

♦ **Ääni on kutsu**  
**-artikkelisarjassa** jutustelen eri alojen ihmisten kanssa, joille äänimaljojen kutsusta on Peter Hess® -äänimetodin opiskelun kautta tullut osa elämää ja elämäntehtävää. Elämän valintojen risteyskohdissa äänimaljojen värähtely on vahvistanut **Tiina Pitkäsen** perusturvallisuuden tunnetta ja antanut hänelle turvallista, rauhoittavaa ja maadoittavaa ohjausta vaikeissakin tilanteissa.



Tiina Pitkänen maljojen kanssa tropiikin lämmössä.

# Ääni on kutsu

Kun äänimaljat tulivat suuressa surussa Tiina Pitkäsen elämään, hänessä käynnistyi etsikkoaika. Sen puitteissa hän myös löysi itsensä pieneltä, havaijilaiselta Kauain saarelta.

Teksti: Anne Matero

**E**lämässä koettu surun aika mahdollisti Tiinan heittäytymään suurten muutosten virtaan, elämään omaa unelmaansa.



Olen elänyt kaksi elämää. Ensimmäisen 0-40 vuotiaaksi. Sen jälkeen alkoi toinen elämäni, jota elän parhaillaan. Kirjoitan nyt uuden elämäni kirjaa. Äänimaljat yhdistivät opettajani Annen ja minut vuonna 2017, kun valmistuin äänimaljarentoutuksen ammattilaiseksi. Silloin syntyi värähtelyn kautta koulutus- ja rentoutuskeskus Sointukylpylä.

Ensimmäinen elämäni aikuisuudessa oli hektisessä ravi- ja kustannusmaailmassa.

Samanaikaisesti Anne eli Kreikassa kii-reistä kokous- ja konferenssielämä. Sitten universumi päätti yhdistää polkumme äänimaljojen kautta. Näinä Sointukylpylän vuosina olemme molemmat matkanneet omista suunnistamme ja työelämän kaaoksesta yhteisen työtilan harmoniaan. Sointukylpylä on luonut pysyvyyttä ja vahvistanut perusturvallisuutta myös näinä erikoisina aikoina – jopa silloin, kun sulkutilä pysäytti meidän molempien työt.

**Ä**änimaljat toivat lohtua elämäni ja koin äänimaljan äänen ja värähtelyn hoitavan ja parantavan sisimpääni.



Jäin yhtäkkiä leskeksi yhdeksän vuotta sitten. Tunsin olevani elämäni tienristeyksessä. Päätin surun keskellä vapauttaa itseni edesmenneen mieheni niin kovin rakastamasta ravimaailmasta ja siihen liittyvästä hektisestä kustannusalasta, joka edusti hänen unelma-elämäänsä, ei omaani. Oli tullut minun aikani elää omaa unelmaani. Tehtyäni päätöksen päästää irti menneestä, aloin saada korkeimman ohjausta. Tunnen vahvasti, että koko edesmennyt perheeni (mieheni, vanhempani ja veljeni) oli mukana tukemassa minua löytämään uuden suunnan elämäni – polun, joka toisi lohtua ja uskoa tulevaan.

Selasin nettiä ja löysin Medi-Soundin äänimaljakoulutukset, jotka puhuttelivat minua. Katsoin, että hienoa, koulutus on Helsingissä. Tutkittuani osoitetta tarkemmin näin, että osoite oli sama kuin loppumassa olevan kustannusyrittymäni osoite, joten tämä ei todellakaan voinut olla sattumaa. Veto äänimaljoja kohtaan oli erittäin kova. Tunsin, että tämä on nyt "mun juttu". Ensimmäisen viikonlopun





koulutuksen jälkeen halusin ostaa malja-setin. Minulla oli heti selvät sävelet, että haluan käydä koulutuksen kaikki tasot. Itseasiassa ensimmäistä kertaa elämässäni koin jonkin koulutuksen näin varmaksi. Olin aiemmin käynyt hyvän, vuoden kestävän energiahoitajakoulutuksen. Nyt olin koulutuksessa, jonka sisällössä ei ollut mitään "hömpää", vaan faktatietoa ja selkeää ohjeistusta, jonka pohjalta niin monissa koulutuksissa korostettu yksistään ohjeeksi annettu intuitio voi toimia turvallisesti. Olen kouluttautunut myös Master Class -henkilökohtaiseen äänirentoutukseen sekä käynyt Äänimaljat ja neurologia ja psykosomatiikka -opinnot. Sointukylvyt kuuluvat Sointukylpyläni tarjontaan, joten olen opiskellut myös Sointukylpy 2-tason gongiosuuden.

**Äänimaljojen vastuullinen käyttö on antanut itselleni varmuutta ja vahvistanut omaa perusturvallisuuteni tunnetta, mikä on antanut avaimet uuden luomiseen.**



Opiskelemani äänirentoutusmetodin koulutuksissa toistot ovat suuressa roolissa. Toistot luovat turvallisuuden

*"Sielua et voi käsin koskettaa, mutta äänimaljan ääni ja värähtely voivat saada sen hellästi keinumaan."*

- Peter Hess

tunnetta, ja kertaus on opintojen äiti. Näin metodin peruseriaatteet tulevat kuin itseltään sisäistettyä. Se luo uskoa myös omaan itseen, tekemiseen ja koko konseptiin. Tekemisen takana voikin suoraselkäisenä seistä. Itselleni on tärkeää ammattimainen työskentely – harrastepohjalla voin värjätä omat hiukseni, mutta toisten päät jätän suosiolla rauhaan!

Musiikki, rytmikka ja ääni ovat aina olleet elämässäni läsnä ja kulkeneet suvunani ja jatkavat nyt edesmenneen rumpaliveljeni pojan rumpupalikoissa matkaansa. Lyömäsoittimien rytmin maagisuus on minunkin rakkauteni. Se sykkii soittaessani äänimaljoja ja gongejä.

Vahva yritystoimintamenneisyyteni pitää huolta siitä, että haluan tarjota asiakkailleni parasta. Kehitän palveluitani edelleen suurella rakkaudella.

**E**lämämme on ainaista odottamista. Odotetaan jotain tulevaksi: bussia, tv-ohjelmaa, vapaapäivää. Illalla odotetaan, että saadaan unen päästä kiinni. Maanantaina aletaan jo odottaa perjantaita. Odotetaan parempia aikoja.



Odottaen aina jotain elämä liukuu kuin huomaamatta ohitse. Äänimaljatyöskentelyssä eletään juuri tässä hetkessä. Rentoutujalta ei odotetaan mitään. Nykyihmiselle on vaikeaa pysähtyä ilman, että odottaa jotain tiettyä tapahtuvaksi. Peter Hess -metodin mukaisessa rentoutuksessa emme anna odotuksia, mitä tulisi tuntea tai kokea äänirentoutuksen aikana.

Tarjoamme asiakkaalle äänen ja värähtelyn tilan maailman, jolloin ihminen voi päästää irti tästä hetkestä ja aivosähkökäyrän synkronisoiuessa rauhallisuuteen ja rytmiin siirtyä, liukua aivan huomaamattomasti ajattomuuden kokemuksen tilaan.

Päämäärätön laiskotteluhan on yksi kulttuurimme jopa synnillistä toimetttömyyttä. Kun aivan luvalla laiskotellessasi saat keholle ja mielellesi luvallisen toimetttömyyden, hiljaisuuden ja rauhan, niin aivan kuin huomaamatta tuet omaa terveystäsi.

Äänirentoutuksissamme mielesi ei tarvitse prosessoida mitään, ei luoda mieliku-



Lemurian kristallit ja elämänkukka värähtelevät Tiinan Lemuria-maljassa.



vaharjoitteita, on lupa nukahtaa, on lupa vajota rentoutumiseen, voi jopa nousta ylös ja lähteä pois. Metodissamme äänen kutsuun liittyy aina vapaaehtoisuus. Kutsu ei koskaan pakota mihinkään.

**T**iina kokee, että äänimaljat ovat lähellä luontoa pehmeästi ja rytmikkäästi soittaessa rauhoittavine äänineen.



Koen saman tunteen äänimaljoja soittaessani kuin silloin, kun istun meren äärellä. Luonnossa on aina olemassa

rytmi, meren tai joen aaltojen, metsän tai tuulen rytmi. Ihminen voi itse saada itsensä pois omasta rytmistään. Maljoissa on kaikki luonnon elementit olemassa, aivan samat kuin meissä ihmisissä. Niiden kautta voimme löytää uudelleen oman, kadoksissa olevan rytmimme.

Painotan rytmiä, joka on oman kokemukseni mukaan tärkeä asia. Ympärilämme on hyvin moninaista kakofonista rytmiä. Sama toistuva rytmikka valtaa tilan kuin aalto, joka tulee rantaan ja valuu taas pois. Kuin keinuva kehto. Vaikka ään-

ten maailma maljoja soittaessa ylä-äänten osilta muuttuikin, niin rytmi kuitenkin pysyy. Eikä mikään metronomin tikitys, vaan luonnollinen, rauhoittava rytmi.

**T**iina, mikä on rakkain äänimaljasi? Onko soittamillasi maljoilla sinulle erityinen merkitys?



Minulla on yksi erityinen malja, jonka olen saanut lahjaksi ystävältäni. Maljan sisällä on koristeena elämän-

kukka. Tämän maljan olen nimittänyt Lemuria-maljaksi.

Kun lähdin etsimään omaa soittosetiäni, sen täytyi olla juuri minun omille korvilleni ja keholleni sopiva, sillä ymmärsin, miten tärkeää on, että soittamani maljat tukevat omaa perusturvallisuuttani ja sitä kautta omaa soundiani.

Sanha-meditaatiomaljani ovat reissanneet kanssani maapallon toiselle puolelle. Ne kolhut, jotka instrumenttini ovat saaneet, sekä pinnan muuttuneet väritykset kuvaavat hyvin minua itseäni ja matkaani tässä elämässä. Mitä enemmän elettyä elä-

mää, sitä uniikimpi soundi sekä minussa että maljoissa!

Maljat eivät soi samalla tavalla, vaikka soittaisin samassa tilassa ja samalla maljetilla. Resonanssi, vastavärähtely, äänen aallot liikkuvat tilassa ja kulkevat ihmisistä toiseen ja tuovat maljoihin oman värähtelynsä. Siksi kaikki maljani ovat minulle niin rakkaita.

**T**iina tekee monenlaista värähtelytyötä. Instrumentteina äänimaljojen lisäksi ovat omat kädet, ääniraudat, rumpu, kristallimaljat, gongi, kristallit, kivet ja niistä tehdyt korut, sekä eeteriset öljyt ja niiden ikiomat sekoitukset. Kaikki tekemäsi syntyy samasta siemenestä, joka on yrityksesi Sielunkuu. Mikä on yrityksellesi antaman nimen merkitys?



Sielunkuu tarkoittaa kuun 13. kiertoa. Kolmastoista kuukausi on Sielunkuu. Nimenä se merkitsee: Anna sielullesi lempeyttä ja hoitoa.

Sielunkuu tarkoittaa palaamista takaisin sydänkeskukseen. Palaamista takaisin kotiin, oman itsensä ytimeen, sydämeen.

Kaikki on aina värähtelyä, tarjoan asiakkailleni mitä tahansa. Asiakkaani antavat usein palautetta, että he kokevansa hoidoissani yksilöllisyyttä: Kuin olisin tärkein ihminen maailmassa, täydellinen juuri sellaisena kuin olen.

Minulle on sydämen asia antaa asiakkaalle täysi huomio hoituhuoneeni turvallisuudessa, jotta hän saa vastaanottaa juuri sellaista hoitoa, rentoutumista, aktiivointia tai regressiomatkaa, joka hän siinä hetkessä toivoo ja itse kokee tarvitsevansa.

Ajattelen, että ihmiset saavat kokea hoitohuoneellani 13. kuukauden ajattomuuden ja moniulotteisuuden, jossa heitä ympäröi feminiinisyyden välittävä ja hoitava, lämmin energia.

**S**inulla on jo usean vuoden ajan ollut vakituisia asiakkaita, jotka käyvät säännöllisesti virittäytymässä tai tulevat rentoutumaan. Miten nämä asiakassuhteet ovat syntyneet?



Olemme saavuttaneet vastavuoroisen luottamuksen. Silloin asiakas voi heittäytyä ”vapaapudotukseen”, luottaen ja antautuen siihen hetkeen.

Suurin osa asiakkaistani on kokenut juuri tietyn hoidon omakseen. Jokainen tietää, mitä tarvitsee. Tiedämme, että ihminen tarvitsee noin kolme samaa hoitokertaa, jotta hän voi täysin antautua. Antautumisen luontaisena edellytyksenä on tuttuuden tunne, josta syntyy luottamus.

Hoitojen tarjoajia on paljon. Jokaisella meistä on oma energiamme ja oma rytmimme. Ihmisten kemiat joko kohtaavat tai eivät. Se on rikkautta. Emme ole samaa massaa. Olisihan se aika surullista, jos luonnossakin olisi vain yksi kukkalaji, josta kaikkien tulisi pitää.





**Olen Anne Matero.** Olen kouluttanut Peter Hess® Sound Massage – äänirentoutuksen ammattilaisia Suomessa yli kymmenen vuoden ajan. Toivotan sinut lämpimästi opiskelemaan tätä ihanaa metodia, joka integroituu niin moneen alaan, sopii vauvasta vaariin ja jossa myös itse rentoutuu.

Jos sinulla ei ole vielä äänimaljaa tai haluat lahjoittaa sellaisen rakkaallesi, niin suosittelen lämpimästi perinteitä ylläpitävän, taitavan käsityöläisen valmistamaa Sangita-meditaatiomaljaa, joka soi ja värähtelee aina soittajansa kosketuksen välittämien luonnollisin soinnuin.

**Lisätietoa meditaatiomaljoista ja tilaukset:**

<https://medi-sound.fi/eettiset-sangita-meditaatioanimaljat>

**Lisätietoa koulutuksesta ja äänimaljoista voit lukea**

**Medi-Soundin nettisivuilta, josta löydät myös verkkokoulutuksen:**

Löytömatka oman kehon ja mielen harmoniaan.

**Yhteystiedot:** [www.medi-sound.fi](http://www.medi-sound.fi) 0407547462 [info@medi-sound.fi](mailto:info@medi-sound.fi)

Koulutusta ja äänirentoutus-instrumentteja on saatavilla Helsingissä sijaitsevassa Koulutus- ja rentoutuskeskus Sointukylpylässä.

**H**avaiji, Kauai ja Lemuria ovat Tiinan suuri rakkaus. Miten kaukaisesta, trooppisesta saaresta tuli sydämesi koti?



Kun äänimaljat tulivat elämäni, minussa käynnistyi etsikköaikani. Sen puitteissa löysin itseni pieneltä havaijilaiselta Kauain saarelta heavy-metallia eli äänimaljoja täynnä olevan matkalaukkuni kanssa. Saaren tunnelman välitön yhteys omaan sydämeeni oli pysäyttävä. Tunnen, että Kauai on sieluni koti. On vaikea sanoittaa asiaa, mutta siellä sydämeeni laskeutuu syvä rauha, ja minulla on hyvä olla.

Matkustin yksin ja ystävästyin nopeasti saarella asuvien, samanhenkisten ihmisten kanssa. Vaikka tulimme kaikki eri kulttuureista, niin yhteys oli voimakas. Saarella tunnettiin kristallimaljat ja pienet meditaatiomaljat, mutta äänimaljahierontaan tai sointukylpyyn käyttämämme maljat olivat tuntemattomia. Käytännöllisesti asia olisi kyllä ymmärrettävä, sillä saaren kosteusprosentti on 80 % ja korroosio iskee heti kyntensä metalliin. Kosteuden ja suolaisen meren vaikutukset ovat selkeästi näkyvillä omista maljoissani matkamuistona.

Tarjosin uusille ystävilleni äänimaljarentoutuksia merenrannalla, ja saimme seuraa yllättävältä taholta. Saari on kuuluisa kukoistaan (Rooster Island), jotka kiekuvat nonstopina auringon noususta

Tarjosin uusille ystävilleni äänimaljarentoutuksia merenrannalla, ja saimme seuraa yllättävältä taholta. Saari on kuuluisa kukoistaan (Rooster Island), jotka kiekuvat nonstopina auringon noususta

laskuun omaa kanahaaremiaan kokoon. Äänimaljat saivat kukot hetkeksi hiljennemään ja kerääntymään soittamieni maljojen läheisyyteen.

Saarella on myös paljon pieniä, vihreitä, liukasliikkeisiä sisiliskoja. Yksi niistä oli kiivennyt ikkunassa olevan hyttysverkon ulkopuolelle ja näytti seuraavan mielenkiinnolla tarjoamaani äänimaljahierontaa. Se nosti rytmikkäästi jalkansa irti verkosta aina, kun soitin maljaa. Yhdessä rytmissä olimme mukana äänimaljahieronnassa. Minä soittaen ja lisko jalkaansa samassa rytmissä nostaen, kuin se olisi nauttinut raajoihinsa virtaavista äänen aaltojen värähtelystä.

Kotisaarellani tutustuin polynesialaiseen naiseen nimeltään Eco. Hän luennoi ja opettaa Havaijilla vaikuttaneen Lemurian muinaista viisautta ja sen aktiivointia energiakehoomme. Olin nelisen vuotta mukana hänen koulutuksissaan, ja sen jälkeen sain luvan tuoda luennot ja energia-aktiivoinnit Suomeen. Mielenkiintoista on, että juuri samaan aikaan Suomen merialueella nähtiin delfiinejä. Muinaisen Lemurian aika oli sydäntietoisuuden ja värähtelyn kautta tapahtuneen kommunikaation aikaa, joten se sopii energioiltaan minulle hyvin.

**L**ukuisat, erilaiset asiakaskohtaukset ovat herkistäneet Tiinaa yhä yksilöllisempien rentoutuksien ja hoitojen tarjontaan sekä yrityksille että yksityisille asiakkaille. Esimerkiksi yrityksen TYHY-päivän ohjelmasisäl-

**töön voi sointukyllyn ajankohdalla ja kestolla luoda koko päivään positiivisesti vaikuttavan avauksen. Ohjelman ajankohdan määrittelemisellä on erittäin suuri merkitys. Tiinan luoma Oma hetki -hoito puolestaan vahvistaa ihmisen perusuottamusta valita itselle sopivista elementeistä kehoa ja mieltä hoitava kokonaisuus.**



Omassa hetkessä äänen aallot kutsuvat päästämään irti ja laskeutumaan tähän hetkeen. Asiakkaan itselleen valitsemat, mieleiset osat sulautuvat ihanaksi kokonaisuudeksi, juuri siihen hetkeen. Olemme erilaisia myös aisteiltamme. Siksi hetkeen voi valita myös aromaattisia öljyjä tai ametisti-kristallien lämmintä värähtelyä bio-maton muodossa.

Omassa hetkessä on jokaisella instrumentilla tärkeä roolinsa kokonaisuuden rauhoittavassa ja eheyttävässä rytmisessä harmonian luomiseen. Toiset meistä tarvitsevat aktiivointia ja toiset rauhoittumista. □

Kun äänimaljarentoutus kutsuu tai haluat rakentaa omien toiveidesi mukaisen hoidon, niin lisätietoa/varaukset hoitoihin saat netistä ja yhteyden Tiinaan sähköpostilla:  
[www.sielunkuu.fi](http://www.sielunkuu.fi) [tiina@sielunkuu.fi](mailto:tiina@sielunkuu.fi)  
Facebook: Sielunkuu Tiina Pitkänen  
Instagram: @sielunkuu

Tervetuloa opiskelemaan rentoutuen!

Peter Hess® vibro-akustisen äänirentoutusmetodin lähiopetusta ja instrumentteja saatavilla!

I-taso 13-14.9. I-taso 1-2.10. I-taso 5-6.11.

II-taso 10-11.9. II-taso 8-9.10.

III/IV-taso 28-30.10.

Sointukylpykoulutus I-taso 17-18.9.

Sointukylpykoulutus I-taso 19-20.11.

Sointukylpykoulutus 2-taso 26-27.11.

Peter Hess®  
äänirentoutusmetodi



[info@medi-sound.fi](mailto:info@medi-sound.fi)  
[www.medi-sound.fi](http://www.medi-sound.fi)  
0407547462

KOULUTUS- JA RENTOUTUSKESKUS  
SOINTUKYLPYLÄ, HELSINKI

Itserentoutusta äänimaljalla voit opiskella omassa aikataulussasi Medi-Soundin selkeällä verkkokurssilla! "Löytömatka kehon ja mielen harmoniaan"



Käsityönä taottuja & symbolien koristeltuja kauniisti värähteleviä ja soivia Sangita-meditaatiomaljoja saatavilla. Katso, kuuntele ja valitse omasi nettigalleriasta!