



The Way of Music:

Creating Sound Connections in Music Therapy

音乐之路

——在音乐治疗中创造声音的联系

【美】Kalani Das 著
谷德芳 译



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

The Way of Music:
Creating Sound Connections in Music Therapy

音乐之路

——在音乐治疗中创造声音的联系

【美】Kalani Das 著

谷德芳 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

音乐之路: 在音乐治疗中创造声音的联系 / (美) 卡拉尼·达斯 (Kalani Das) 著; 谷德芳译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5184-1575-5

I. ①音… II. ①卡… ②谷… III. ①音乐疗法
IV. ①R454.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第206545号

版权声明

Book and Audio by Kalani Das

Copyright © Sarsen Publishing, 2011

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 孙蔚雯

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年10月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.00

字数: 110千字

书号: ISBN 978-7-5184-1575-5 定价: 39.00元

著作权合同登记 图字: 01-2016-3864

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990, 65262933 传真: 010-65181109

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: 1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

161045Y2X101ZYW

译者序

七月末的北京酷热难耐……

当我坐在没有开冷气的工作室开始写这篇译者序时，空气中的燥热交织的激动、兴奋、焦虑等复杂的情绪拨乱了我的呼吸和心跳，随后我逐渐听到笔记本发出的嗡嗡声、窗外空调压缩机的轰轰声、楼下五人制足球场传来的传球射门喊话声、树梢上鸟儿的叽喳声和蝉鸣、道路上汽车滴滴声以及 1 公里外火车的隆隆声……

我发现自己在有意无意地做着本书中的第五个练习——同心圆聆听。这真是一个有趣的体验。在翻译完这本操作性和实践性极佳的精彩著作后，Kalani 先生的即兴哲学观深深地打动并影响着我；书中不仅仅通过循序渐进的指导、练习和音频范例帮助读者构建起临床即兴演奏技术，更是蕴含着源于作者多年丰富的临床和舞台经验的即兴智慧。这让我想起尼古拉斯·塔勒布（Nicholas Taleb）在《反脆弱》（*Antifragile: Things That Gain from Disorder*）一书中提到的。“当你寻求秩序，你得到的不过是表面的秩序；而当你拥抱随机性，你却能把握秩序、掌控局面。”即兴的智慧与反脆弱的智慧不谋而合，从不确定性中获益。

最初“结识”Kalani 先生是在 2005 年的读研期间，来自美国的外教带来一段颠覆我们所有学生认知的教学视频——鼓圈。原来音乐还可以这么“玩”！Kalani 作为教学视频中的鼓圈带领者，其肢体语言、面部表情、节奏示范等都与团体鼓乐浑然天成，你可以从每一位参与者的脸上读到“释放天性、投入、专注、享受、喜乐、玩耍、生命力”等字眼，就像你可以从一群玩耍的学龄前孩子的脸上看到的那样。这些教学视频还包括 Kalani 使用各种

打击乐器的演奏示范。不管是鼓圈带领还是乐器教学示范，Kalani 都带着一种从容、放松、游刃有余又享受当下的状态，这给我留下极深刻的印象。10年后有幸参与 Kalani 先生在国内举办的工作坊并与其结下友谊，才使我了解到他在音乐团体中呈现出来的那种放松地享受当下的状态完全得益于他丰富的临床经验、精湛的演奏技艺以及对于即兴精髓的理解。

临床即兴演奏技术作为音乐治疗中的四种基本方法之一，是音乐治疗专业的必修课。不过，虽然它在临床治疗中扮演着重要角色，却也常常令教师和学生苦恼不已。特别是那些在传统器乐教学中成长起来的学生，如何挣脱束缚双手的无形绳索、不止于“错误”的大胆尝试、如何用音乐流畅准确地表达自己、如何跟音乐“玩耍”，等等，这些特质对于即兴来说都是比手指技巧更为重要的。而这些正是传统教学中所忽略、回避或不曾涉及的。

本书从理论和实践两个方面精确描述了如何一步一步地获得手指技巧之外的重要即兴演奏能力，以及如何回归到像孩子一样的好奇、探索、投入和迎接挑战的状态。它时而读起来像一位严肃认真的老师随时准备抽查作业；时而又像是一位谆谆善诱的学长用故事和隐喻启发我们的思维。

随着音乐治疗专业在国内多所高校开设、招生以及近几年来市场上对音乐治疗师的求贤若渴，对于更广泛领域专业教材的引进和翻译也迫在眉睫。这本书的出版将填补临床即兴演奏技能系统学习方法的空白，是即兴演奏技术教学与实践的优质教材。

能有机会翻译这样精彩的著作并作序，令我实感荣幸且惴惴不安，唯恐理解谬误、文笔拙劣而失原作之华彩。幸而有作者 Kalani 先生及编辑孙蔚雯女士在翻译期间给予的帮助、鼓励和支持，这本书终能够顺利与读者见面。希望本书能带领读者闯入一片即兴的茂林，探寻即兴的智慧。

谷德芳

2017年7月于北京

前 言

1987年肯·布鲁西亚(Ken Bruscia)在撰写他的标志性著作《即兴式音乐治疗》(*Improvisational Models of Music Therapy*)时就深谙其他音乐治疗师将花费很长的实践来扩充这种在音乐治疗领域中具有重要地位的方法的文献。其中最著名的是托尼·维格拉姆的著作《即兴演奏式音乐治疗方法》(*Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians: Educators and Students*, 2004)*和苏珊·戈斯乔姆(Susan Gardstrom)的著作《团体音乐治疗即兴方法:领导者能力精要》(*Music Therapy Improvisation for Groups: Essential Leadership Competencies*, 2007),这两本著作作为如何教授和学习音乐治疗领域中的临床音乐即兴演奏提供了指导和方向。

有许多杰出的音乐治疗师将即兴演奏作为一项临床技术加以应用,如茱丽叶·阿尔文(Juliette Alvin)、玛丽布莱斯特勒(Mary Priestley)、保罗·鲁道夫(Paul Nordoff)和克里夫·罗宾斯(Clive Robbins),他们都对将即兴演奏作为临床应用基础做了描述。普里斯利在她的第一本书《音乐治疗在行动》(*Music Therapy in Action*, 1975)中阐述了她针对成人来访者使用的心理动力学治疗方法。在书中,她描述了在治疗中运用各种类型的即兴演奏帮助来访者修通他们的议题。1975年,阿尔文撰写了一本关于即兴演奏的著作《孤独症儿童音乐治疗》(*Music Therapy for the Autistic Child*)。1965年初,鲁道夫和罗宾斯在著作《作为治疗的音乐艺术》(*Art of Music as Therapy*)中开始逐渐勾勒出他们基于即兴演奏方法的理论定位。现在,他们在音乐治疗领域的

* 该书中文版已由中国轻工业出版社于2012年翻译出版。——译者注

成就已享誉全球。

我常常谈及，来访者是如何尝试着运用即兴演奏将其无法用语言表达沟通的内容，比如一种情绪状态，使用非言语的方式与我们联结并进行交流的。在即兴演奏过程中揭示出的音乐语言传达着信任和真诚。正是通过这种语言，治疗关系得以形成并被了解。当关系纽带在即兴体验中建立形成、当自我认识逐渐确立，音乐治疗师的一部分使命已然达成。

即兴是生活的一部分。我们大多数的交谈都是即兴的，这是运用交谈双方都能理解的语言进行沟通的能力。我们的许多行为也是即兴的。我们以前做过的事情在新的环境下再做或许会有些许不同之处。在日常生活中，我们的即兴行为能力的提高取决于我们如何展开生活之旅。例如，当人们讲电话或开车交谈时，头脑里会冒出多少想法。人们对别人说的每一句话的回应都是经过再三思考才说出口的吗？生活中的即兴有时就是我们的第二天性。然而在音乐中，即兴常常需要学习才能习得。

我教了多年的即兴演奏，这让我有机会见证学生们的成长以及他们对即兴演奏在与来访者的关系中扮演的重要角色的理解。在教学中遇到的最大挑战就是学生们的音乐能力水平是参差不齐的。即便教学是从最基础的概念着手，我依然会发现许多学生会因为“即兴”这个词而感到恐慌，认为这是自己的技术和经验所不能及的。

本书以令人耳目一新的视角阐述了如何即兴。作者对相关文献做了大量研究，且不仅仅是在现有知识的基础上添砖加瓦，而是梳理出了一种独到的学习音乐和临床即兴演奏相关技术的系统方法。通过梯阶式系统地练习，读者对即兴演奏的艺术会有全新的认识和掌握。随书附带的录音也相当精彩，它清晰地呈现了作者在书中所陈述的技术，可以帮助读者通览即兴演奏的理论概念。本书作者是一位造诣颇深的音乐家，又了解临床情境对即兴演奏的需要，这两种经验在本书中的合二为一，正彰显了本书的主旨——帮助读者了解音乐的和临床的即兴演奏的基本原则。

我很荣幸能够为本书作序，本书中所运用的独到方法为音乐治疗教育和



实践做出了突出贡献。当学生们的基础即兴演奏能力得以提升并逐渐专业化，这些训练的意义和价值终将传递给来访者。我们的来访者值得尝试通过这种全新的方式——音乐即兴的语言——进行交流。

——Ronald M. Borczon，注册音乐治疗师

音乐教授

美国加州大学北岭分校



目 录

导 论.....001

什么是即兴.....003

独到的方式.....004

音乐治疗中的即兴.....004

内容总览.....007

即兴演奏能力.....011

体验式学习任务.....012

第一章 准备.....015

做好准备.....015

以乐器为师.....017

实验是关键.....018

学习之声.....020

沉默是金.....021

与声音做游戏.....023

深度聆听.....024

练习即兴.....026

第二章 声音起源.....029

艺术摹仿自然.....029

音乐词汇.....030

练习.....031

自然二重奏.....034

第三章 音乐元素和技术.....037

音质.....041

音色.....045

动力.....047

节奏.....051

动力性节奏处理.....055

音乐句法.....058

曲式.....062

装饰音的使用.....063

音乐元素的角色.....069

音乐与情绪.....070

第四章 音乐内部技术.....073

持续低音.....073

五声音阶.....075

自然调式体系.....078

其他音阶.....080

移动低音.....082

标准化和弦进行.....083

半音阶.....085

第五章 音乐间技术.....089

音乐间关系.....089

谈话技术.....090

跨通道技术.....090

角色关系.....091

准备.....092

共情技术.....095

结构技术.....102

启发技术.....108

对话技术.....114

重定向技术.....119

亲密技术.....127

程序技术.....131

第六章 即兴实践.....135

即兴演奏体验.....135

即兴演奏关系.....137

即兴演奏活动大纲.....139

引导团体即兴体验.....141

团体鼓乐和指挥.....145

第七章 演奏的状态.....149

心流状态音乐创作.....149

心流状态指标.....152

即兴演奏评估特征表.....157

学习的四个阶段.....167

发展你的实践.....170

附录 A 乐器介绍.....175

附录 B 即兴演奏能力.....179

附录 C 体验式学习任务.....182

附录 D 活动记录.....187

附录 E 音频范例.....189

附录 F 谈话技术.....194

参考文献.....196

几个世纪以来，人们都在运用音乐创作作为改变的动力。这种动力性且无国界的“语言”似乎拥有某种能力，能穿透我们混乱的思维将我们天性和信仰的本真揭示出来。与他人一起演奏音乐为塑造形式多样的静态和动态关系提供了无数的机会。通过音乐演奏塑造的这些关系常常与我们的生活有着惊人的相似且意味深长。诸多论著阐述过音乐以超越言语的、瓦解语言和种族壁垒的能力影响着我们。它为我们提供了一种与我们的潜意识密切关联的表达方式，让我们能够触及自我内在的、可能被隐藏起来的潜能。实质上，音乐创作极有可能成为积极改变的强大催化剂。

超过 30 年的职业音乐人生涯让我见证了音乐创作的变革性力量。这其中既有我个人的亲身经历——运用音乐训练和表演重塑因童年时的阅读障碍而遗失的自信，又有多年来作为表演和唱片艺术家、音乐教育者以及认证音乐治疗师所目睹的音乐给生命带来的改变。然而，音乐的本身并不能揭示其全貌。在这个过程中，一定有什么因素平行于音乐本身而同样扮演着（即便不是决定性的）相当重要的角色：音乐是如何被创造出来的。通过有机地找到自己的方式进行自由的表达，个体在这一过程中体验到的音乐不仅仅是单纯的音乐表演，而且是创造性表达的一种动力性模式。通过自由即兴，我们或许会找到联结我们内在深层自我的方式，并形成与他人强大的联结。这些联结与最亲密的关系不分仲伯。

“能令他人自由地表达自己的人都是强大的，因为他令所有参与其中的人都意识到了集体的和个体的能量。”

——著名音乐家维克多·伍顿（Victor Wooten, 2006, p.107）

本书的目的就是脱离任何器乐性或惯常取向来探索即兴的概念，从而使之在涵盖宽泛的媒介和方法领域被广泛普及和应用。随后对音乐要素和技巧进行了循序渐进的阐述，音乐要素和技巧为即兴式音乐创作以及临床音乐即兴提供了全面的方法。虽然本书聚焦音乐治疗，但是这些概念同样适用于即兴式音乐教育模式，如奥尔夫音乐教学法，以及无论是再创造式、支持性、治疗性或其他任何形式的音乐创作。在音乐治疗内外，从各种各样的方法到音乐即兴的思路都已经被整合在一起以观共性。同时，对某些主题的不同见解的讨论也阐明了这种方法中的多样性和丰富性。

虽然我们在工作中必然运用各种流派或某种风格的音乐，但是音乐创作和特定即兴的原则是通用的且兼容并包的。因此，本书聚焦于教授原则和技巧，而非再创造或者模仿某种音乐风格（如“古典乐”或“爵士乐”等）。一旦你掌握了一些即兴技巧的基础，你就会发现学会和演奏特定风格的音乐变得更容易了。我们不在研究音乐风格上花时间的另一个原因是目前已有大量以此为主题的著作，任何想要学习某种类型和风格的音乐的学生都有大量的参考资源可选择。

同样，目前也有大量的资源在集中讨论临床音乐治疗的应用、群体、干预、案例和策略，等等。学生如果期望学习更多的有关临床音乐治疗的内容，通常会被建议寻找涵盖了诸多主题的优秀资源。可以访问美国音乐治疗协会网站并进行在线检索。因为本书的主旨是构建音乐即兴技能，处在职业生涯的任何阶段的音乐治疗师都会发现其内容是非常适宜和有用的。同时，本书也旨在延伸和补充现有的有关音乐治疗和即兴的文献，其目的是促进和协助音乐治疗师（以及其他在工作中使用音乐即兴的人）：（1）发展自己的音乐即兴技能；（2）与同伴一起练习这些技能；（3）应用这些技能为来访者提供更好的服务。



“相处一小时比对话一年更能让你了解一个人。”

——柏拉图

什么是即兴

当我们进行交谈、忙碌于工作、在周末或假期游玩享乐、烹饪一日三餐和进行艺术创作时，我们都在即兴。我们基本上是通过即兴过程来创造生活的。

即兴的定义之一是：没有预先准备的自发地创作和表演。

“没有预先准备”可能是一个容易引起歧义的短语，因为它听起来像是说我们没有准备好。但是你会发现，没有预先准备和没有准备好是有区别的。

另一个定义是：以任何可以利用的东西进行生产创作或制作。

“以任何可以利用的东西”是一个关键短语，因为一方面我们常常会发现自己在“四下寻找”素材，另一方面我们所“寻获的”超出了我们所需要的。讽刺的是，往往正是“寻找”（就好像是我们所拥有的并不够用）阻碍了即兴的进行。

“梦者外望，醒者内观。”

——瑞士心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）

同时，当我们学着与周围海量的资源进行连接时，我们也拓展了创造有现实意义的、有价值的事物的可能性。为了达到这个目标，我们必须尝试超越已知的局限性（以及传统正规的训练），并与所有具有音乐性的事物创建与其声音的关系。或许，在生活领域中，没有什么比语言即兴更符合音乐创作的了。

独到的方式

在一项里程碑式的研究中，研究者要用功能性核磁共振来测量老练的爵士钢琴家的脑在进行音乐即兴时的变化。研究结果显示，相较于演奏一个现成的音乐片段，即兴演奏会显著地改变脑内特定区域的活跃性；更确切地说，与对目标导向行为的监控、评估和修正以及问题解决、意识的自我监控和集中注意力密切相关的脑区——外侧前额皮层和后侧前额皮层被大范围地去活化。同时，即兴也增加了感觉运动的活跃度。作者认为：

“……去活化可能与失焦的、自由浮动的注意有关，这让自然自发的联想和突然的内省及顿悟成为可能。”

你可以想象，即兴这种允许用音乐表露潜意识冲动、思维和情感呈现且发展的独特特点对于治疗过程来说是多么重要。如果能在治疗过程中娴熟地使用，即兴将会是一个独一无二的工具，有着无与伦比的治疗潜能。

音乐治疗中的即兴

即兴是音乐治疗中使用的四种基本方法之一（Bruscia 1998, p. 29），其他三种是再创造式、作曲式和聆听式（接受式）音乐治疗方法。作为一个音乐治疗师，你的工作既包括提供一个动态的、个性化的治疗方案，这些方案也必须是非常灵活且可调整的。即便是在设计了“完美的”治疗计划后，真实的生活情境依然需要你对其进行创造性的修正，有时甚至是把当下的方案彻底推翻。周遭意外的变故、时间间隔、资源、人群、来访者的情绪和喜好

等可能会要求你快速有效地改变和调整治疗计划以满足来访者的需要。即兴技术几乎适用于所有的临床情境，从私人执业到公共机构；几乎适用于所有类型的人群，从有特殊需要的儿童到住院患者。

本书所涉及的即兴主要是指临床即兴，以区别于音乐性即兴。音乐性即兴是一个创作有审美价值的音乐作品的过程，出现在如演出性乐团或音乐课堂里。临床即兴是一个协同创造有治疗价值的音乐作品的过程，可作为个性化治疗计划中评估、治疗和评价阶段的一部分。在临床即兴中，来访者和治疗师发展的（与音乐、自我和他人的）关系使人了解了治疗过程且常常体现着各种不同的审美价值。音乐治疗师虽然从外显功能上看更像个音乐家，但其最首要、最重要的角色是治疗师。

不要奢望音乐治疗的来访者有足够的参与即兴体验。来访者的个人能力将会决定他们在即兴中能体验到的程度以及以什么样的方式去体验，但是大量实例证明，在你的帮助下，他们会找到自己的方式。

并非所有的即兴都会产生一个“音乐”作品。在一些案例中，即兴会产生一个“声音模式”（Bruscia, 1987），其更多是指使用乐器作为参考或表达工具，与音乐性或审美愉悦价值无关。声音模式还是创造声音关系的媒介（这些声音关系能使人了解并指向人际关系），因此在临床实践中是行之有效的方式。在一些案例中，当再创造式和作曲式音乐创作可能会带来一些挑战时（如对有重度智力残疾的来访者来说），即兴式音乐治疗可为来访者提供一些表达的方式，且同时为治疗师创造了建立声音关系的机会。即便是在再创造和作曲式音乐创作中，即兴也总是聚焦于当下。因为音乐治疗是一个动力性过程，“在当下”的变化通常与调式调性、节拍、节奏、音调、音色、歌词和配器的改变有关。如果音乐治疗师能够轻松自如且自信地使用其即兴能力，则更有能力快速且有效地改变以协助治疗过程，最终提供最高质量的服务。正如 Stephen Nachmanovich（1990, p.99）在其专著《自由的演奏》（*Free Play*）中所说的：

“与他人分享艺术创作的过程及其本身，是人类关系的表现和沟通的工具，同时又激励着这种关系。演奏者通过他们的演奏构建了自己的社会。团体即兴，这种人与人之间最直接的关系（除了他们的意象，中间不需要任何其他的媒介）可以成为强大且独一无二的友谊的催化剂。这种亲密是言语或慎思所不能匹及的，像极了爱人之间那种微妙、丰富且即时的交流。”

治疗进程中最核心的因素就是治疗关系。与来访者（以及团体中来访者之间）形成亲密的联结是迈向创造性积极转变的重要一步。当演奏者“构建他们自己的社会”时，他们所建立的规范和价值观也折射出了他们是谁。当他们通过音乐这种非言语媒介进行创造时（“除了想象力不依靠任何媒介”），他们挣脱了语言、思维和想法的限制，构建了亲密的关系，这使得他们有能力更深入地了解彼此，让彼此在潜意识层面联系在一起并形成“强大且独一无二的友谊”。通过即兴，每个人都贡献出了自己的一部分，共同营造了归属和舒适的氛围。每个人的投入对于最后的产出来说都是有价值且重要的。最终，演奏者们常常会更多地投身于其中，与彼此形成协同合作的关系，而不是迎合顺从来自外在环境或权威的规则。因为自由即兴的音乐创作基于其真诚的表达和交流，能够成为构建亲密关系的催化剂，这也是许多音乐治疗模式^①中最核心的部分。

^① 模式包括：创造性音乐治疗 [Creative Music Therapy (Nordhoff-Robins)]、自由即兴式音乐治疗 [Free Improvisation Music Therapy (Alvin)]、分析式音乐治疗 [Analytical Music Therapy (Priestley)]、实验性即兴演奏音乐治疗 [Experimental Improvisation Music Therapy (Riordan-Bruscia)]、奥尔夫即兴演奏等 [Orff Improvisation and others (Bruscia)]。

内容总览

本书先从理论的角度（相对来说没用常规的理论准则）阐述了音乐表现力的基础组成部分，然后讨论了音乐内部技术、音乐间技术，最后探讨了聆听工具和团体带领策略。这里并没有涉及治疗策略、治疗计划、图表和记录；尽管本书提供了一些内容可以帮助你在实际工作中将音乐与非音乐的部分联系起来，但并未涉及与临床音乐治疗相关的非音乐性活动。

全书中，尤其是在讨论音乐间技术（第五章）时，我使用了“治疗师”和“来访者”这两个名词。这是为了澄清许多练习实践中的角色关系，以及为你在做治疗师时如何运用本书提供了背景信息。话虽如此，本书中涉及的音乐工具和技术可以被运用到任何一种以音乐为中心的专业领域，包括音乐教育、音乐表演以及娱乐性音乐创作中。在某些特定环境中，“治疗师和来访者”可能会被其他名词所代替，如“老师和学生”“演奏者和搭档”以及“引导师和参与者”等。只有在理解了这些特定环境的目标时，这些代替才有意义；教育或娱乐性情境中的即兴并不能胜任临床治疗，不能与提供音乐治疗的即兴相提并论。但是对于任何愿意且对提高自己的知识和技能感兴趣的读者来说，本书提供了临床音乐即兴演奏领域内外大量有用和有益的内容。收益之一即是在为音乐即兴创作提供机会的同时让自己更能享受整个过程。最终，无论你的主题是什么或你服务的目的是什么，你在深层次且有意义的层面上的聆听、联结和互动的能力将会使你的服务对象受益。以下是对每一章的简要概括。

第一章 在实践和音乐治疗情境下，探讨了即兴演奏的本质和潜力。同时帮助你对本书内容的实验、反思、内省和吸收做好充分的思想和精神准备。

第二章 帮助你发展并深化你聆听周遭环境中的声音并与之联结的能力，这是一种必备的能力但有时是未充分开发的。你会以聆听乐音的方式练习聆