

Obsah

1. Predhovor	9
2. Na úvod o všetkom	11
2.1 Najprv úvaha o nás	11
2.2 Zmena životného štýlu	12
2.3 Prečo sme my ľudia takí	15
3. Melódie a obraz prírody	17
3.1 Dobré počuť, dobre vnímať	17
3.2 Počujeme aj ticho	19
3.3 Ako je to s hudbou	20
4. Z dávnej i nedávnej histórie	22
4.1 Späť pre hudbu do jaskyne	22
4.2 Kde to bolo a ako to znelo	25
5. Hudba kedysi a dnes	29
5.1 Ťažko nebyť zvedavý	29
5.2 Aj tak sa to dá	31
5.3 Máme to vrodené od predkov	33
6. Vplyv hudby a muzikoterapia	37
6.1 Znovu do detstva	37
6.2 Od liekov k hudbe	40
6.3 Dospelí a umenie spánku	41
7. Dotyk náš každodenný alebo počujeme aj kožou?	44
7.1 Ako cítime svet	44
7.2 Zvuky a koža	45
7.3 Ako naučiť cestu spievať	48
8. Tanec a jeho vznik	50
8.1 Ako tancuje celý svet	50
8.2 Tanec zvnútra aj zvonka	52
8.3 Tancujú starší a mladší dospelí i deti	54
9. Cvičenie alebo tanec?	56
9.1 Dať dobrú radu od základu	56

10. Typy tancov a ich vplyv	59
10.1 Počúva a tancuje každá bunka	59
10.2 Štruktúrovaný tanec alebo ABA tanec	61
10.3 Tanec Square dance (štvorylka)	61
10.4 Chronické algické stavy	63
10.5 Tanec a demencia	64
10.6 Tanec a osteoporóza	66
10.7 Tanec a Morbus Parkinson	67
11. Hudba, cvičenie, tanec a rehabilitácia	70
11.1 Do vyšších vekových hladín	70
11.2 Rovnováha telesná i duševná	71
11.3 Účinky tanca v databázach	72
12. Tanec a stabilizačný systém chrbtice	74
12.1 Iba trochu anatómie	74
12.2 Stabilizačný systém (sústava)	75
13. Tanec ako spoločná erotická a sexuálna predohra	77
13.1 Byť zamilovaný	77
13.2 Hudba, tanec a láska	78
13.3 Všemocné hormóny si robia, čo chcú	80
13.4 Reč, komunikácia a tanec	82
13.5 A teraz príde malé prekvapenie	83
13.6 Muži a ženy to majú iné	85
14. Súhrn napísaného i medzi riadkami	90
14.1 Rytmus, tanec a genetika	90
14.2 Čo muzikoterapia ponúka v budúcnosti	91
15. Moderná hudba a tanec	94
15.1 Ľudová hudba a tanec kedysi a dnes	94
15.2 Novovek, klasická a populárna hudba	95
15.3 Rebríčky popularity	96
15.4 Novovek a tanec	97
16. Záver a dovidenia na parkete	102
17. Poďakovanie	105
18. PS. ako Postscriptum	108
19. Použité fotografie	109
20. Literatúra a internetové zdroje	110