

朱少坤 著

新概念音乐健身法

XIN GAI NIAN YIN YUE JIAN SHEN FA

◎ 中华音乐心身学 ◎



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

朱少坤 著

新概舍

XIN GAI NIAN YIN YUE JIAN SHEN FA
音乐健身法



上海音乐学院出版社
SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC PRESS

图书在版编目（CIP）数据

新概念音乐健身法：中华音乐心身学 / 朱少坤编著.
—上海：上海音乐学院出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5566-0114-1

I. ①新… II. ①朱… III. ①音乐—应用—健身运动
IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第271730号

书 名	新概念音乐健身法——中华音乐心身学
作 者	朱少坤
责任编辑	李 绚
封面设计	孙洁涵
出版发行	上海音乐学院出版社
地 址	上海市汾阳路20号
印 刷	上海肖华印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	9
字 数	130千字
版 次	2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5566-0114-1/J.1140
定 价	28.00元
出 品 人	洛 秦

本社图书可通过中国音乐学网站 <http://muisecology.cn> 购买

序 言

音乐有助于健康,这似是一个大家普遍认同的道理,没有异议。近年来在国内外兴起“音乐治疗学”这门隶属于音乐心理学的子学科,其基础正建筑在音乐具有调节心理和情绪的明显功效之上。但如何将这种音乐的有益心理影响与身体的锻炼乃至全面的养生健体联系起来,并付诸具有操作性的日常实施,从而普惠那些有音乐兴趣和素养、又希望通过音乐滋养身心的朋友,这倒是一个极为少见的学理—实践命题。

朱少坤先生的这部大作正是回应这一命题的结晶。厚积薄发,孜孜以求,朱先生以其在漫长时间过程中的身体力行,摸索、思考、总结、提炼,将他几十年的经验、实践和洞见聚合为这样一本《新概念音乐健身法——中华音乐心身学》。此书从中国传统的养生哲学出发,结合儒道释精华和中国传统医学甚至武术等方面的各路精髓,形成一套既有理论高度、又具实践意义,既贯通中华文化、又吸纳西方音乐的养生体系,为弘扬和融合中西优秀文化做出贡献,也为爱好音乐的普通大众强体健身提供支持,功莫大焉,让人感佩。这种养生哲学和这套音乐健身体系功效如何,朱先生自己可能就是最佳的现身说法。年逾九旬,古称耄耋,但朱先生至今依然体魄硬朗,声如洪钟,身心康健,谈吐自如——这当然是朱先生长期实践自己创建的这种音乐心身学的结果,从某种角度看也是这一养生体系最有说服力的范例展示。

多年前,朱先生就曾兴致勃勃地指导过我如何以最简便的办法在工作和写作中调节自己的身心,从而达到劳逸结合,并尽量保持平衡、愉悦、放松的状态。很惭愧,我的恒心不够,也欠缺毅力,没能坚持一贯地实践朱先生教给我的锻炼放松方法,后来甚至连动作和要求也都淡忘了。不过,朱先生这套方法注重自然、放松,并不强求肌体做过分的动作,而且与心理的调适紧密结合,又可以很方便地在日常生活中随时进行,这种养生健体理念给我留下了很深的印象。多少年过后,现在回味,才醒悟到这种理念和哲学中其实蕴含着国人对待生命和生活的大智慧。这确乎不仅是健体养生的哲学和方法,也是某种做人的诉求和境界。就此而论,朱先生的音乐心身学,要旨不仅在养生,也在通过音乐养心和养人,可谓名副其实,更是实至名归。

希望朱先生这本书帮助有心的读者找到一条独特的养生、养心之路,也希望更多的朋友继续发掘和发展这一养生体系中的思想和方法,更希望朱先生健康、快乐、长寿!

是为序。

杨燕迪

2016年6月3日于上音行政办公楼307室

自序

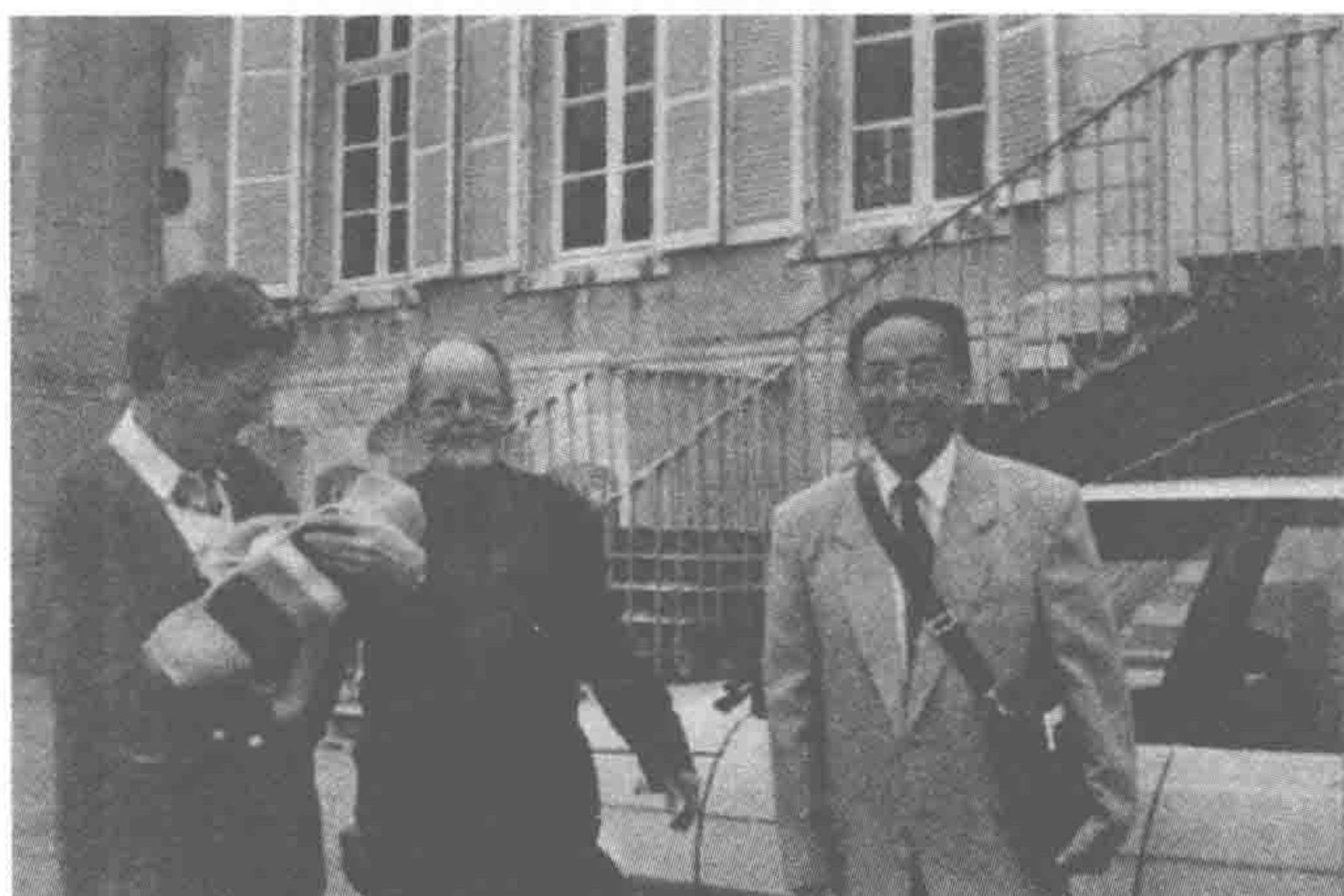
我是一名耄耋老人,可以说已临人生的暮年了。当我还在青年的时候,正值中华人民共和国成立之初,参加了上海音乐学院公开招聘,通过严格的考试进入了本院研究所,作为一名音乐研究人员已逾六十年了。半个多世纪来,一直生活在这个园地内。因此,在我过去的这段人生中日常所接触的、从事的、思考的,都是和音乐有关的问题。在这些问题中,有些作为我的研究课题发表,有些作为我的译作出版;但还有较多的一些课题,由于种种原因没有发表,其中有些原稿还残存,而有些已散失。

在我曾做过研究或探讨的课题中,有些曾应国外的邀请赴欧洲作了讲学,进行了交流,并受到了热诚的欢迎和高度评价。

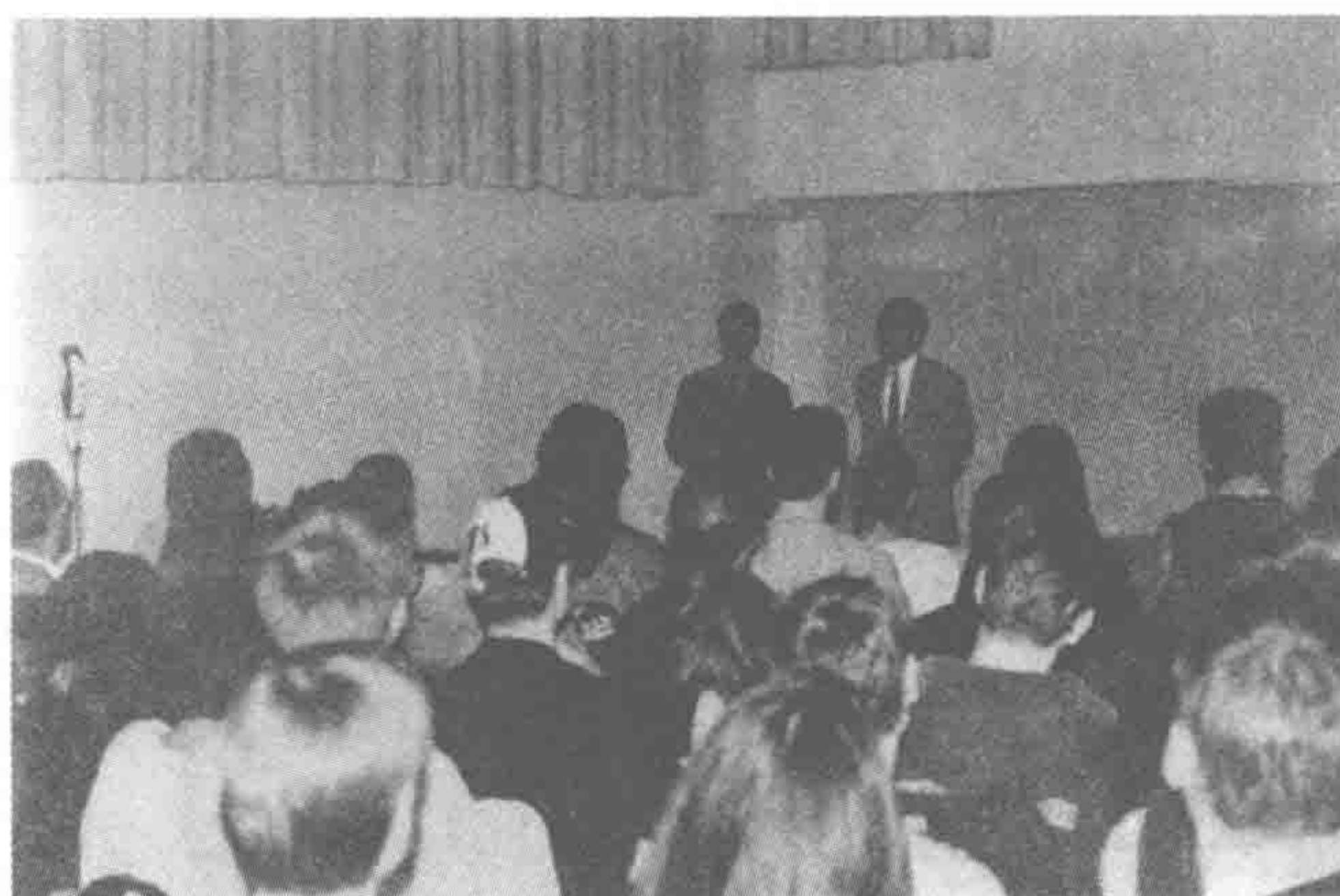
承蒙一些关心我的朋友(其中也包括一些国外的专家)认为我的那些课题其中颇有值得推广和进一步探讨和发展的意义,并会产生深远的影响,希望不要因我的老去而一同消失,建议我能及时整理发表和推广。这个建议我认为值得考虑。我觉得目前有幸自己还有一定的思维和自理生活能力,因此,不揣冒昧,勉力将过去研究过的一些课题,不管曾否发表,只要觉得还能为我们的音乐教学事业起一丝参考的作用,就把它整理出来,选录成集,供之社会。这样也可不致虚度年华和辜负朋友们的一番好意。

本书的内容是关于音乐艺术和人体心身功能的相互关系,特别是音乐的活动,诸如歌唱、舞蹈和吹奏表演等对人体心身健康的影响,和音乐艺术与人体功能相互间的促进作用。本书一方面引用了中华传统的养生健身方法,同时又结合了西方的“心身医疗学”中的一些原则,提出了一些新的概念和方法,初步形成了一门新的学科——中华音乐心身学。该健身法近年来引起了多方关注,并由于效果显著,适应性广,国内外的一些人士纷纷提出了学习运用的要求。为此,笔者把历年来有关健身养生,特别是与中华传统的心身健身运动相关的文章和方法,结合音乐艺术编选成册,它们在统一的概念下独立成篇,读者可以按自己不同的情况和需要参考选用。

朱少坤



朱少坤先生在巴黎音乐学学院教授、著名现代作曲家巴利夫先生家的庄园作客



朱少坤先生于巴黎音乐学院作报告



朱少坤先生正在进行新概念音乐健身法



朱少坤先生在里昂“医学研究联合会”(GLEM)年会作报告及表演

前言

音乐心身学是音乐与心身学的结合,主要研究音乐与人体心理功能和生理功能之间相互关系和它的作用。而中国传统的养生健身哲学正是世间最早和富有成效的心身学。它结合了儒、释、道诸家的学说以及中华医学和民间武术等各方面民族文化的精华,形成了一种独特的、富有生命力的养生哲学体系。数千年来,上自宫廷士大夫,下至寺庙和民间,都有一些大致相通的养生健身的原则,这不仅对修身养性、健康长寿有着巨大的作用,更对整个民族文化、思想道德等方面产生了深远的影响。

笔者认为,如果能够有意识地把它和音乐艺术相结合,不仅能进一步加强心身的协调,促进健康长寿之道;另一方面,更能促进音乐艺术的发展。因为它能增强人体的素质,促进创作人员的思维功能,演唱演奏人员的表演功能,因此它有利于音乐艺术的提高和发展。

在 20 世纪 90 年代中期,笔者曾应法国巴黎音乐学院、法国特种医学研究会、气功爱好者协会以及法国航空公司等单位的邀请前去讲学,分别做了中华心身学及其有关问题的学术报告,特别阐述了与音乐艺术相结合的一些问题,诸如中华心身学的功能对创作人员的灵感和表演人员舞台意识的控制所起的积极作用,特别是对声乐表演艺术的影响。(以上功能实例可见之于本书有关章节。)

此外,笔者介绍了中华心身学对人民群众在养生保健方面的作用以及在特种环境中的适应能力,例如在高空飞行中如何改善自己的身心状态。笔者还应邀去里昂、斯特拉斯堡以及西班牙巴塞罗那等城市作了访问,均受到了热情的欢迎,引起了欧洲各界的关注。法国电视台作了转播,一些电台和报纸杂志作了报道和评述。

笔者认为,中华心身学也可称为中华养生哲学,有着数千年的历史,丰富的实践经验和理论学说,是我国文化的瑰宝、东方文化的明珠,深受国内外人士的欢迎。但作为一门流传数千年的文化遗产,必然带着许多封建和迷信的糟粕,有待扬弃和整理,如今再把它和音乐艺术相结合,必定有着许多问题,有待探讨。笔者现在提出“中华音乐心身学”这样一门课题,只能算是一种初步的探讨,

抛砖引玉,还须广大学者,特别是音乐工作者的积极投入和关怀。在大家群策群力的支持下,必能使这一新生学科开花结果,发扬光大,使我们的音乐艺术进一步提高,同时也将对全民养生保健事业作出贡献。

作者

2015年12月

目 录

序言.....	杨燕迪1
前言	
第一篇 中华音乐心身学	
——一门富有我国民族特色的音乐学科.....	1
一、中华音乐心身学的概念.....	1
二、中华心身学运动的功能对音乐艺术的促进作用.....	4
第二篇 中华音乐心身学健身运动.....	9
一、基本概念.....	9
二、具体方法.....	10
A. 基础健身运动（简易健身运动）.....	11
B. 艺术健身运动（艺术有氧运动）.....	14
三、心身学健身运动的功效和适应范畴.....	20
四、医学专家的一些调查论证和建议.....	21
五、深呼吸有氧运动是逆转器官纤维化积极有效的健身方法.....	23
第三篇 深呼吸歌唱与口哨	
——健身运动的新理念.....	25
一、深呼吸歌唱是一种全身心的健身运动.....	25
A. 理论根据和自然现象的对照.....	26
B. 人类生活行动中呼吸交替发声的现象.....	27
二、深呼吸歌唱健身运动的实践与方法.....	28
三、深呼吸唱歌健身运动的医学论证.....	29
四、深呼吸口哨法是一种富有艺术价值的健身运动.....	30

五、深呼吸歌唱与口哨运动的一些共同规律·····	32
第四篇 仰卧健脑强身运动	
——一种方便、有效舒适的健身操·····	33
一、运动说明·····	33
二、运动方法·····	34
第五篇 气功的功效与声乐表演艺术 ·····	38
一、气功的基本概念及其要素·····	38
二、气功运动与声乐艺术的内涵关系·····	39
上篇 气功的功效对于声乐表演艺术的心理影响	
(舞台意识的控制) ·····	40
一、调心对于控制舞台意识的作用·····	40
二、心脏与大脑在功能上有着密切的关系·····	40
三、气功的“放松入静”对控制大脑和心理的影响·····	41
四、“怯场”是失去心理控制的结果，是可以克服的·····	42
五、放松入静的方法及其功效·····	43
六、“气沉丹田”对于稳定情绪的作用·····	44
下篇 气功的功效对于声乐表演艺术的生理影响	
(发声气息的控制) ·····	45
一、丹田与呼吸的关系·····	45
二、三田一气呼吸法·····	47
三、三田一气呼吸法对声乐实践的作用·····	48
第六篇 安神养息健身法	
——中华传统养生之道与健身艺术·····	51
一、简易放松法(安神放松法) ·····	52
二、简易静态养息法(腔体养息法) ·····	54

三、简易动态健身法（椎体运动）——五动法·····	56
四、丹田呼吸法（三田吐纳法）——深呼吸有氧运动·····	58
五、安养综合健身法（简称安养法）·····	60
六、“安养法”与体育运动及艺术活动的结合与效应·····	61
七、“安神养息健身法”的一些医学论证·····	63

第七篇 大雁舞柔体有氧运动 ·····	67
一、主体有氧运动（全身心深呼吸运动）·····	68
二、脏器有氧运动（肝、心、脾、肺、肾、三焦深呼吸运动）··	70

第八篇 舞曲音乐有氧运动 ·····	81
一、舞乐有氧运动的基本概念·····	81
二、舞乐有氧运动的基本方式与方法·····	82
三、舞乐有氧运动基本法综合练习 ——以站立挥拍为运动的主要方式·····	89
四、舞乐有氧运动舞蹈法综合练习 ——手舞足蹈健身法·····	92
五、舞乐经典名曲欣赏与有氧健身运动·····	100
六、欣赏与运动综合乐谱选例·····	102
1. 当我们年轻时的一天····· 约翰·施特劳斯曲	102
2. 美丽的蓝色多瑙河····· 约翰·施特劳斯曲	107
3. G大调小步舞曲····· 贝多芬曲	110
4. 波兰圆舞曲····· 波兰民歌	116
5. 杜鹃圆舞曲····· 约翰·约纳森	121
6. 四小天鹅舞曲····· 柴科夫斯基曲	125

附：舞乐有氧运动学习的几点要领 ·····	127
------------------------------	-----

中华音乐心身学

——一门富有我国民族特色的音乐学科

一、中华音乐心身学的概念

(一) 音乐心身学的意义

音乐心身学是音乐艺术与心身学的结合,是研究音乐与人体心理功能和生理功能之间相互关系的一门学科。

所谓心理功能是指人的思想意念的活动,也可以说是人的大脑思维作用。所谓生理功能是指人体各部,包括头部、身躯、四肢和内脏器官等全身的活动和作用。

心身两方面有着密切的关系和相互的影响,大脑的思维支配了全身器官的活动,影响着全身;反过来全身器官的活动特别是有意识的协调活动也会促进大脑功能和思维的作用。这两方面的相互关系和作用,我们就称之为心身学。研究音乐艺术与心身学相结合的学问,就称之为音乐心身学。

(二) 音乐和心身学的关系

音乐本身就是一种心理功能与生理功能相结合的艺术,所以就有音乐心理学、音乐生理学和音乐美学。而音乐美学则正是研究音乐在人的心灵和感官之间的谐和关系,研究这种谐和之美的主观和客观的标准,实际上也就是生理和心理之间的关系和价值。而音乐心身学则侧重于研究人的主观作用、自我意识的控制,从而使音乐和心身学之间产生彼此的促进作用。这就是说,一方面要使音乐如何更好地促进人的心理和生理方面的功能,对人体产生积极的作用,更好地达到健康长寿的目的,这主要属于养生健身的范畴。另一方面则是通过人体心身

谐调的作用,改善身体的素质,发挥人体的功能和自我控制能力,发掘潜力,从而增强音乐家对音乐的创作和表演能力,促进音乐艺术的提高,这将是我们的音乐心身学一个主要目的和内容。

现在我们分别从这两方面的意义做一些初步的阐述。

(1) 音乐对于人体心身谐调的促进作用

中世纪罗马的政治家、哲学家、音乐理论家贝修斯(Boethius, 480~524)曾说:“音乐的力量充斥于宇宙,它能使人的灵魂与肉体相谐和,并使人体各部的活动相统一,影响着人的行为与举止。”这正充分说明了音乐对人体心身两方面的作用。其实早自中国的孔子和古希腊的柏拉图都认为音乐可以陶冶人的心灵,作为教育人民、感化人民的工具,并为政治而服务。这在几千年来的东西方文化史上起了深远的影响,这里不多赘述。现在我们要着重指出的是音乐对于人体生理和心理所直接产生的影响,甚至起到了治病疗病的作用。近年来,西方兴起了一门医学叫“音乐医疗法”(Music Therapy),这就充分说明了音乐对于人体心身功能的作用。

(2) 人体心身的谐调,对音乐艺术的促进作用

由于人体心身的自我控制,调节和谐和,会改变人的某些生理和心理的状况,并产生一定功能,这种功能可以促进音乐艺术的提高和发展。这也正是本文所要探讨的一个主要内容。

上述的这种由于人体自我控制、调节或锻炼所产生的功能或能量,充分体现在我国传统的养生健身哲学中,我们称它为“中华心身学”。这将是我们的中华心身学的物质基础,为此,我们必须先对“中华心身学”这一概念有所初步认识。

(三) 中华心身学的基本概念

(1) 中华心身学的起源,来自古老传统的养生哲学

近年来,西方兴起了心身学的研究,它是通过自我心身的控制增强健康、防止疾病,特别是心身方面的疾病,他们称之为心身医疗法(Psycho-somatic Therapy),兴起于18世纪。其实,在我国自古有之,通过自我的精神意念的控制,配合一定的呼吸方式和形态活动或体态,起到养生健身和疗病的作用。他们的目的可能不尽相同,例如宗教界信徒为了追求一定的精神境界或理想,甚至“修道成仙”;士大夫读书人追求“修身养性”“浩然正气”以保持其高尚的

气节,作为养生处世,甚至治国平天下的大道;中医要求“通气活血,平衡阴阳”以达到治病防病的作用;武术界则讲究练功练拳,以达到强身防身的作用;而众多的民间百姓为了能更好地生存,也有许多养生健身的好办法。这样从各个方面长期地积累起来,就大大地丰富了中国人民的养生哲学。“保持心身健康”“祝贺心身健康”,已成为日常生活中的用语。虽然各个阶层和各个流派所提出的目的和说法不尽相同,但他们都起到了养生健身的作用:心身健康。因此我们可以统称为“中华心身学”。

(2) 养生健身的方法,在于取得身心全面的协调

在这些养生健身的说法中,我们可以归纳出三点要素,它是“中华心身学”进行活动时的核心,简称“三调”。

第一,调心。所谓调心,就是调动人的心理功能,调整人的思维活动,加强人的自我控制能力。

第二,调息。所谓调息,就是调动人的呼吸功能,调整人的呼吸活动,以加强人体气血的流通和供应。

第三,调身。所谓调身,就是调动人的生理功能,调整人的姿势或体态,以利练身和养气,为全身服务。

通过以上的三调,能够激发人体潜在的功能,它的能量有时十分奇特,值得人们充分利用和进一步地研究。我们这里要探讨的主要是它对于音乐艺术的影响(具体的操作与锻炼方法,我们将在后文另行详细介绍)。

(3) 中华心身学概念的确立与名称问题

上述的三调,主要是指中华心身学这门学科在养生健身过程中进行操作或锻炼的方式或方法。但由于中华心身学包涵了中华文化,诸如儒、释、道、医等各家的哲学思想以及武术和民间各方面的智慧,而他们所指出的关于养生健身的方式和特点各有所长,他们的名称当然也各异,例如“导引”(导气令和,引体令柔),主要指修炼活动中的形态方式,是更多的属于“调身”;“吐纳”(吐故纳新,吸氧吐碳)是指呼吸的方式方法,主要属于“调息”;“参禅”“炼丹”是佛家道家的练功方式,主要属于“调心”,即“调神”。至于其他如“静坐法”“止观法”“真气运行法”,各种静功、动功以及武术和各派的拳法,都各有所长,也各有其名,不胜枚举。其中很难确定一个名称,能够包含各派的特色而代表“中华心身学”的要义。

民间曾经有过一个比较通俗流行的名称叫做“气功”,作为中华养生健身



运动中的一个手段,这个名词具有一定的代表性和概括性。所谓“气”,既有精神方面的,也有物质方面的。前者如神气、意气、志气、灵气。包括儒家的浩然正气、气节等,而后者则如呼吸中的氧气、碳酸气(吸氧吐碳),食物中的水谷之气,包括道家特别强调的丹田之气和医家的阴阳血气。以上各气在人的生活和练功中都是必不可少的。所谓“功”字,则代表着功夫、功能、功劳等,包括劳动操作。这样“气功”这个名称就具有了广泛和具体的含义,并已约定俗成,广为应用。外国曾对中国的这种养生健身方法称之为“Deep breathing exercise”(英语,深呼吸体操),“Travail d'énergie”(法语,能量的功夫)。但它们都不能概括或表达它的确切含义。最后只能按照它的读音直译为“Qi Gong”。这正如把中国的功夫直译为“Gong Fu”。也如印度的气功,直接音译为“yoga”(瑜伽)。现在这些名词都成为国际通用的词语,同时为学术性名词。但作为一门具有五千年悠久历史的中华文化,包括深厚的学术思想、高尚的伦理道德、醇厚的民族心灵和气魄,不是“气功”这个名词能表达得了。因此我认为以“中华心身学”来代表这门学科的名称是最为恰当的。

二、中华心身学运动的功能对音乐艺术的促进作用

由于人体心身的自我控制和协调从而促进了人体本身的功能,而气功则是达到这一目的的手段,这也正是中华心身学的特点。人们通过这种手段也可促进音乐艺术的提高和发展,这也就是气功与音乐的关系。现分述如下:

(一) 促进大脑的思维功能, 激发灵感, 有利于音乐的创作

气功是一种全身心的运动,它与其他运动主要的不同,是它特别强调思想意念的主导作用,从而在大脑神经方面产生更多的反应。人们在练功之后,通常可以感到头脑特别清楚,觉得神清气爽,这是由于调心的作用,它使大脑“放松入静”,大脑皮层处于保护性的抑制状态,使大脑处于最佳的休息状态,从而起到恢复功能的作用,同时由于调息的作用,能使吸入的氧气更充分地供应到大脑,这就是气功中所谓的“吐故纳新”“升清降浊”。通过练功的深入,往往

能诱发出大脑的种种潜在功能,包括灵感。所谓灵感,按照科学家钱学森的说法,就是潜意识,实际上就是潜思维,它是潜在意识的表现。按照美学家朱光潜的说法,“灵感大半是潜意识中所酝酿成功的东西,猛然涌现于意识”。这种潜意识或潜思维往往能在气功锻炼的平心静气、凝神养息之中猛然涌现,并由于大脑特别清楚,加强了思维能力,文思就会随之源源不断地涌现出来,这就大大提高了创作的效率。有这样的一个例子,一位上海音乐学院的青年作曲教师在练功之后涌现出了创作的灵感,随之落笔成章,写出了颇为优秀的作品,当场为外国来宾所欣赏,不久该作品在国外演出,极受欢迎。其后这位老师去国外深造,取得了很大的成就(这位青年教师在1988年被文化部派往法国巴黎进行深造,数年后获得了法兰西科学院颁发的国家最高音乐大奖——罗马大奖,她就是法国著名华裔女作曲家徐仪)。

(二) 增强表演艺术家舞台意识的自我控制能力,从而更好地进行表演

对运动员来说,最重要的是能保持良好的竞技状态。对于音乐家来说,则要求更为细微的自我控制能力。通过气功的调心和调息,特别是“气沉丹田”的作用,使人上身感到轻松舒畅,下身稳重有力,这就是气功中所谓的“上虚下实”,因而能使情绪稳定,沉得住气。否则的话,就会形成“上盛而下虚”,头重而脚轻。身不稳,就意不宁,情绪就会控制不住。严重的就形成“怯场”。这对表演人员是一个严重的威胁。著名的法国歌剧演员、巴黎音乐学院声乐教授C. 潘才拉曾在他的论著《歌唱的艺术》中论述了这种心理状态的形成以及克服的办法。他十分强调通过东方的“神经净化呼吸法的作用”而予以克服,这就是气功的作用。他认为气功对他一生的声乐事业有着巨大的帮助。气功的锻炼,还能使人养成一种能力,排除杂念,专注地致力于一种意念活动,气功中叫做“一念代万念”。这里也有一个很好的例子,上海音乐学院有一位资深的小提琴教师十分肯定这种思想方法在教学中的效果。他的一位学生在国际比赛中获得第一名。他给我看了一些国际评委当时所给的评语,其中特别强调了演奏者在整个过程中,能够排除临时发生的干扰,始终如一地演奏,这是值得赞赏的。他说,实际上,这正是他在平时的教学中强调了气功中的“一念代万念”的效果。