



TIIVISTELMÄ

SUNNUNTAI 30.10. klo 14-15

Hanne Alanko on koulutukseltaan sosionomi/musiikkiterapeutti sekä hieroja. Hän on suorittanut Ääni- ja energiahoitajalinjan Räisälän kansanopistossa 2005. Hänellä on myös luontaishoitajan perusopinnot suoritettuna. Hän on toiminut Taijiohjaajana ja luontaishoitajana sekä hierojana Jyväskylässä ja Kuhmoisilla.

Hannealanko(AT)hotmail.com

HOITAVA ÄÄNI – WORKSHOP

Ääni on ensimmäinen ihmisolennon aistittavissa oleva asia. Sikiön äänimaailman täyttää äidin kehon äänet sekä ympäristöstä tulevat äänet. Ääni on ennen kaikkea kehollinen kokemus, ei pelkästään kuulohavainto. Koko kehomme reagoi ääneen ja kehon eri alueet resonovat eri tavoin ja erilaisiin taajuuksiin. Myös oma kehomme tuottaa jatkuvasti ääntä; ruuansulatus, hengitys, verenkierto ja hermoston toiminta ovat äänellisiä tapahtumia, harvemmin vain korvin kuultavissa. Elämme siis jatkuvasti erilaisten äänien ympäröiminä, sekä sisäisten että ulkoisten.

Kehon eri alueet reagoivat eri tavoin ääneen. Vokaalit (a,e,i,o,u,y,ä,ö) sekä soivat konsonantit (m,n) resonovat kehossa parhaiten, kukin omalla kehonalueellaan. Korkeammat äänet resonovat kehon yläosissa kun taas matalammat äänet resonovat kehon alaosissa. Kehon kovimmat osat kuljettavat ääntä tehokkaimmin, siksi luiset alueet resonovat voimakkaammin. Vokaaleja hyväksi käyttäen



voidaan saada kuuluviin ylä-ääniä (perustaajuuden kerrannaisia), jotka kuuluvat huilumaisina varsinaisen äänen yläpuolella. Ylä-äännet ovat vaikutukseltaan voimakkaampia, sillä niiden värähtelytaajuus on nopeampaa. Yksinkertainen ääni menee helpommin perille läpäisten sekä fyysisen kehon että eri tietoisuuden tasot paremmin. Oman äänen kautta saa kontaktin itseensä ikään kuin sisältäpäin. Ääntä voi myös lähettää toiselle, jolloin resonanssivaikutukset ovat siirrettävissä toisen kehoon ja tajuntaan. Tällöin voidaan puhua äänihoidosta tai äänellä hoitamisesta.

Fysiologisesti ääni hoitaa värähtelynsä ja kehoresonanssinsa kautta. Se rentouttaa lihaksia, jolloin kehosta vapautuu energiaa muihin toimintoihin. Ääni aktivoi endorfiinin, mielihyvähormonin, tuotantoa aivoissa, mikä rentouttaa, tuo mielihyvää ja vähentää stressiä. Mielikuvien kautta ääni voi tuoda kosketukseen menneitä muistoja tai traumaattisia asioita ja nostaa ne tietoisuuteen käsiteltäviksi. Ääni luo turvallisuuden tunteen, ”muistikuvan” ajasta, jolloin elimme yhteydessä äidin äänimaailmaan, turvalliseen ”äänisyliin”.

Workshopin tarkoituksena on tutustua omaan itseensä äänen avulla. Harjoituksissa tutustutaan kehoresonanssiin, siihen miten ääni resonoi ja liikkuu kehossa. Äänen vastaanottamisen ja antamisen kautta koetaan, miltä tuntuu olla yhteydessä toiseen äänen avulla sekä miten voidaan rentouttaa ja tasapainottaa itseä ja toisia. Tarkoituksena on antaa kokemus hiljaisesta, pehmeästä äänestä nykyajan äänisaasteen keskellä.