

另類療法

工作壓力、生活壓力、經濟壓力……沉重得令都市人透不過氣來。面對壓力，很多人會聽音樂舒緩，但其實更可進一步借助音樂治療的技巧，來加強紓壓的效果。聆聽悅耳的樂章，助大家遠離壓力，做個無壓都市人！

文：Rachel 攝：Fanny 模特兒：Kristy (Kaleidoscope)
鳴謝：註冊音樂治療師伍偉文

音樂治療

聆聽內心需要

用音樂減壓，人人都啱！
(設計對白)

對於音樂，很少人會抗拒，這亦是用音樂治療紓壓較易「入耳」的原因。註冊音樂治療師伍偉文 (Raymond) 表示：「人人都可選擇自己喜歡的音樂，而透過聽音樂、玩樂器，更可釋放壓力，如打鼓可宣洩憤怒情緒，而在聽音樂的過程中更可靜聽內心感受，了解自己的真正需要。」

配合想像與樂器互動

不過，純聽音樂與音樂治療最大的分別是，後者的治療意味較濃，在聽音樂過程中配合適當的樂器、呼吸及活動，來加強紓壓的效果。Raymond舉例說，音樂治療過程中，會使用浪聲鼓、沙錘、木琴、非洲鼓等樂器，配合節奏，協助釋放壓力及負面情緒，參與者亦要配合深層呼吸，保持鬆弛狀態。除了運用聽覺外，參與者亦可能要配合

繪畫或想像活動，表達內心感受，如有需要，音樂治療師亦會進行「音樂互動的回應」，例如參與者打鼓發洩不滿，音樂治療師則彈琴和應，通過旁人的幫助，有助紓緩神經，進一步減壓。

助了解內心深層需要

大家不要聽到「治療」二字便卻步，Raymond認為，壓力太大會導致各種問題，如失眠或人際關係轉差，而音樂治療相對容易，「借助音樂治療紓壓不過是最基本的層次，人有壓力是因為內心有抗衡力，通過音樂治療，一方面可以紓緩壓力，另一方面亦可以暴露內心的需要，從而針對需要而加強，例如內心渴望被愛，則可能表示除了減壓外，也需要別人多點關顧，若只是純聽音樂，雖能紓壓，但卻無助了解內心深層需要。」



選擇純音樂及古典音樂會較適合，因為歌詞有預設意義，限制了想像空間。



音樂治療可配合使用不同樂器，如搖鼓、雨聲棒及響板等。



音樂紓壓小貼士

1. 歌詞帶有意思，會限制想像，因此，建議用純音樂，特別是古典音樂，想像空間較廣闊。
2. 聽音樂時可配合活動，例如想像活動或搖動浪聲鼓。
3. 音樂的聲量要適量，太大聲則變得吵耳，聲音太小則發揮不到作用。
4. 選擇一個舒服、眼前有較大空間的環境。



註冊音樂治療師伍偉文認為音樂治療有助減壓及了解內心需要。

音樂治療示範

音樂互動的回應



Step 1 參與者隨意拍打非洲鼓。



Step 2 音樂治療師配合以柔和的鋼琴演奏。

重點：用手拍打非洲鼓，能直接感受震動及痛楚，透過聽覺、觸覺及視覺等感官，釋放情緒，而合奏的樂器則有緩和作用，旋律及拍子則因應參與者的情緒而配合。

搖浪聲鼓感受自然



Step 1 播放純音樂樂曲。



Step 2 按着音樂節奏，用雙手搖動浪聲鼓。

重點：浪聲鼓搖動時發出海浪聲，感覺像遠離煩囂，處身大自然，使用時有助心情鬆弛，搖動得強烈會吵耳，搖動太輕則聽不到聲音，由參與者調節來取得平衡，也有助調整參與者的情緒。

音樂心靈導航



Step 1 參與者合上眼，身體放鬆，保持深呼吸，並聆聽純音樂。



Step 2 音樂治療師引導參與者想像（例如想像去一個美麗的公園），並由參與者構想情境及畫面。

重點：透過音樂及想像，有助參與者放鬆，旁人的引導有助參與者了解自己內心隱藏的需要，繼而針對需要而作出改善。