

# Spis treści

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>Słowo od Autora</b> .....   | 9  |
| <b>Wstęp</b> .....             | 11 |
| <b>Nota biograficzna</b> ..... | 13 |

## Rozdział I

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>Wprowadzenie do muzykoterapii</b> ..... | 17 |
| Definicja muzyki i muzykoterapii .....     | 17 |
| Rys historyczny muzykoterapii .....        | 19 |

## Rozdział II

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>Geneza Mobilnej Rekreacji Muzycznej</b> ..... | 33 |
|--------------------------------------------------|----|

## Rozdział III

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Mobilna Rekreacja Muzyczna. Opis metody i możliwości stosowania</b> ..... | 39 |
| Uruchomienie .....                                                           | 42 |
| Zrytmizowanie .....                                                          | 44 |
| Odreagowanie .....                                                           | 46 |
| Zrytmizowanie (II) .....                                                     | 48 |
| Uwrażliwienie .....                                                          | 48 |
| Relaksacja .....                                                             | 51 |
| Aktywizacja łagodna .....                                                    | 52 |
| Aktywizacja dynamiczna .....                                                 | 54 |
| Odbiorcy Mobilnej Rekreacji Muzycznej .....                                  | 54 |
| Muzyka stosowana w Mobilnej Rekreacji Muzycznej .....                        | 57 |
| Mobilna Rekreacja Muzyczna „sposobami” .....                                 | 58 |

## Rozdział IV

### Od muzyki baroku po polski folklor. Utwory stosowane w Mobilnej Rekreacji Muzycznej .....

61

#### **WAŻNE NAZWISKA – MUZYKA POWAŻNA .....**

62

Jean Baptiste Lully ..... 62

Antonio Vivaldi ..... 63

Jan Sebastian Bach ..... 66

Christoph Willibald Gluck ..... 70

Jan Václav Stamic ..... 72

Józef Haydn ..... 73

François-Joseph Gossec ..... 75

Luigi Boccherini ..... 76

Wolfgang Amadeusz Mozart ..... 78

Ludwig van Beethoven ..... 80

Bernhard Flies ..... 83

Fryderyk Chopin ..... 84

Robert Schumann ..... 88

Johann Strauss (II) ..... 91

Johannes Brahms ..... 92

Camille Saint-Saëns ..... 95

Jules Massenet ..... 96

Pablo de Sarasate ..... 97

Zdenek Fibich ..... 98

Claude Debussy ..... 99

Erik Satie ..... 101

Ferenc Lehár ..... 102

Imre Kálmán ..... 102

Federico Moreno Torroba ..... 103

#### **WAŻNE NAZWISKA – JAZZ .....**

103

Sidney Bechet ..... 103

Duke Ellington ..... 104

Louis Armstrong ..... 105

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Count Basie .....     | 106 |
| Ben Webster .....     | 106 |
| Benny Goodman .....   | 107 |
| Ella Fitzgerald ..... | 108 |
| Nat King Cole .....   | 108 |
| Erroll Garner .....   | 109 |
| Stan Getz .....       | 109 |

## Rozdział V

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| <b>Rozmowa z dr. Maciejem Kieryłem</b> ..... | 111 |
|----------------------------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>Podsumowanie</b> ..... | 133 |
|---------------------------|-----|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>Spis ilustracji</b> ..... | 135 |
|------------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <b>Bibliografia</b> ..... | 137 |
|---------------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| Netografia ..... | 138 |
|------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>ANEKS</b> ..... | 141 |
|--------------------|-----|

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Uczniowie i rozwój metody ..... | 141 |
|---------------------------------|-----|

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Teksty wykorzystywane w uspokojeniu i aktywizacji ..... | 143 |
|---------------------------------------------------------|-----|

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Utwory o działaniu relaksacyjnym ..... | 153 |
|----------------------------------------|-----|

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Utwory o działaniu łagodnie aktywizującym BPM 80–120 ..... | 157 |
|------------------------------------------------------------|-----|

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Utwory szybkie (marszowe) BPM 120–180 ..... | 161 |
|---------------------------------------------|-----|

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Wyliczanki wykorzystywane w Mobilnej Rekreacji Muzycznej ..... | 163 |
|----------------------------------------------------------------|-----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Spis płyt i kaset ..... | 165 |
|-------------------------|-----|

|                                                                      |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|
| ARTYKUŁ Muzykoterapeutyczny kod zawarty w <i>Porach roku</i> Antonia |  |
|----------------------------------------------------------------------|--|

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Vivaldiego (fragmenty) ..... | 167 |
|------------------------------|-----|

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Maciej Kierył SENTENCJE ..... | 177 |
|-------------------------------|-----|

|               |     |
|---------------|-----|
| Zdjęcia ..... | 179 |
|---------------|-----|