

今天音樂了嗎？

“你一定感覺過，當喇叭聲響傳來悅耳、熟悉的歌聲與音樂，原本沈重、雜亂的心彷彿懸置一般變得平靜與舒坦”

走在繁忙的城市街道，一眼望去每個人總低著頭戴著耳機穿越在時間當中，置身於喧囂的城市生活，總在匆忙的跑著、趕著，快速的生活節奏帶給我們非凡的成就與物質生活卻也伴隨著沈重無形的壓力。然而適當的壓力讓我們不斷向前邁進，但負荷過大、身體運作過載即可能瞬間潰堤，亦使我們的健康亮起紅燈，導致身心症狀。

音樂、情緒、放鬆

生活當中有各式各樣的舒壓方式，舉凡運動、按摩、看場電影等等，最簡單方便的莫過於戴上耳機閉上眼睛好好的享受一場音樂之旅。研究顯示音樂的聆聽能夠活化腦中情緒管理的相關腦區、降低焦慮，透過不同元素的音樂聲響更使我們容易走進情緒的世界，節奏感強烈、快速的樂句使我們情緒高漲；緩慢悅耳的和弦進行讓我們感到安穩、放鬆，您準備好讓自己慢下來了嗎？

請試試看

1. 當你挑選完最喜歡的音樂後，請以舒服的姿勢慢慢的閉上眼睛，慢慢鬆開全身的肌肉並調整呼吸，輕輕的把自己交由音樂，讓它引領你貼近自己的感受。
2. 順著音樂做一些簡單的舒展活動，亦可以透過緩和的節奏調整呼吸，讓身體與音樂慢慢的產生連結，你會感受時間與一切仿佛都慢了下來。
3. 若你喜歡唱歌，不訪隨著音樂輕輕哼唱，讓旋律將煩惱指引出去。
4. 若你喜歡演奏樂器，讓自己好好的沈浸在彈撥之中，享受音符帶來的喜悅。

「音樂暖暖流入心裡，就像是一道曙光一徐微風

那溫和的力量也逐漸在心中

慢慢茁壯」

參考文獻：

1. Helen Lindquist Bonny, Ph.D., R.M.T., C.M.T.(1986).Music and healing. Music Therapy, Volume 6, Issue 1, Pages 3–12.