

声音的康复性和治愈效用

于许多文化中都可以找到利用声音治愈力量的身心健康典礼和仪式。自我照顾和保持集体健康可以从了解我们家中的声音开始。我们在听什么？什么声音能引起喜悦？我们想在日常配乐中加入什么？我们可以如何将声音带入我们的家和共享空间，以继续改善健康？

以下是三个以声音治疗的实践例子。

1

在津巴布韦，居住在该国首都哈拉雷(Harare)附近的修纳(Shona)人使用一种叫做 mbira 的乐器与他们的祖先联系以获得指导、治疗、保护和特殊要求。mbira 是带有 24 个用手指或拇指拨动薄金属键的木板。许多津巴布韦人使用 mbira 来讲述祖先的故事，在心情不好时以及在各种庆祝活动（婚礼、政府活动、主要仪式、音乐节）中提振心情。一位技艺高超，被祖先选中来演奏 mbira 的人被称为 gwenyambira。在 Mabira（通宵治疗的仪式）期间，gwenyambira 会演奏 mbira 来帮助其他人接触特定的灵体。他们还会向其他人教授 mbira。

2

在澳大利亚，东北阿纳姆地的 Yolgnu（雍古人）与大自然有着深厚的联系，并认为自己与大自然的存在和连续性息息相关。他们明白声音不仅是我们可以听到的东西；而是通往精神世界的桥梁——一种与祖先和神灵交流，并连接过去和现代历史的方式。在传统仪式中，雍古人使用一种称为 艺咤吉(yidaki) 的管乐器(请勿与您可能更熟悉的迪吉里杜管混淆)。

3

早在公元前 2000 年中国皇帝使用喜马拉雅碗或颂钵。这些“鸣石”通常由玉制成，敲击时会发出美妙的响声。用于仪式中，以帮助历代皇帝集中精神、取得和谐和内心的平静。然而，他们灵性的用途后来在喜马拉雅地区开始消失。颂钵，现在通常被称为西藏颂钵，以前在尼泊尔被称为 dabaka 或 bata，在那里用作 janai bata 或饭碗。然而，没有证据表明西藏颂钵的起源，或其使用可以追溯到西藏佛教僧侣的修行。现今，这些颂钵被声音治疗师、音乐治疗师和瑜伽爱好者广泛使用。

环球的各种神圣声音

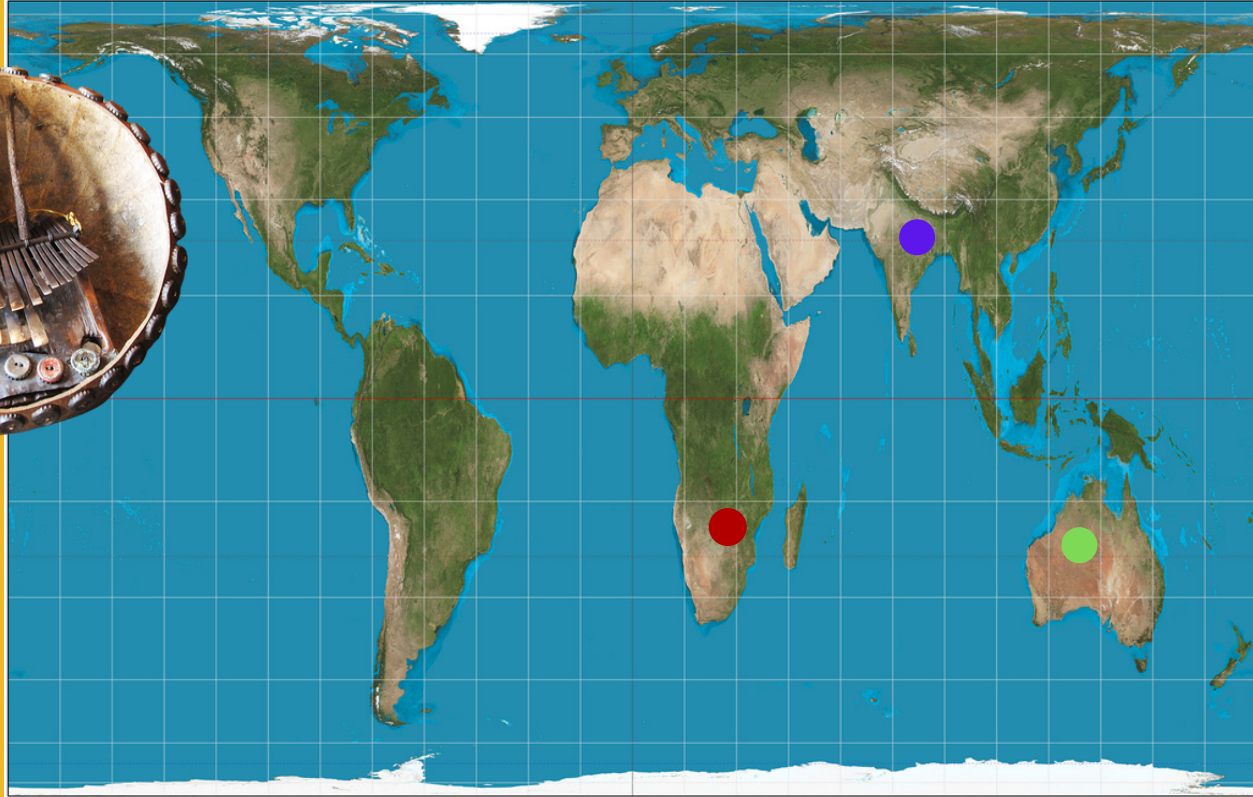
1



2



3



了解更多信息：

“雍古” (Yolngu) 澳洲原住民的其中一个社群；和艺咄吉 (Yidaki)

上网搜索 “The Remarkable Yidaki” (不可思议的艺咄吉) <https://theconversation.com/>

艺咄吉 - <https://www.spiritgallery.com.au/yidaki-information>

迪吉里杜管 (Didgeridoo) - <https://aiatsis.gov.au/explore/didjeridu>

<https://europepmc.org/article/med/16521780>

附加事实：

-有一种叫做“循环换气”的特殊技巧是用于演奏迪吉里杜管，由乐手振动的嘴唇产生持续的嗡嗡声，同时通过鼻子快速吸气

-名为艺咄吉 (yidaki) - 起源于澳大利亚北部的雍古人

The Singing Bowls & Its Origins 颂钵和它的起源

上网搜索 “The Tale of the Singing Bowl” (颂钵的故事) <https://kathmandupost.com/art-culture>

Reclaiming Singing Bowls (还原颂钵的历史) - <https://www.nepalitimes.com/review/reclaiming-singing-bowls/>

<https://singinghimalaya.com/history-and-uses/>

拇指钢琴 (Mbira) 与修纳人 (Shona)

上网搜索 “Mbira in Shona Culture” (拇指钢琴在修纳文化) <https://mbira.org/>

在谷歌搜寻 “Celebrating Mbira” (庆祝Mbira) 尝试与乐器互动

<https://www.britannica.com/art/lamellaphone>



再做一次！

风铃



关于风铃

5000 多年来，风铃一直是许多文化的一部分。大约公元前 3,000 年*，风铃主要用于东南亚和地中海东部保护神圣的寺庙，帮助农民测量天气，并警告即将来临的台风或海啸。现今人们将风铃用于艺术、音乐和治疗方面，因为风铃可以帮助我们集中意识在当下，并增强我们思想/身体/精神之间的连结。当我们听见风铃时，我们的呼吸会减慢，我们的心率会降低，我们的肌肉也会放松。因此，在冥想期间使用风铃是释放压力和分散注意力的绝佳工具。这种镇静功效能扩大我们有意识和无意识的感知力，可以提供一种内心的平静。在家中添加风铃会令您赏心悦目！

风铃制作的过程

大多数风铃设计有不同长度的金属管，用绳子或金属丝挂在中心杆上。当风吹来时，不同的金属管会相互碰撞，并经常碰撞到中心的物体，称为拍板。这些碰撞会产生沿着管子长度传播的振动，亦根据管子的长度和制造材料的不同，产生一系列的声波。艺术家使用天然材料，如骨头、木头、竹子或贝壳来创造各种声音。

[(*公元前(B.C.E.) 代表公历纪元之前，是一种以非宗教方式来描述历史时间框架。)]

了解更多信息：

风铃

<https://wonderopolis.org/wonder/how-do-wind-chimes-work>

再做一次!

您将需要...

- 一根棍子或树枝 (7-10寸)
- 剪刀
- 细绳 或 纱线
- 小型金属物品 (勺子、金属瓶盖、钥匙、铃铛等)
- 自然物品 (贝壳、石头、树枝等)



风铃



步骤

1

在开始之前,请在您家周围寻找金属和自然物品。利用不同类型的物体作试验,去测试它们碰撞在一起时产生的声音。



2

剪下 5 到 10 根至少为12寸长的绳子。沿着长棍将绳子系在一起,将它们之间分隔大约一至两寸—足够令物体能够相互碰撞并发出声音。然后,把风铃的材料绑在绳子上,并用绳打结固定。

3

完成风铃的制作后,将风铃挂在打开的窗户附近以启动声音。

