

音乐治疗

用声音疗愈自我的科学和精神

伟大的灵魂如此热爱鼓声，它给予每个人心跳。-纳瓦霍人

这不是音乐所做的，而是音乐为我们卸下的心灵包袱。



愿你的身体随着生命的节奏起舞

愿你的心唱出爱的旋律

愿你的灵魂与生命的美丽谱出和声

愿你的心灵在寂静的和平中安息

为您推荐参考书目：《音乐医学》，Christine Stevens 著，MSW, MT-BC

免费播放列表：www.soundstrue.com/musicmedicine

为您推荐手机应用软件: ITanpura, Relax Melodies, Accu Tune



由音乐治疗讲师 Mina Lee 编写：minajlee.com



音乐治疗的科学研究

您的音乐基因

Barry Bittman 等, 《音乐创作活动调节人体应激反应：一种初步的个体基因表达策略》，《医学监控》，第 11 页，(2005): 31 – 40)。

研究人员使用了一个智力测验来进行应激诱导并导致所有 45 个基因应力标记被激活。集体钢琴演奏组将 45 个基因应力标记中的 19 个成功逆转，相比之下，休闲活动组只能逆转 6 个，而持续应激组一个都没有逆转。

爵士大脑：为什么即兴这么重要

Charles J Limb , Allen R. Braun , 《自发性音乐表演的神经基质：爵士乐即兴演奏的功能磁共振成像研究》，《PLoS One》，第 3 页，2 号，(2008)。

核磁共振显示，钢琴即兴演奏激活与真实人格相关的内侧前额叶皮质区域。同时，大多数参与自我监控和判断的额叶皮质区也被激活。

此研究被正式认可，但并不完美。

节奏：身体疗愈

击鼓演奏可以增强自身免疫系统

Bittman 等，《群体击鼓音乐疗法对正常人群神经内分泌免疫参数的调节》，《另类疗法杂志》，(2001)

击鼓治疗可以降低员工工作倦怠感

Bittman 等，《音乐创作：一个有效减少职业倦怠，提高长期护理工作情绪状态的低成本跨学科战略命题》，《心身医学进展》，(2003)

击鼓治疗可降低青少年对乐器的愤怒感

Bittman 等，《创造性音乐表达改善法院住院治疗计划中的城内青少年安置问题》，



《身心灵医学的进步》，（2009）

击鼓治疗培养学生的社交和情感沟通技能

何，等，《团体击鼓演奏对低收入儿童社会情绪行为的影响》，《证据补充和替代医学》（ECAM），七月，2010，。

旋律：心灵疗愈

新生儿演示歌曲识别

Peter Hepper，《胎儿出生前后的学习能力的检查》，《爱尔兰心理学杂志》，第12页，（1991）：95-107。

婴儿可以识别六大曲调的转换

E. Trehub，Dale Bull，Leigh A. Thorpe，《婴儿对旋律的感知：旋律轮廓的作用》，《儿童的发展》，第55页，（1984）：821-30。

作曲本能早在婴儿6个月时就已出现

Peter Ostwald，《儿童早期音乐的行为》，《发展医学和儿童神经病学》，第15页，（1973）：367-75。

唱歌可以有效改善免疫系统与情绪

Gunter Kreutz 等，《唱诗班合唱与试听对分泌型免疫球蛋白 A、皮质醇和情绪状态的影响》，《行为医学杂志》，第27页，（2004）：623-635，访问于2011年8月29日，DOI：0160-7715 / 04 / 0 / 1200-0623

唱歌可以拥有更健康的心脏

Ana Mendes 等，《在歌唱中声乐训练对呼吸运动的影响》，《Folia Phoniatrica et Logopaedica》，第58页、5号（2006）：363-77。



和声：灵魂疗愈

共情的神经基础—镜像神经元

Christian Keysers 等，《镜像神经元和动作识别》，《实验性脑研究》，第 153 页，（2003）：628 - 36。

音乐播放中镜像神经元

Istvan Molnar Szakacs 和 Katie Over，《在一起的时间：音乐体验和镜像神经元系统》，《音乐感知》（2009）：489 - 504。

和声创造幸福感

Stephen Clift, Grenville Hancox，《合唱对持续性心理健康的重要意义：在英国、澳大利亚和德国唱诗班中的调查发现》，《音乐表演研究》，第 3 页，（2010）：79 - 96。

乐队合奏提高生活质量

Don Coffman, Mary Adamek，《参与管乐队演奏对老年人生活质量改善的贡献》，《音乐治疗展望》，第 17 页，（1999）：27 - 31。

停止：心理疗愈

音符之间的静止创造了最大的放松

Luciano Bernardi, Cesare Porta, Peter Sleight，《不同类型的音乐在音乐家和非音乐家手中所引起的心血管、脑血管和呼吸变化— 沉默的重要性》，《心脏》，第 92 页，（2006）：445 - 52。

冥想创造大脑的活化和惰化模式



Rients Ritskes 等，《禅修中的核磁共振扫描：图片的启示》，《人类科学中的建构主义》，第 8 页，（2003）：85 - 89。

正念冥想使心理平静

Richard J. Davidson 等，《正念冥想改变大脑和免疫功能》，《身心医学》，第 65 页，（2003）：564 - 70。



Mina Lee 是一个国际认证的音乐治疗师，她同时也是许多投资者和专注于提高世界意识的企业家的顾问。（例如音昱、China & Consciousness Hacking, 美国）。

她促进家庭、社区和团队合作，提供一对一的私人教练课程。她以精神实践与企业宗旨相统一的原则建立了许多实践团体。她已经在中国和美国建立了自己的教育体系。

如何有目标有实践精神的建立我们的社区？如何利用技术来增强意识？怎样才能链接中美东西方智慧和努力？我们怎样才能改变资本文化文化？

此前，Mina 曾担任小米集团、波士顿咨询集团和世界银行的管理人员。*拥有加州大学洛杉矶分校艺术与疗愈职业认证

附加录像资料：

<https://www.youtube.com/watch?v=qU3kRDeAO-k>：心灵觉醒长笛

<https://www.youtube.com/watch?v=d2z2qv3WW3Y>：如何用音乐开始一天

<https://www.youtube.com/watch?v=UXqxmuwMY8>：与 Patrick Haggerston 和声

<https://www.youtube.com/watch?v=b6UOFw5jNyk>：鼓的四个自然元素

<https://www.youtube.com/watch?v=HBrczhjn2kA>：为治疗而起鼓



由音乐治疗讲师 Mina Lee 编写：minajlee.com

