

Äänihoito Sound Healing

SATU KEKÄLÄINEN

Äänihoitaja. Energiahoitaja. Jääkuvataiteilija Sagastina
Terveydenhoitaja/audionomi
email: satusagastina@gmail.com
nettisivut: sagastina.com

Äänihoito

Äänihoito perustuu värähtelyyn. Äänet kulkevat kehon lävitse vaikuttaen nesteisiin, soluihin ja aivoaaltoihin. Äänellä on kyky auttaa kehoa parantumaan stressistä ja kivusta. Kaikella aineella on oma luonnollinen värähtelytaajuus, jossa se resonoi harmonisesti. Veden värähtelytaajuus on 432 Hz ja hoidossa käytetään värähtelytaajuudelle 432 Hz viritettyjä kristalliäänimaljoja. Ihminenhan on vettä 60-70%.

Miltä äänihoito tuntuu?

Äänihoidosta olen saanut palautteita siitä, kuinka syvärentoutuneita ihmiset ovat olleet hoidon jälkeen. Ja moni on nukkunutkin hoidon jälkeisen yön paremmin. Äänihoito voi mennä myös henkisesti syvälle itseen ja auttaa löytämään omia henkisiä tukoksia avattaviksi. Äänihoito tuntuu kehossa ja sitä kautta myös mielessä. Äänihoito voi viedä myös meditatiiviseen tilaan missä voi nähdä unenkaltaisia näkyjä. Jos mielenterveys horjuu ja on vaikeuksia pysyä todellisuudessa tässä ja nyt, niin äänihoitoa ei suositella. Myös jotkin sydänsairaudet voivat olla este äänihoidolle. Niistä kannattaa keskustella ennen hoitoa, jos ne epäilyttävät.

Mitä ryhmä-äänihoidossa tapahtuu?

Teen äänihoitoja ryhmille. Aluksi etsimme omaa ääntämme ja yhteyttä toisiimme laulamalla harmonisesti vokaalilaulua. Oma ääni on tärkeä työväline matkalla kohti omaa sisäistä viisautta. Oma ääni rentouttaa kehoa, kun kohdistaa äänen itseensä eli intentio oman itsensä rentouttamiseen. Ääntähän on käytetty esimerkiksi lasten rauhoittamiseen ja nukuttamiseen. Vanhempi on hyräillyt lapsen uneen. Ja moni on kuullut myös lapsensa oman unihyminän ennen nukahtamista. Niin voi tehdä myös itselleen.

Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen äänensä. Joskus oma ääni katoaa



elämän tiimellyksessä. Silloin äänihoito omalla äänellä auttaa löytämään oman itsensä äärelle takaisin. Kun löydämme itsemme, tulemme onnellisiksi.

Yhteisen lauluhetken jälkeen jokainen etsii itselleen sopivan paikan vaikka joogamatolla makoillen. Sen jälkeen alan soittaa kristalliäänimaljoja. Käytän myös muita soittimia esimerkiksi koshia, sadekeppiä, rumpua tai jotain muuta. Soitto kestää n. 30 -45 minuuttia. Herättelyyn käytän tiibetiläisiä cymbaleja.

Lopuksi käymme keskustelukierroksen, jos osallistujat haluavat kertoa äänihoitokokemuksiaan. Palaute auttaa myös itseäni kehittämään äänihoitoa.

Miten minusta tuli äänihoitaja?

Keväällä 2017 minut irtisanottiin audionomin/kuulontutkijan työstäni, koska olin kadottanut ääneni sisäilmaongelmien myötä. Äänihuoleni halvaantuivat väliaikaisesti sisäilman epäpuhtauksista ja hajusteista. Lähdin etsimään kadonnutta ääntäni Michael Schirmerin äänihoitajakoulutukseen syksyllä 2017. Valmistuin äänihoitajaksi kesällä 2018.

Äänihoitajakoulutuksessa ymmärsin, että olin kadottanut myös oman sisäisen ääneni fyysisen äänen menetyksen lisäksi. Äänihoitajakoulutus oli syväasukellus omaan itseeni.

Satu Kekäläisen äänihoitotilaisuus
Konsan Kartanossa 23.2. Katso kes-
kiaukeama