

具身传播视域下音乐疗愈的实践探究

柳知妤

北京师范大学

DOI:10.12238/mef.v8i10.13902

[摘要] 随着音乐领域的不断发展,越来越多的艺术从业者开始关注音乐的多元发展以及综合作用,进一步探究音乐在不同场景下的积极作用。在此背景之下,音乐疗愈功能得到逐步发展与深化,在发挥音乐艺术价值的同时,也为其后续创新与融合指明方向。本文基于具身传播视域下音乐疗愈的实践展开探究,进一步分析音乐疗愈对生理、情绪等方面的影响,为音乐治疗本土化以及深入发展指明方向。

[关键词] 具身传播; 音乐疗愈; 古筝专业

中图分类号: J6 文献标识码: A

Practice exploration of music therapy under the perspective of embodied communication

Zhiyu Liu

Beijing Normal University

[Abstract] As the music industry continues to evolve, an increasing number of art professionals are paying attention to the diverse development and comprehensive effects of music, further exploring its positive role in various scenarios. Against this backdrop, the therapeutic functions of music have gradually developed and deepened. While leveraging the artistic value of music, it also points the way for subsequent innovation and integration. This paper conducts a practical investigation into music therapy from the perspective of embodied communication, further analyzing its impact on physiology and emotions, and providing guidance for the localization and in-depth development of music therapy.

[Key words] embodied communication; music therapy; guzheng major

随着社会压力加剧与疗愈经济兴起,音乐疗愈作为非药物干预手段备受瞩目,与此同时,传统音乐治疗多依赖心理机制分析,而具身传播理论强调身体在信息接收与意义建构中的核心地位,为疗愈实践提供全新视角。在此背景之下,古筝作为民族乐器中的代表,不仅音色优美,而且在当下音乐疗愈过程中逐渐成为具身传播的主要载体,为当下以及后续疗愈管理与发展提供新路径与方向。

1 音乐疗愈定义

音乐疗愈是指借助音乐途径,对患者进行心情疏导以及身心修复,在此过程中,管理人员积极运用音乐中的独特性质,使得患者生理机制与心理状态得以健康发展,确保整体音乐疗愈工作得以发展。相比于其他的治疗方式,音乐治疗能够在调动患者听觉与视觉的过程中,使患者得到心理层面的引导与辅助,促使患者能够在音乐中得到平静与安宁,凸显音乐疗愈活动在日常生活中的作用。此外,在医疗以及康复领域当中,音乐诊疗价值也不容忽视。专业诊疗师能够根据患者的实际情况,选择适当的音乐内容,并且利用音乐冥想与引导等途径,从而减轻患者病痛,进一步强化具身传播作用^[1]。

2 音乐疗愈在具身传播中的优势

2.1 深入开展生理调节

音乐疗愈作为无痛苦诊疗方式之一,能够从患者实际情况着手,为其制定与之相匹配的音乐诊疗方案,促使患者能够在音乐的氛中得到缓解,从而实现疗愈目的。在古筝的辅助之下,患者能够进一步借助触觉强化具身感受,并且在义甲与琴弦的接触中逐步调节心率,强化生理层面的调节与完善。此外,在听觉调动下,患者能够深入感知音乐节拍,并且在此过程中形成信息反馈,从而降低患者内心焦虑感^[2]。

2.2 注重情绪疏导

相比于其他的乐器而言,古筝的音色更为明亮清脆,再加上古筝名曲大多以慢节奏为主,是当下情绪疏导的有效路径。在音乐疗愈过程中,管理人员可以通过曲目选择构建疗愈情境,从而在自然白噪音与古筝名曲的共同引导之下,实现情绪层面的疏导与发展。此外,古筝作为民族乐器中的代表乐器,管理人员可以利用其经典代表曲目开展情绪疏导工作,确保患者能够得到有效的舒缓以及能力强化,为其摆脱身心障碍指明全新路径。

2.3 强化社会互动

音乐作为沟通的途径之一,不仅能够拉近人与人之间的关系,同时也能促使患者参与到合唱活动等社会性强的音乐活动之中,进而在凸显其归属感的同时,也能强化其社会意识,保障自身在学习音乐的调动下逐步摆脱不良行为,保障患者能够更好的融入社会发展^[3]。

2.4 转变行为活动

音乐疗法不仅能够调整患者不良举动,也能利用音乐激发患者的正面行为,使得患者能够在契合社会期待与家庭期待的视角中得到均衡发展,保障整体工作的顺利开展。此外,音乐疗法能够在潜移默化中强化人员的注意力接种程度、记忆力等方面,使得具身传播在音乐疗愈过程中得到深入发展与创新,保障音乐疗愈路径的完整性与全面性,注重行为转变的深入性。

3 具身传播视域下的古筝疗愈策略

3.1 构建沉浸式疗愈场景,注重空间具身化赋能

场景构建作为当下音乐疗法中的重要环节,不仅影响到身体各器官与音乐内容的互动与反馈,同时也影响到身体内部的变化,从而在空间当中实现音乐层面的积极传递与反馈^[4]。

例如,管理人员可以基于古筝泛音特性,将演奏空间设计成八角形演奏室的布局,通过八面墙体对声波的漫反射效应,配合木质扩散体墙面,使得患者能够在空间中感受到“余音绕梁”的声场包裹感,从而在规律的声音引导之下逐渐摆脱紧张与焦虑情绪,提升音乐疗愈的整体效果。其次,在场景模拟当中,管理人员也可以利用多模态感官融合机制,以《千里江山图》为视觉主题,借助LED地屏实时投射青绿山水动态影像,同时配合檀香熏蒸,持续构建“视觉-嗅觉-听觉”联觉网络,确保患者能够在预约的环境中得到能力强化与发展。

3.2 注重五感联动疗愈,强化身体知觉与音乐同频共振

五感官指的是视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉,在音乐疗愈当中,管理人员逐步构建跨通道联觉设计,构建具身化音乐疗愈的神经回路,确保疗愈工作的深入开展与推进^[5]。

例如,管理人员在演奏《出水莲》时,在演奏场地内放置莲花精油香氛,并配发冰镇莲子羹,促使患者在聆听古筝演奏的同时,能够从多角度感知音乐效果,从而提升心情愉悦度,进一步强化音乐情感体验的生理基础。对于不同情况的患者,管理人员采用的音乐诊疗方式也各不相同,例如,对于多动症儿童,管理人员可以设计“指法光影追踪”系统,将古筝演奏的“抹、托、勾、打”等指法动作实时转化为动态水墨画,儿童通过不同的指法能够触动不同的绘画技巧,儿童在相应音乐互动环节中进一步提升注意力,降低指法弹错概率,确保自身在音乐互动当中实现综合发展。

3.3 利用音乐特殊性,推动深层疗愈工作

相比与其他治疗方式,音乐的振动逐渐带动身体其他通道,促使音乐能够刺激患者的肌肉与骨骼,进而在音乐引导中舒缓压力,平复心率与呼吸深度,以此达到放松身心的效果^[6]。

例如,在运用音乐疗愈的过程中,越来越多的管理人员利用

有节奏感的内容帮助患者集中注意力,并且在此过程中运用节奏感激活患者的大脑前额叶皮质,促使其在有限的时间内得到情绪上的舒缓,并且保障整体疗愈效果的有效性。在古筝的辅助之下,管理人员可以采用《瑶族舞曲》、《战台风》等节奏鲜明的乐曲,进一步保障患者能够在音乐中提升自身对音乐节拍的感知能力,从而在整体教学活动中得到情绪强化。此外,在疗愈过程中,管理人员可以制定节奏感较强的音乐游戏,使得患者在感受音乐疗愈的同时也能参与活动环节之中,进而保障管理工作的有序开展。

4 音乐疗愈在具身传播中的实践效果

4.1 实现情绪引领,注重互动社交

在古筝诊疗过程中,管理人员选取30名3-8岁自闭症谱系障碍(ASD)儿童开展为期四个月的古筝疗愈干预,并且采用“身体-乐器-社交”管理模式,进一步提升儿童参与兴趣,促使参与者在触觉的辅助下弹奏《小白菜》等单音重复曲目,持续强化触觉-听觉联觉记忆。经过音乐诊疗的诊疗以及干预后,儿童对不同材质琴弦的触觉分辨准确率得以提升,并且在反应以及分析的过程中持续优化实验环节,确保整体引导活动的有效性与全面性。与此同时,管理人员利用智能节拍器将《茉莉花》旋律拆解为4/4拍基础节奏单元,儿童通过击打古筝面板进行模仿。经过相应的音乐引导,儿童在节奏掌握以及模仿上进一步降低失误率,持续提升音乐节奏乐感,推动儿童实现能力提升与发展^[7]。此外,在双人轮指训练中,儿童需通过观察同伴动作调整自身节奏,实现两者的相互协调与影响。经过长时间的观察与分析,儿童在音乐干预前对环境刺激较为敏感,拒绝肢体接触,经过一定时间的古筝音乐引导之后,儿童逐渐主动参与到音乐活动当中,并且主动将手掌置于琴箱感受振动,在后续几周的引导之下,儿童逐渐尝试用指甲轻拨琴弦,伴随发出“da-da”拟声词。经过长时间的干预与影响之后,儿童的认知能力得到进一步强化,实现音乐疗愈的基础功能。

4.2 注重音乐生命含义,凸显疗养深刻价值

在具身传播的推动之下,音乐不仅是停留在表面的诊疗手段,同时也是激发患者共鸣情绪的“导火索”,使得患者在音乐情境当中实现一定的突破与发展,保障音乐疗法能够凸显其深入价值,为更多需要音乐疗愈患者提供更加具象化路径^[8]。

在某三甲医院安宁疗护中心,该院管理人员积极引入古筝疗愈项目,并且对院内晚期癌症患者进行追踪与干预,在保障患者正常生活与治疗的背景下,对音乐治疗意义与途径进行深入探索。首先,管理人员根据患者地域文化背景选择曲目,为江浙籍患者演奏《渔舟唱晚》,为川渝籍患者演奏《将军令》,进一步引导患者对音乐内容产生共鸣,并且在此过程中对患者的实际情况进行分析与引导,从而保障音乐疗愈效果具有深刻性^[9]。在干预的过程中,管理人员可以将患者自述的生命故事改编为古筝即兴旋律,从而促使患者能够深入感受音乐对于自身的影响,并且在音乐的调动以及辅助下降低病痛感知能力,强化整体音乐诊疗效果。

4.3 针对特殊人员群体, 制定针对性音乐诊疗模式

音乐疗愈除了能够影响患者心理层面的行为, 也能在行为方面得以引导与改善, 促使患者能够更好的摆脱不良行为, 积极融入到正常的社会秩序当中, 确保音乐疗愈在当下的社会发展背景当中实现深入发展与强化^[10]。

在某强制隔离戒毒所开展古筝疗愈实验当中, 管理人员对45名甲基苯丙胺成瘾者(戒断期2-6个月)进行三个月团体干预, 并且在此过程中积极采用“音乐节制训练”模型, 从多角度、多层次对特殊人员进行观察与分析, 从而剖析音乐疗愈方法的影响成效。首先, 在神经反馈抑制之下, 管理人员通过EEG监测β波活跃度, 当戒毒人员出现药物渴求联想时, 可以为相关人员播放《平湖秋月》等较为平缓的古筝曲目, 促使特殊人员的渴求度逐步下降。为保障整体音乐引导活动的有效落实, 管理人员可以结合人员实际情况, 适当开展运动节制训练。例如, 管理人员可以设计“指法禁区”游戏, 要求人员在弹奏《高山流水》时避开预设的琴弦区域, 采用拍手的方式进行规避, 从而强化特殊人员的注意力, 更有助于音乐疗愈工作的深入开展。最后, 在社群即兴创作活动当中, 参与人员需要协商分配声部、控制音量平衡, 并且在参与音乐诊疗的过程中得到心理层面的发展与强化, 在降低团体冲突事件发生率以及复吸率的同时, 也能强化特殊人员的社会适应能力, 为其后续生活带来正向促进价值, 提升音乐疗愈效果的同时, 也为音乐疗愈工作的推进与创新提供全新途径。

5 结束语

综上所述, 随着古筝疗愈在具身传播中的积极作用, 管理人员能够通过身体参与、文化认同与多模态刺激等方式, 进一步引导管理人员从“被动聆听”到“主动建构”的疗愈范式转型。经过相应的疗愈实践以及音乐引导, 患者能够在体验以及感受的过程中得到综合能力的提升与强化, 同时也为后续的路径优

化指明方向, 保障音乐疗愈工作的深入开展。

[参考文献]

- [1]何颖聪, 国秋华. 具身传播视角下音乐疗愈的致效机制研究[J]. 乐器, 2025, (02): 48-51.
- [2]苏莹莹, 黄虹. 表演姿态: 音乐意义的具身性内涵[J]. 星海音乐学院学报, 2023, (02): 135-153.
- [3]杨少芳. 具身认知理念指导下自闭症儿童音乐治疗方向的个案研究[D]. 广东省: 广州大学, 2018.
- [4]刘宇宁, 王磊. 具身认知视域下中国传统音乐文化的传承与发展研究[J]. 当代音乐, 2024, (07): 180-183.
- [5]杨彩悉. 基于具身认知的曾侯乙编钟音乐可视化设计研究[D]. 湖北省: 中南民族大学, 2023.
- [6]王铎, 张圣楠. 人工智能音乐模型演进脉络及未来发展展望——以基于提示词的生成式人工智能音乐模型为例[J]. 牡丹江大学学报, 2025, 34(03): 92-101.
- [7]段传钦. 基于具身认知理论的红色音乐文化与高校思政课融合路径探索[J]. 教育与教学实践, 2024, (3): 98-100.
- [8]萧萍. 具身、想象与共情: 人工智能音乐生成与传播的技术现象学研究[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2022, 44(9): 155-161.
- [9]吴珍. 具身认知: 音乐心理学研究范式的革命性转型[J]. 中国音乐, 2016, (04): 160-164+175.
- [10]彭勇睿. 具身认知: 发展学生音乐素养的有效路径[J]. 新教育(海南), 2022, (17): 73-74.

[作者简介]

柳知好(2005--), 女, 汉族, 浙江金华人, 本科, 研究方向: 音乐学(器乐), 单位: 北京师范大学。