



音樂與紓壓

李明蒨

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
2014年3月29日

靜心紓壓

- 練習一：吐氣，讓一切都過去了
- 練習二：像一根蘆葦草般舞動
- 練習三：握緊拳頭，然後放開

葛利果聖歌

- 西元600年的教會音樂

羅馬教會所吟唱的祈禱讚美詩，有助減緩呼吸、降低血壓、提高情緒，是修士保持內心活力充沛的方法之一

發聲練習的療效

目的:放鬆自我，釋放恐懼和其他情緒

- A、U
- I、E
- O

- Glo-o-o-ria In Ex-cel-sis De-e-e-o
- Gloria in Excelsis Deo

五天發音練習課程

- 第一天：舒服坐姿，閉眼，下巴放鬆，手掌貼在臉頰上，吟唱五分鐘，感覺下巴的振動
- 第二天：「Y」。可以馬上引起放鬆反應
- 第三天：「I」。刺激效果最好
- 第四天：「O」。最豐富的聲音
- 第五天：實驗。從低音慢慢上升，發現母音的能量

NEW AGE

- 和聲：和諧悅耳
- 旋律：不以朗朗上口為訴求，音樂起伏不大
- 音色：避免刺耳和急促的聲音，以免造成壓力和緊張
- 音質：空間感

New Age Music

- (一) 器樂演奏:
Kevin Kern
Enya
- (二) 環境音樂:大自然樂音
- (三) 電子合成:Bandarin
- (四) 人聲演唱:Natalie Choquette

中國古樂的音樂治療原理

• (天) 五音	(地) 五行	(人) 五臟
• 角	木(簫、笛木、木魚)	肝(藏魂)
• 徵	火(古箏、二胡、提琴、吉他)	心(藏神)
• 宮	土(埙、葫蘆笙)	脾(藏意)
• 商	金(編鐘、磬、鋼琴、喇叭)	肺(藏魄)
• 羽	水(鼓、水聲、海浪拍打)	腎(藏志)