

108年度文藻外語大學

正念聲波音療工作坊

陳永宏

Nampal Singh

2019.10.23

MBSH正念聲波音療

(Mindfulness-based Sound Healing)

結合了最近三十年來身心健康
最具療效的因子：

正念(mindful)

與

聲波音療(sound healing)兩大原素。

MBSH 正念音療

- ◆ 透過音療快速緩解不適，達到深度放鬆，找回心靈歸宿，
- ◆ 結束音療療程回到日常生活中，需透過持續修習正念，隨時觀察注意力的方向，保護自我免於壓力的侵擾，
- ◆ 維持身心靈三方面均平衡的安適自在。

【銅鑼的效益】

- ◆ 銅鑼的聲音能引發深入的放鬆，使我們釋放掉心意所製造的數以千計的雜念，並且刺激提高內分泌系統的功能。
- ◆ 銅鑼的聲音能改變那些阻塞的情感，因為它切斷了那些支持和再造那些情感的思想。
- ◆ 銅鑼能衝擊身體和它的穴位。它能清除障礙、消除緊張並且刺激循環，其結果是能夠重新組織束縛在身體結構中的情緒能量和情感。

◆ 仔細地聆聽銅鑼，能夠讓我們進入聲音的源頭。當肉體與精神沉浸於聲音時，就能辨識出他們最初的陰陽來源，即：所有聲音的源頭，也是我們生命的源頭。此時，副交感神經系統開始啟動，心智失去抗拒。於是我們能夠完全放鬆而讓身體機制系統恢復到最初的平衡狀態。當我們放鬆時，我們能從中性心智的立場明白事物，也能從負面的情形中解脫。我們得以超越時空，進入融合之境。

正念技巧：從”說明正念？”開始…

- ◆ 正念減壓MBSR創始人-卡巴金博士 對正念的操作型定義：透過當下、有意識且不批判地專注於每個片刻顯露經驗所產生的一種覺察
- ◆ 學術定義：英文Mindfulness 可譯為留心、覺照、覺觀、內觀、正念…等等。其在翻成英文前的巴利文原文為Sati (念)
- ◆ 如何簡單容易體會地說明正念？（療癒從第一句話即開始）
- ◆ 念=今心（注意現在）
 - （過度）注意 未來→容易焦慮、不安、恐慌…
 - （過度）注意 過去→容易憂鬱、悲傷、生氣…
 - 正念≠正向思考

何謂正念？

- 透過 注意力 與 觀察 讓念頭回到「現在」
- 避免受到過去或未來煩惱的干擾！
- 不去干擾身心反而運作更好（自癒）
- 選擇用適當的力氣生活（省力生活）
- 處理訊息的輸入(Input)而非輸出(output症狀)
- 可更彈性控制力量與能力再探尋陳年往事（當自己主人）

正視苦難

- ◆ 看見壓力為減壓的第1步
- ◆ 了解每個壓力最初都是從無(睡著0)中生有(>6超速)。
- ◆ 每天醒來都是全新開始(從0開始)
- ◆ 產生選擇：選擇了壓力(重要性)，壓力才變大。
- ◆ 容易看到改變：1分之差=有效or無效，增加對壓力的敏感度。
- ◆ 全然觀察：同時看見煩惱的重要性(形象)與傷害性(背景)。不願意放下…是因為沒有看到正在受傷。

最簡單的正念練習：壓力分數

- ◆ 隨時幫自己的當下打一個分數就是在身上安裝一個時數表，
- ◆ 分數就像車子的時數一樣，一直在變化，打分數時不用想太久，也不用跟別人比較，以直覺快速打一個分數即可。
- ◆ 大約練習1個月就會變成習慣(不用再練習)。
- ◆ 同時看見壓力的重要性與傷害性，以產生選擇（加油與鬆油的快速切換）。
- ◆ 分數低可選擇加油(用力)，分數高(超速)可選擇放開(不用力)，避免「認真學放鬆」（又踩油門又踩剎車）。
- ◆ 產生正向循環：
 煩惱→情緒→煩惱→痛苦…(惡性循環)
 VS
 煩惱→選擇傷害降低→離苦（正向循環）

六根(官)量表

◆ 觀察壓力從那裡來？（城堡六個入口 input）

- 意想：思考（煩惱）
- 眼看：視覺（表情、畫面、圖像回憶）
- 耳聽：聽覺（讚美、批評、說話、聲音回憶）
- 鼻聞：嗅覺（呼吸順暢度）
- 口嘗：味覺（口慾、表達、祕密）
- 身觸/動：觸覺（身體、肌肉、緊繃、酸痛）

◆ 正念=城堡入口的守門人

音樂治(輔)療形式

◆ 音樂即治療(music as therapy)：

- 聲波音療（頌鉢、銅鑼）
- 音樂處方簽：德國共振音樂
- 拍速vs心跳，旋律vs情緒。
- 古文/種子字 梵唱

◆ 治療中用音樂(music in therapy)

- 被動式音樂治療(passive music therapy)
- 主動式音樂治療(active music therapy)

音樂即治療 (music as therapy)

◆ 聲波音療 (頌鉢、銅鑼)

◆ 古文/種子字 梵唱

◆ 德國共振音樂 (音樂處方簽)

聲波音療 / 楊定一

人體組成約有70%為水分，
人們除了以耳朵傾聽聲音，
體內的水分（如血液、體液）細胞也會與聲音的
波動產生共振，
人體中的種種生理節律如腦波、心跳、呼吸、胃
腸蠕動等，
也能隨聲波振動的起伏變化而調節，
讓躍動不安的分子逐漸沉靜穩定，
堆積的壓力與悲傷得以釋放。

正念+聲波音療

- ◆ 以正念作為了解、評估狀況的基礎、教導正念技巧，在日常生活中具備隨身攜帶的保護工具-正念，同時以銅鑼、頌鉢音療作為快速緩解症狀，恢復自癒能力的方法，正念音療技巧的分為自我正念音療技巧、一對一個案正念音療技巧、團體正念音療技巧等。

觀呼吸

- ◆ 呼吸=息=自+心
- ◆ 心浮-氣躁 VS 心平-氣和
- ◆ 呼吸 比 心 更容易控制

◆ 氣：細(小)	緩(慢)	勻(均)	長(時)
◆ ↓ ↓	↓	↓	↓
◆ 心：平	和	穩	恆

◆ *觀呼吸 步驟

- 默 數 吸-呼 → 注意吸氣溫度 (感覺清涼) → 注意呼吸路徑 (連續不中斷)

身體掃描-選擇

◆快速切換/彈性選擇（加油VS鬆油）

- 分數低 選擇 加油(用力)：主動、主角、控制、期待
- 分數高 選擇 放開(不用力)：被動、配角/觀眾、

◆避免「認真學放鬆」（又踩油門又踩剎車）

結 論

- ◆ 正念聲波音療結合了最近三十年來身心健康最具療效的因子：正念(mindful)與聲波音療(sound healing)兩大原素。透過音療快速緩解不適，達到深度放鬆，找回心靈歸宿，結束音療療程回到日常生活中，需透過持續修習正念，隨時觀察注意力的方向，保護自我免於壓力的侵擾，維持身心靈三方面均平衡的安適自在。

~分享 & 交流~