

他用声音疗愈别人,也疗愈自己

□记者 朱蔚

倾诉人:姜奇

倾诉时间:3月21日

遇见声音疗愈,对姜奇来说是一件水到渠成的事。年轻时,他从事过许多行业,后来慢慢地稳定下来。人到中年,他以喜欢的音乐为职业,教架子鼓和吉他,是许多人口中的“姜老师”。

因为音乐,他又对声音疗愈产生了兴趣。



因为音乐 接触到声音疗愈

接触到声音疗愈,和我这些年来做音乐有既定的关联。我年轻的时候,比较偏好摇滚乐,喜欢重金属、灵魂乐、朋克,那时的我趋向噪声类、吵闹的音乐。

随着年龄增长,喜好的音乐也在发生变化,慢慢地就开始喜欢慢摇滚、布鲁斯甚至会偏向民谣、爵士类。

再然后,又对世界音乐产生了兴趣,世界上有那么多的民族,他们的音乐元素、乐器、演奏方式、曲式曲调,非常多元化。比如手碟的振动频率发出的声音非常空灵,这些音色在颂钵里也有被运用到,很有氛围的烘托感。还有电子手鼓,可以采集到好多模仿世界各个国家打击乐的音色。

我是玩音乐的,这些乐器之前都有收集过,当有一天,我真正接触到音疗的时候,突然发现,我已经拥有不少具有声音疗愈功能的乐器了。

朋友介绍给我一位声音疗愈的导师,在此之前,我搜集过一些资料,也接触过一些老师,各种参差不齐。但这位导师和其他人不一样,不是看你想报名就劝你赶紧早鸟价早付钱。他会先加上微信与你聊天,通过不断地沟通,来确认你究竟适不适合学声音疗愈。

交谈中,导师的知识体系也吸引了我,让我对声音疗愈这个方向有了更大的兴趣。声音疗愈不是玄学,它有科学的印证,也需要医学知识的支撑。

找到导师 开始深入声音疗愈

真正接触到这个行业的群体后,我发现,许多人走上这条路,都是因为自身的原因。像我的导师,他自己就遭遇过人生的至暗时刻,后来走上了自我疗愈的道路,学习了很多国外的资料,涅槃重生。

而我的初衷,是为了自己,向内寻求一种答案。或许,我的生命中也有过这样的至暗时刻,只是自己没有察

觉到,又或许已经自我纠正过来了。

我与导师比较投缘,他也夸我悟性好,虽然是初次接触声音疗愈,但我有音乐基础,又有自己的理解。从上海学习回来以后,我一直与导师保持着交流,在个案实践中一点点地消化他传授的理论知识,每次有什么不明白去咨询,导师都会给予悉心指导。

去年,我循着颂钵的轨迹去了一趟尼泊尔,也是一次追寻声音疗愈的旅途。全世界的颂钵大多来自尼泊尔,上世纪七十年代,经过西方人的传播,尼泊尔几乎家家户户都有这种颂钵。起初它只是一个纯粹的容器,但人们发现,不经意敲击,它会发出好听的声音,泛音会有长时间地回旋。在音疗中,不同材质的钵锤敲击颂钵,又会发出不一样的声音,有些听着非常清脆,有些显得沉闷一些,但都能让人放松。

尼泊尔的疗愈探索之旅 让人身心舒畅

在尼泊尔待的这几天,我感觉身心舒畅,整个人像被能量加持了一样。有一件事记忆深刻,新认识了一个当地朋友,非常投缘,带我去了当地的寺庙,位于半山腰。进庙要脱鞋进入,那时刚下过雨,地面有些泥泞,还有鸟屎。我其实是一个有着轻微洁癖的人,可是脱了鞋袜走在上面,却没有任何违和感,踩上去一点都不觉得膈应。

入内,一条溪流自山谷湍急而下,一群信徒站在溪水中洗涤自己的世俗污秽,周身香雾缭绕,有人过来给我戴上了花环。被整体环境烘托着,我的眼泪不自觉地“哗哗”流下,情绪开始愈加激烈,不自觉地变成嚎啕大哭。但身边的人都和颜悦色,他们宽慰我,耐心地等着我慢慢平静下来。

我也不知道眼泪为什么会流下来,或者是有一些情绪深埋在了身体里面,但一直是有意识到。一下子被自然的氛围触发,便不受控制地释放出来。

回去的时候穿上鞋袜,寺庙里没有可以洗脚的地方,就这么直接穿

上,我也没觉得不合适,一切的发生都这么自然。

尼泊尔十日,遇见的人和事,吃到的食物,感受到的一切,让我感觉,在这个国家,人与人的关系特别融洽特别好。这里的人们虽然物质上差了一些,但精神上特别富足,每个人都很快快乐,而这本身也是一种疗愈。

现代人压力大 声音疗愈让情绪达到平衡

我的主业是教架子鼓,面对的学生大多是孩子,每天上课,在体力和精力上都非常消耗能量。特别是周末,上完一天课,脑子就“嗡嗡”响。所以下课后,我会通过敲击这些疗愈的乐器,听着它们发出各种空灵的声音,让自己放松和平静下来。

这也让我觉得,深入声音疗愈,或许也是新技能的开发。在现代社会的压力之下,现代人对于声音疗愈的需求也会越来越大。通过声音的疗愈,会让一个人原本不堪重负的情绪得到平复,达到一种平衡的状态。

这和我们身体机能的自我调节比较相似,有些人会愤怒,一气之下做出不受控制的事,但事后回想又会后悔:哎呀,我为什么会发火呢,何必呢。我们都有这样的自愈功能,但情绪上有抑郁倾向或是焦虑的人,会一直停留在负面的状态,无法自拔。

声音疗愈可以帮助到他们。最直观改变的是我儿子,他念高中了,去年有一段时间,他对学校特别抗拒,常和老师对着干。因为住校,他觉得受到了束缚。

我把儿子接回家住,开始了一段每天接送他上下学的生活,并提议为他做声音疗愈。青春期的孩子,一身反骨,不好沟通。但他还是抱着将信将疑的态度,答应尝试看看。

释放完情绪 身心都很舒服

我在工作室的二楼辟出了一块场地,放置着颂钵、音叉、手碟、铜锣等许多种世界音乐的乐器,在声音疗愈中都会用到。

像颂钵,通常是作为脑波降频的工具,在听到的时候,人的脑波会慢慢地降下来,在情绪上放弃抵触。在平静下来以后,可以更好地接受声音的定频。

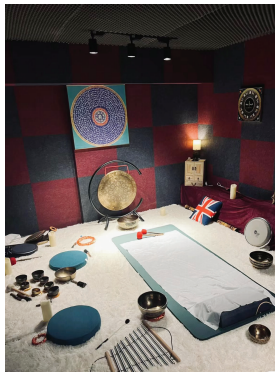
声音疗愈在儿子身上确实起到了效果,他不光坚持下来了,之后变成他每天催着做。待到九月份新学期,我说你还是住校吧,现在这样子来回跑,你和我都很辛苦。他也没有再抗拒。

慢慢地,也会有人通过朋友的介绍,来让我做声音疗愈。在每一次疗愈之前,我们都会先做一个三十分钟的简单沟通,有一个大致的了解之后,再开始。

我会让对方躺下来,戴上眼罩,打开柔和的灯光。随着环绕周身的不同音色,有人会慢慢入睡,有人会讲梦话,还有人会磨牙。有的人睡着睡着就潜然泪下,在自己也不知道为什么的时候,眼泪非常自然地下来了。每个人的状态都不一样。

身体里边的情绪释放完,是一件舒服的事。我用声音为他们做疗愈,同时也被疗愈着。这个过程也让我浑身轻松,感觉自己也要睡着了一般,消耗的能量开始一点一点恢复。

照片由受访者提供



情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线:

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址:

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑部

邮编:316021