

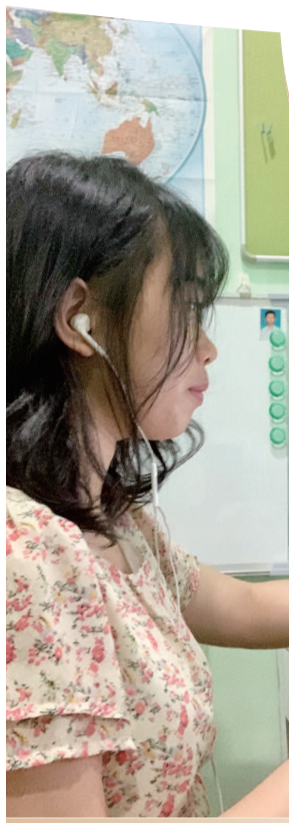
上音音乐治疗专业学生的抗“疫”生活——

一群开音乐处方的志愿者



文体社会

说起上海音乐学院音乐治疗专业,很多人可能都是第一次听说。相比西洋乐器和民乐演奏类专业,隶属于音乐教育系的音乐治疗专业可谓是相当小众。这个专业每年只招收五六个学生,来自马来西亚的大二留学生吴佩芯就是其中一员。身在马来西亚的她,在寒假期间加入了上音音乐康疗志愿者团队,为中国一线医护人员开出了一张张“音乐处方”。



▲ 吴佩芯在马来西亚家中做音乐治疗志愿服务
▶ 部分“音乐处方”截屏



志愿者童新敏

补充能量
一首首带着关怀、热情饱满、动感十足的音乐,在您需要的时候为身心注入新的能量,让您元气满满,继续前进!

- 1、许冬子、印青:《故乡的目光》,廖昌永演唱

故乡的目光
廖昌永 - 歌曲原唱

- 2、小约翰·施特劳斯:《晨报圆舞曲》作品279

施特劳斯家族:晨报圆舞曲
中国交响乐团 - 2004-2007 演奏实况合集

- 3、肖邦:《降E大调夜曲》作品No.34 - 3. Viv...

Haydn: Piano Sonata in E minor, H.XVI No.34 - 3. Viv...
John McCabe - Haydn: The Piano Sonatas, Variations, The Seven Last Wo...

- 4、沃尔夫冈·阿玛多伊斯·莫扎特:《G大调弦乐小夜曲》作品K.525 第四乐章,快板,土星交响乐团演奏

Eine Kleine Nachtmusik:IV. Rondo, Allegro
土星皇家交响乐团 - 莫扎特: G大调弦乐小夜曲 (42Hz)

儿童乐园
小朋友们,聆听这些送给你们的歌,随着音乐哼一哼,动一动,和歌声来一起玩耍!

- 1、沈彦树:《VIP Sing A 阶段启蒙音乐》之《布谷鸟之歌》

布谷鸟之歌
沈彦树 - vipSing A阶段启蒙音乐

- 2、沈彦树:《VIP Sing A 阶段启蒙音乐》之《四季童谣》

四季童谣
沈彦树 - vipSing A阶段启蒙音乐

- 3、安德鲁·达文波特:《花园宝宝》之《尾声》

In the Night Garden Chord Theme
Andrew Daversport - In the Night Garden... a Musical Journey...The Album

- 4、叶佳佳:《外婆的澎湖湾》,潘安邦演唱

外婆的澎湖湾
潘安邦 - 金韵梅, Vol. 1



马上评

用旋律唤醒心灵

朱光

音乐治疗,效果如何?当宛平南路600号的专家给出“在家化妆、打卡适应返工节奏”引发莞尔之际,大家是否想到当西医、中医治愈不了的心理阴影时,可以试试以艺术修复?“在家化妆”属于“角色扮演”;音乐治疗,更是身心放松的良方。闻名世界的《哥德堡变奏曲》诞生之初,其实是钢琴演奏家哥德堡央求巴赫为失眠的俄国使臣凯瑟琳公爵而作。据说,凯瑟琳公爵以装满了100枚金路易的金杯作为给巴赫的酬谢。巴赫把一段音乐主题发展成30种变奏,就是与主题音乐稍有变化的一段新的音乐。这样的创作,对一般欣赏者而言,是一种注意力的考验,对于高阶创作者而言,是一种创造力的考验——怎样在保持一致的前提下“翻花样”,这才是该曲目名垂青史的原因。

艺术创作,一定程度上也是创作者本身的负面情绪的消解。歌德失恋了,才有《少年维特的烦恼》,琼瑶爱而不可得,才有了影响一代人的言情小说,当她如愿嫁人之后,终于有了喜剧作品,创造出了“小燕子”这样讨人欢喜的人物。有艺术天赋的人,其实也是自己的心理治疗师。

这就是艺术的治疗作用,千百年来,我们在多少部世界名著里抚慰自己的心灵而不自觉?近来,可以看看小说《霍乱时期的爱情》,美剧《血疫》,也可以听听相声,看看“小燕子”。

相信艺术,从史前在洞穴里画画的人类祖先起,艺术就产生了作用——而最重要的作用,就是唤醒我们内心的力量。放假在家,从朋友圈里冒出了多少全民K歌王、多少作家、多少厨艺大师啊!有了艺术赋予的力量,自能心灵丰满完整!

首批志愿者

1月初考完试,吴佩芯就飞回了马来西亚。原本只打算在家里待两周,过完春节就回上海,随着新冠肺炎疫情的发展,她开始有些紧张,尤其是马来西亚和上音所在的徐汇区也开始有确诊病例,周围的亲友都会询问她中国的疫情发展情况。上音老师周平的一通电话,将她从干着急的状态中解救出来。

学院的音乐康疗团队为此次疫情临时成立了一支志愿者队,负责提供小组和一对一的放松及心理援助服务,周平打来电话是来问问吴佩芯有没有时间和兴趣参与。马来西亚与中国并无时差,能用所学的知识帮助他人,再好不过了,吴佩芯一口答应,成了首批9名志愿者之一。身旁的父母得知女儿要

帮助中国医护人员进行心理疏导,心里骄傲极了,表面上却还是开玩笑地说:“这下没有懒觉睡咯。”

吴佩芯的爷爷是从福建南安过去的移民,父母都是马来西亚华人,家里一直说中文,吴佩芯也一直就读于私立华文学校。从3岁开始学习钢琴,后来又学习了双排键,中学时期吴佩芯还加入了学校的华乐团,这样的文艺青年,却从小有一个医生梦。不过,由于理科偏科,医生梦是很难实现了,做一名音乐治疗师或许是她离梦想最近的一条路。

大一正式入学前,吴佩芯先上了一段时间的留学生进修课,也就是旁听学长学姐们的专业课,还跑到肿瘤医院帮病人做睡眠放松。在这之前,吴佩芯自己对音乐治疗并不了解,“我原以为听听歌就可以

帮病患解决问题,好像玄学”。入门后她才发现,原来音乐治疗有这么多种技术手段,比如音乐放松、音乐想象等,让她大开眼界,对自己的专业也有了全新的认识。

全身心放松

相较于实习时来访者都是同样的人群,例如肿瘤医院都是肿瘤病人,特殊学校都是残障人士,吴佩芯这次面对的是一片未知。每天3个小时的轮班时间,她最多要依次接诊6名来访者,提前1天,她会收到其他志愿者发来的来访者信息和诉求,制定相应的干预方案,到了约定时间前5分钟,吴佩芯掏出手机加上对方微信。吴佩芯的来访者列表里,有面临感染风险的新冠肺炎定点医院医生,有因过度疲劳产生睡眠障碍的护士,有因

疫情无法返乡过年或回城上班的年轻人……在30分钟视频连线里,吴佩芯会请对方播放自己事先准备好的曲目单,如巴赫的《哥德堡变奏曲》、莫扎特的《G大调弦乐小夜曲》等,然后引导对方闭上眼睛,做几次深呼吸,慢慢地吸入,缓缓地呼出,体验全身心的放松。

一边治疗,吴佩芯一边用笔记下来访者的基本情况和反馈内容。偶尔,吴佩芯也会受到信息过载带来的负面情绪影响,但接诊的过程也是治愈她的过程,看到回访报告里,医生的心理负担轻了,护士夜里不再惊醒了,裸辞的年轻人开始积极投简历了,她的内心仿佛有一棵绿芽破土而出,老师周平的话在耳旁响起:“每一个人都有内在的力量,要相信音乐可以帮助你开启它。” 本报记者 赵珺



史美琴 看似简单 行之有效

新冠肺炎疫情的暴发,让年前飞赴日本准备观摩日本国内跳水选拔赛的史美琴不得不临时取消计划,和丈夫郑健居住在乡间旅馆里,过起了在异国他乡的居家生活。

史美琴是中国首个跳水世界冠军。1981年墨西哥世界杯上,年仅18岁的史美琴一鸣惊人,最终摘得女子三米板金牌。之后三年,中国跳水堪称“史美琴时代”,她是世界杯、亚运会和大学生运动会“三冠军”。担任上海跳水队领队期间,史美琴并不只是一名教练、领导,在吴敏霞以及其他运动员眼里,她更是“家人”。两年前,史美琴退休了,但她并没有远离跳水。春

节前,她去北京观摩东京奥运会国内跳水选拔赛第三站,为上海小将陈芋汐加油助阵。摘得女子十米台金牌的陈芋汐见到史美琴,一把搂住她,亲热地叫她“外婆”。陈芋汐是史美琴从基层淘来的“宝”,从启蒙指导到心理辅导再到输送进国家队,史美琴一直陪伴在左右。终于,功夫不负有心人,陈芋汐站上了去年世锦赛女子跳水十米台最高领奖台。

在日本每天买菜做饭、居家办公,并不觉得枯燥,“最主要的是,我始终保持每天一小时的居家锻炼,让自己有一个饱满的精神状态。”史美琴说,自己练习多年的垫上运动,简单易上手,愿和大家分享。

准备活动以拉伸运动为主,可以训练协调性和柔韧性。“将手举过头顶,往上拉,再将手分别往左右伸展。腿部前屈韧带的拉伸则通过弯膝、抱膝、分腿等动作完成。”史美琴介绍,每个动作做10秒到20秒,共三组。

拉完韧带后,便开始腹肌训练。史美琴友情提示,并不是每个人都有能力做俯卧撑,可以改屈腿俯卧撑,多练几次,循序渐进。她推荐大家做垫上运动。“单腿交叉上下,侧面分腿、并腿,举腿屈体。每个动作各做20次,共三组。”

力量训练方面,史美琴推荐做深蹲、原地跳。“一开始练你会觉得

人很重,跳不起来,多练几次之后,会感觉身体越来越轻盈。”也可以在家做高抬腿练习,相信人人都会做。

以上成套动作下来,基本上锻炼时间达到1小时。“看起来很简单,但其实做完还蛮累的。”史美琴说,“可以一边看电视一边完成,不会令人觉得枯燥。没有瑜伽垫的话,也可以在地板上或者床上做。”

丈夫郑健曾是亚洲“蝶王”,在家里也是个运动达人。在丈夫的帮助下,史美琴还录制了教学小视频,她笑言:“我号召大家尽量多待在家里,并且保持居家锻炼,闷死病毒的同时,自己不会觉得闷。”

本报记者 陶邢莹



史美琴



扫二维码看视频