

放鬆之道在音樂共振中

李明蒨老師

永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2015年4月25日

音樂聲波的八項功能

- 聲波使牛奶產量增多
- 聲波使植物果子甜美和碩果累累
- 聲波能夠馴服兇猛野獸
- 聲波可以醫療精神病患
- 聲波使嬰兒優生優育，
抑制幼兒過動改善不良習性
- 聲波可激發大腦創造力及悟性
- 聲波是古人健康長壽的法寶
- 聲波能殺死癌細胞，減輕癌症病患疼痛*

關於頻率：湯馬提斯的聲音研究

- 高頻:3000~8000赫茲:
在腦中產生共振，影響認知功能如
思考、空間感、記憶力
- 中頻:750~3000赫茲
刺激肺和情緒
- 低頻:125~750
影響生理運作*

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**

參考書目

- 聆聽自己 聽懂別人(張老師文化出版)
- 李明蒨 著

- 大腦的音樂體操(張老師文化出版)
- 李明蒨 著

- 幸福的熟年音樂養生書(張老師文化)
- 李明蒨 著