

音乐医学，用声音管理压力

研心修身

MIND BODY

重要的不是音乐能带来什么，而是音乐能疏解什么。

您想用持续的平静来改善您的日常生活吗？

您是否希望自己在任何情况下都能够管理情绪？

您想学习如何积极地聆听您周围的环境，包括您的关系吗？

我们邀请您体验 Mina Lee 音乐医学工作坊 - 用声音管理压力



管理人员每天都要面对挑战 and 压力源，它们会对一个人的情绪、身体和精神造成伤害。伤害日积月累，可能导致“倦怠”。“倦怠”的表现有很多种，包括睡眠不佳、焦虑、人际冲突以及其他问题。由于某些情况下沟通不畅，它还会影响您和家人、朋友以及同事间的互动。

在这个工作坊中，您将了解音乐如何减轻压力，并学习如何在各种情况下管理压力。

课程详情

日期： 7月21日

时间： 晚上 6:30 - 9:00

地点： 音昱听堂：建国西路 357 号，近太原路

语言： 中文

费用： 300 元

长按并识别如下二维码，立即报名！↓↓



报名链接：<https://yooipay.cn/event/84463012?mode=DY>

数百年来，音乐一直被用来治疗疾病，重建心灵与身体的和谐。最近，科学家试图通过研究，衡量音乐对压力管理的潜在好处。他们发现：

- 斯坦福大学的研究人员表示：“听音乐似乎能够改变大脑的运作，其功效与药物相同。”他们指出，音乐是几乎任何人都可以获取的，这使它成为了一个简单的减压工具。
- 听音乐可以缓解抑郁，提高老年人的自我价值感。
- 创作音乐可以减少倦怠，改善护理专业学生的情绪。
- 音乐治疗可显着减少患者的情绪困扰，提高成人癌症患者的生活质量。

音乐的核心是声音，声音来源于振动。最新的研究结果表明，每分钟约 60 拍的音乐可以让大脑与激发 α 脑电波（频率为每秒 8-14 赫兹/周期）的节拍同步。 α 脑电波是我们在放松和清醒的状态下发出的脑电波。

“音乐医学”的概念是由国际著名作家、教师和维和人员克里斯汀·史蒂文森（Christine Stevens）提出的。克里斯汀拥有两个音乐疗法领域的硕士学位，曾向美洲土著拉科塔族学习了 12 年的音乐疗愈。她在美国各地开办雷莫健康课程（Remo's Wellness），同时她也是一位著名的音乐、健康和意识方面的演讲家。Mina Lee 是她最勤奋的学生之一，Mina 7 月份来到上海，和我们一起与那些想要学习如何运用声音管理压力的人分享音乐医学。



那么什么类型的音乐最有助于减压呢？答案是您想不到的：美洲原住民和凯尔特人的音乐，印度弦乐器，鼓和长笛 – 即使音量中等，它们也能让您有效地放松心灵。

不需要具备专业的音乐鉴赏力，在工作坊中，Mina Lee 将带您认识音乐医学的元素，包括打击乐、长笛、卡琳巴和吊鼓等各种乐器：

- **节奏 – 身体的良药**

您将学习如何在您的生活中运用节奏意识：何时需要放慢速度，何时应该加快速度？

- **旋律 – 心灵的良药**

如何与自己内心和别人内心的乐曲产生共鸣 – 看到和体会自己和他人的真实表达？

- **和谐 – 灵魂的良药**

您将学习如何在生活中表达和谐，并与他人一同改善。他们与您的生活有哪些不协调之处？如何通过创造和谐来改善这些不协调？如何更深入地聆听他人，以共同创造与他们相协调的理念和方案？

- **沉默 – 精神的良药**

您将学习如何运用沉默，从而更深入地聆听自己和您生活中的其他人的内心。他们言语之间的沉默说明了什么？他们试图通过沉默（而不是言语沟通）来表达什么？在您生活中的哪些时刻，您需要更多的沉默和安静？



Mina Lee 简介

Mina 拥有企业背景，她了解人们精神和心灵的需求，帮助人们实现精神、心灵和意志力的和谐。Mina 曾担任小米东南亚地区首席运营官兼办事处主任，世行创新科技顾问以及波士顿咨询公司(BCG)顾问。她目前的工作是帮助企业和组织实现它们的使命：创造一个更清醒、更健康、联系更紧密的世界。这些企业以某种方式让人们找到与自己、与他人以及与自然和系统的共鸣。她是加州大学洛杉矶分校艺术与疗愈认证音乐医学培训师，她运用音乐医学，帮助企业团队变得更强大、更团结，让家人更加亲近，让爱人间的关系更加亲密和有趣。



- END -

编辑 | 音昱原创团队