



Kukkaterapiaa ja energiahoitoja – Mitä ne ovat?

Bach –kukkaterapia emotionaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin

Bach-kukkaterapiassa määritetään asiakkaalle henkilökohtainen kukkatippasekoitus 38:sta Tohtori Bachin löytämästä kukasta, jotka edustavat hänen mukaansa 38 psykologista arkkityyppiä ja ovat yhteydessä ihmisen perustunteisiin.

Yleensä sekoitukseen valitaan kerrallaan 5-8 kukkaa, jotka määräytyvät mm. asiakkaan persoonan ja tilanteen mukaan. Teen kartoituksen haastattelun perusteella, minkä jälkeen jatkoseuranta on olennaisen tärkeä osa hoitoa. Seuranta toteutetaan esim. puhelimen tai viestien välityksellä. Teen tarvittaessa muutoksia alkuperäiseen sekoitukseen, mikäli ei tapahdu muutosta lähtötilanteesta.

Tohtori Bachin perustaman Bach Centre –keskuksen mukaan alkuperäiset Bach-kukkatipat ovat turvallinen ja luonnollinen hoitokeino, jonka englantilainen Dr. Edward Bach kehitti 1920 – 1930 -luvuilla. Kukat palauttavat hellävaraisesti mielen ja kehon tasapainon auttamalla pääsemään yli negatiivisista tunteista (pelko, huoli, viha, päättämättömyys jne.) ja kohtaamaan ne. Negatiiviset tunteet häiritsevät kokonaisuudessaan olemisen tasapainoa ja voivat hidastaa paranemista. Kukat sallivat rauhan ja onnellisuuden palaamisen ihmisen elämään ja näinollen keho voi parantaa itse itsensä. Bach-kukat tehdään villikukista ja ne ovat turvallisia koko perheelle mukaan lukien lemmikkieläimet. Kukat säilötään rypälepohjaisessa brandyssä ja ne ovat gluteenittomia. (Bach Centre)

Kukkaterapiassa poraudutaan oireen sijaan sen alkujuurille, joka voi usein olla esimerkiksi käsittelemätön trauma, tunne tai alitajuinen ajatusmalli. Näin ollen kukkien vaikutukset ovat erilaisia kaikille; osa voi reagoida voimakkaasti ja toisilla taas hoito voi olla hyvinkin lempeä ja asiat vain ikään kuin helpottuvat ja ongelmallisiksi koetut asiat vain jäävät pois huomaamatta. Vaikutukset ovat siis hyvin yksilöllisiä, kuten olemme me ihmisetkin. Kukkaterapia on eräs itsetuntemuksen tukihoitomuoto ja sen avulla pyrimme auttamaan ihmisiä olemaan enemmän oma itsensä ja pääsemään elämässä tasapainoon.



Aloituskäyntiin on hyvä varata reilusti aikaa (noin pari tuntia). Jatkokäynneille riittää tunti. Kukkien vaikutusnopeus korreloi usein sen kanssa kuinka kauan ongelma on ollut olemassa eli esimerkiksi pitkään jatkuneiden vaivojen kanssa voi kestää kauan ennen kuin ne helpottavat ja päinvastoin.

Useimmiten kun kukkatippojen käytön aloittaa, alkaa kuoriutua esille uusia kerroksia ja uusia piirteitä, jolloin sekoitusta on syytä muuttaa. Kun kerroksia on kuorittu tarpeeksi, toisinaan käy niin, että aikansa käytettyään kukkia voi ihminen kokea, ettei ole enää tarvetta. Tällöin kukat ovat tehneet tehtävänsä. Yleensä jossain vaiheessa elämää jokin tilanne vaatii taas uutta sekoitusta, jolloin määrittely tehdään uudelleen. Useimmiten meillä kaikilla löytyy paljon työstettävää useilla elämän osa-alueilla.

Kukilla ei ole haittavaikutuksia eikä yhteisvaikutuksia lääkkeiden kanssa, joten niitä voi käyttää turvallisesti myös minkä tahansa lääkityksen kanssa. Kukat toimivat hyvin myös eläimillä ja lapsilla.

Dr. Bachista ja kukkaterapiasta löydät halutessasi lisää kiehtovaa tietoa täältä:

www.bachcentre.com



‘Disease of the body itself is nothing but the result of the disharmony between soul and mind. Remove the disharmony, and we regain harmony between soul and mind, and the body is once more perfect in all its parts.’

– Dr. Edward Bach





Intuitiivinen energiahoido

Intuitiivisen hoidon sisältö on aina erilainen ja riippuu asiakkaasta ja hänen tilanteestaan. Yleensä aloitamme ja päätämme hoidon lyhyellä keskustelulla. Hoidossa nousevat esiin asiat, joita on kulloinkin tarpeen hoitaa. Asiat voivat olla fyysisiä, emotionaalisia, henkisiä tai psyykkisiä. Seuraan intuitiotani hoidettavista kohdista ja asioista. Hoidan ihmistä (tai eläintä) ja hänen tilannettaan kokonaisuutena, joten esimerkiksi jos asiakkaalla on polvi kipeä, hoidan polven lisäksi koko ihmistä. Asiakkaalla ei tarvitse välttämättä olla mitään ongelmaa vaan hoitoon voi tulla esimerkiksi rentoutumaan tai halutessaan syventää itsetuntemustaan. Hoitajana en itse tee mitään vaan toimin kanavana, energian välittäjänä.

Asiakkaan tuntemukset hoidon aikana voivat vaihdella hyvin paljon; osalla tuntemukset ovat pieniä tai niitä ei ole juuri ollenkaan, osalla hyvinkin voimakkaita. Joskus keho voi reagoida hyvinkin voimakkaasti, toisinaan voi nousta pintaan esimerkiksi tukahdutettuja tunteita, joita on turvallista käsitellä hoidon aikana. Usein hoito on ennen kaikkea rentouttava. Asiakkaani ovat kokeneet saavansa hoidosta mm. rentoutumista, oivalluksia, helpotusta, ”pääntyhjäystä”. Toisinaan hoidossa puhun tai käytän ääntä. Hoidolle on hyvä varata aikaa yhteensä noin 1h. Toki lyhempi tai pidempi hoito onnistuu myös.

Kontaktihoito on pääsääntöisesti mielestäni usein parempi vaihtoehto, sillä tarvitsemme myös fyysistä kontaktia, mutta teen myös etähoitoa jos syystä tai toisesta hoidettava ei pääse fyysisesti paikan päälle. Energia ei katso aikaa eikä paikkaa, vaan hoito toimii myös etänä. Etähoidolle on hyvä varata aikaa n. 20-30 minuuttia mieluiten etukäteen sopimanamme ajankohtana. Voimme hyödyntää Skype-yhteyttä, zoomia tai esim. WhatsApp –viestejä, mutta tärkeintä on, että saat rauhassa halutessasi kuulostella vaikutuksia ja oloasi tuon puolituntisen ajan.



"Everything is energy and that's all there is to it. Match the frequency of the reality you want and you cannot help but get that reality. It can be no other way. This is not Philosophy, this is Physics"

-Albert Einstein





Taustaa ja ajatuksia

Kenelle?

Kukkaterapia ja intuitiivinen energiahoito toimivat hyvin yhdessä toistensa tukena. Ne sopivat hyvin kaikenikäisten ihmisten ja eläinten hoitamiseen. Eläimillä ja lapsilla vaikutukset ovat usein nopeampia ja selkeämpiä, sillä he ovat usein hyvin avoimia ja hyväksyviä. Haluan myös korostaa, että hoitojen vaikutukset tulevat yleensä pikkuhiljaa ja riippuvat mm. siitä kuinka kauan ongelma on ollut olemassa. Harvoin tapahtuu nopeita ns. ihmeparanemisia kuten joskus luullaan. Joskus tosin nopeitakin muutoksia voi tapahtua, sillä olemme yksilöitä ja jokaisen polku on erilainen.

Molemmat hoitomuodot toimivat itsetuntemuksen tukena ja tarvitsevat ihmiseltä halun ”eheytyä”. Hoidon varaaminen ja siihen tuleminen kertoo jo asiakkaan omasta tietoisesta tai tiedostamattomasta halusta vastaanottaa apua ja parantua. Koen, että jos jokin asia kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se usein myös on sitä. Joskus toki myös ihmeitä voi tapahtua. Useimmiten eheytyminen on kuitenkin pitkän työn tulos, jossa hoidot toimivat tukena, sillä ne tasapainottavat energiavirtojamme ja näin ollen helpottavat erilaisten asioiden käsittelyä jälleen joko tietoisella tai tiedostamattomalla tasolla tai sekä että.

Kuten monessa itämaisessä hoitomuodossa, myös energiahoitamisessa ajatellaan, että kaikki fyysiset sairaudet ja ongelmat juontuvat alun perin energiatason ongelmista, joita voivat olla esimerkiksi tukahdutetut tai vältellyt tunteet tai ajatukset. Näillä asioilla voi olla hyvinkin kauaskantoiset juuret, joita emme tietoisesti tule edes ajatelleeksi. Koen, että hoitajana tehtävänäni on mm. auttaa asiakasta kohtaamaan noita tunteita tai ajatuksia turvallisesti, sillä hoito voi tuoda tietoisuuteen asioita, joita ihmisen tulee käsitellä ennemmin tai myöhemmin.

Opinnot

Olen opiskellut ja harjoittanut energiahoitamista vuodesta 2013, jolloin aloitin intuitiivisen hoitamisen koulutuksella. Tapoja hoitaa on monia, joista minä olen opiskellut erityisesti intuitiivista Reikiä. Vuosina 2016-2019 sain kunnian opiskella mm. esoteerista Reikiä, joka koostuu useista ikiaikaisista Reiki -linjoista ja transpersoonallista psykologiaa, joka linkittyy hyvin yhteen myös Bach –kukkaterapian kanssa. Olen sittemmin opiskellut lisää myös mm. NLP:stä, kanavoinnista ja transsihealingista.

Kukkaterapia –opintoni aloitin vuonna 2016 huomattuani itsessäni merkittäviä muutoksia kukkien aloituksen jälkeen. Tällä hetkellä osaamisalueeni Bach-kukissa keskittyy erityisesti alueille: perhe, rakkaus, seksuaalisuus, ihmissuhteet, työ, pelot ja fobiat. Opintoni jatkuvat edelleen kattamaan mm. krooniset sairaudet.

Koen, että kaikki käymäni koulutukset ovat muun elämäkokemuksen lisänä avanneet tiedostamistani hoitamisesta, jota olen tehnyt jo todella paljon aiemmin tiedostamattani eri muodoissa, kuten monet meistä tekevät. Koko ikäni olen kokenut vetoa hoitamiseen ja auttamiseen. Myös eläimet ovat hakeutuneet herkästi luokseni. Koen, että olen aina nähnyt ihmisen todellisen ytimen kaikkien kuorien alla, välillä enemmän tai vähemmän selvästi. Tässä lienee apuna olleet minulle aina elämässäni läsnä olleet hyvin rakkaat eläimet, jotka ovat opettaneet pitämään yllä ja kehittämään tuota taitoa.

Koulutusten ja itsetuntemuksen avulla pystyn toimimaan puhtaammin, tiedostavammin ja hoitamaan huomioiden kaikki olemuspuolemme fyysisestä kehosta energiatasoille. Vuosien



varrella oman henkisen kasvuni myötä käsitykseni ihmisen kokonaisvaltaisuudesta on koko ajan vain vahvistunut mm. omien lukuisten haasteiden ja muiden elämäkokemusten käsittelyn myötä.

Eettisyys

Koska nykypäivänä on olemassa paljon monenlaisia hoitajia ja niin aiheetonta kuin aiheellistakin kritiikkiä eri täydentäviä hoitomuotoja kohtaan, haluan korostaa, että tarjoamani hoidot eivät korvaa muita tärkeitä hoitomuotoja vaan täydentävät niitä ja auttavat käsittelemään asioita eri näkökulmasta. Hyvin usein esimerkiksi psykoterapia, mielialalääkkeet tai muu lääkärin apu tavalla tai toisella todellakin ovat tarpeen ja niihin asiakkaan on syytä hakeutua jos hän sitä tarvitsee. Tämä on mielestäni erittäin tärkeää ymmärtää. Myös Reiki tai kukkatipat omalta osaltaan voivat ohjata ihmisen hakemaan tarvitsemaansa apua, kuin myös minä hoitajana, kun koen, että asiakas on tuon avun tarpeessa.

Tähän liittyen haluan kertoa, että itselläni on ollut kokemuksia, joissa täydentävien hoitojen kautta saamani tuki ja ymmärrys on ollut omalla polullani korvaamaton apu ja sitä uskon ja toivon sen olevan myös monelle muulle. Yhtä kaikki, länsimaalaisten ja itämaisten perinteiden ja käytänteiden yhdistelmät olisivat suurelle osalle meistä paras vaihtoehto, ei vain joko tai. Harvoin kumpikaan ääripää on ratkaisu.

Muuta huomioitavaa

Toimintani on täysin luottamuksellista, joten käydyt keskustelut ja käsitellyt asiat jäävät hoitajan ja hoidettavan välisiksi. Toisinaan pyydän palautetta palvelusta, jolloin kysyn erikseen voinko käyttää palautetta esimerkiksi markkinoinnissa suosituksena asiakkaan suostumuksella nimellä tai ilman.

Intuiitiviseen hoitoon tullessa olisi hyvä pukeutua rentoihin vaatteisiin. On myös tärkeää, että muistaa juoda paljon vettä erityisesti hoidon jälkeen. Jos mahdollista, niin olisi hyvä kuulostella oloa loppupäivän ajan ja muutamina seuraavina päivinä. Hoidon vaikutus jatkuu pidempään kuin itse fyysisen hoitotapahtuman ajan. Minuun voi aina myös ottaa yhteyttä, mikäli jotain erityistä ilmenee tai tulee kysymyksiä ja mielelläni kuulen muutenkin kuulumisia hoitojen välillä.

Pohdin vielä, että mikä kuvastaisi edellä mainittujen hoitojen ydintä parhaiten ja tulin siihen johtopäätökseen, että se on kolmen tärkeän asian kombinaatio: intuitio, myötätunto ja tietoisuus. Sama nimitys on koulutuksella, jonka aikana opiskelin Reiki Masteriksi. Kaikki nuo kolme asiaa ovat tärkeitä kohdattaessa ihminen kokonaisuutena. Jos jokin niistä puuttuu, on myös hoitokokemus vajavainen. Toivon että ne kaikki myös välittyvät tavastani hoitaa ja ohjata.

Kiitos ja tervetuloa tutustumaan toimintaani!

Rakkaudella Mira

Intuitiivinen esoteerinen Reiki Master, Bach –kukkaterapeuttiopiskelija



Asiakaspalautetta ja suosituksia

"Jämäkkyyttä ja rajoja on löytynyt. Sain katkaistua minua ahdistaneen ihmissuhteen ja olen todella helpottunut siitä. Sallin ensin itselleni vihantunteita ja sitä kautta irrottautuminen kävi helposti. Ei

kuitenkaan vihalla vaan ihan nätisti . Tunne-elämä kaikenkaikkiaan on elpynyt paljon. Huomaan olevani herkkätuntoisempi Mm. elokuvia katsellessa huomaan ilmeileväni tosi paljon enemmän. Olisi varmaan kivannäköistä jos joskus kuvaisin niitä ilmeitä. Niitä on taas paljon. Eli jotain vapautumista on

kyllä tapahtunut. Paniikintunne on hävinnyt eli on paljon turvallisempi olo nyt  Tosi

helpottunut olo. Elämä tuntuu taas omemmalta . Olen pystynyt lopettamaan masennuslääkkeet 5 ja puolen vuoden käytön jälkeen."

-Sari, kukkaterapian ja intuitiivisen hoidon asiakas-

"Minä koen että useampi elämänalueeni muuttui radikaalisti kukkatippahoitojen aikaan ja myös käsitys itsestäni muuttui myötätuntoisemmaksi."

-Nainen, kukkaterapian ja intuitiivisen hoidon asiakas-

"Olen neljääkymmentä lähestyvä nainen, joka on löytänyt nuoruusvuosien hevosharrastuksen uudestaan melkein kahdenkymmenen vuoden tauon jälkeen. Miran luona on ollut helppo aloittaa hevosharrastus, sillä hevoset tallilla ovat turvallisia ja luotettavia. Mira opastaa ratsastuksen saloihin sensitiivisesti huomioiden ratsastajan tarpeet ja tunteet, esimerkiksi pelon ja jännityksen. Olen osallistunut parin kuukauden mittaiseen hevosavusteiseen mindfulness- kurssiin, joka oli syvälinen ja korjaava kokemus kiireisen arjen ja suurten elämänmuutosten keskellä. Olemme ystäväni kanssa käyneet myös yönylivaelluksella, joka oli ratsastuksen, saunaillan ja aamun kehonhuollon lisäksi räätälöity muutenkin kokonaisvaltaisesti toiveitamme kuunnellen.

Mira tarjoaa Hepovaaran hyvinvointitilalla myös täydentäviä hoitomuotoja. Itse olen käynyt stressaantuneena ja väsyneenä intuitiivisessa energiahoidossa. Kiireetön, Miran läsnäoleva ja asiantunteva hoito ovat vaikuttaneet minuun positiivisesti. Lisäksi tuo yli tunnin kestävä hoitohetki on ollut minulle tervetullutta omaa aikaa, jota harvoin ruuhkavuosien keskellä itselleen naisena sallii. Olen kokeillut myös Miran tarjoamaa Bachin kukkatippahoittoa kuureina. Tämänkin prosessin aikana Mira on ollut mahtava kuuntelija ja rinnallakulkija. Kukkatippojen aloittamisen jälkeen laihduin muutamassa kuukaudessa yli kymmenen kiloa ja mielialani nousi kohisten. Viimeksi olen käyttänyt kukkatippoja Miran opastamana muutama kuukausi sitten synnytyksessä.

Hepovaarassa aika pysähtyy ja tulet kuulluksi sekä nähdyksi juuri sellaisena kuin olet. Hyvinvointitilalla on ystävällinen henkilökunta ja paljon suloisia eläimiä minipossuista hevosiin. Miran tekemät Kukkatippahoidot ja energiahoidot ovat olleet mielestäni voimaannuttavia kokemuksia ja siksi suosittelenkin lämpimästi kaikille Hepovaaran hyvinvointitilan tarjoamia palveluja."

-Jentsku-81-



Kiinnostuitko?

Jos kiinnostuit, haluat lisätietoa ja/tai koet, että haluat kokeilla kukkaterapiaa tai intuitiivista hoitoa, varaa oma aikasi aloituskäyntiin minulta 050 4119466 tai hepovaara@gmail.com

Katso ajantasaiset hintatiedot nettisivuiltani <https://hepovaara.com/hinnasto.html>

Lämpimästi tervetuloa hoitoon! Toivottavasti nähdään pian! ☺