

音乐治疗师是如何为心灵疗伤的

像医生看病把脉一样,通过选碟子看性格,从选乐器看心理倾向

近日,位于成都闹市区春熙路的一间小屋内总是会传来阵阵声响。激昂的非洲鼓、优雅的小提琴、欢快的铜铃……繁杂的节奏讲述着人生的故事。在一幢楼房顶层天台的正中央,有一截陈旧的铁梯。走上去,“音乐治疗室”的招牌映入眼帘。有阳光的日子,主人陈菁菁会打开窗户,让初春的暖阳照进来。作为西南地区最早开设“音乐治疗”培训班的她,让音乐切实地帮助到人们的生活是她每天的工作。

给高考生的音乐菜单

情绪舒缓:《森林狂想曲》、《绿色花园》、《云水禅心》、《梁祝》
 安睡睡觉:《Sheisoutofmylife》、《橄榄树》、《姐姐》、《在那草地上》
 励志激发:《追风少年》、《放飞梦想》、《阳光总在风雨后》、《我的未来不是梦》

找找适合你的曲子

提高记忆:罗扎诺夫记忆背景音乐、舒曼和早期莫扎特的音乐、巴洛克音乐
 促进食欲:班得瑞、萨克斯曲《回家》、柴可夫斯基《天鹅湖》、节奏轻快的特色曲风(包括蓝调、小摇滚等)
 改善睡眠:《献给爱丽丝》、《秋日私语》、舒伯特《小夜曲》、《春江花月夜》

■名词解释

音乐治疗

音乐治疗1940年在美国卡萨斯大学正式成为学科,现已成为一门成熟的边缘学科。1997年中央音乐学院建立音乐治疗研究中心,并于1998年开始招收硕士研究生,2003年开始招收本科生。

【现场】

26岁女白领韵律床上诉悲伤

各种型号的耳机、全套的音响、一沓沓的唱片和乐谱,周娟(化名)躺在松软的韵律床上,聆听泉水叮咚,鸟鸣啾啾。“溪水静静流淌,像老朋友一样陪伴在你的身边。”音乐治疗师陈菁菁轻柔低语勾勒出美妙的画面。

虽然只有26岁,周娟的职务已是市场部副主任。“忙订单、考虑客户关系、业务培训……连续几个月都没有休息日。”周娟说自己已来治疗近20次。

“最早是msn上的朋友介绍的,说国外很流行。我最初对治疗师用吉他弹奏很反感,因为前男友也会弹。有一次冲动地起身要砸吉他,治疗师的拱手相让反而让我没敢砸下去。后来,就什么都给她说了……”周娟说。

“第一步,让她进屋选碟子。”陈菁菁说,“像医生看病把脉,选择什么样的碟片就说明她有怎样的性格,对音乐的看法能显露思想,一种乐器代表着一种心理倾向。”

“每个人都有性格脆弱的一面,我们的工作就是通过音乐,抚平创伤,健全性格。”陈菁菁如是解释她的职业。

【幕后】

男人的脆弱来得更深刻

老黄,在地震中丧失了妻子,三个月后再婚,目前老婆怀孕8个月,产期就在“5·12”两周年纪念日前后。

“老伴儿以前总想听场音乐会,心愿却一直没了……听歌吧。”每周三晚7时,成都西御街某大厦15楼人影攒动。老黄总喜欢单独坐在最后一排,很少说话也很少动。

“或许悲伤或许残忍,但某些人某些事恰似一点烛光,冉冉再现……”治疗师在台上深情细语,台下泪眼婆娑。

“老黄的压力很大,”治疗师刘阳说,“以前大

家都关注女性的脆弱,其实男性的压力更大。买房、结婚、工作、小孩……没有一样不要求他们强大。相较女性的哭泣,男性的表现就属于外表若无其事,内心波涛汹涌。”刘阳认为音乐可以给所有人同样的舒缓平台。

【现状】

音乐“疗伤室”严重缺员

音乐治疗成为学科,是近年才兴起的事。在国内,从业者需要本科文凭,至少会一门以上乐器。日前,一批“音乐治疗师”开始在蓉成都市阶层中崭露头角,陈菁菁就是先行者。

“2005年和别人讲‘音乐治疗’,用上免费的噱头,两个月也无人报名,讲座的地点只能设在家里。”陈菁菁感慨良多。她的第一位客人是失去亲人后突然失语的女孩,因她的帮助而潸然泪下时,陈菁菁看到了希望。

接下来的5年里,陈菁菁的治疗中心从家里搬到闹市区,治疗场地也从十余平方米变为200多平方米。老人、学生、地震伤残人士、白领……她通过音乐帮助了很多伤者。可是,她的治疗室急需的音乐治疗师,却严重缺员。

【瓶颈】

中国缺乏音乐治疗师资格认证

“在北京,初级治疗师的底薪可达到1000元,收费标准每小时400元左右,资深教授每小时可达1000元。西南地区每小时约300元,可惜严重缺乏从业者。”陈菁菁说。

四川音乐学院音乐学系是西南地区最早开设音乐治疗专业的,2005年正式招收本科生。该系老师甘绍成说:“很多学生毕业都去北京、上海工作,其他则改行谋生。”但他认为如果市场需求持续存在,其前景还是很乐观的。

甘绍成说,目前中国还没有正式的音乐治疗师资格认证,只能往工娱治疗师、心理治疗师等资格上靠,这也将成为音乐治疗师的发展瓶颈。

据《华西都市报》

韩影宫 한영궁
美容美体中心

30天瘦身速减营

打造郑州姐妹团

99元

参加速减营

要问现在什么减肥方法超级火爆,韩影宫30天瘦身速减营绝对当仁不让成为第一名!99元就能入营,当天就能掉重量,而且不用辛苦跑跳,更不用饿肚子,就能看到赘肉一斤一斤的往下瘦,这是很多尝试过的姐妹共同感受。无论白领还是家庭主妇、产后妈咪,都对30天瘦身速减营的好效果爱得不得了,第一批营员在通知发布后的三天内全部招满,天天比着赛着看谁的变化大!

首批营员减重成绩遭泄露

大腿眼看就瘦了,终于穿上牛仔裤
 7天紧急抢救水桶腰,美啦美啦
 赘肉变软消失,摇身成为迷人贵妇

30天瘦身速减营全国火爆 收腰缩腹快减全身

北京双井营:一周营员71人 惊喜不断:3日恢复标准体重!
 开营第一天,仅双井附近的几个大社区先后近百人报名参加30天瘦身速减营,从青春少女到中年熟女无不踊跃到店,店长感叹,开营以来,很多人成功减掉10斤,有的3天就能恢复自己的标准体重。顾客惊喜的当场蹦了起来,让我们给她拍照留念吧!

大连友好营:一周营员66人 心急火爆:马上减掉秋膘肉!
 “秋天贴膘冬天养肉,原以为到夏天时我就没法看了,没想到一下让我看中30天瘦身速减营的好效果、超速度,一星期我瘦了这么多,效果实在是没的说!”臀部紧了,腹部平了,手臂也细了,大腿修长又迷人,那些着急瘦身的姐妹,早来速减早受益,一天让你一变样!

郑州未来营:一周营员82人 实惠到家:不见“三段腹”!
 难以抵挡美食诱惑,体重却每日暴增,加入30天瘦身速减营,腰天天变细,连手臂都瘦了好几圈,这种惊人改变才99元!在物价飞涨的今天,在韩影宫,99元可以让你在舒适中赶走令人讨厌的“三段腹”,这腰一细,人立刻年轻,穿啥都好看!

入营时间: 2010年3月15日
 职业:行政 年龄:35岁
 脂肪情况:久坐导致下身肥胖,大腿较粗
 我第一次做完大腿细了1.5(厘米),后来基本每次来都有变化,裤腿越来越松啦!到现在为止我已经减了十多斤,大腿细了4.2(厘米),小腿细了2.6(厘米),难看的肌肉群小了很多!屁股也又翘又紧!下周做完后我就去买条牛仔裤试试看!
效果:已减重11.5斤

入营时间: 2010年3月17日
 职业:会计 年龄:41岁
 脂肪情况:腰部赘肉较多,上腹部突出
 第一批报名参加了30天瘦身速减营,头一两天,真没感到啥效果,就是排泄加快了,有点口渴。第三次竟然当天就瘦了2斤多,上腹围小了1.8公分。一周左右,中间我还停了一次,我却还能瘦了8斤多,上腹围缩小3.7公分,腰围瘦2公分,现在我终于敢穿贴身的上衣了。
效果:已减重10斤

入营时间: 2010年3月18日
 职业:私企业主 年龄:44岁
 脂肪情况:全身性肥胖,脂肪层较硬
 在30天瘦身速减营减肥,头几天身上的肉变得虚软,走路感觉一颤一颤的。一开始减重就刹不住啦,天天都在掉份量,尤其是腰和肚子,明显平了,侧腰两大块脂肪也小了,弯腰也不挤了,足足轻了13斤,现在还在瘦!神奇的是瘦得这么快,却一点也没有难受的感觉,皮肤紧致色好,气质也好了,瘦的感觉真不错!
效果:已减重13斤

国货店 新密店 兴华街店 黄河路店 经三路店 西大街店 天龙大厦店 庆丰街店 南阳路店 东明路店 未来路店 行政区店 巩义旗舰店 巩义星级店

87092709 69982599 60999909 63588819 69123019 66220339 67956089 68717920 63673822 66369679 65526489 65908209 68399113 64588708

焦作 0391-2567399/0391-2568399/0391-2569399 平顶山 0375-3922066/0375-2923036 许昌 0374-2182938/0374-2336538 济源 0391-6281889/0391-2068189
 安阳 0372-2967796/0372-5081358/0372-3986329/0372-5083378 南阳 0377-63190298/0377-6161618 漯河 0395-2528111/0395-3111511 濮阳 0393-8960068/0393-8913178
 洛阳 0379-64615338/0379-64921066/0379-63120778/0379-63982166/0379-65959086/0379-65261086/0379-63926577 新乡 0373-2075699/0373-5052588 开封 0378-5252959