

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE DO MUZYKOTERAPII	9
1.1. Rola i zadania muzykoterapii.....	9
1.2. Oddziaływanie muzyki.....	10
1.3. Cele terapii muzycznej	11
1.4. Metody pomiaru efektów muzykoterapii	12
Piśmiennictwo do rozdziału 1	13
2. MUZYKOTERAPIA AKTYWNA WE WSPOMAGANIU	
KOREKCJI WAD POSTAWY	15
2.1. Postępowanie korekcyjne w wadach postawy.....	15
2.2. Ćwiczenia wspomagające korekcję wad postawy	16
2.2.1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie prostownika grzbietu odcinka piersiowego i mięśnie karku	16
2.2.2. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i pośladków	21
2.2.3. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha	22
2.2.4. Ćwiczenia korygujące ustawienie miednicy	27
2.2.5. Ćwiczenia elongacyjne	27
2.2.6. Ćwiczenia antygravitacyjne	32
2.2.7. Ćwiczenia oddechowe	34
2.3. Profilaktyka wad postawy.....	41
2.3.1. Muzykoterapia w kinezyterapii wad postawy.....	42
2.3.2. Wpływ muzyki na człowieka.....	44
2.3.3. Fazy i formy muzykoterapii.....	45
2.3.4. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe jako forma kinezyterapii	46
Piśmiennictwo do rozdziału 2	55
3. ROLA MUZYKOTERAPII JAKO CZYNNIKA	
RELAKSUJĄCEGO W MASAŻU KLASYCZNYM	57
3.1. Masaż jako środek wspomagający proces korekcji wad postawy.....	57
3.1.1. Historia masażu.....	57
3.1.2. Istota masażu.....	58
3.2. Techniki masażu	59
3.2.1. Głaskanie	59
3.2.2. Rozcieranie	60
3.2.3. Ugniatanie.....	60
3.2.4. Oklepywanie	61
3.2.5. Wibracja.....	61
3.2.6. Wałkowanie	61
3.2.7. Wyciskanie.....	62

3.3. Wskazania i przeciwwskazania do masażu	62
3.3.1. Wskazania do masażu częściowego.....	62
3.3.2. Wskazania do masażu całkowitego	64
3.3.3. Przeciwwskazania	64
3.4. Cel masażu w procesie korekcji wad postawy	64
Piśmiennictwo do rozdziału 3	67
4. ANATOMIA KRĘGOSŁUPA. BOCZNE SKRZYWIENIA	
KRĘGOSŁUPA	69
4.1. Funkcje kręgosłupa	70
4.2. Budowa kręgosłupa	70
4.2.1. Budowa kręgu	73
4.2.2. Kręgi piersiowe	73
4.2.3. Kręgi szyjne	74
4.2.4. Kręgi lędźwiowe	75
4.2.5. Kość krzyżowa kręgosłupa	75
4.2.6. Kość guziczna	76
4.3. Skrzywienia kręgosłupa i ich leczenie.....	78
4.3.1. Boczne skrzywienie kręgosłupa.....	78
4.3.2. Leczenie skolioz	82
4.3.3. Patomechanika schorzenia	83
4.4. Postępowanie korekcyjne w bocznych skrzywieniach kręgosłupa.....	84
4.4.1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe.....	85
4.4.2. Ćwiczenia oddechowe	92
4.4.3. Ćwiczenia przyjmowania postawy skorygowanej i kształtujące nawyk postawy skorygowanej	95
4.5. Priprioceptive Neuromuscular Facilitation.....	98
4.6. Wykorzystanie jogi w korekcji skolioz	101
4.7. System aktywnej korekcji skolioz idiopatycznych.....	103
Piśmiennictwo do rozdziału 4	107
5. MUZYKA I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W ŻYCIU	
CZŁOWIEKA.....	111
5.1. Czynniki odbiorcze muzyki przez człowieka	111
5.2. Aktywność ruchowa podstawą korektywy	112
5.3. Aktywność ruchowa	113
5.3.1. Zagrożenia wynikające z braku aktywności ruchowej	114
5.3.2. Korzyści płynące ze zwiększonej aktywności ruchowej	114
5.3.3. Analiza ruchu w zajęciach muzyczno-ruchowych.....	115

5.4. Formy muzyczno-ruchowe w kształtowaniu rozwoju fizycznego	115
5.4.1. Taniec towarzyski	115
5.4.2. Aerobik	116
5.4.3. Improwizacja muzyczno-ruchowa	117
5.4.4. Zabawa muzyczno-ruchowa	118
5.4.5. Rytmika.....	118
Piśmiennictwo do rozdziału 5	121