

## Äänikylvyt soivilla maljoilla piristävät ja rentouttavat

Musiikin maisteri, ääniterapeutti Merja Valve pitää Aikuisopistossa Äänikylpy soivilla maljoilla -kursssia. Tasapainottavat soivat maljat vaikuttavat ihmisiin yksilöllisesti.

Kuuloaistimme on ensimmäinen aistimme, joka alkaa toimia äidin jo äidin kohdussa ja viimeinen aisti, joka lakkaa toimimasta elämän loppuessa. Me ihmiset olemme kuitenkin rajoittuneita kuuloaistimme suhteen.

– Esimerkiksi delfiineillä on kymmenen kertaa laajempi kuuloalue kuin ihmisellä, Valve kertoo.

– Vaikka emme kuule ultra- ja infraääniä, ne kuitenkin vaikuttavat meihin.

Ikivanhat soivat kulhot sisältävät kaikki äänitaajuudet ja siksi niiden vaikutus ihmiseen on harmonisoiva, aina solutasolle asti. Stressihormonit alkavat poistua ja vastustuskyky parantua.

– Äänikylpyä kuunnellessani tuntui, että pystyn ratkaisemaan mitä vain ongelmia, eräs kurssilainen piristyi. Itse vaivuin joka äänikylvyllä levolliseen, unta lähentelevään tilaan.

– Minä en ikinä saa unta päivällä, mutta äänikylpy sai minut nukahtamaan, ihmetteli kolmas kurssilainen.

– Kehomme on oikeasti todella viisas, se tietää, mikä on meille hyväksi, Valve hymyilee.



Tuula-Maria Ahonen