

Asharti Szabó Andrea vagyok. Lélekhangoló Intuitív énekművész, terapeuta, énektanár, személyiségfejlesztő tréner, a FreeForm LifeSong Method™ megalkotója és fejlesztője.

Munkámnak két fő vonulata van. Az egyik a művészeti vonal, a másik pedig a terapeuta tanári. **Művész médium vagyok.** Hogy hol kezdődik az egyik és hol a másik, nem tudom, de talán nem is fontos megkülönböztetni. **A színpadi és most már filmzenei pályafutásommal párhuzamosan éneket, énekterápiát is oktatok.** Támogatom a hozzám fordulókat, hogy rátaláljanak a saját hangjukra, hogy ezáltal egy teljesebb életet tudjanak élni. Módszerem A FreeForm LifeSong Method™ egy hagyományos alapokon nyugvó, de abszolút nem hagyományos módon megközelítő és felhasználó énektechnikai, hangképző módszer. Kezdetekben Hangolda néven volt ismert. Az évek alatt nagyon sokat fejlődött, fejlődik ma is, ahogyan én is, tapasztalati úton.

Nehéz lenne vitatni, hogy **életünk egyik legszebb és legnehezebb dolga az önmegvalósítás.** Én ezt az énekben, a hangomon keresztül valósítottam és valósítom meg. Az univerzum szeretetenergiáját közvetítem, hozom le emberileg érzékelhető szintre. Minden ének egyéni, intuitív, a jelenlevő személyek, a tér és az idő függvényében megismételhetetlen. Az emberi lét kifejezhetetlen lényegére hatva összekapcsolja a szíveket egy magasabb, transzcendens szinten. Számomra ez a szó legnemesebb értelmében a **szabadság, és a legfőbb öröm, ami a teremtett világban létezhet.** Független vallástól, bőrszíntől, nemzetektől, mert **arra hat, ami mindezeket túl összekapcsol minden létezőt. Úgy is szokták nevezni, hogy szeretet.**

Ahogy énekel, ahogy a hangod kiadod, úgy nyilvánulsz meg a világban! Adj hangot a vágyaidnak, az érzéseidnek, gondolataidnak! Váljon ez a világ jobbá és teljesebbé az által, ahogy a Földön élsz és tevékenykedsz!

Gondolataim a Hangról másként

Mint hogy mindannyian a Teremtő ((Isten) kinek-kinek a hite szerint) része vagyunk, éppen ezért mi magunk vagyunk a saját világunk társteremtői az Univerzum (Isten) mellett. Belőlünk indul ki, mi vagyunk a **Forrás.** Másrésztől az Univerzum mindig olyan helyzeteket alakít számunkra, amely a fejlődésünk szempontjából a lehető legjobb. A kettő rezonanciájából, összehangolódásából alakul ki végül az életem, a tapasztalatszerzésemhez a színpad. A Lélek, az Énem kiteljesedettebb része a **gondolatok által szólaltatja meg a testemet,** mint hangszert. Az így létrejött rezonanciában születik, maga a **Hang.** A Lélek a gondolat által megszólaltatott **hangon keresztül manifesztál a fizikai térben folyamatosan.** A **nem megfelelően felhangolt hangszer(test)** illetőleg ha a Lélek **nem tudja irányítani,** helyesen megszólaltatni azt valami oknál fogva, akkor **kibillent rezonancia keletkezik,** és a **teremtés más irányba mozdul, mint a szándék.**

A FreeForm LifeSong Method™ bárki által elsajátítható, megtanulható éneklési és hangképzési módszer. A **Hangok birodalmába** vezet be és segít benne eligazodni, támogatja a keresőt, hogy **felfedezze önnön teremtő képességeit** a benne lévő tudástár kibontásával. **A FreeForm LifeSong Method™ út a saját Lelkedhez, magadhoz, saját magad által.** Támogat abban, hogy a **helyes frekvencián rezegj,** és az **életed úgy éld,** és **Teremtsd, ahogyan szeretnéd.**

A 'FreeForm LifeSong' jelentéstartalma **többrétegű, összetett:** Egyrészt **szabad stílusú és formájú élet dal,** amely alapja az **intuitív improvizáció.** A **Hangok szabad alkalmazása általi Lélek zene, Lélek**

ének, Lélek dal. Életének intuitív módon. Szabad formájú, mint a lelkünk mikor szárnyal. Túllép a kereteken! Nincs kötés, csak szabad áramlás és kifejezés a végtelenben. **Gondolataid, lényed, hangokba öntött világa.** Nincs benne megfelelési kényszer, mert nincs mihez viszonyítani. Nem is kell senkihez és semmihez sem viszonyítani, mert ez egy **szabad éneklés, szabad létezés.** Egyéni.

A mindenkiiben megtalálható belső hang fizikai megnyilvánulása is, a tudatalattiból előbújó újra felfedezett tudás, aminek mindenki a birtokosa. Kulcs önmagadhoz és a Hangok birodalmához.

A FreeForm LifeSong Method™ módszer alkalmazása során a Felhangolás kétirányú munkával történik. Egyrészt megdolgozzuk a testedet, hogy tökéletes állapotban tudjon megszólalni, mint egy hangszer. Hiszen a tested hangszer, amelyen a Lelked játszik. A nem megfelelően felhangolt hangszerből helytelen, hamis hangok keletkeznek. Ezáltal a rezgése, energiája sem lesz megfelelő. A kibillent hangképzés során ugyanis kibillent hangok, rezgések, energiák tudnak csak megnyilvánulni, ezért újra és újra teremti magának az azonosan „kibillent” helyzeteket. Ezért fontos a helyes hangképzés, hogy helyesen teremtsünk. Ez vonatkozik nem csak az éneklésre, hanem a beszédhangokra is. Ahogyan tanulod a helyes hangképzést, úgy változik a rezgésed, energiád, frekvenciád. Ez pedig kihat az egész életedre, tested fizikai és lelki állapotára is. **Másrészt, helyre tesszük a gondolataid, és minden téves eszmét is, amit valaha az éneklésről gondoltál. Megtanítom a Lelkednek, hogyan játsszon a testeden, hogyan szólaltassa meg, mint hangszert, hiszen a lelki állapotod ugyanúgy kihat a hangképzésedre, éneklésedre, beszédhangodra.** Ezért végezzük a kétirányú munkát, oda-vissza. **Az éneklés egy megértési folyamat! Ezen belül a hangképzés korrigálása is egy tudatos megértési folyamat része. A gyakorlás fontos, de ha nem érted mi hogyan működik a fizikai szinteken túl is, akkor nehezen fog működni.** Ezzel párhuzamosan **fejlesztjük az improvizációs készséget, és fény derül a gondolat és a hangok kapcsolatára, működtetésére is.**

Ez az éneklés gyógyító és felszabadító ereje!

Nincs olyan, hogy valaki nem tud énekelni! **Mindenkinek van hallása, és mindenki meg tud tanulni énekelni! Ha nem, annak oka van! Azt viszont meg lehet találni és korrigálni!**

Adj Hangot a vágyaidnak! Kövesd a belső Hangodat! Mert az Te vagy!

Éld úgy az életed, ahogy szeretnéd! Teremtsd olyannak, amilyenek szeretnéd!

A FreeForm LifeSong Method™ mint intuitív éneklés, életedre gyakorolt hatásai:

- 1. Az intuitív éneklés kitágítja a világot, a világról alkotott ismereteidet.**
- 2. Az intuitív éneklés segít megérteni, elfogadni önmagadat és másokat is.**
- 3. Kitűnő önismereti módszer, mely segíti a fejlődésedet. Tovább lendít az utadon.**
- 4. Felhangolást elősegítő módszer, amely bárhol és bármikor a rendelkezésedre áll.**
- 5. Helyrebillenti a lelki állapotodat.**
- 6. Az intuitív éneklés által könnyedebbé teheted az életed**
- 7. Az intuitív éneklés a Teremtés azon birodalmát nyitja ki számodra, amelyben Te vagy a Forrás, az életedért felelősséget vállalva Te irányítod a saját életed.**

8. **Az intuitív éneklés a korlátokon túli, szabad létezés egyik kulcsa**
9. **Az intuitív éneklés maga a szabadság, eggyé válva a Teremtéssel**

Mit tegyél akkor, ha félsz az énekléstől?

Nyugi,

- nincs szükség előképzettségre
- nem számít, hogy mi a foglalkozásod
- nálam nem tanulsz zeneelméletet
- lényegtelen hány éves vagy
- lényegtelen hogy hamisan énekelsz e
- nem szükséges zenei előélet
- nem fontos tudsz-e kottát olvasni

A lényeg, hogy megnyíljon a hangod, megnyíljon a szíved, megnyíljon a lelked, tudj szabadon megnyilvánulni, korlátok nélkül, légy boldog, légy felszabadult, légy reménnyel teli legyen teljes az életed!

Mindezt pedig a FreeForm LifeSong Method™ segítségével!

Az éneklés gyógyít!

Önmagadat gyógyítod az intuitív éneklés által!

22 ok arra, hogy énekelj:

1. Az éneklés örömet okoz!
2. Az éneklés, így a saját hangod is hatással van lelkedre és a fizikai testedre egyaránt!
3. Az éneklés egy bármikor, ingyenesen kéznél levő terápiás módszer!
4. Az éneklés segít, ha változni szeretnél, vagy ha bármilyen problémád van!
5. Az éneklés oldja a feszültséget!
6. Az éneklés oldja a blokkokat, amivel saját magad akadályozod a kiteljesedésben!
7. Énekelni egyszerűen jó!
8. Ahogy énekelsz, úgy nyilvánulsz meg a világban!
9. Az éneklés lelkiállapot, életed minden rezdülése hallatszik a hangodon!
10. A tested hangszer, hangszálaid a húrok, a zenész pedig a lelked, aki játszik rajta
11. A „fizikai” hangképző gyakorlatok hatnak a lelkedre, és a „lelki” gyakorlatok pedig a fizikai testedre.
12. Emelheti a rezgésszámod, megváltozik a világ körülötted, mert TE változol!
13. Aki szeret énekelni, az könnyebben tudja adni és befogadni is a szeretetet.
14. Aki énekel, rossz ember nem lehet!
15. Az éneklés által megismerheted a belső világodat, önmagadat.
16. Énekelni mindenki tud, csak maximum magáról hiszi azt, hogy nem!

17. Az éneklés kitűnő depresszióűző módszer, ami az egészségre kifejezetten jótékony hatással van!
18. Az éneklés Ima, felszabadítja a lelket!
19. Az éneklés segít, hogy megszűnjenek a hangmagasságbeli akadályok!
20. Ha énekelsz, bátrabbá, magabiztosabbá válsz az életben!
21. Ha énekelsz, az pozitívan hat a személyiségedre!
22. Az éneklés oldja a félelmeidet!

10 ok, miért énekelj improvizatívan

1. Az improvizációs éneklés segít kimoszdulni a kereteidből
2. Az improvizációs éneklés támogat abban, hogy játékkalotó legyél.
3. Az improvizatív éneklés a kezdeti lépés és biztos alap a valódi szárnyaláshoz
4. Az improvizatív éneklés növeli a kreativitást
5. Az improvizatív éneklés önállóságot tanít
6. Az improvizatív éneklés támogatja az önkifejezést
7. Az improvizatív éneklés támogatja és hozzájárul a felelősség vállaláshoz
8. Az improvizatív éneklés támogat a tudatosság növelésében
9. Az improvizatív éneklés lépcsőfok lehet az intuitív megnyilvánuláshoz, az intuitív énekhez.

15 kifogás arra, miért nem szoktak az emberek énekelni!

1. Nincs hangom!
2. Hamis vagyok!
3. Fáj a torkom!
4. Nem tudom a magas hangokat kiénekelni!
5. Megfulladok!
6. Berekedek!
7. Félek!
8. Izzadok!
9. Lemerevedek!
10. Hányingerem van!
11. Nem merek, mert gyerekkoromban rám szóltak, hogy szörnyű vagyok!
12. Azt mondta az ének tanár az iskolában, inkább tátogjak!
13. Azt gondolom, mindenki más jobban énekel nálam!
14. Pajzsmirigy betegségem van!
15. Ki lenne kíváncsi a fahangomra?

Énekerápia, az éneklés terápiás módjai, alkalmazásai

Az éneklés már önmagában terápiás hatású, hiszen örömforrás, számos blokkot, elakadást old. Nincs hozzá szükség képzett hallásra, kottaolvasás tudására vagy egyéb zenei ismeretre. Még csak szép hang sem szükséges hozzá. Ráadásul mindig kéznél van, és ingyenes önfejlesztő módszer. Mondhatjuk, hogy felszabadító ereje van a hangnak, különösen a saját hangunknak! Ezért lenne nagyon fontos, hogy mindenki énekeljen! Az ének és zeneoktatásnak nem az a lényege, hogy profi művészeket képezzünk elsősorban! A cél az,

hogyan az emberek és Te is élvezd az éneklést és a zenélést, és bármikor tedd és műveld is, ha kedved van hozzá, vagy úgy érzed, erre van szükséged. Mert nyitja a szívedet, és a lelkedet! Mindezt teheted úgy, hogy eljársz közösségbe, ének tanárhoz, bekapcsolod a rádiót, internetet, vagy akár az autóban, a zuhany alatt is énekelhetsz! A lényeg, nyilvánulj meg! Énekelhetsz bármilyen dalt, népdalt, pop dalt, bármit, aminek szövege van! Ez a hagyományosabb, ismertebb, többek által alkalmazott vonal, módszer.

Az énekerápiának azonban vannak újabb, mondhatni újhullámos vonulatai is. Ezekben az esetekben a kiejtett szó jelentése háttérbe szorul, lényegtelenné válik. Ugyanis a kiejtett szavaknak, hangoknak, az energetikai és frekvencia értéke erősödik fel és fejt ki a hatását. Gyakorlatilag túllép a fizikai határokon és egy másik szinten hat és működik. Minthogy minden rezgés, ami az univerzumban és a világegyetemben van. Függetlenül attól halljuk e vagy sem a fülünkkel, attól még van hangja! Az egyik rezgés hat a másikra, és képes befolyással lenni rá, akár átrendezni azt. A FreeSing LifeForm Method™ is ezek közé tartozik.

Hogyan tudok Neked segíteni?

1. Dalaimmal

Hangom rezgése, energiája, információs kódrendszere hat a hallgatóra. Ez akkor is így van, ha nem hisz a spirituális dolgokban.

2. Meditációimmal

Mit jelent nálam a meditáció? **Elcsendesedést, befelé figyelést, hogy meghallhasd a saját Hangodat, a saját Lelkedet. Biztonságos tér és idő, hogy átrendeződj, és útmutatást kapj a hangom által.** Értelemszerűen az élő hangnak sokkal nagyobb az ereje, mint ami az elektromos szerkezeteken keresztül jut el a hallgatóhoz.

3. Koncertjeimmal

Koncertjeim mindegyike **utazás a Lélek birodalmában, keresztül Univerzumokon, téren és időn át. Egyfajta éber meditáció, repülés, szárnyalás, amiben a létezés maga öröm és boldogság.** Olykor **hagyományos, földi dalokkal is kiegészítve.**

4. Egyéni gyógyító, lélekemelő cd-vel

Lehetőséged van arra, hogy **rád hangolódva** egyéni cd-t készítek neked. Ezt a **te személyes, lélekemelő, blokkoldó lemezed** akkor és úgy hallgatod, ahogyan szeretnéd. Érdemes jó minőségű hangszórót, fülhallgatót használni!

5. Egyéni terápiával

Lehetőséged van nálam **személyes konzultáción, felhangoláson** részt venni, amennyiben úgy érzed, az én **személyes támogatásom által** szeretnél változni.

6. Képzéseimmal, ezen belül

a, Egyéni énekóra

Hangképzés és ének oktatás hagyományos alapokon, de cseppet sem hagyományos módon. Szeretettel várlak, ha vágy van benned arra, hogy énekelj, de nem tudsz, nem mersz, azt gondolod hamis vagy, vagy bárki valaha azt mondta, hogy reménytelen eset vagy. Véleményem szerint mindenki meg tud tanulni énekelni. Mindenkinek van hallása. Ha valami nem működik, azt lehet korrigálni. Budapesten és Kecskeméten van lehetőséged igénybe venni.

b, Csoportos énekóra

Az egyéni énekórák anyaga a csoportos foglalkozás előnyeivel. Ha a lehetőségeid ezt engedik meg.

c, Nőre Hangolva

A Földön jelenleg a kiegyensúlyozás folyamata zajlik. A női minőség végre a helyére kerül, a férfi minőség mellé, mellérendelésben. A két minőség mindegyike eltolódott az elmúlt évezredekben ebbe vagy abba az irányba, de lehetőségünk van végre, hogy minden a helyére kerüljön. Ez egy folyamat. Vitatkozni persze lehet arról, hogy mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás, de a lényeg ugyanaz. Foglalkozni fontos önmagunkkal, fejlődni, hogy meg tudjuk élni végre magunkat önnön minőségünk teljességében. Ehhez járulok hozzá **kifejezetten nőknek szóló programjaimmal**. Természetesen **a gyakorlatok nagy része hang alapú. Nem szükséges hozzá énekelni tudni.**

d, Intenzív kurzusok, táborok

Idő nincs, és mégis van! **Amennyiben időd kevésbé engedi a rendszeres találkozókat, képzéseket velem, ajánlom figyelmedbe az intenzív kurzusokat, táborokat.**

Ajándékozz valakinek

Úgy vélem, az egyik legszebb dolog, ha ajándékba élményt adsz valakinek. Ha úgy véled, lehetnék Én, a **Hangom az élmény**, akkor írd meg nekem, és beszéljük meg, mi az elképzelésed! Választhatod azt is, hogy ajándékutalvány formájában leped meg az illetőt, és ő eldönti, mire szeretné beváltani.

Számos lehetőség közül választhatsz, de szervezhetsz Önmagad is programot, amire felkérsz előadónak.

Van ötleted? Írd Nekem!

További szolgáltatásaim:

- workshop, tanfolyam, kurzus
- koncert
- céges rendezvények, továbbképzések, csapatösszetartó tréningek
- fellépések, megnyitók, nyitott események...

- meditáció
- zártkörű rendezvényekre
- filmzene
- meditációs zene neked és/vagy dolgozód, partnereid részére
- egyedi lemez neked és/vagy dolgozód, partnereid részére
- reklám zene