

Περιεχόμενα

1	Η σημασία της πρόληψης για μουσικούς	1
2	Διαφορετικές τεχνικές χαλάρωσης για μουσικούς κατά την εργασία τους	5
2.1	Αποφόρτιση της σπονδυλικής στήλης μέσω κατάλληλης τοποθέτησης σε μαξιλάρια και στο κρεβάτι	5
2.2	Πρωινή κινητοποίηση και έναρξη διατάσεων σε ένα σύντομο πρόγραμμα δύο λεπτών	9
2.3	Εργασία και μεταφορά (βαρύτερων) αντικε-ιμένων στο σπίτι, στον κήπο και σε ταξίδια, με προστασία της ράχης	13
2.4	Ιδανική διαμόρφωση καθίστης θέσης σε ευθεία στάση	17
2.5	Η διαμόρφωση καθίσματος εργασίας για πιάνο και βιολί.....	22
2.6	Η καρτέκλα σαν όργανο άσκησης και χαλάρωσης με εύκολη εφαρμογή της ισομετρικής τεχνικής, σύσπασης και διάτασης	27
2.7	Η σωστή δυναμική όρθια στάση	34
2.8	Θέση χαλάρωσης διαλογισμού και αποφόρτιση των μεσοσπονδύλιων δίσκων μέσω επαναληπτικής εφαρμογής του βιετναμικού βαθέος καθίσματος (όκλαση)	35
2.9	Προβλήματα ασύμμετρης χρήσης μουσικών οργάνων με υψηλή φόρτιση της σπονδυλικής στήλης	38
2.10	Μυϊκή εξισορρόπηση αρθρώσεων μέσω άσκησης με το “αντίθετο βιολί” (“Gegengeige”): συγκράτηση του σώματος του βιολιού με το δεξί και το δοξαριού με το αριστερό χέρι	41
2.11	Εναρμόνιση μεταξύ διανοητικών και μηχανικών ασκήσεων	42
3	Εντόπιση και ειδικός σχεδιασμός άσκησης των μυών του κορμού για μουσικούς	45
3.1	Απεικόνιση και ποιότητα των σωματικών μυών του κορμού.....	45
3.2	Μυϊκή δυσαρμονία των άκρων και της ράχης σε μουσικούς	49
3.3	Εντόπιση και βασικά σημεία ασκήσεων ενίσχυσης των μυών για μουσικούς	54
3.4	Μυϊκή άσκηση στο σπίτι με οικονομία χρόνου για μουσικούς	56

4	Υψηλή απαίτηση αποδοτικότητας από μουσικούς και το κινητικό σύστημα μυών-τενόντων	63
4.1	Αντίδραση της αλυσίδας μυών-τενόντων σε στερεοτυπική κίνηση και σε επιβάρυνση	63
4.2	Απόδειξη μυϊκής δυσαρμονίας σε μουσικούς μέσω της δοκιμασίας ευλυγισίας	67
4.3	Αντίδραση της μυϊκής λειτουργικής αλυσίδας* στο άνω άκρο που συγκρατεί το βιολί και στο άκρο που συγκρατεί το δοξάρι	77
4.4	Αντίδραση των καθοδηγούντων μυών με παράδειγμα το πιάνο και τα κρουστά ...	81
4.5	Υψηλές απαιτήσεις αποδοτικότητας στη συνεργασία Μαέστρου-Ορχήστρας	85
5	Διατήρηση της αποδοτικότητας και ευλυγισίας σε μουσικούς μέσω της μεθόδου των εντατικών διατάσεων (ΜΕΔ)	89
5.1	Βελτίωση της οξυγόνωσης της συντετμημένης αλυσίδας μυών-τενόντων μέσω εύστοχων και επανειλημμένων διατάσεων	89
5.2	Βασικές αρχές της διαδικασίας διάτασης (Stretching)	90
5.3	Ο παράγοντας χρόνος στη διαδικασία διάτασης	93
5.4	Η μέθοδος εντατικών διατάσεων και τα πλεονεκτήματά της	94
5.5	Σύγκριση της μεθόδου εντατικών διατάσεων προς άλλες μορφές εξισορρόπησης (Γιόγκα)	96
6	Η σημασία ενός καλώς λειτουργούντος καρδιαγγειακού συστήματος για μουσικούς μέχρι προχωρημένης ηλικίας	101
6.1	Οι παράγοντες κινδύνου για την εξέλιξη καρδιαγγειακών παθήσεων	101
6.2	Πρόληψη μέσω τακτικής άσκησης αντοχής και αντιμετώπισης του αρνητικού στρες	103
6.3	Ρύθμιση του χρόνου και της έντασης των ασκήσεων αντοχής	108
6.4	Εξατομικευμένη δόμηση ασκήσεων αντοχής με διάρκεια και εξοικονόμηση χρόνου για μουσικούς	112
6.5	Σύγκριση αθλημάτων με υψηλή και χαμηλή αρθρική επιβάρυνση	122
7	Σημαντική βελτίωση αποδοτικότητας μέσω διπλά βασισμένων ασκήσεων οξυγόνωσης για μουσικούς	125
7.1	Ο τρόπος δράσης των διπλά βασισμένων* ασκήσεων οξυγόνωσης μέσω συνδυασμού των μεθόδων εντατικών διατάσεων και ασκήσεων αντοχής	125
7.2	Πρακτική και χρονικά οικονομική εφαρμογή της άσκησης οξυγόνωσης με δύο μεθόδους (διπλής βάσης)	127
7.3	Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της άσκησης οξυγόνωσης με δύο μεθόδους (διπλής βάσης)	128

Σ.τ.μ.: Ο συγγραφέας χρησιμοποιεί δική του λέξη “Muskelschlinge”. Ακριβής μετάφραση: μυϊκή θηλιά.

8	Η μέθοδος εντατικών διατάσεων για μουσικούς διαφορετικών μουσικών οργάνων	133
8.1	Εικονογραφημένη παρουσίαση όλων των θέσεων διάταξης κατά τη μέθοδο εντατικών διατάσεων (ΜΕΔ)	133
8.2	Ο Διευθυντής ορχήστρας	150
8.3	Πιάνο	150
8.4	Αρμόνιο	150
8.5	Βιολί, Βιόλα	151
8.6	Τσέλο, Κοντραμπάσο	151
8.7	Πλάγιο φλάουτο (Querflöte)	151
8.8	Όμποε (οξύαυλος), Κλαρινέτο	151
8.9	Τρομπέτα, τρομπόνι, τούμπα, κέρασ	152
8.10	Φαγκότο, Σαξόφωνο	152
8.11	Κιθάρα, άρπα, έγχορδα	152
8.12	Ακορντεόν	152
8.13	Τύμπανο, κρουστά	153
8.14	Χορωδία	153
9	Η πρακτική εφαρμογή της μεθόδου εντατικών διατάσεων στο διάλειμμα της ορχήστρας	155
	Βιβλιογραφία	157
	Προέλευση εικόνων	160