

# 尋找音樂療法的源頭----自然療法

Searching For source of Music Therapy?---Natural Healing Sciences

葉曼青

## 音樂治療

音樂治療是利用音樂所具備的元素去強化、維持、改進(心理上、體能上、情緒上和精神上)的健康，治療者運用不同的音樂活動如聆聽、唱歌、作曲、即興、律動、樂器演奏、有目的地，依照個人的需要和能力去設計合適的音樂療程，已達健康、快樂的生活品質。

## 自然療法

自然醫學不同於一般醫學，是屬於非藥物醫學，利用大自然已存在的利兩,如空氣、水、日光與實務的交互作用，讓人以自然產生抗病能力，幫助人體各器官恢復原有健康本能。其共通的方法是平衡人體與環境，促進人體的自然防衛能力和自我調節機制。幫助病人體內環境的平衡，啟動自察體系的動力，而達到改善疾病的症狀。(截錄自南華自然醫學研究所簡介)

## 近代音樂療法的緣起

二次世界大戰之後為了撫平士兵的心靈傷痛，美國開始由精神科用音樂為歸國的戰士醫治精神異常現象，這是美國音樂療法的由來。一直到 1950 在大學才有專業學位的出現，台灣目前還沒正式設置音樂治療科系或研究所，需要每五年一考的美國專業治療師 (MT-BC) 台灣目前也寥寥無幾。但很欣慰的是台灣於 1996 年也成立--中華民國應用音樂推廣協會(Music Therapy Association of Taiwan)舉辦各種相關活動與推廣。

## 自然療法與預防醫學工程之於我發現問題

### 發現問題

#### 第一次遇見問題

#### 1. 發現並遇見問題：

步入社會第一年便進入台北市立忠孝國中擔任專任音樂教師一職，一星期有二十三堂課，因為是新進老師，還要利用午休時間訓練合唱團參加校外比賽，除此之外還有另外有二十餘堂的個別課要教，又因為要出國，還有聲樂及義大利語會話課要上，聲音的使用量遠遠超出正常使用量負荷量，一個不小心，居然失聲，聲帶長水泡...當時我才赫然發現，在學校只學習到聲音的安全使用方式，但並沒有聲音故障預排及除防課程。我嚇壞了，開始找大眾修復廠—醫生，進場修復，真是辛苦又難熬。

## 2. 尋求解答開始研讀:

學習聲樂並於師院等任教多年，接觸眾多聲音使用者，問題與解答間，常常得不到一個完整的答案，深知使用聲音者在這天然樂器使用上，有維修上的瓶頸，這樣的經歷後，我開始尋求解答，尋訪耳鼻喉醫師，聽嗓音演講...雖然得到一些理論，但還不是我要的聲帶完整使用、病變預防及排除知識，遍尋國內耳鼻喉的醫學用書也不能做完整的解答，問題在於，作者本身不是學聲樂的行家，只能救聲音，不能救美聲，更不能再造美聲。他有豐富的醫學知識，但只能給予藥物治療及聲帶使用須知，我不滿足這樣的解答與對待，我開始思索與研讀。

## 3. 新的體認與領悟:

因為化學藥物治療只能治標，傷身又不能治本，更深深地了解到唯自然療法才是聲音使用者真正的幸福出路，但又是哪一種療法較簡易有效呢?於是我又開始尋尋覓覓-----無藥性的良方。

### 第二次遇見問題

音樂牽動人們深沉的情愫，所以當人們體內的律動失調時，音樂可以用來整治變形的脈絡。自幼習樂數十載，音樂豐富了我的人生，喜歡她，並愛上她，知道如何為她努力，如何與她為伍，如何享用她，如何彰顯她，我們常為她辦音樂會、欣賞會、音樂講座—音樂治療更是結合醫學對人類的一大貢獻，例如音樂治療可以用樂器對人體做物理治療，例如吹管樂器可以幫助肺部作復健。運用音樂針對不同的人做抗壓治療、憂鬱症治療等。

幾年前我的學生小珮要開個人音樂會，有一首曲子找小英聯彈，第一次欣賞他彈琴，我簡直有無力感，納悶我的小珮為何找他一起演奏?!小珮說：她不但同是要好的同學也視同一個社團的好朋友，對音樂及表演非常有興趣。我心想：又遇上麻煩與挑戰了。還好身為牡羊座的資深教師不會視挑戰為畏途，也總不能讓小珮的音樂會開天窗，好吧!就想辦法把演出水平達成一致吧!在努力教學的過程中，小英和我學出興趣來(之前她是自己自修的)，希望以後每星期都能固定來上一次課，在個別課的互動中，發現小英是一位憂鬱症的長年患者，正在做每星期兩次的心理諮商治療，於是我指導她彈琴的時候，就採用特別的音樂教材做處方，並調整她的生活作習，在她的鋼琴教學之後做一小時的心靈溝通...之後他改為每星期兩次鋼琴音樂課程，一次精神科心理諮商治療...當時我較覺得小英較大的問題是”失去生活的重心”學鋼琴是小英的興趣，而我也愛音樂的熱愛者，原本在我的教學理念裡，終究希望學生除了學習基本的音樂技巧外也能發自內心的欣賞它，喜愛它。後來她告訴我有憂鬱的情緒障礙，我順水推舟的，把她喜愛的音樂學習置換了脆弱的精神一面，這是運用音樂的一種置換法，畢竟音樂療法的方法範疇也如同音樂一樣浩瀚，音樂的學習為她的生命注入了精神面的健康，這是我們所樂見的...

我採用的音樂治療法:

#### 1.G.I.M-----Guided Imagery and Music(引導想像法):

- a)Active Music Therpoy(活動性音樂治療法)
- b)Receptive Music Therapy(感受性音樂治療法)

#### 2.Psychodynamically Oriented Music Therapy(心理動力導向音樂治療法)

#### 3.Communication 協談

- a)了解內心世界
- b)思維的重建與再造

## 音樂處方籤(部分檢選的曲目)

INVENTIONEN-----	BACH
Partitas(1&6)-----	BACH
Sonata-----	BEETHOVEN
MAURICE RAVEL JEUX D'EAU 噴泉-----	REVEL
Nocturnes -----	CHOPIN
Mazurkas -----	CHOPIN
CARNAVAL Opus 9-----	SCHUMANN
Impromptus -----	SCHUBERT
Tarantella 塔瑯太拉舞曲-----	LISZT
The Cat and The Mouse-----	COPLAND
HNGARIAN DANCE-----	BRAHMS
WALTZES OP39-----	BRAHMS
SONATA no3 op6-----	KABALEVSKY
ALLEGRO APPASSIONATO OP.70 -----	SAINT-SAENS

### 處方運用：詮釋與鋼琴技巧的訓練,不同曲目引領出不同的詮釋與思維

- 音樂的探討 - 探討內容包括--音樂的時代背景,作家歷史,曲風特色
- 情緒的展放 - 藉由各時代不同的樂曲讓彈奏者舒發內心各種的情愫.
- 指尖上的觸鍵(物理性運用) - 藉由各種曲目的涉獵,訓練並學習彈奏上的各種技巧及音色的運用.
- 力道的運用 - 在詮釋不同的曲目中,充份地運用手指,手腕,前手臂,背部,上半身及雙腳的力度運用.
- 氣息的調整(歌唱音樂養成) - 隨著樂句的段落起伏,彈奏者跟著哼唱,呼吸也隨之運作.
- 作息時間的重新調配

小英的故事使我再次體驗音樂治療的療效，雖然她當時常常嚴重到全身軟弱、無力地請假臥病在床，連接電話都困難，經過一年多的鋼琴音樂學習和心理諮商治療，種種的原因讓他決定改修音樂，之後健康地考入英國著名大學音樂系主修鋼琴，現在正快樂的轉往美洲著名的音樂學院研究所繼續深造呢！救回了一顆快樂的心，也鼓動了我在音樂療法研究，持續走下去的心。

### 第三次遇見問題

### 美聲與我工作息息相關-----曼青 2002 年工作檔案

項目	時間	活動名稱	活動地點
採訪	01/21/02	莎拉布萊曼訪台記者會	台北晶華
	03/26/02	克雷格舒爾曼訪台記者會	台北
	04/21/02	華裔小鋼琴家 Wesley Chu 專訪	台北
	05/--/02	華裔音樂劇演唱.製作人楊呈偉專訪	台北
	06/13/02	音樂劇---崔斯坦與伊柔德記者會	台北
	10/--/02	跨界歌唱家馬利歐訪台記者會	台北麗晶
	10/26/02	西敏寺大教堂合唱團記者會	台北國家音樂廳
講座	03/30/02	經典音樂劇悲慘世界	台北誠品音樂館
	09/14/02	非凡之座	台北誠品書店
	09/28/02	非凡之座	台南誠品書店
	10/24/02	聲帶使用保養講座	台北市北師
主持	07/08/02	豎琴家--解瑄新書發表會	台北亞都
	04/19/02	草山樂坊壬午系列---國樂大觀	台北社教館
	06/07/02	民族音樂風	淡水演藝廳
	08/03/02	921 震災校園重建活動開幕典禮	台北中正紀念堂
	10/20/02	愛在噶瑪蘭關懷音樂會	宜蘭文化局演藝廳
	12/20/02	土地銀行花蓮音樂會	花蓮遠來飯店
評審	12/10/02	新竹縣學生音樂比賽	新竹縣政府大禮堂
	12/13/02	台北市學生鄉土歌謠比賽	台北市誠正國中
演唱	04/19/02	草山樂坊壬午系列---國樂大觀	台北社教館
	06/07/02	民族音樂風	淡水演藝廳
	12/24/02	師大音研所張清郎所長示範教學	台北市北師
企劃	05/06/02	幼教週影音廠商有聲資料聯展	台北市北師

---

#### 市北師合唱團指揮兼聲樂指導

#### 漢聲廣播電台音樂世界美麗人聲企劃主講

工欲善其事必先利其器，人聲是音樂療法中最實用的工具也是最動人的樂器，每種樂器都有維修師父，唯獨“人聲”這種天然樂器，尚未有全方位的專門維修師父，除了使用損傷，找耳鼻喉科治療外，預防醫學和自然療法是迫切需要的。

健康的美聲建築在醫學的盤石上，世上就這麼一個樂器、發聲器，長在每一個人的身上，它的名字叫『聲帶』，一種擴張生命本能的呼吸功夫，一種與週遭環境互動而成的身體機能，無論是體內或體外都涵蓋於醫學之中。

以往教書和製作廣播期間，除了自己會遇著的問題外，就常常接觸到“聲帶”需要幫助的人們。“聲帶”的使用問題也一直困擾著人類，然而病因也不斷地在增加當中(例如壓力、毒害...)。而人活在世界上，器官總會故障，需要維修，通常都用藥物，但藥物的副作用，可能造成二度傷害。經過長期和各方面(演唱、演講、主持、教學、廣播)的聲帶運用與實驗後，對它性能深切的喜愛和好奇，希望將原本所學的“聲樂”再加上醫學知識的養成，能讓我的廣播聽眾、朋友、學生，以及聲音使用者，使用聲音時，放心、快樂、盡興，不至於一不小心就長不該長的的聲帶泡泡或發炎、失聲等。畢竟聲帶之於教師、業務人員、政治家等，幾乎是第二生命，失去聲音，好比失業，所以擁有健康的好聲音，除了要有聲樂底子的發聲方式養成，再配合醫學，希望可以功德圓滿。

身為一個愛戀美聲和教育、傳播者，這使我思索到自然療法裏的“音樂療法”“食物療法”和“氣功療法”等，用它們作預防、修復工程，對歌唱及聲音使用者應該非常實用，想進行研究的主題就是『聲帶的自然療法』。

## 我的學習、研究方向：

### 1、自然療法的各項專業知識學習

一個好的美聲需要建築在豐富的營養學、解剖學、心理學、生理學、語音學、空氣品質分析及耳鼻喉基本等素養上，所以聲樂的學習者與醫學的連結是非常有益於人類的完美組合。

自然療法是一個涵蓋層面很廣闊的預防及醫療方式，如何結合這些好的醫療方式，學習並與“聲帶”課題作結合是自己的一大課題。

### 2、音樂療法中的歌唱發聲法及語音療法研究運用

聲帶是體內肌肉的一小部份，但是是人類溝通上的一大功臣，畢竟語言的溝通是最便利的方式，當聲帶發生疾病無法使用時，除了食物、藥物與能量，音樂療法中的歌唱訓練、語言治療，也是非常好的一種物理性治療。

### 3、食物療法的研究

除了正確的使用聲帶，食物的調理，對聲音的使用者有直接的影響，而且直接控制這發聲樂器的品質，大地萬物，怎麼吃，怎麼長。好比設計師可以對布料做最好的設計、剪裁和處理，但無法完全改變布料本身的材質與特性，食物之於人，也猶如灌漿的水泥柱，日久見真章，虛實無法欺，所以自古老祖宗們對於入口的食物就特別有研究，至今科學發達，可以對食物的成份瞭解得更透徹，幫助人類掌控疾病的發生與救助醫療。

### 4、理論與實務是相提並重

只要有關人的研究，就該深入人群，甚至可以借用科技產品，達到數據化的有效調查與研發。在研究的過程中，除了學校的課程，並將走入人群收集 DATA，作有效的統計與研究，將需要化為理想，再將理想化為藍圖，研發出對人類聲帶有益的自然療法。

## 總結

基於以上的種種學習動機，殷殷期盼中，因緣際會的在南華管理所學分班進修中得知南華成立自然醫學研究所，真是久旱逢甘霖，國內第一個自然醫學研究所成立，研究的機緣就在南華，於是形成報考的原始動機，馬上放下手邊工作，專心唸書!希望南下到自然醫學所取經，為美聲工作注入更紮實的基底。在學有專精的教授們指導下研讀相關醫學課程，充實自我，分享大家，造福更多的歌唱家、教師、保姆、業務人員...等聲音使用者，希望運用自然醫學所的自然療法創造更多的人類幸福。