

# KOKEMUKSIA TIIBETILÄISTEN ÄÄNIMALJOJEN KÄYTÖSTÄ



## RENTOUTUSMENETELMÄNÄ TYÖNOHJAUSKONTEKSTISSA

**Kaisa Alatalo**

Kandidaatin tutkielma

Musiikkiterapia

Jyväskylän yliopisto / Avoin  
yliopisto

Kevätlukukausi 2020

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

<b>Tiedekunta</b> Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	<b>Laitos</b> Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
<b>Tekijä</b> Kaisa Alatalo	
<b>Työn nimi</b> Kokemuksia tiibetiläisten äänimaljojen käytöstä rentoutusmenetelmänä työnohjauskontekstissa	
<b>Oppiaine</b> Musiikkiterapia	<b>Työn laji</b> Kandidaatintutkielma
<b>Aika</b> Kevät 2020	<b>Sivumäärä</b> 27
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tutkimuksessa kerättiin laadullisen tutkimuksen keinoin ryhmä- (N=9) ja yksilötyönohjaukseen (N=2) osallistuneilta kolmea eri ammattialaa edustavilta ihmisiltä kokemuksia äänimaljarentoutuksen käytöstä rentoutusmenetelmänä dialogisen voimavarakeskeisen työnohjauksen alussa ja lopussa. Tutkimuksessa vertailtiin yksilö- ja ryhmätyönohjattavien tuloksia keskenään sekä työnohjauskerran alussa ja lopussa koettujen äänimaljarentoutusten eroja. Tiedonkeruu suoritettiin joulukuun 2019 ja tammi-helmikuun 2020 aikana.</p> <p>Tutkimuksen keskeinen tulos on, että äänimaljarentoutus koettiin rentouttavana ja virkistävänä. Eroja kuitenkin havaittiin yksilö- ja ryhmäohjattavien välillä sekä alku- ja loppurentoutuksen eri tilanteisiin sopivuuden välillä.</p>	
<b>Asiasanat</b> Äänimaljarentoutus, tiibetiläiset äänimaljat, työnohjaus	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopisto	
<b>Muita tietoja</b>	

## Sisällysluettelo

<b>KÄSITTEITÄ .....</b>	<b>3</b>
<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 TIIBETILÄISET ÄÄNIMALJAT.....</b>	<b>3</b>
<b>2.1 Äänimaljojen ominaisuuksista ja vaikutuksista .....</b>	<b>4</b>
<b>2.2 Äänimaljahoitojen vaikutuksista ja sovellusalueista.....</b>	<b>7</b>
2.2.1 Äänimaljat lääketieteellisen hoidon tukena .....	8
2.2.2 Äänimaljat rentoutuskeinona .....	9
<b>2.3 Äänimaljat vibrokustisena terapiana .....</b>	<b>10</b>
<b>3 TYÖNOHJAUKSESTA .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1 Dialogisuus ja voimavarakeskeisyys työnohjauksessa .....</b>	<b>12</b>
<b>3.3 Äänimaljat ja muu musiikki työnohjauksessa.....</b>	<b>13</b>
<b>4 TUTKIMUS ÄÄNIMALJOJEN KÄYTÖSTÄ TYÖNOHJAUS-KONTEKSTISSA....</b>	<b>15</b>
<b>4.1 Tiedonhankinta .....</b>	<b>15</b>
<b>4.2 Tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus.....</b>	<b>18</b>
<b>4.3 Aineiston kuvaus ja analysointimenetelmät .....</b>	<b>19</b>
<b>4.4 Keskeisimmät tulokset.....</b>	<b>21</b>
4.4.1 Yksilötyönohjattavien kokemuksia äänimaljarentoutuksesta työnohjaus-kontekstissa .....	21
4.4.2 Ryhmätyönohjattavien kokemuksia äänimaljarentoutuksesta työnohjaus-kontekstissa .....	22
4.4.3 Kokemukset tiedosta rentoutuksen kestosta .....	24
<b>5 POHDINTA .....</b>	<b>25</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>28</b>

## KÄSITTEITÄ

Tässä työssä äänimaljoihin liittyvät termit määritellään seuraavalla tavalla:

**Äänimalja:** Äänimaljoja on olemassa monenlaisia riippuen niiden perinteisestä valmistusalueesta ja materiaalista. Tässä työssä äänimaljoista puhuttaessa tarkoitetaan terapiakäyttöön soveltuvia metallisekoituksista valmistettuja nk. tiibetiläisistä äänimaljoja.

**Äänimaljahoito:** Yleiskäsite äänimaljoilla tehtäville hoidoille.

**Äänimaljarentoutus / sointukylpy:**

Äänimaljahoito, jossa hoidettava sijaitsee samassa tilassa äänimaljojen kanssa, pää äänimaljoihin päin, mutta etäisyyttä maljojen ja hoidettavan välillä on vähintään 50 cm.

**Äänimaljahieronta:** Äänimaljahoito, jossa äänimaljat sijaitsevat joko hoidettavan keholla vaatteiden päällä tai aivan kehon vieressä hoitopöydällä, alle 50 cm etäisyydellä kehosta.

# 1 JOHDANTO

Mielenkiintoni äänimaljatyöskentelyyn on herännyt oman harrastukseni ja opiskelujeni kautta. Opiskelen parhaillaan musiikkiterapiaopintojen ohella myös voimavarakeskeiseksi ja dialogiseksi työnohjaajaksi. Työnohjaajaopintoihin liittyy työnohjausharjoittelu, jota olen tehnyt nyt noin vuoden verran. Olen havainnut, että useimmiten työnohjaustilanteisiin tullaan keskeltä työn tohinaa ja muuta arkea, ajatukset hajallaan monenlaisissa asioissa. Työnohjausajan alusta menee usein hyvän tovin verran aikaa laskeutua itse asiaan ja rauhoittua ja keskittyä keskustelemaan asiakkaille merkityksellisistä aiheista. Olen miettinyt, millä tavalla voisin auttaa asiakkaitani irtautumaan arkistressistä, jotta työnohjaustilanteessa voitaisiin päästä luovaan tilaan, jossa asiakkaalle tarpeellisia keskusteluja voitaisiin käydä niin, että ne olisivat mahdollisimman hedelmällisiä.

Tiibetiläiset äänimaljat (singing bowls) värähtelevät voimakkaasti ja niissä on tyypillisesti rikkaat yläsävelsarjat. Ne tuottavat melodia- ja lyriikkavapaata musiikkia, johon ei tarvitse keskittyä, ja jonka kuuntelu rentouttaa mieltä ja kehoa. Suurikokoiset maljat värähtelevät matalilla taajuuksilla ja niiden on tutkittu rentoutuksen yhteydessä käytettyinä mm. jonkin madaltavan verenpainetta ja hidastavan sydämen sykettä (mm. Landry 2014). Maljoja on perinteisesti käytetty parantamisen ja hyvinvoinnin edistämisen apuvälineinä uskonnollisissa seremonioissa, shamanistisilla transsimatkoilla ja meditaatiossa. Nykyisin maljoja käytetään laajalti myös läntisessä maailmassa meditoinnissa ja rentoutumisessa. Paitsi perinteisessä läntisissä esoteerisissä piireissä, käytetään äänimaljoja yhä enemmän, vaikkakin vielä melko rajallisesti, myös länsimaisessa lääketieteessä edistämään terveyttä sekä ennaltaehkäisemään sairauksia ja tukemaan niistä toipumisessa (mm. Bleil 2015, Friesecke, Walter & Rostock 2017, Peter Hess Institut 2014, Seidenath 2014).

Tämän työn tavoitteena on selvittää, miten äänimaljojen siivittämä rentoutumishetki, jota kutsutaan äänimaljarentoutukseksi tai sointukylvyksi, koetaan työnohjauskontekstissa. Oma hypoteesini tutkimukseni alussa oli, että äänimaljarentoutus työnohjauksen alussa voi auttaa työnohjattavia rentoutumaan ja pääsemään tehokkaammin pois kiireen tunteesta, asettumaan ja orientoitumaan työnohjaustilanteeseen ja astumaan luovempaan tilaan, jossa tärkeitä työhön liittyviä asioita voidaan käsitellä.

Työni tutkimuskysymys on: ”Miten yksilö- ja ryhmätyönohjattavani kolmelta eri ammattialalta kokevat tiibetiläisillä äänimaljoilla toteutetun rentoutushetken työnohjauksen yhteydessä?”

Tutkimuskysymystä selventäviä alakysymyksiä, jotka ovat tarkentuneet tutkimukseni edetessä, ovat seuraavat:

- Miten kokemukset eroavat sen mukaan, toteutetaanko äänimaljarentoutus työnohjauskerran alussa vai lopussa?
- Vaikuttaako kokemukseen se, kerrotaanko aluksi kuinka kauan rentoutushetki kestää?
- Onko vastauksissa eroa sillä, osallistuvatko vastaajat ryhmä- vai yksilötyönohjaukseen?

Työni teoreettisena viitekehyksenä tarkastelen tiibetiläisten äänimaljojen ominaisuuksia sekä psyykkisiä ja fysiologisia vaikutuksia, vibroakustista hoitoa ja sen vaikutuksia, tiibetiläisten äänimaljojen mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämisen ja sairauksien hoidon välineenä sekä voimavarakeskeisen ja dialogisen työnohjauksen tavoitteita ja menetelmiä.

Vaikka äänimaljojen käyttöä on sovellettu hyvin monella hyvinvointia edistävällä tavalla, en ole tutkimuksen kirjallisuuskatsausta tehdessäni löytänyt yhtään tutkimusta maljojen käytöstä apuvälineenä työnohjauksessa. Tutkimus on siis uuden äärellä.

## 2 TIIBETILÄISET ÄÄNIMALJAT

Äänimaljojen alkukoti on Itä-Aasian alueella, Kiinassa, Japanissa ja Burmassa. Niiden ensimmäinen muoto oli *seisova kello* (Standglocke, standing bell), puolikas ontto pronssipallo, joka seisoj maassa avoin puoli ylöspäin, ja jota soitettiin puukapulalla. Seisovista kelloista on kehittynyt mm. yli 5000 vuotta sitten tempelikellot, jotka muistuttavat nykyisiä kirkonkelloja. Alueesta riippuen on näistä seisovista kelloista ja tempelikelloista kehittynyt nykyisin tunnettuja äänimaljoja. Nykyiset läntisessä maailmassa erilaisiin tarkoituksiin käytettävät äänimaljat tulevat Intiasta, Nepalista, Tiibetistä, Japanista ja Kiinasta ja niiden ääni- ja värähtelyominaisuudet sekä laatu voivat vaihdella paljonkin. (Jansen 2004, 3-4, Peter Hess Institut 2014.)

Käsitys siitä, mihin maljoja ja niiden esimuotoja on alunperin käytetty, vaihtelee. Ainakin niitä on käytetty ja käytetään edelleen Tiibetin munkkiluostareissa uskonnollisissa seremonioissa hyvin yksityisinä ja henkilökohtaisina henkisyyden harjoittamisen ja henkisen kasvamisen välineinä, avaamassa väyliä toisille planeetoille ja henkien luo. Ääni sallii munkkien matkustaa ilman fyysisen kehon liikuttamista. Myös Japanissa äänimaljat lienevät olleet alunperin soittimia. Japanissa mustasta metalliseoksesta valmistettuja, melko lyhyesti soivia, maljan muotoisia lyötäviä tempelikelloja käytetään edelleen. (Jansen 2004, 5 -21.) Maljoja on useiden eri lähteiden mukaan tietävästi käytetty myös merkinantovälineinä ja arkipäivän esineinä ruoan ja nesteiden säilytykseen, kenties myös metallien, kuten raudan ja kuparin lisäämiseksi ruokavalioon.

Läntiseen maailmaan äänimaljat alkoivat saapua hiljalleen itäisestä kulttuuripiiristä, kun hipit 1960-luvulla alkoivat matkustaa etsien henkistä kasvua ja maailmanrauhaa. Intian ashrameissa ja Nepalin vuoristossa itä ja länsi kohtasivat, ja hippinuoret ja -aikuiset löysivät aivan uudenlaisen äänen käyttämisen maailman itäisistä instrumenteista, joista yksi merkittävimmistä ovat äänimaljat. (Jansen 2004, 3.)

Läntisessä maailmassa äänimaljojen hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämiseen on itäiseen maailmaan verrattuna uusi asia. Äänimaljojen hyödyntämisestä ja tutkimuksesta Euroopassa

ja muussakin läntisessä ei juuri voida keskustella mainitsematta elämäntyönsä insinöörin uran jälkeen äänimaljojen parissa tehnyttä Peter Hessiä. Saksassa syntynyttä ja sieltä käsin edelleen vaikuttavaa Hessiä voidaan pitää eurooppalaisen äänimaljatyöskentelyn pioneerina. Hän on kehittänyt ja tutkinut äänimaljahieronnaksi kutsumaansa äänimaljatyöskentelyä hyvinvoinnin edistämistarkoituksiin vuodesta 1984 lähtien. Äänimaljahieronnassa äänimaljat asetetaan asiakkaan vartalolle vaatteiden päälle ja niitä soitetaan kevyesti huopamalletilla. Asiakkaan keho resonoi maljoista syntyviin ääniaaltoihin omalla tavallaan. Jokainen äänimaljahieronta on ainutlaatuinen tapahtuma. (Peter Hess Institut 2014.)

Nykyisin länsimaissa sovelletaan useita erilaisia äänimaljahoitometodeja, jotka on johdettu eri tavoin alkuperäisestä äänimaljahieronnasta. Euroopassa erityisesti Hessin, mutta myös muualta koulutuksensa saaneet äänimaljaterapeutit lukuisissa maissa ovat kehittäneet useita erilaisia tapoja käyttää äänimaljoja erilaisille kohderyhmille. Esimerkiksi Peter Hess® -Instituutti tarjoaa monipuolista ja monentasoista koulutusta äänimaljahieronnasta sovelletujen äänimaljojen käyttötapojen alueella. Instituutti kouluttaa äänimaljojen käyttöä esimerkiksi hyvinvoinnin edistämistarkoituksissa, lapsiin, nuoriin ja aikuisiin kohdistettavassa äänipedagogiikassa, neuvonta- ja terapiatyössä sekä lääketieteellisissä tarkoituksissa. (Peter Hess Institut 2014.)

## **2.1 Äänimaljojen ominaisuuksista ja vaikutuksista**

Tiibetiläiset äänimaljat on tehty perinteisesti pronssista, jossa kuparia on noin 70 % ja loput tinaa (Feinstein 2016, 78). Tyypillisimmät nykyisiin terapiamaljoihin käytetyt metalliseokset ovat joko seitsemän tai kahdentoista metallin seoksia. Seitsemän metallin seos koostuu perinteisesti seuraavista metalleista: kulta, hopea, elohopea, kupari, rauta (tarun mukaan erityisesti Himalajan vuoristoon pudonneiden meteoriittien rauta, joka sisältää vain vähän happea), tina ja lyijy. Tinan ja kuparin ohella muut metallit ovat mukana lähinnä spirituaalisista syistä ja hyvin pienissä määrin. Perinteisesti käytettävien metallien on ajateltu edustavan ihmisen seitsemää energiakeskusta, chakraa sekä seitsemää eri taivaallisten



voimien planeettaa ja tuovan hoitotapahtumaan chakroja vastaavien planeettojen voimaa. (Huysen 2004, 31, Inacio, Henrique & Antunes 2006, 637, Shrestha 2009, 19-27.)

Maljojen harmoniat eivät koskaan puhtaasti vastaa länsimaista tonaalista systeemiä, tosin terapeuttiin tarkoituksiin usein kerätään sarja, jonka äänenkorkeudet vastaavat mahdollisimman tarkasti säveliä C - D - E - F - G - A - H, joiden taas ajatellaan vastaavan tiettyjen chakrojen värähtelytaajuutta. Vaikka hoitamiseen käytetty maljasarja olisikin viritetty C-duuriasteikon mukaisesti, maljojen sävelet eivät välttämättä soi samasta oktaavialasta, vaan alempia chakroja tai alakehoa hoitavina maljoina käytetään usein matalimpien oktaavialojen maljoja ja yläkehon hoitamiseen korkeampia. (Huysen 2004, 31-32.)

Äänimaljojen värähtelytaso riippuu niiden koosta, muodosta, metalliseinämien paksuudesta, metalliseoksen koostumuksesta sekä iästä. Nyrkkisääntö on, että suurikokoiset ja ohuempiseinäiset maljat soivat yleensä matalammilla taajuuksilla kuin pienikokoiset ja paksuseinäisemmät. Maljojen tyypillinen halkaisija vaihtelee 7 - 35 senttimetrin välillä, mutta siitäkin pienempiä ja suurempia maljoja on olemassa. Äänenkorkeuteen vaikuttaa myös soittotapa. Maljoja soitetaan periaatteessa kahdella tavalla, lyömällä niitä kevyesti tai napakasti erilaisilla malleilla tai hieromalla niitä joko puisella tai nahkapäällysteisellä sauvalla, jota kutsutaan *pujaksi*. Riippuen soittovälineestä ja sen koosta ja koostumuksesta sama malja voi soida eri äänenkorkeuksilla. Suurikokoisissa laadukkaissa äänimaljoissa soi yleensä kaksi selkeästi erottuvaa äänitasoa, matalampi pohjaääni ja korkeampi. Näiden lisäksi soivat pohjasäveliin perustuvat rikkaat yläsävelsarjat, pohjasävelestä jopa neljään oktaaviin saakka. (Feinstein 2016, 10; Huysen 2004, 31; Jansen 2004, 35-37; Shrestha 2009, 19-20.) Äänimaljojen yläsävelsarjat eivät kuitenkaan soi täydellisen tarkassa suhteessa pohjaääneen, mikä saa äänimaljojen soinnin kuulostamaan länsimaiseen tonaliteettiin tottuneessa korvassa erilaiselta ja mielenkiintoiselta (Koller 2010).

On olemassa useita menetelmiä, joiden mukaan eritaajuuksisia äänimaljoja suositellaan käytettäväksi kehon eri osien hoitamiseen. Allaolevissa taulukoissa 1 ja 2 esitellään kaksi maljoilla hoitamiseen käytettyä järjestelmää, *tiibetiläinen* ja *vedinen*, jotka perustuvat seitsemään chakraan, energiakeskukseen. Energiakeskuksille on pyritty löytämään niitä

parhaiten vastaavat resonanssit. Ensimmäisessä sävelet kulkevat C-duuriasteikon mukaisesti, jälkimmäinen perustuu samoille sävelille, mutta etenee kvintin välein alkaen F:stä. (Shrestha 2009, 23-24.) On kiistanalaista, ovatko nämä järjestelmät perinteisiä itäisten kulttuureiden rituaaleihin kuuluvia vai new age -liikkeen kehittämiä (esim. Feinstein 2016, 135-138).

### Vedic System

Chakra	Vedic Note	Heavenly Body	Metal
7th - Crown	B	Jupiter	Tin
6th - Third Eye	A	Saturn	Lead
5th - Throat	G	Mercury	Mercury
4th - Heart	F	Sun	Gold
3rd - Solar Plexus	E	Mars	Iron
2nd - Sacral	D	Venus	Copper
1st - Root	C	Moon	Silver

Taulukko 1. Vedinen menetelmä perinteisessä tiibetiläisessä äänimaljahoitamisessa (Shrestha 2009, 23)

### Tibetan System

Chakra	Tibetan Note	Heavenly Body	Metal
7th - Crown	B	Moon	Silver
6th - Third Eye	E	Mercury	Mercury
5th - Throat	A	Venus	Copper
4th - Heart	D	Sun	Gold
3rd - Solar Plexus	G	Mars	Iron
2nd - Sacral	C	Jupiter	Tin
1st - Root	F	Saturn	Lead

Taulukko 2. Tiibetiläinen menetelmä perinteisessä tiibetiläisessä äänimaljahoitamisessa (Shrestha 2009, 24)

Peter Hess® -metodissa taas eri kehon osille on suunniteltu eri kokoiset ja -taajuuksiset maljat. Maljojen nimet ja paikat keholla perustuvat myös chakrajärjestelmään (Peter Hess Klangdesign 2020).

Kirjallisuudesta löytyy suosituksia soittaa maljoja erilaisilla tavoilla, joko yksittäin tai soittamalla kahta maljaa yhtä aikaa. Eri intervalleilla saadaan aikaan erilaisia harmonisia jännitteitä. Äänimaljahoitojen aloittamiseen riittääkin jo kolmen maljan yhdistelmä, joka kannattaa valita niin, että kaksi maljoista muodostavat avo- tai sointusävyisen intervallin (esim. terssi tai kvintti) ja kaksi maljaa dissonanssisävyisen intervallin (esim. sekunti). (Sound Healing Academy 2018, Sibelius Akatemia 2020.) Yllä kuvattu tiibetiläinen järjestelmä perustuu puolestaan kvintteihin, jotka soivat avoimesti ja harmonisesti. Kvinttien soittamista kahdella maljalla yhtä aikaa suosittelee esimerkiksi Shrestha (2009, 25-26).

## 2.2 Äänimaljahoitojen vaikutuksista ja sovellusalueista

Äänimaljahoito on holistista, kokonaisvaltaista hoitoa. Tapahtuipa se sitten suoraan keholle vaatteiden päälle asetetuilla maljoilla, jolloin niiden värähtely vaikuttaa suoraan hoidettavan kehoon, tai ilman kautta läheltä kehoa, hoitavat äänimaljat ihmistä kokonaisuutena - mieltä, kehoa ja ihmisen henkistä osaa. Äänimaljojen värähtely on syvärentouttavaa, ja sen sanotaan psyykkisellä tasolla esimerkiksi parantavan ihmisen perusuottamusta, helpottavan vaikeista asioista irtipäästämistä, tasapainottavan, uudistavan ja virkistävän kehoa ja mieltä, edistävän itsetuntemusta ja auttavan positiivisen kehonkuvan muodostamisessa. Se voi vahvistaa itseluottamusta, luovuutta ja motivaatiota ja tuoda iloa elämään. (esim. Feinstein 2016, Peter Hess Institut 2014.) *Kehollisella tasolla* äänimaljojen on havaittu esimerkiksi laskevan verenpainetta ja sydämen lyöntinopeutta (esim. Landry 2014), auttavan kehonkuvan hahmottamisessa, tunnon palauttamisessa tunnottomiin kehonosiin, kivun lievittämisessä, syvähengityksen löytämisessä, suolen toiminnan edistämisessä, verenkierron parantamisessa ja liman irrottamisessa keuhkoputkissa (Becker 2016, 40).

Äänimaljoille on itäisten kulttuurien omien vahvojen perinteiden lisäksi läntisessä maailmassa kehitetty hyvin monia eri käyttötarkoituksia, esimerkiksi yksityisissä kodeissa ja joogasaleilla meditaation apuvälineinä, kouluissa ja varhaiskasvatuksessa, univaikeuksien voittamisessa ja henkisen kasvun välineenä. Maljoja käytetään ihmisen koko elämän kirjon eri alueilla syntymästä kuolemaan. Lääketieteellisiä hoitoja täydentävinä ja niille vaihtoehtoisina

hoitomuotoina äänimaljoja käytetään useissa läntisissä maissa, kuten esimerkiksi ja etenkin Saksassa, jossa maljojen käyttöä eri tarkoituksiin on tutkittu muita maita enemmän. Suomessa äänimaljojen käyttö on vielä melko uusi asia ja niiden käyttö rajoittuneempaa. Asiaan vaikuttanee myös vielä toistaiseksi maassamme vallitseva vaihtoehtoisia hoitomuotoja voimakkaasti kritisoi ilmapiiiri.

Äänimaljoilla tehtäviä hoitoja on tutkittu tieteellisin menetelmin toistaiseksi verrattain vähän. Äänimaljoihin kohdistuvat tutkimukset ovat keskittyvät suurelta osin maljojen fyysisiin ominaisuuksiin liittyviin seikkoihin kuten värähtelyyn ja akustiikkaan. (Goldsby, Goldsby, McWalters & Mills 2016.) Lisää laadukasta tutkimusta, joka keskittyy maljojen vaikutukseen ihmiseen psyykkisillä, fyysisillä ja henkisillä ulottuvuuksilla tarvitaan.

### **2.2.1 Äänimaljat lääketieteellisen hoidon tukena**

Äänimaljoilla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia potilaisiin erilaisissa lääketieteellistä hoitoa tukevissa tarkoituksissa. Seuraavassa esittelen lyhyesti muutaman esimerkin raportoiduista havainnoista ja tutkimuksista.

Seidenath (2014) on tutkinut äänimaljahieronnan (Peter Hess® -metodilla) vaikutusta teho-osastolla hengityskoneissa olevien potilaiden hyvinvointiin ja todennut, että äänimaljojen rentouttava vaikutus näkyi paitsi teho-osaston hälyn keskellä tasaantuvana hengityksen rytminä, myös uni-valverytmin tasaantumisenä ja unen laadun parantumisenä. Rottmann (2016) on saanut hyviä tuloksia äänimaljatyöskentelystä kakkostyyppin diabeetikoiden stressin hallinnan edistämiseksi ja diabetekseen liittyvässä neuropatiassa raajojen tuntoaistimusten herättelemiseksi. Myös syöpäpotilailla kemoterapian jälkeisen perifeeriseen neuropatiaan annetussa äänimaljahieronnassa potilaat ovat aistineet muuten tunnottomissa raajoissaan tuntoaistimuksia ja krooninen on helpottanut jonkin verran jopa kolmeksi päiväksi äänimaljahieronnan jälkeen (Friesecke, Walter & Rostock 2017).

Erlar & Erlar (2009) ovat aloittaneet kymmenen vuotta sitten päiväkotien äänimaljataukokokeilun (Klang-Pause Regensburg 2009 ja Klang-Pause München

2010/2011), jonka positiiviset tulokset osoittivat, että äänitauot vaikuttivat rentouttavasti, rauhoittavasti, keskittymiskykyä edistävästi ja aggressiivista käyttäytymistä vähentävästi. Lisäksi äänitauot ovat tukeneet oppimisen iloa päiväkodin ilmapiirissä sekä vähentäneet varhaiskasvattajien stressiä.

Dementiapotilaiden hoidossa äänimaljahoidoista on saatu hyviä tuloksia Australiassa ja Saksassa. Bleilin (2015) tutkimuksessa äänimaljat mahdollistivat dementiapotilaat huomioivan ja heitä kunnioittavan kohtaamisen sillä seurauksella, että potilaiden lääkitystä oli voitu vähentää, käytöshäiriöt olivat lieventyneet, henkilökunnan sairauspoissaolot vähentyneet ja laitoksen toimintatavoissa oli havaittu positiivisia muutoksia. Australialaisessa dementiapotilaiden hoitokodissa Bulsara, Seaman ja Steuxner (2016) olivat saaneet samansuuntaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan potilaiden levottomuus, aggressiivinen käytös ja verbaalinen aggressio olivat vähentyneet puolen vuoden tutkimusjakson aikana merkittävästi.

Äänimaljojen käyttöä palliatiivisessa hoidossa on tutkinut mm. Gößnitzer (2011). Äänimaljat ovat rauhoittaneet ja rentouttaneet potilaita elämän viimeisillä metreillä. Ne ovat vieneet hoitokotiympäristön häiritsevät ja stressaavat äänet pois ja vähentäneet pelkotiloja. Äänimaljahoitoa voidaan antaa palliatiivisessa hoidossa keuhkosketuksessa, sointukylpynä tai vedessä niin, että hoidettava kylpee ammeessa ja vedessä kelluvaa äänimaljaa lyödään malletilla. Vesi johdattaa ääniaaltoja noin viisi kertaa niin nopeasti kuin ilma ja vesiäänimaljahoito on koettu erityisen rauhoittavaksi ja hyvää tekeväksi. (Gößnitzer 2001.)

### **2.2.2 Äänimaljat rentoutuskeinona**

Ihmisen aivoaallot värähtelevät tietoisuuden ja stressin tason mukaan erilaisilla taajuuksilla. Beta-taajuudella (14-33 Hz) sijaitsevat looginen ajattelu ja aktiivinen tarkkaavaisuus, mutta myös aggressio, stressi ja turhautumisen tunteet. Alfa-taajuuksilla (7- 14 Hz) ihminen on rauhallinen ja rentoutuneesti keskittynyt. Alfa-aallot ovat ikäänkuin silta tietoisuuden ja alitajunnan välillä. Theta-aalloilla (3,5 - 7 Hz) ihminen on hyvin rauhallinen, flow-tilassa, päiväunelmissaan tai unessa. Theta-aaltoihin liittyvät myös mielikuvitus ja intensiiviset tunteet. Delta-aaltojen värähtelytaajuus on 0,1 - 3,5 hertsiä ja ne liittyvät sekä syvään uneen ja

hypnoosiin että parasympaattisen hermoston toimintaan, joka säätelee esimerkiksi sydämen sykettä ja ruoansulatusta. Delta-aallot edistävät oppimista ja immuunijärjestelmän toimintaa ja niitä esiintyy eniten vauvoilla ja pienillä lapsilla. (Ylinen, Alho & Pulkki 2019, Goller 2010, 20-21).

Äänimaljahoito, sekä keholle asetetuilla maljoilla että kehon ulkopuolelta ääniaaltoina vastaanotettuna, johdattaa aivot alfa-taajuuksille. Gommel (2010) mittasi opiskelijoiden aivosähkökäyriä havainnointitestien yhteydessä ryhmällä, joka sai äänimaljahierontaa opiskeluseminaarin yhteydessä, ja kontrolliryhmää, joka ei ollut äänimaljojen kanssa tekemisissä. Tutkimuksen tulokset kertoivat, että äänimaljahieronta vaikutti mieltä harmonisoivasti ja paransi keskittymiskykyä. Koller ja Grotz (2010) puolestaan tutkivat kymmenen viikon mittaisessa tutkimuksessaan äänimaljahieronnan vaikutuksia kohderyhmän stressinhallintakykyyn sekä kehonkuvaan. Tulosten mukaan äänimaljahieronta kohensi kohderyhmän stressinhallintakeinojen käyttöä ja kehonkuva ja viihtymisen tunne omassa kehossa paranivat.

### **2.3 Äänimaljat vibrokustisena terapiana**

Ääni on aaltoliikettä, jota mitataan värähtelytaajuuksina, hertseinä. Ihminen voi kuulla n. 16 - 25.000 hertsin taajuuksia. Ukkonen jyrisee noin 20 hertsin taajuudella, hiiren piipitys vastaa noin 3000 hertsiä ja ihmisäänen keskimääräinen taajuus on noin 200-400 hertsiä. Terapiakäyttöön tarkoitettujen äänimaljojen sointitaajuudet vaihtelevat tyypillisesti n. 80 - 3000 hertsin välillä. Esimerkiksi Peter Hess® -maljojen taajuudet vaihtelevat 104 ja 1180 hertsin välillä. (Koller 2010.)

Musiikkiterapiassa sovellettava, suomalaisen tutkijaryhmän kehittämä fysioakustinen menetelmä on musiikkiterapeuttinen hoitomuoto, jossa asiakas lepää alustalla, jossa kulkee 27-113 hertsin vaihteluvälillä värähtelevää siniääntä, ja joka resonoi hoidettavan kehossa. Siniääni sisältää vain yhden ääniaallon ja on yksinkertaisinta mahdollista ääntä. Sitä ei esiinny luonnossa, vaan luonnolliset äänet ovat aina nk. summaaääntä, jossa yhdistyy useita eri ääniaaltoja. (Lehikoinen 1996, 31.)

Myös muualla maailmassa käytetään vastaavia menetelmiä. Näitä ovat mm. norjalaisen Olav Skillen 1970-luvulta saakka kehittämä vibroakustinen menetelmä, japanilainen Body Sonic -menetelmä, jossa taajuusvaihteluväli on 30 - 120 Hz ja yhdysvaltalainen TM ja MVT TM (Music Vibration Table). Siniäänen lisäksi eri menetelmissä käytetään lisäksi vaihtelevasti terapeuttiseen käyttöön soveltuvaa musiikkia. Hoitavan äänen taajuutta, voimakkuutta ja kiertoefektiä on mahdollista muokata tietokoneohjelman avulla yksilöllisesti asiakkaan tarpeiden mukaan. (Punkanen 2002, 5-6.)

Fysioakustista hoitoa sovelletaan esimerkiksi unettomuuden ja stressin hoitoon, mutta myös avaamaan tietä omiin tunteisiin syvärentoutuneen, muuntuneen tietoisuuden tilan, jossa ego vastaanottaa helpommin ulkoisia ja sisäisiä ärsykeitä. Hoidon on todettu alentavan verenpainetta ja pulssia, kuten äänimaljojenkin (Landry 2014). Muita raportoituja vaikutuksia fysioakustisesta hoidosta ovat mm. stressin väheneminen, irtautuminen tiiviistä työskentelystä ja uudelleen latautuminen, kivun hoito, verenkierron paraneminen, keskittyminen ja aineenvaihdunnan aktivoituminen. (Jukkola 2016, Naghdi, Ahonen, Macario, & Bartel 2015, Punkanen 2002.)

Fysioakustisen hoidon useimmat hoitoaiheet ovat samoja, joita on raportoitu hoidettavan äänimaljahoidolla. Llorente & Partesotti (2016) totesivatkin matalasointisimpien (20-120 Hz) äänimaljojen sopivan vibroakustiseen terapiaan ja niiden kohentavan potilaan kokemaa hyvinvointia. Äänimaljojen vaikutusmahdollisuuksista puhuttaessa on tärkeää huomioida se, että ääni luo paineaallon ja tarvitsee aineen, jossa se voi edetä ääniaaltoina. Tämä aine voi olla esimerkiksi vettä tai ilmaa. Kuten aiemmin jo todettiin, ääni kulkee vedessä paljon nopeammin kuin ilmassa. Tämä on äänimaljahieronnan näkökulmasta tärkeä tieto, kun ajatellaan, että ihmisen kehosta noin 80 % on vettä. Äänimaljat saavat kehossa olevan nesteen värähtelemään (Koller 2010.)

### **3 TYÖNOHJAUKSESTA**

Suomen Työnohjaajat ry (2020) määrittelee työnohjauksen seuraavasti: "Työnohjaus on oman työn tutkimista, arviointia ja kehittämistä, joka tapahtuu koulutetun työnohjaajan avulla. Se on työhön, työyhteisöön ja omaan työrooliin liittyvien kysymysten, kokemusten ja tunteiden yhdessä tulkitsemista ja jäsentämistä."

Työnohjausta toteutetaan monessa eri viitekehyksessä. Tässä työssä työnohjauksella tarkoitetaan dialogista ja voimavarakeskeistä työnohjausta, joka nimensä mukaan perustuu kahteen kulmakiveen, dialogisuuteen ja voimavarakeskeisyyteen.

Työnohjauksella pyritään ammatilliseen kasvuun. Ammatti-identiteetti, työssä pärjääminen, työhön liittyvät roolit, kokemukset työstä, työn tavoitteet ja keinot päästä niihin ovat tyypillisiä työnohjauksen aiheita. Olennaista työnohjauksessa on työnohjaajan ja -ohjattavan välinen vuorovaikutus, jossa tapahtuu oppimista molempiin suuntiin. Reflektoiden omaa toimintaa ja sen vaikutusta muihin ihmisiin voidaan tutkia työtä ja sen tekemistä niin, että työkyky säilyy ja paranee, mahdolliset esimiestaidot kehittyvät, itsetuntemus paranee ja työpaikalla on helpompi olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Työnohjaus pyrkii ohjattavan toimijuuden vahvistamiseen. (Ruutu & Salmimies 2016, 16)

#### **3.1 Dialogisuus ja voimavarakeskeisyys työnohjauksessa**

Dialogi on yhdessä ajattelemista ja yhdessä ymmärtämistä. Dialogisessa suhteessa annetaan tilaa ja aikaa kaikille dialogin osapuolille ja pidetään huoli siitä, että kaikki tulevat kuulluiksi. Dialogissa kenenkään ei ole tarkoitus olla oikeassa tai väärässä. Olennaista on pyrkiä ymmärtämään toisten näkemyksiä ja luoda merkityksiä keskustelun ja toiminnan kohteille. (Holm 2006; Holm, Poutanen & Stähle 2018.) Dialogisuuteen perustuvassa työnohjauksessa työnohjaajan tehtävä on erityisesti keskittyä kuulemaan se, mitä toiset haluavat sanoa ja olla tarpeeksi tietoinen omasta sisäisestä puheestaan, jotta ei kuulisi sitä, minkä itse haluaa kuulla ja tietää. (Holm 2006.)



Voimavarakeskeisyys taas perustuu myönteiselle tavalle kohdata elämän haasteet ja pulmatilanteet. Voimavarakeskeinen työnohjaus käyttää hyväkseen keskustelutekniikoita, jotka kannustavat ihmistä tutkimaan ja ratkomaan pulmiaan. Työtapa korostaa toiveikkuutta, tulevaisuuteen katsomista, yhteistyötä ja asioiden uudelleen määrittelyä. Työnohjauksen onnistumisen taustalla on ajatus siitä, että sosiaalinen todellisuus rakentuu sanoissa ja lauseissa. Asioille annettavat merkitykset vaikuttavat paitsi keskustelun lopputulokseen, myös keskustelijoiden motivaatioon ja identiteettiin. (Suomi & Valkama 2015, 17)

Työnohjauksen tärkeä funktio on tukea ihmisten toimijuutta. Toinen tärkeä tehtävä on löytää uusia näkökulmia. Kaikesta löytyy jotain toimivaa ja tutkimalla sitä, mikä on hyvin, ja keskittymällä näkemään se syntyy lisää hyvää. (Saari 2016, 71.)

### **3.3 Äänimaljat ja muu musiikki työnohjauksessa**

Äänimaljojen käytöstä työnohjauksessa ei suoraan löydy tutkimuskirjallisuutta. Työnohjaajia, jotka soveltavat äänimaljahierontaa tai sointukylpyä työnohjauksen yhteydessä asiakkaan niin halutessa löytyy Suomesta kuitenkin muutamia ja muita musiikillisia keinoja hyödyntäviä työnohjaajia vielä useampia (Saari 2016).

Voimavarakeskeisen, dialogisen työnohjauksen ja äänimaljatyöskentelyn yhdistelmän näkökulmasta kiinnostava on Hämmerlin (2006) raportti työstään ääni-coachina. Hän soveltaa Peter Hess® -äänipedagogiikkametodia (Klang-pädagogik), jonka tavoitteena on tavoittaa ihminen kehollisella, kielellisellä ja emotionaalisella kokemus- ja työskentelyn tasolla niin, että uuden oppiminen yhdistyy ihmisen elämänjatkumoon ja kokonaisuuteen, tietoon hänen alkuperästään. Ihmisen on tarkoitus ottaa vastuu elämänsä hallinnasta ja luomisesta jälleen omiin käsiinsä. Äänimaljoja käytetään äänipedagogiikassa luomaan perusturvaa, itseluottamusta, luomisvoimaa ja ilmaisumahdollisuuksia ja helpottamaan muutosta. (Zurek 2006, 9.)

Näihin äänipedagogiikan ajatuksiin perustuva ääni-coaching käyttää äänimaljoja tukemaan valmennettavien itsestään ja olemisestaan tietoiseksi tulemistä, kokonaisvaltaisen

työskentelyn mahdollistamista (keho - mieli - sielu) ja visioinnin helpottamista, kun aivot siirtyvät äänimaljojen soidessa toimimaan alfa-aalloilla. Aivoaaltojen toiminnan hidastuessa ja kehon ja mielen rentoutuessa tunteet avautuvat ja aukeaa ”tyhjä ajatustila”, jossa on tilaa uusille luoville ajatuksille. Perustava ajatus on, että asiakkaalla on jo itsellään olemassa ratkaisu, mutta yhteisen työskentelyn päämääränä on saada hänet itse näkemään ratkaisunsa ja luottamaan sisäiseen viisauteensa. Äänimaljatyöskentely vie asiakkaan luovaan tilaan, jossa luovat ratkaisumallit konflikteihin, itsereflektion ja -ymmärryksen mahdollisuus sekä käsitys omasta elämästä kokonaisuutena ovat lähempänä. (Hämmerli 2006, 29-30.) Lähestymistapa asiakkaan elämän haasteisiin on äänicoachingissa samantapainen kuin voimavarakeskeisessä ja dialogisessa työnohjauksessa.

Tiina Saari (2016) kirjoittanut väitöskirjansa työnohjaajien kokemuksista musiikin käytöstä työnohjaustilanteissa. Hän on tarkastellut musiikkia kolmella eri alueella, kognitiivisella, affektiivisella ja konatiivisella. Saaren mukaan musiikilla voi olla työhön liittyen rentouttava ja stressiä vähentävä sekä parantava vaikutus, mutta se voi myös lisätä voimaa ja energiaa. Edelleen musiikilla on vaikutusta kognitiivisiin prosesseihin ja se tuo työnohjaukseen moniulotteisuutta, väljyyttä ja ajatteluun laajuutta.

Saaren (2016) mukaan työnohjauksella on kolme funktiota: sisällöllinen, kannatteleva ja luovuutta vapauttava funktio. Luovuudella on Saaren tutkimuksessa erityinen merkitys. Hän esittää luovuuden perustaksi teoreettisille oivalluksille, ajattelun kehittymiselle ja muuttumiselle, esteettisille kokemuksille ja ongelmanratkaisulle, kykyyn kuunnella, jäsentää ja tuottaa uusia tuloksia. Luovuus ruokkii kykyä havaita syy-seuraussuhteita ja toimia päämäärätietoisesti. Musiikki vapauttaa ja vahvistaa luovuutta ja innovatiivisuutta ja se auttaa löytämään uusia näkökulmia ja ratkaisumalleja. (Saari 2016,71.)

## **4 TUTKIMUS ÄÄNIMALJOJEN KÄYTÖSTÄ TYÖNOHJAUS- KONTEKSTISSA**

Esittelen tässä luvussa ensin tutkimukseni tiedonhankinnan keinot ja vaiheet perustellen valintani. Sen jälkeen kerron käyttämästäni aineiston kuvailemisen ja analysoinnin tekniikoista sekä arvioin tutkimukseni luotettavuutta ja toistettavuutta. Luvun lopuksi kuvailen keräämäni aineiston, kerron miten olen sitä analysoinut ja raportoin keskeisimmät tulokset.

### **4.1 Tiedonhankinta**

Tutkimukseni otantamenetelmänä käytin harkinnanvaraista otantaa. Otokseni käsitti kaikki tutkimusajankohdan työnohjausopintojeni harjoitusasiakkaat: minulla heinäkuusta 2019 lähtien työnohjausasiakkaina olleet yhdeksän ryhmätyönohjauksissa käyvää henkilöä (kolme kolmen hengen ryhmää) sekä kaksi yksilöohjauksissa käyvää henkilöä, jotka ovat molemmat aloittaneet asiakkainani huhtikuussa 2019. Yhteensä otos on 11 henkilöä. Ryhmätyönohjattaviltani (N=9) keräsin tietoa kolmella eri työnohjauskerralla ja yksilötyönohjattaviltani (N=2) kahdella eri työnohjauskerralla. Vastauksia sain siis yhteensä 31 kappaletta. Tiedonkeruu suoritettiin joulukuun 2019 ja tammi-helmikuun 2020 aikana.

Ammattialoittain tutkittavat jakaantuivat siten, että kaikki ryhmätyönohjattavat olivat varhaiskasvattajia ja yksilöohjattavista toinen on luovan alan yrittäjä, ja toinen hyvinvointialan yrittäjä. Tutkittavien ikähaarukka oli 22-52 vuotta ja sukupuolijakauma kaksi miestä ja yhdeksän naista. Tutkittaville kerrottiin tutkimuksen alussa suullisesti sen tarkoituksesta ja pyydettiin lupa tiedonkeruuseen.

Tutkimuksen aineiston keräsin kahdella metodilla: lyhyellä teemahaastattelulla, jossa oli yksi avoin ja laaja kysymys, sekä havainnoimalla tutkittavien käyttäytymistä työnohjaustilanteissa verraten sitä aiempiin työnohjauskertoihin. Olen dokumentoinut keräämäni datan joko keräämällä tutkittavien kirjalliset vastaukset haastattelukysymykseen tai litteroimalla avoimet suulliset vastaukset samalla, kun ne on puhuttu.

Alkuperäinen haastattelukysymys kuului: ”Millainen kokemus äänimaljarentoutus oli sinulle työnohjauksen alussa ja tässä hetkessä?” Tutkittavat innostuivat aiheesta ja osallistuivat siihen innostuneemmin kuin olin odottanut. Toisella kierroksella tutkittavien itsensä joukosta (yksi ryhmätyönohjattava ja yksi yksilöohjattava esitti saman ajatuksen) nousi ajatus siitä, miten mahdettaisiin kokea äänimaljarentoutuksen työnohjauksen lopuksi. Oma mielenkiintoni heräsi ja päätin sen takia siinä vaiheessa täydentää tutkimusta muuttamalla toisen ja kolmannen kierroksen kohdalla äänimaljarentoutuksen ajankohtaa työnohjauskerran loppuun. Toisella kierroksella ryhmäohjattavien työnohjaus oli sellainen, jossa olivat läsnä kaikki ohjaamani ryhmät kerralla ja äänimaljoja soitettiin ohjauskerran lopuksi. Kolmannelle kierrokselle tuli vielä poikkeus, kun yksi pienryhmistä toivoi rentoutuksen olevan silti työnohjauskerran alussa ja toteutin sen heidän toiveensa ja sen hetken tarpeen mukaisesti. Molemmat yksilötyönohjaukset siirtyivät asiakkaiden aikataulumuutoksista johtuen niin, että heidän kohdallaan toteutettiin vain kaksi kierrosta, joista ensimmäisellä äänimaljarentoutus tehtiin työnohjauksen alussa ja toisella ohjauksen lopussa.

Tutkimus toteutettiin siten, että työnohjaus aloitettiin ja myöhemmässä vaiheessa lopetettiin äänimaljarentoutuksella, jolloin tutkittavat makasivat mukavasti lattialla patjan päällä tyynyt pään alla ja huopa vartalon lämmikkeenä päät maljoihin päin. Suuren ryhmän työnohjauskerralla ohjattavat istuivat ja sijaitsivat kauempana, muutaman metrin päässä maljoista.

Kahdeksan maljaani, joita rentoutuksessa käytin, olin asetellut ennen työnohjausajan alkua matalan penkin tai sohvan päälle, hieman osallistujien päiden tasoa korkeammalle. Tutkittavien vähimmäisetäisyys maljoihin oli 50 cm. Kaikki ryhmien työnohjaukset tapahtuivat työpäivän jälkeen myöhään iltapäivällä ja niissä valoja hieman himmennettiin rauhallisen tunnelman lisäämiseksi. Yksilötyönohjattavani tapasin aina aamupäivällä tai aikaisin iltapäivällä, kuitenkin valoisaan aikaan. Ryhmätyönohjaukset tapahtuivat ohjattavien työpaikalla ja toinen yksilötyönohjattava tuli minun työ- / hoituhuoneelleni ja toista yksilötyönohjattavaa tapasin hänen kotonaan, jossa hän myös tekee työtään.

Soitin äänimaljoja jokaisella kerralla noin 10 minuuttia. Sitten jaoin kullekin haastateltavalle paperiarkin ja kynän ja heillä oli tarvitsemansa verran aikaa kirjoittaa ylös vastaus kysymykseen. Yksilöohjattavat joko kirjoittivat tai puhuivat vastauksensa, jolloin joko nauhoitin vastauksen tai kirjoitin sen tietokoneella ylös sellaisena kuin se puhuttiin. Kerättyäni paperille kirjoitetut vastaukset keskustelu kokemuksista yleensä jatkui sen jälkeenkin ja kirjoitin niitä ajatuksia itselleni muistiin mahdollisuuksien mukaan heti tai työnohjaustilanteen päätyttyä.

Toista tiedonkeruumenetelmääni havainnointia toteutin siten, että tarkkailin ohjattavien käyttäytymistä ja keskustelujen aiheeseen pääsemistä sekä yleistä ilmapiiriä ja vertailin sitä aiempiin kokemuksiini samoista työnohjattavista. Kirjasin havaintojani lyhyesti omaan tutkimuspäiväkirjaani jokaisen työnohjauksen jälkeen.

Tiedonkeruuta häiritsi ryhmätyönohjauksissa oma tunteeni työnohjaajan moraalista. Halusin, ettei tiedonkeruu häiritse itse työnohjausta ja vie siltä liikaa aikaa. Siksi itse tiedonkeruu tapahtui aina verrattain nopeasti. Äänimaljarentoutuksen ollessa työnohjauskerran lopussa joillain ryhmäohjattavilla oli ymmärrettävästi pitkän työpäivän jälkeisen työnohjauksen päätyttyä niin kiire omaan arkielämään, että voidaan olettaa vastausten jääneen siksikin lyhyiksi.

Yksilöohjattavat antoivat molemmilla kerroilla pitkät ja analyttiset vastaukset. Heidän työnohjaustilanteensa olivat ryhmäohjaustilanteisiin verrattuina rauhallisempia ja seesteisempiä. Oletan sen johtuneen aikaisemmasta vuorokaudenajasta sekä tutkimuksen suorittamisen ympäristöstä, joka oli rauhallisempi. Ryhmätyönohjattavien työpaikalla oli toisinaan usein jotain hälyä, kuten iltasiistijä viereisissä tiloissa. Myös kellon raksutus seinällä ja ilmastoinnin hurina toi levottomuutta rentoutustilanteisiin.

Tutkimuksessa käytetyistä äänimaljoista neljä suurinta olivat käsintehtyjä nk. terapiamaljoja, jotka on valmistettu seitsemän metallin seoksesta ja suunniteltu erityisesti terapiakäyttöön, Neljä pienintä olivat kirkasäänisiä tavallisia tiibetiläisiä äänimaljoja, joista kaksi oli käsintaottuja ja kaksi koneellisesti valmistettuja. Maljojen painot ja äänitaajuudet

frekvensseinä sekä niiden sävelkorkeudet (ilman oktaavialoja) on kuvattu taulukossa 3. Frekvensseistä alempi taajuus on mitattu ”laulattamalla” maljoja hieromalla niiden reunoja nahkalla päällystetyllä nuijalla, jolloin soi erityisesti matalin pohjasävel. Ylemmät frekvenssit on mitattu kumauttamalla maljoja malletilla.

Soitin äänimaljoja useimmiten siinä järjestyksessä, että aloitin matalista maljoista, kävin keskivaiheilla pari kertaa seikkailulla korkeiden taajuuksien maailmassa ja palasin aina lopuksi matalille taajuuksille.

Käytettyjen äänimaljojen taajuudet hertseinä

	Alempi taajuus Hz	Ylempi taajuus Hz	Säveltaso
<b>Käsinvalmistetut maljat:</b>			
2000 g	86	258	F / C
1400 g	129	366	C / F#
1200 g	129	345	C / F
900 g	172	495	F / H
400 g	603	1701	D# / G#
300 g	538		C#
<b>Koneellisesti valmistetut maljat:</b>			
Koko L	775		G
Koko S	797		G#
<b>Mittauksessa käytettiin iPhone XR mikrofonia sekä ohjelmaa Spectrum Analyzer Pro</b>			

Taulukko 3. Tutkimuksessa käytettyjen äänimaljojen fyysiset ominaisuudet

## 4.2 Tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus

Tutkimuksen validiteetilla ilmaistaan sitä, miten hyvin käytetty tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä, mitä tutkimuksen avulla on tarkoitus selvittää. Tutkimuksen reliabiliteetti

puolestaan ilmaisee, miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty tutkimusmenetelmä mittaa kohteena olevaa ilmiötä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 213.)

Tämän tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia arvioitaessa on otettava huomioon se, että tutkija ja tutkittavat tunsivat toisensa jo vähintään puolen vuoden ajalta. Tutkittavien havainnointi perustuikin tutkijan aiempiin heidän kanssaan koettuihin työnohjaustilanteisiin. Toisen tutkijan suorittamana tutkimuksen tulokset saattaisivat näyttää toisenlaisilta. Tutkimustuloksiin vaikutti todennäköisesti myös vuorokaudenaika, jona tiedonkeruuta tehtiin (aamupäivällä vs. myöhään iltapäivällä), sillä vastaajien vireystila saattoi vaihdella tiedonkeruukertojen välillä paljonkin.

Tuloksia voidaan pitää valideina siinä mielessä, että tutkittiin aitoja työnohjausasiakkaita aidossa työnohjausympäristössä ja -tilanteissa. Tulosten luotettavuuteen ja yleistettävyyteen on kuitenkin vaikuttanut tutkimuskertojen vähyys sekä ryhmäohjattavien kohdalla tiedonkeruuseen käytetyn ajan vähyys. Tutkimuksen toistettavuuden kannalta haastattelun vastauksia olisi kannattanut kerätä vain yhdellä menetelmällä, joko kirjallisesti tai nauhoittaen suulliset vastaukset. Tutkimustulosten luotettavuutta on edesauttanut tutkimuksen suunnittelu ja saman kysymyksen esittäminen kaikille tutkittaville.

### **4.3 Aineiston kuvaus ja analysointimenetelmät**

Tutkimukseni on haastattelututkimus, jonka lähestymistapaa voitaneen pitää laadullisena induktiivisena, aineistopohjaisena tutkimuksena, jolloin tutkimuksessa ei testata teoriaa tai hypoteeseja, eikä tutkija määrää sitä, mikä on tärkeää (Hirsjärvi ym. 2004, 155). Tutkijana reflektoin tutkimustani ja sen luotettavuutta ja pätevyyttä niin, että lukijalle selviävät tutkimuksen taustat ja tutkimusprosessin kulku. En kuitenkaan pysty työssäni puhtaaseen induktiiviseen päättelyyn, sillä silloin tutkijalla ei saisi olla ennakkokäsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tuomen ja Sarajärven (2009, 98) mukaan objektiivisia havaintoja ei ylipäänsä olekaan olemassa, sillä ainakin käytetyt käsitteet ja menetelmät ovat tutkijan asettamia ja näin ollen vaikuttavat tuloksiin. Tämän työn objektiivisuuden puutteet ovat ilmeisiä jo tutkijan ja

tutkittavien välisten työnohjaussuhteiden jatkuttua aineiston keruun alkaessa jo yli puoli vuotta.

Tutkimuksessa kerätyn litteroidun aineiston analysointi tapahtui käyttämällä aineistolähtöistä laadullisen aineiston analyysimenetelmää seuraavalla tavalla:

1) Järjestin litteroidun aineiston taulukoihin jakaen sen *ryhmä- ja yksilöohjattavien* vastauksiin ja näin syntyneet kaksi ryhmää edelleen työnohjauksen *alussa ja lopussa* tehtyihin äänimaljarentoutuksiin. Näin syntyi neljä eri ryhmää:

*a) Ryhmäohjattavat, rentoutus ohjaustilanteen alussa*

*b) Yksilöohjattavat, rentoutus ohjaustilanteen alussa*

*c) Ryhmäohjattavat, rentoutus ohjaustilanteen lopussa*

*d) Yksilöohjattavat, rentoutus ohjaustilanteen lopussa*

2) Koodasin muodostettujen neljän ryhmän aineistosta mielestäni samaa aihepiiriä tarkoittavia sanoja ja lauseita seuraavien viiden vastauksista nousseen kategorian alle: *Tunnereaktiot, fyysiset reaktiot, rentoutuminen, ajatukset, keskittyminen.*

3) Laskin usein esiintyvien sanojen tai ilmaisujen frekvenssit ja johdin niistä tyypilliset vastaukset kuhunkin neljään aineistoryhmään.

4) Keräsin merkittävilä vaikuttavat ei-tyypilliset vastaukset omaksi tarkasteltavaksi listakseen.

5) Lisäksi peilasin keräämäni litteroitua aineistoa omiin tutkimuspäiväkirjaan kirjaamiini havaintoihini työnohjattavistani.



## 4.4 Keskeisimmät tulokset

Tässä alaluvussa esitän keräämääni aineistoon ja havainnointini tuloksiin perustuen vastauksen tutkimuskysymyksiini. Työni pääasialliseen tutkimuskysymykseen: ”Miten yksilö- ja ryhmätyönohjattavani kolmelta eri ammattialalta kokevat tiibetiläisillä äänimaljoilla toteutetun rentoutushetken työnohjauksen yhteydessä? ”

Tutkimuskysymystä selventäviä alakysymyksiä, jotka ovat tarkentuneet tutkimukseni edetessä olivat seuraavat:

- Miten kokemukset eroavat sen mukaan, toteutetaanko äänimaljarentoutus työnohjauskerran alussa vai lopussa?
- Vaikuttaako kokemukseen se, kerrotaanko aluksi kuinka kauan rentoutushetki kestää?
- Onko vastauksissa eroa sillä, osallistuvatko vastaajat ryhmä- vai yksilötyönohjaukseen?

Kokemukset äänimaljarentoutuksesta työnohjauksen alusta painottuivat yleisesti hyvin positiivisiin kuvauksiin. Tyypillisimmät vastaukset sisälsivät sanoja tai lausahduksia ”*ihanaa, rentouttavaa, mieli / ajatukset tyhjenivät.*”

### 4.4.1 Yksilötyönohjattavien kokemuksia äänimaljarentoutuksesta työnohjauskontekstissa

Yksilötyönohjattavien kertomukset heidän kokemuksistaan äänimaljarentoutuksen aikana sisälsivät paljon tietoa. Huomionarvoista on, että he kuvasivat sekä miellyttävää rentoutumista että toisaalta ajatuksia, joita mielessä liikkui. Tämä kertonee siitä, että vaikka mieli ja keho rentoutuivat, pysyi olo kuitenkin virkeänä ja siksi mahdollisesti myös luovana.

Alkurentoutuksen aikana mielessä toinen yksilöohjattava oli tiedostanut, että hän voi ottaa etäisyyttä aamun ja edellisten päivien tapahtumiin ja kuulostella jotain uutta. Rentoutus auttoi myös tiedostamaan pinnalla olevia tunteita antamaan itselle luvan kohdata ne sekä auttoi tiedostamaan mistä ne tulevat. Tuntemukset olivat myös osin fyysisiä, äänimaljojen värähtelyt näkyivät väreinä ja silmien räpsymisenä. Tietoisuuteen tuli myös oman kehon kosketus alustaan ja oman hengityksen virta. Toisaalta tuli esiin myös pelko siitä, että jos

työnohjaukseen tulee pää täynnä ajatuksia ja virittyneenä puhumiseen, saattaa äänimaljarentoutus myös katkaista ajatukset häiritsevästi. Tästä syntyi ajatus siitä, että äänimaljat saattaisivat toimia paremmin työnohjauksen lopussa.

Kun äänimaljoja soitettiin työnohjauksen lopuksi, ääni kyllä rauhoitti ja rentoutti, mutta olon kuvattiin olevan läsnäoleva ja kevyt sekä lämmin ja piristynyt. Molemmat yksilöohjattavat kokivat, että työhön keskittyminen oli helpompaa rentoutuksen jälkeen. Sain vielä myöhemmin palautetta, että myös myöhemmin päivällä toisen heistä oli ollut erityisen helppo keskittyä ja saada tärkeitä asioita aikaan.

Maljojen soitto oli yksilöohjattavilla saanut sekä alussa että lopussa mielessä tilaa uusille ideoille ja ajatuksille. Kerätystä aineistosta nousi luovan tilan kuvausta ja keskittymisen lisääntymistä.

#### **4.4.2 Ryhmätyönohjattavien kokemuksia äänimaljarentoutuksesta työnohjauskontekstissa**

Ryhmätyönohjattavat kokivat alussa tapahtuvan rentoutuksen selkeästi mukavampana kuin lopussa tapahtuvan. Annetuista alkurentoutusta koskevista vastauksista enemmän kuin kaksi kolmesta kertoi rentoutumisen kokemuksista: ajatusten tyhjenemisestä, miellyttävään horrokseen vaipumisesta, uppoutumisesta kuuntelemaan / omaan maailmaan ja unen rajamailla käynnin kokemuksista. Olo oli kuitenkin virkistynyt ja rento ”herätessä”. Ajankohta työnohjauksen alussa koettiin yleisesti oikein hyväksi, mutta yksi heistä toivoi äänimaljarentoutuksen olevan työnohjauksen lopussa.

Innostuneeseen vastaanottoon vaikutti varmasti osaltaan se, että ryhmätyönohjaukset olivat aina pitkän hektisen työpäivän päätteeksi ja ne olivat työtiimeille harvinaista herkkua pysähtyä keskustelemaan omalla porukalla. Rentoutushetki tämän yhteisen ajan alussa helpotti sekä haastatteluvastausten että havaintojeni mukaan laskeutumista työnohjaushetkeen. Havaintojeni mukaan työnohjausryhmissä tapahtui äänimaljarentoutusten yleistä ilmapiiriin rentoutumista, puheenaiheiden siirtymistä syvemmälle tasolle ja ilmapiiriin luottamuksellisuuden lisääntymistä.

Ohjauksen lopussa tapahtuva äänimaljarentoutus sen sijaan ei aiheuttanut ryhmissä sellaisia positiivisia vaikutuksia kuin yksilöohjattavissa. Sillä kerralla, kun kaikki ryhmät olivat kokoontuneet isossa ryhmässä yhteiseen työnohjaukseen äänimaljarentoutusta kokeiltiin ensimmäisen kerran työnohjauksen lopussa. Kokemukset olivat hyvin erilaiset kuin ensimmäisillä kerroilla. Olo oli levoton ja monella ajatukset vapaa-ajalle siirtymisessä. Tyypillinen vastaus tältä kerralta oli seuraavanlainen:

*"Ihan mukava, mutta en osannut nyt rentoutua yhtä hyvin kuin pienryhmässä ja makoilemassa."*

Ryhmäohjattavilla oli vielä toinenkin kerta, jolloin äänimaljoja soitettiin lopussa. Yksi ryhmä, jota luonnehdin tunnelmaltaan hyvin konkreettiseksi, ehkä hieman varautuneeksi, koki maljarentoutuksen lopussa kyllä nopeasti rentouttavaksi ja edelleen miellyttäväksi, mutta ei niin antoisaksi kuin työnohjauksen alussa ollut rentoutus. Yksi ryhmistä, jonka puheenaiheet tuona iltana menivät hyvin syvälle, koki rentoutuksen lopussa syvärentouttavaksi, omaan hiljaiseen tilaan vieväksi ja ajatukset yhteen kokoavaksi. Omat havaintoni tukivat vastauksia. Yksi ryhmä oli odottanut sanojensa mukaan koko päivän, että työnohjaus koittaisi ja että he saisivat aluksi kuulla äänimaljoja, joten soitin niitä heille heidän toiveensa mukaan alussa. Ryhmä oli havaintojeni mukaan jo oppinut hieman ottamaan rentoutuksesta irti haluamaansa ja he pääsivät nopeasti rauhallisuuden tilaan. Yhden henkilön vuorokauden jatkunut kova päänsärky hellitti hieman. Vaikka odotus palkittiin, tuntui äänimaljojen soitto ryhmästä liian lyhyeltä.

Tutkittavieni joukossa oli myös kaksi muusikkoa. Koska äänimaljat eivät soi länsimaisen tonaliteetin mukaan täysin harmonisesti, mietin etukäteen, häiritseekö se muusikon korvaa ja sitä kautta rentoutumista. Kysyin asiaa muusikoilta erikseen. Heidän kokemuksensa oli, että tonaliteetin puuttuminen ei äänimaljojen kohdalla haitannut, koska niiden harmoniamailma on niin täysin erilainen, että niihin orientoituminen oli myös eri maailmasta.

Äänimaljojen taajuuksista tuli myös palautetta. Korkealta soivat maljat koettiin virkistäviksi ja matalataajuuksiset maljat erityisen rentouttaviksi. Ryhmistä tuli vastauksia, joissa toivottiin pääasiassa matalia ääniä rentoutushetken alussa ja korkeita lopussa.

#### **4.4.3 Kokemukset tiedosta rentoutuksen kestosta**

Kerroin kaikille osallistujille ensimmäisen rentoutuksen aluksi tutkimuksesta keskustellessamme äänimaljarentoutuksen pituuden, joka oli noin 10 minuuttia. Tähän reagoitiin yleisesti hyväksyen. Yksi ohjattavista ahdistui tiedosta kuitenkin niin, että hänen ensimmäinen rentoutuskertansa meni suorittamiseksi hänen stressaantuessaan siitä, että pitäisi ehtiä rentoutua nopeasti. Jatkossa en enää kertonut rentoutuksen pituutta, toisaalta se oli kaikilla tiedossa jo ensimmäiseltä kerralta.

## 5 POHDINTA

Ajatukseni lähtiessäni tekemään tätä tutkimusta oli, että äänimaljarentoutus työnohjauksen alussa saattaisi auttaa työnohjattavia rentoutumaan ja pääsemään tehokkaammin pois kiireen tunteesta, asettumaan ja orientoitumaan työnohjaustilanteeseen ja astumaan luovempaan tilaan, jossa tärkeitä työhön liittyviä asioita voidaan käsitellä. Saamani tulokset viittaavat siihen, että ajatukseni oli sekä oikeassa että väärässä. Tämän tutkimuksen perusteella näyttää yksinkertaistettuna siltä, että yksilöohjattaville rentoutus saattaa olla hyödyksi enemmän ohjauksen lopussa kuin alussa, ryhmille taas toisin päin.

Äänimaljarentoutuksella työnohjauksen *alussa* näyttää tutkimukseni tulosten perusteella olevan vaikutusta *ryhmäohjattavien* kokemuksiin vireystilan elpymisestä, rentoutuneisuuden tunteesta ja virkistymisestä pitkän työpäivän jälkeen, kun työpäivä jatkui edelleen työnohjauksen parissa. Työnohjauksen ilmapiiri muuttui rennommaksi ja luottamuksellisemmaksi ja keskustelujen taso syveni aiempiin työnohjauskertoihin verrattuna. Tulokset sopivat hyvin aiempaan tutkimustietoon siitä, että äänimaljojen värähtelyjen avulla aivoaallot virittyvät alfa-taajuuksille, joilla ihminen kokee olonsa rentoutuneesti keskittyneeksi. Syntyvä tyhjä ajatustila, josta Hämmerli (2006, 29) puhuu, tarjoilee tilaa luoville ajatuskuluille. Saari (2016, 71) on myös todennut musiikin ruokkivan luovuutta ja avaavan uusia näkökulmia ja ratkaisumalleja. Tuollainen läsnäoleva ja luovuutta ruokkiva tila taas on hyödyksi dialogiin perustuvassa työnohjauksessa. Aito kohtaaminen, avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri ja vuorovaikutteinen kuuntelu keskustelussa tuntuivat lisääntyvän tässä tutkimuksessa kaikkien, mutta erityisesti ryhmien kohdalla.

Havaintoni työnohjauskertojen sujuvuudesta ja syvyydestä tukivat sitä haastatteluistakin saatua tulosta, että *yksilöohjauksissa* äänimaljarentoutus voi toimia paremmin työnohjauskerran lopussa kuin alussa. Loppurentoutus näytti helpottavan asioiden työstön jatkamista vielä työnohjauksen jälkeenkin. Seuraava toisen yksilöohjattavan lause kuvaa tätä hyvin:

*”Oltiin jo jauhettu ennen sitä, eli oli saanu jo purkaa asioita, niin tuntui, että ehkä senkin takia oli mukavampi rentoutua siihen äänimaljahoitoon, kun oli saanu jo asioita pois mielestä.”*

Työnohjauksen lopussa tehtävä äänimaljarentoutus ja sen aikaansaama aivojen siirtyminen alfa-aalloille näkyi yksilöohjattavien kokemuksissa luovuutena työasioiden hoitamisessa saman päivän aikana, oivallusten, keskittymis- ja toimintakyvyn parantumisena. Työnohjausprosessissa käsitellyt asiat jatkoivat kehittymistä vielä työnohjauksen jälkeen ja oivalluksia syntyi ainakin saman päivän aikana. Tosin edellytyksenä tälle saattoi olla myös työnohjauksen varhainen ajankohta ennen puolta päivää, jolloin prosessin jatkumiselle oli vielä aikaa samana päivänä.

Äänimaljarentoutuksen keston kertominen aiheutti eräälle tutkittavalla suorituspaineita rentoutumisesta. Pidän kuitenkin tärkeänä sitä, että rentoutuksen kesto kerrotaan työnohjattaville, jotta koko työnohjauskertaan ja sen ajankäyttöön voidaan orientoitua. Suorituspainneiden tuomaa ahdistusta voitaisiin uskoakseni lievittää johdattelemalla ohjattavia rentoutuksen alussa verbaalisesti rentoutumisen alkuun.

Oman tulevan työni kannalta tärkeä oli muutamien tutkittavien kokemus siitä, että matalataajuiset maljat veivät syvälle oman mielen ja rentoutuneisuuden syövereihin, kun taas korkeat äänitaajuudet virkistivät ja herättelivät rentoutuneisuuden tilasta.

Se, millainen äänimaljarentoutus kenellekin työnohjauskontekstissa sopii, riippuu siis paljon paitsi työnohjattavista, myös työnohjaustilanteen ajankohdasta ja tilanteesta, paikasta ja vireystilasta sekä asiakkaiden ammatista. Tapa, miten työnohjaaja käyttää äänimaljarentoutusta työnohjausasiakkaittensa kanssa, vaatii häneltä tilannetajua ja asiakkaittensa tuntemusta. Myös käytettävän rentoutuksen kesto on näiden havaintojeni perusteella asia, joka on hyvä sopia kunkin työnohjattavan tai -ryhmän kanssa erikseen. Vaakakupissa painaa työnohjaukselle varattu aika, ja työnohjaajan on tärkeä ymmärtää, miten asiakas haluaa ajan tulevan käytetyksi. Saaren (2016, 68) tutkimuksenkin mukaan toiset ihmiset eivät halua työnohjaukseensa mitään toiminnallisia menetelmiä.

Tulokset ovat kuitenkin mielenkiintoisia ja aihe jatkotutkimusten arvoinen. Olen tätä työtä tehdessäni miettinyt nousevaa trendiä nimeltä power napping, joka voidaan suomentaa esimerkiksi voimanokosiksi. Siinä kyse on 10-20 minuutin pituisista päiväunista, joiden aikana aivot eivät vaivu vielä syväuneen, mutta virkistyvät. Pienet päiväunet parantavat tutkimusten mukaan keskittymis- ja suorituskykyä (Kirchner, Klösch, & Seidel 2016). Tutkimukseni vastauksista monissa kerrottiin lähes uneen vaipumisesta ja sen jälkeisestä pirteästä ja virkistyneestä olotilasta. Kuvaukset muistuttavat kovasti power nappingin jälkeisen olotilan kuvauksia . Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe olisi äänimaljarentoutuksen vaikutus keskittymis- ja suorituskykyyn työssä. Äänimaljojen käytön vaikutusta luovuuteen olisi myös mielenkiintoista tutkia. Tarkempia mittareita sekä pidempää tutkimusjaksoa olisi kuitenkin syytä käyttää jatkettaessa aiheen tutkimista.

Työni on tuonut äänimaljojen työnohjaukseen liittyvien vaikutusten tutkimukseen ensimmäisen pienen päänavauksen. Sen vahvuutena voitaneen pitää sen uutuusarvoa ja sitä, että tutkimuskysymykseen saatiin vastaus. Työn heikkoutena voidaan pitää tiedonkeruuta. Tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä olisi lisännyt useampi tutkimuskierros sekä heterogeenisempi ja laajempi otos. Itselleni tämä tutkimusaihe ja äänimaljojen käyttö vibroakustisena terapiamuotona laajemminkin on ollut hyvin innostava ja mielenkiintoinen ja sen tekeminen on avannut uusia näköaloja ja ajatuksia tulevaan työhöni. Mielelläni palaisin vielä tutkimaan aihepiiriä lisääkin.

## LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Barrass, S. (2015). Diagnosing blood pressure with Acoustic Sonification singing bowls. *International Journal of Human-Computer Studies*. Volume 85, January 2016, Pages 68-71. Haettu 14.1.2020 osoitteesta <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1071581915001317>
- Becker, N. (2016). Klangmassage – Teil der interdisziplinären Rehabilitation Schwerstkranker Rückblick auf mehr als zehn Jahre Klang in der HELIOS Klinik Leezen. Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie 11/2016*. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [https://www.fachverband-klang.de/images/stories/Publikationen/FZ\\_11-2016\\_Vollversion.pdf](https://www.fachverband-klang.de/images/stories/Publikationen/FZ_11-2016_Vollversion.pdf)
- Bleil, R (2015). Kommunikation der Sinne. Innovative und kreative Begleitung mit Klangschalen bei Demenz. *Psych Pflege* 2015; 21(04): 203-204. Haettu 26.2.2020 osoitteesta <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0041-103359?device=mobile&lang=en>
- Bulsara, C., Seaman, K. & Steuxner, S. (2016). Using sound therapy to ease agitation amongst persons with dementia: A pilot study. *Australian Nursing and Midwifery Journal*, Vol. 23, No. 7, Feb 2016: 38-39. Haettu 1.3.2020 osoitteesta <https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/docview/1761652884/fulltext/5B72C539B5644715PQ/1?accountid=11774>
- Erlor, Hella / Erlor, Luis (2010): Projekt „Klang-Pause Regensburg 2009. In: Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie 7/2010*. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift\\_07\\_2010.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift_07_2010.pdf)
- Feinstein, F. (2016). *The Singing Bowl Book. The Authoritative Guide with 140 Colour Photos*. [himalayanbowls.com](http://himalayanbowls.com).
- Friesecke, I., Walter, J-C & Rostock, M (2017). Klangschalenbehandlung bei Chemotherapie-induzierter peripherer Polyneuropathie. *Erfahrungsheilkunde* 2017; 66(05): 286-297. Haettu 25.2.2020 osoitteesta <https://www-thieme-connect-de.ezproxy.jyu.fi/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-119963>
- Goldsby, T.L., Goldsby, M.E., McWalters, M. & Mills, P.J. (2016). Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being: An Observational Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, Volume: 22 issue: 3, page(s): 401-406. Haettu 26.2.2020 osoitteesta <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587216668109>
- Gommer, K. (2010). Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage. In: Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie 7/2010*, 20-24. Haettu 4.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift\\_07\\_2010.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift_07_2010.pdf)



- Göbñitzer, E. (2011). *Wohlfühlmomente mit Klangschalen in der Palliative Care*. Abschlussarbeit Universitätslehrgang Palliative Care- Vertiefungslehrgang Palliativpflege 2011. Haettu 2.3.2020 osoitteesta [https://www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/Grnitzer\\_Klangschalenthapie\\_Nov\\_2011.pdf](https://www.dgpalliativmedizin.de/images/stories/Grnitzer_Klangschalenthapie_Nov_2011.pdf)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. 10., osin uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Holm, P. (2006). Dialogisuus työnohjaajan osaamisena. Haettu 1.3.2020 osoitteesta [http://www.dialogic.fi/wp-content/uploads/pdf/julkaisut/dialogisuus\\_tyonohjaajan\\_osaamisena.pdf](http://www.dialogic.fi/wp-content/uploads/pdf/julkaisut/dialogisuus_tyonohjaajan_osaamisena.pdf)
- Holm, R., Poutanen, P. & Stähle, P. (2018). Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Sitran Dialogi tietoon perehtyvässä päätöksenteossa -artikkelisarja. Haettu 1.3.2020 osoitteesta <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>
- Huyser, A. (2004). *Singing Bowl Exercises for Personal Harmony*. Havelte, Holland. Binkey Kok Publications bv
- Hämmerli, M. (2006). Coaching mit Klanpädagogischen Ansätzen. Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie* 54/2006, 29-30. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverbandklang.de/files/Fachzeitschrift%2054%20Teil%201%20bis%20S\\_2030.pdf](http://www.fachverbandklang.de/files/Fachzeitschrift%2054%20Teil%201%20bis%20S_2030.pdf)
- Inácio, O., Henrique, L. & Antines, J. (2006). The Dynamics of Tibetan Singing Bowls. *Acta Acustica united with Acustica*, Volume 92, Number 4, July/August 2006, pp. 637-653(17). S. Hirzel Verlag. Haettu 20.1.2020 osoitteesta <https://www.ingentaconnect.com/content/dav/aaua/2006/00000092/00000004/art00017>
- Jansen, E.R. (2004). *Singing bowls. A practical handbook of instruction and use*. Havelte, Holland. Binkey Kok Publications bv
- Jukkola, Riitta 2016. Matalataajuinen äänivärähtelyhoito – kliinisiä havaintoja, tutkimusta ja subjektiivisia kokemuksia. Haettu 29.2.2020 osoitteesta <http://www.vastakaiku.net/Matalataajuinen%20äänivärähtelyhoito.pdf>
- Kirchner, S., Klösch, G. & Seidel, S. (2016). Power Napping as health promoting intervention at Austrian nursing schools: Stefanie Kirchner. *European Journal of Public Health*, Volume 26, Issue suppl\_1, 1 September 2016. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [https://academic.oup.com/eurpub/article/26/suppl\\_1/ckw174.025/2449202](https://academic.oup.com/eurpub/article/26/suppl_1/ckw174.025/2449202)
- Koller, C. M. (2010). Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden? Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie* 7/2010, 6-14. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift\\_07\\_2010.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift_07_2010.pdf)

- Koller, C.M. & Grotz, T. (2010) Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. Eine Pilotstudie des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz. Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie* 7/2010, 15-19 Haettu 4.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift\\_07\\_2010.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift_07_2010.pdf)
- Landry, J. M. (2014). Physiological and Psychological Effects of a Himalayan Singing Bowl in Meditation Practice: A Quantitative Analysis. *American Journal of Health Promotion*. Volume: 28 issue: 5, page(s): 306-309. Article first published online: May 1, 2014; Issue published: May 1, 2014. Haettu 10.1.2020 osoitteesta <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.4278/ajhp.121031-ARB-528>
- Lehikoinen, P. (1996). Matalataajuuksinen värähtelyenergia ja musiikkiterapian neurofysiologinen perusta. Teoksessa H. Ahonen-Eerikäinen (toim.) *Taide psykososiaalisen työn välineenä*. Joensuu. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. s. 26-34.
- Llorente, E. F. & Partesotti, E (2016). Tibetan singing bowls as useful vibroacoustic instruments in music therapy: a practical approach. 10th European Music Therapy Conference A Symphony of Dialogues, Vienna, European Music Therapy Confederation (EMTC). *Nordic Journal of Music Therapy* 25(sup1):126-127 · July 2016. Haettu 10.1.2020 osoitteesta [https://www.researchgate.net/publication/303695271\\_Tibetan\\_singing\\_bowls\\_as\\_useful\\_vibroacoustic\\_instruments\\_in\\_music\\_therapy\\_a\\_practical\\_approach](https://www.researchgate.net/publication/303695271_Tibetan_singing_bowls_as_useful_vibroacoustic_instruments_in_music_therapy_a_practical_approach)
- Naghdi, L., Ahonen, H., Macario, P. & Bartel, L. (2015). The effect of low-frequency sound stimulation on patients with fibromyalgia: A clinical study. *Pain Research and Management* 2015 Jan-Feb; 20(1): e21–e27 Haettu 29.2.2020 osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4325896/>
- Peter Hess Institut (2014). *Peter Hess Institut. Pressemappe*. Haettu 1.3.2020 osoitteesta <https://www.peter-hess-institut.de/wp-content/uploads/2016/08/Pressemappe-PHI-Juni-2014neu-16.6.2014.pdf>
- Peter Hess Klangdesign (2020). *Klangschalen für die Körperarbeit*. Haettu 1.3.2020 osoitteesta <https://www.peter-hess-klangdesign.de/klangschalen/klangschalen-für-die-körperarbeit/>
- Punkanen, M. (2002). *Matkalla mieleen ja tunteisiin. Fysioakustinen menetelmä ja musiikkiterapia huumeekuntoutuksessa*. Musiikkiterapian pro gradu -tutkielma. Musiikkiteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Haettu 2.3.2020 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9961/marpun.pdf?sequence=1>

- Rehländer, A. (2010). Die Peter Hess-Klangmassage. Eine höchst effektive Methode gegen Stress - zur Förderung der inneren Ressourcen. *Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie* 7/2010, 35-39. Haettu 4.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift\\_07\\_2010.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift_07_2010.pdf)
- Rottmann, A. (2016). Diabetes und Klang. *Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.*, Nr. 11-2016. Haettu 29.2.2020 osoitteesta [https://www.fachverband-klang.de/images/stories/Publikationen/FZ\\_11-2016\\_Vollversion.pdf](https://www.fachverband-klang.de/images/stories/Publikationen/FZ_11-2016_Vollversion.pdf)
- Ruutu, S. & Salmimies, R. (2016). Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Talentum Media Oy. Turenki. Hansaprint Oy.
- Saari, T. (2016). *Moniääninen työnohjaus : kokemuksia musiikista työnohjaajien kertomana*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Lisensiaatintutkielma. Haettu 29.2.2020 osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51657/Tiina%20Saari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seidenath, G. (2014). Klangschalen unterstützen die Hochtechnologie. *Fachzeitschrift für Intensivpflege und Anästhesie*. intensiv 2014; 22(03): 130-133. Haettu 26.2.2020 osoitteesta <https://www-thieme-connect-de.ezproxy.jyu.fi/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0034-1375286>
- Shrestha, S. (2009). *How to Heal with Singing Bowls. Traditional Tibetan Healing Methods*. Boulder. USA. Sentient publications.
- Sound Healing Academy (2018). *How to Choose a Tibetan Singing Bowl*. [Videotiedosto]. Haettu 20.1.2020 osoitteesta <https://youtu.be/FZ1YgV5zwxg>
- Sibelius Akatemia (2020). *Akustiikan perusteet. Säveltasot hertsjarvoina*. Haettu 20.1.2020 osoitteesta <http://www2.siba.fi/akustiikka/index.php?id=18&la=fi>
- Suomen Työnohjaajat ry (2020). *Työnohjaus*. Haettu 4.3.2020 osoitteesta <https://www.suomentyonohjaajat.fi/tyonohjaus>
- Suomi, A. & Valkama, S. (toim.).(2015). *Työnohjauksen äärellä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 198. Jyväskylä. Juvenes Print. Haettu 4.3.2020 osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97653/JAMKJULKAISUJA1982015\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97653/JAMKJULKAISUJA1982015_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Valli, R. (toim.).(2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä. PS-kustannus.

- Wepner F, Hahne J, Teichmann A, Berka-Schmid G, Hördinger A, Friedrich M. (2008). Treatment with crystal singing bowls for chronic spinal pain and chronobiologic activities - a randomized controlled trial. *Forsch Komplementmed.* 2008 Jun;15(3): 130-7. Haettu 14.1.2020 osoitteesta <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18622133>
- Ylinen, S., Alho, K. & Pulkki, V. (2019). *Onko stressiä? Näillä illuusioäänillä se tutkitusti vähenee.* Yle Tiedeykkönen. Haettu 3.3.2020 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/23/onko-stressia-nailla-illuusioaanilla-se-tutkitusti-vahenee-kokeile-itse>
- Zurek, P. (2006). Die Geschichte der Klangpädagogik nach Peter Hess®. Der Duft von Bohnerwachs und Knete! Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie* 54/2006, 29-30. Haettu 3.3.2020 osoitteesta [http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift%205%20Teil%201%20bis%20S\\_%2030.pdf](http://www.fachverband-klang.de/files/Fachzeitschrift%205%20Teil%201%20bis%20S_%2030.pdf)