269
6.1. Sprawdziany sprawności fizycznej	269
6.2. Tolerancja obciążeń wysiłkowych.....	271
6.2.1. Klasyfikacja tolerancji obciążeń wysiłkowych.....	272
6.2.1.1. <i>Tolerancja fizjologiczna</i>	272
6.2.1.2. <i>Tolerancja wątpliwa</i>	273
6.2.1.3. <i>Tolerancja patologiczna</i>	273
6.2.2. Wskazówki ogólne w praktycznym wykorzystaniu wytycznych samokontroli obciążeń treningowych	274
6.3. Badania kardiologiczne	275
6.4. Badania wydolnościowe.....	276
6.4.1. Pomiar pułapu tlenowego	276
6.4.2. Przeciwwskazania dla prób wysiłkowych	278
6.4.2.1. <i>Przeciwwskazania bezwzględne</i>	278
6.4.2.2. <i>Przeciwwskazania względne</i>	279
6.4.2.3. <i>Stany wymagające specjalnej uwagi</i>	279
6.4.2.4. <i>Wskazania do przerywania próby</i>	279
6.4.2.5. <i>Objawy ograniczające próbę wysiłkową</i>	280
7. PIŚMIENNICTWO	281