

大聲藝術

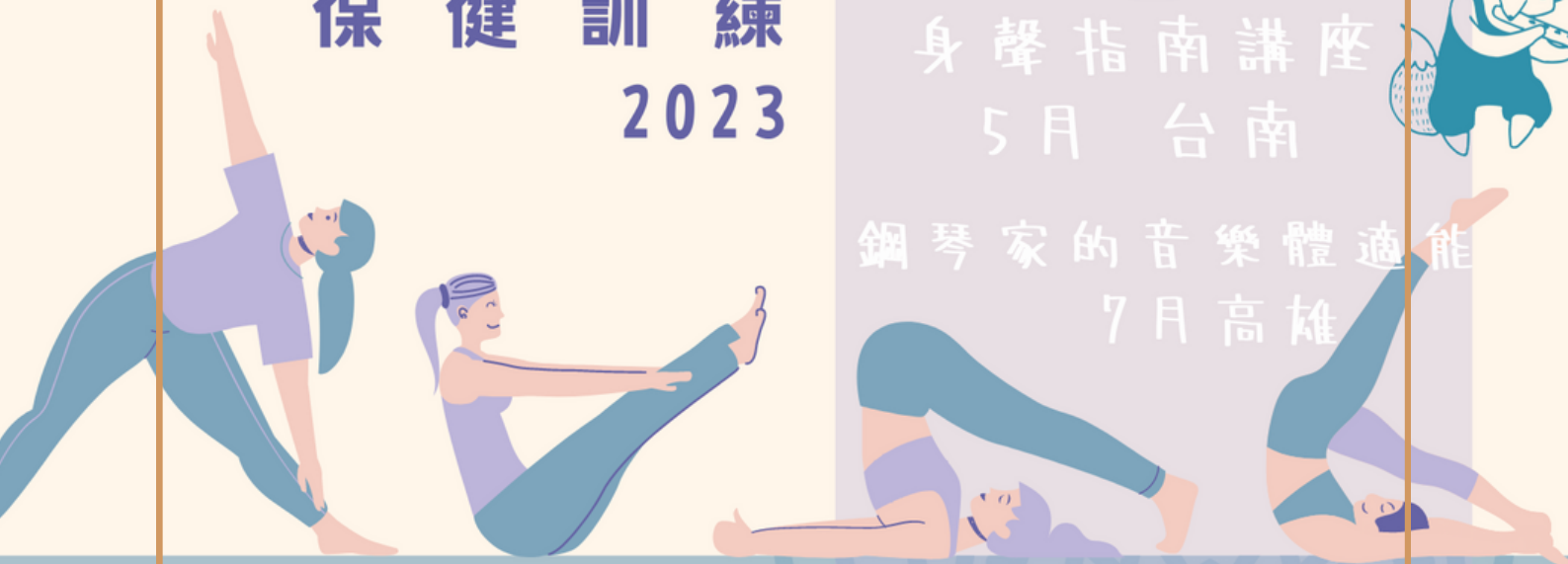
給音樂家的保健訓練

給音樂家的
保健訓練
2023



身聲指南講座
5月 台南

鋼琴家的音樂體適能
7月 高雄



贊助  國|藝|會
NCAF

主辦  TMAP
T.M.A.P.
THE MUSICIANS & ARTISTS
PROFESSIONAL CARE
大聲藝術

韋瓦笛室內樂團

Flauti!

HANDBOOK

由大聲藝術統籌策劃，邀請 Viva Flauti 韋瓦笛室內樂團、Chih-Yu Chen 陳芝羽鋼琴家從親身經驗出發及專家學者共同分享，給你最實用的保健小常識。

<https://www.tmap.com.tw/2023-musicianshealthcare>

WELCOME

演奏樂器是一項非常精細的小肌肉運動，除了打擊樂器在身體的運動幅度與自由度較大外，不管是弦樂器、鋼琴或管樂器都因為樂器的形制，將身體侷限在非常經濟的運動空間。然而，長時間固定姿勢對於肌耐力與肌肉平衡卻潛藏極大運動傷害。除此之外，音樂是需要音樂家極敏感的聽覺能力，然而也由於樂器需要演奏家極親密的距離進行彈奏，長期練習之下，音量的大反差、長時間的高頻，卻也無形中在損害演奏家的聽力。

大聲藝術長期陪伴音樂家們協助排練與製作，有感活躍於表演藝術的演奏家們，或正在崛起的新興演奏家們，大部分都擁有豐富的知識性專業，卻普遍很欠缺關於身體與演奏關聯的保健知識。

針對運動員已經有一個完整的復健和醫療體系，可以協助運動員在受傷時給予輔助回歸運動場的診療方案，然而音樂家肌肉受傷後，往往醫囑只能暫停練習，對於復健哪些肌肉來恢復音樂家所需的技巧卻不普遍。由於音樂家需要肌力，卻又不能讓肌肉太僵硬，或是某些動作容易導致演奏的傷害，這些是需要理解演奏家的運動模式，才能給予正確的輔導。此外現代人普遍運動不足，尤其是這一代的學生們，普遍在彈奏力上明顯較十年前薄弱，顯示肌耐力、核心肌群缺乏訓練。

因此，大聲藝術整合了旗下音樂家的自身經驗規劃成一系列的「給音樂家的保健訓練」，希望從「預防」的觀念開始建立，透過體適能與聽力的保健方法，強化自己的肌力藉以提升技巧的展現，更透過音樂家的分享，能提供受傷後如何洽詢合適的醫療諮詢。擁有強而有力的體魄，演奏之路才能走的又遠又長。

整體計畫透過線上知識分享，實體講座分享、實體工作坊以及復健醫療網絡資源四大區塊，為音樂家打造保健支持系統。



給音樂家的身聲指南講座

你也有聽力疲乏的問題嗎？
你也常遇到肌力卡卡的問題嗎？
演奏家的優雅是透過長時間苦力練習
後美麗的成果。

但你知道如何好好照顧自己嗎？

超～適合～

➤邁向演奏之路的音樂人必備知識！

➤演奏愛好者也需要保健常識！

➤3C 重度襲擊下的現代人更是有備無患的最佳生活小秘訣

韋瓦笛音樂家們以自身經驗，邀請在聽力與復健方面的專家案例分享，要給大家正確的保健觀念，搭配正確的練習方式，讓你擁有美麗的聲與身！

年輕鋼琴家音樂體適能

第18屆蕭邦大賽的得主反田恭平說：「健身的肌肉訓練對比賽中非常有幫助。」常常你是否覺得我已經練很多了，為何彈起琴來力不從心？真的只是練習不夠的問題嗎？經過醫學的研究，過度的不當練習可能造成永久傷害！

今年夏天，給自己一個不一樣的音樂課，讓陳芝羽老師從鋼琴家所需要的肌肉群，邀約健身教練群們，從認識使用正確的肌肉、姿勢，增強肌耐力，預防受傷的著手，提供青年鋼琴家們專業而正確的健身方案！



身聲指南講座




奇美復健部主治醫師
蘇炯睿醫師


聽力學家 YouTuber
趙藹婷



2023. 5. 13 & 21

贊助單位：國藝會  國藝會

主辦單位：大聲藝術 

共同協辦：韋瓦笛室內樂團 

給音樂家的身聲指南講座

音樂家其實也是一種精細工作的勞動者，長時間的固定肌肉運動，對於骨骼、肌膜、肌力都是考驗。某些樂器會需要貼近耳朵、極度高頻與低頻的聲音疲勞轟炸也會造成耗損。此外現代人3C長時間的使用搭配耳機的，也是因此，本講座希望透過專家的案例分享，讓職業與非職業的演奏家們有更深的理解，也讓愛好者有預先建立正確的保健知識，避免不當的練習。此外，更透過肢體開發的課程，讓演奏家們在演奏的身體語言外，能開發更自在有效的運用身體語言。

5/13
(六)

10:00~12:00

表演藝術者

肌肉骨骼傷害之治療



奇美復健部主治醫生 音樂家的救星
蘇炯睿醫生
奇美咖啡館成大門市

5/21
(日)

15:00~17:00

不只給音樂家的聽力保健



聽力公主 趙藹婷
奇美咖啡館成大門市

贊助
國立藝術學院
NCAT

主辦



韋瓦笛室內樂團

身聲指南講座

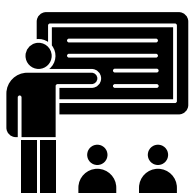
給演奏家的身體開發

9/3、10、17 周日 13:30~16:30



給音樂家的身聲指南講座

音樂家其實也是一種精細工作的勞動者，長時間的固定肌肉運動，對於骨骼、肌膜、肌力都是考驗。某些樂器會需要貼近耳朵、極度高頻與低頻的聲音疲勞轟炸也會造成耗損。此外現代人3C長時間的使用搭配耳機的，也是因此，本講座希望透過專家的案例分享，讓職業與非職業的演奏家們有更深的理解，也讓愛好者有預先建立正確的保健知識，避免不當的練習。此外，更透過肢體開發的課程，讓演奏家們在演奏的身體語言外，能開發更自在有效的運用身體語言。



給演奏家的身體開發課程

黑門山上的劇團 及 一元布偶劇團 戲劇講師
戲劇指導 吳嘉川

開元**ComEra**舞蹈才藝排練中心

9/3
(日)

13:30~16:30

9/10
(日)

13:30~16:30

9/17
(日)

13:30~16:30

表演藝術者 肌肉骨骼傷害之治療

課程簡介



音樂家經年累月用著同樣的姿勢練習和演出，就像用著固定姿勢打電腦的上班族，或者在工地扛著千斤重材料的工人，難免都會有著一些肌肉上的痠痛，長期無法緩解的狀況時，嚴重者會到無法練習和演出，甚至影響到日常生活，例如肩頸、手腕痠痛到無法睡覺，或者類似五十肩無法抬手，當遇到這種狀況的話就必須求助專業的復健醫師，而不是尋找傳統推拿、按摩SPA。

此演講邀請奇美醫院復健部主治醫師蘇炯睿來為大家解決問題，現場對有問題的音樂家，可進行一對一的姿勢諮詢喔。

*線上旁聽課同時開放

蘇炯睿 奇美醫院復健部主治醫生



台北醫學大學醫學系畢業，現為台南永康奇美醫院復健部主治醫師。並擔任台灣疼痛醫學會，台灣增生療法醫學會，台大超音波國際工作坊講師及國際介入性疼痛專家認證CIPS 講師。自幼學習大提琴，曾師事薛和壁老師、戴俐文老師、邱明宏老師。大學時期擔任北醫管絃樂團團長及大提琴部首席。修畢 Johns Hopkins University 開立之古典音樂課程，諸多室內樂經驗並組成 4-ever Quartet 演出 Shostakovich 及 Ravel 之四重奏。目前為醫聲室內樂團及亞洲醫師交響樂團團員。致力於音樂家之傷害預防與治療，自美國表演藝術醫學協會，德國 Universität Osnabrück，及澳洲表演藝術醫學協會進修後，開設音樂家特別門診，一年約治療國內外近 150 位職業音樂家，並提供固定之音樂系所，音樂班演講或分佈工作坊。

不只給音樂家的 聽力保健

課程簡介



對音樂家來說聽力是很重要的一件事情，除了分辨音樂的大小聲，還有音色和音準等，您知道耳朵處理了多少事情嗎？音樂是悅耳的，但您知道平時音樂家練習幾乎是暴露在超過100分貝的情況下，長久下來多少會產生些聽損，而最讓音樂家害怕的事情則是重聽，突發性耳聾，這兩樣不僅是影響聽力，它還會讓我們聽到的音樂變成音準不準的雜音和噪音，想避免到這些疾病症狀，平時要如何保養呢？

講座邀請了兩位經歷過耳疾的音樂家來分享他們的故事，還有趙蕊婷聽力學家帮大家解答個種聽力的疑難雜症。

*線上旁聽課同時開放

趙蕊婷 邦易聽股份有限公司聽力專家



聽力公主 趙蕊婷 YouTube一萬訂閱

現職：邦易聽股份有限公司負責人

經歷：大北集團新加坡子公司產品聽力師 新加坡國立大學附設醫院聽力師

學歷：中山醫學大學 語言治療與聽力學系學士

給演奏家的 身體開發課程

課程簡介



演奏家不是坐著就是站著演奏樂器，所以根本不需要有身體語言？
錯錯錯～

除了音樂帶給身體的自然律動外，在跨領域表演藝術當道的今日，
演奏家也需要更有空間感、戲劇感的舞台肢體，舞台上怎麼走？

除了漂亮，還要有魅力～

演奏家除了演奏還能怎麼演？

「給演奏家的身體開發課程」三堂課7個主題為您展開身體與聲音表達的秘訣～

9/3課程一

分為肢體、聲音、表情，三個主題，以劇場訓練進行基礎開發，提供學員日常就能自我進行的訓練方法，使表演者在舞台上的肢體、聲音及表情能有更豐富的變化。

9/10課程二

分為空間運用及走位訓練兩個主題，帶領學員體驗表演者的身體與空間的關係，透過劇場訓練課程提升走位技巧，進一步運用空間創作畫面，使表演者面對各種空間狀態都更有創作靈感以及動能。
最後一堂進行分組練習。

9/17課程三

分為情緒、情感、情節，將前兩堂的肢體、空間之訓練結合，加強情緒、情感表演之中，使表演者的表現力更飽滿，並且分組進行故事情節的排練，提升表演者詮釋並表達故事情節的節奏感。
最後一堂將有分組呈現。

趙藝婷 邦易聽股份有限公司聽力專家



2004 迄今,長期擔任舞台劇及兒童劇演員、故事姐姐、活動主持人。合作過的劇團有:黑門山上的劇團、一元布偶劇團、蘋果劇團、萬華劇團、如果兒童劇團、九歌兒童劇團、全民大劇團。近期公演作品:《靠!爸》、《靠!爸 2 戀戀瘋城》、《公園》、《青春十光》、《原本我們要演雅克和他 der 主人》、《英雄慢半拍》、《龍宮奇緣2 章魚怪盜與飛天船》。



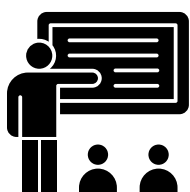
年輕鋼琴家 音樂體適能

鋼琴家陳芝羽協同4位健身教練
告訴你如何強化正確的肌肉與肌耐力克服困難的彈奏技巧



給年輕鋼琴家的 音樂體適能

近年都市生活的便利，普遍存在肌力不足的問題。蕭邦、魯賓斯坦、柴可夫斯基大賽得主丹尼爾·特里福諾夫也曾說：「詮釋某些作品需要靈活的肩膀與上半身的肌肉。」可見肌肉訓練對於彈琴有其重要的關聯性。因此鋼琴家陳芝羽結合自身多年的健身訓練以及教學現場的觀察，讓有目的效率的練習，不只在鍵盤上！因此，今年夏天，給自己一個不一樣的音樂課，讓陳芝羽老師從鋼琴家所需要的肌肉群，邀約健身教練群們，從認識使用正確的肌肉、姿勢，增強肌耐力，預防受傷的著手，提供青年鋼琴家們專業而正確的健身方案！



2023年7月3日~7日，共5日

每天早上8：30~12：00

博凱音樂用品股份有限公司高雄譜集分公司

總導師
陳芝羽

總教練
吳怡慧 **Joey**

總指導
黃尹薇 **Vivien**

課堂教練
王昱凱 **Max**

課堂教練
盧晨維 糖糖 **Candy**



年輕鋼琴家 音樂體適能



早上8:30~12:00
2023/7/3-7

高雄市新興區大同一路198-4號
博凱音樂用品股份有限公司高雄譜集分公司



時間	(一)	(二)	(三)	(四)	(五)
8:30-9:40	《聊聊天 I》 彈奏這件事兒 1	《動一動 II》 Max 彈力繩的威力 —增強你的彈琴神器	《動一動 III》 握力、敏捷度	《動一動 V》 Max 激勵你的上半身 —pump it up!	《聊聊天 I》 彈奏這件事兒 2 《動一動 VI》 心肺課程
歇歌會兒時間					
9:50-10:30	《找一找 I》 彈琴&健身 Q~A	《玩一玩 I》 腳的力量 - 尋找每個平衡點的可能性 -	《玩一玩 II》 聲音的的力量 —來自聲音的靈感	《玩一玩 III》 穩住！上台前的預備備起 —如何穩定心率與節律	《找一找 II》 健身&彈琴 小 TIPP
歇歌會兒時間					
10:40-11:50	《動一動 I》 認識肌群、核心訓練	《拉一拉 I》 擁抱身心靈平衡	《動一動 IV》 手臂肌力訓練	《拉一拉 II》 靜的力量 —柔與勁的瞬間	動作回顧 記牢了~
回家囉					

鋼琴家陳芝羽協同4位健身教練
告訴你如何強化正確的肌肉與肌耐力克服困難的彈奏技巧

TRIAL FOR 5 DAYS

聊聊天 / 講座

課程簡介



鋼琴技巧地舉例，輔以名家演奏的影片，自省本身彈奏的困惑，並釐清健身對於這些問題可有的影響層面。

鋼琴導師 | 陳芝羽



奧地利國立維也納音樂暨表演藝術大學博士。鋼琴演奏師承奧籍教育名家Walter Fleischmann與德籍教授 Wolfgang Watzinger；鋼琴室內樂拜師貝多芬大賽得主Avedis Kouyoumdjian門下；畢業後跟隨以籍羅馬尼亞鋼琴家Meira Farkas精進習藝。

曾征戰國際音樂大賽屢獲佳績，如：奧地利Korneuburg國際鋼琴大賽 (1997)、奧地利Pörtlach 國際布拉姆斯音樂比賽室內樂組 (Internationaler Brahms-Musikwettbewerb Pörtlach, 2001) 以及德國Saarbrücken 第五屆巴哈國際鋼琴大賽首獎 (Internationaler Klavierwettbewerb J. S. Bach, 2004)。總決賽中演出的《郭德堡變奏曲》更收錄於當地國家電台放送，2007年起受邀定期擔任巴哈國際鋼琴大賽評審。

曾任維也納私立普萊納音樂院 (Prayner Konservatorium) 及私立舒伯特音樂院 (Schubert Konservatorium) 聲樂伴奏 (2002-2004)。2019年創辦高雄國際鋼琴音樂節並擔任藝術總監一職，現任教於國立台灣師範大學、國立高雄師範大學、國立屏東大學等音樂系。

動一動 / 健身課

課程簡介



經由對肌肉群的認識，有效率地訓練彈奏時常用的部位，增加肌肉的控制力，肌耐力。並藉由心肺課程提升體力與爆發力。

健身教練 | 吳怡慧 JOEY



教練專長：體適能訓練 健身拳擊訓練

證照：KAT呼吸優化

KAT脊柱力學優化

KAT動作優化

KAT矯正性運動研習

Reflexive Performance Reset LV1+2

Kettlebell Concepts (KBC) Level 1

台灣體適能運動發展協會B級健身指導員

中華民國健身運動協會體適能健身C級指導員

Thumb Boxing 健身拳擊與踢拳擊 LV1+LV2

Thumb Boxing 高階踢拳擊LV3

WBC初階拳擊教練認證

WBC進階拳擊教練認證

健身教練 | 王昱凱 MAX



教練專長：體適能訓練 增肌減脂 健美

證照：ACE-CPT國際私人教練證照

健身C級指導員

IPTA運動營養專家

運動保健協會C級壺鈴教練證照

拉一拉/站立瑜珈課

課程簡介



肢體的柔軟度與延展性，好的姿勢體態養成，對於鋼琴家的培養也是必備的。

健身教練 | 盧晨維 糖糖CANDY



教練專長：空中瑜伽 孕婦瑜伽

證照：國際瑜伽聯盟樂瑜伽空中瑜伽level 1師資

國際認證美國授權諾瑪空中瑜伽50小時師資

美國瑜伽聯盟RYT200

孕婦瑜伽50小時師資

玩一玩/遊戲課

課程簡介



A) 百百種聲音的樣貌：藉由圖像與聲音創造各種聲音的可能性，進而誘發對聲音及節奏上的創造力。

B) 用腳接地氣：從走路延伸核心肌群的運用

健身教練 | 黃尹薇 VIVIEN



教練專長：功能性訓練 運動心理學 肌肉筋膜放鬆

畢業於 澳洲墨爾本大學音樂演奏與教學碩士、

英國Staffordshire大學運動科學與心理學碩士

證照：ISSA Elite Trainer Certification

Rehab Master Trainer

SFB Bodyweight Certification

運動按摩技術員

英國運動科學BASES合作運動心理訓練師

注意事項

- 身體課程，如肢體開發以及體適能等工作坊，請務必著寬鬆適合運動的衣物，並請攜帶毛巾、飲用水，以及更換衣物。
- 活動相關筆記與保健相關知識，請上大聲藝術活動網頁注意最新資訊。

交通指南



奇美咖啡館 成大門市

台南市東區大學路一號



開元ComEra 舞蹈才藝排練中心

台南市北區開元路124號



博凱音樂用品股份 有限公司 高雄譜集分公司

高雄市新興區大同一路198-4號

課程筆記



國 | 藝 | 會

本計畫實體課程受 國家文化藝術基金會 補助支持