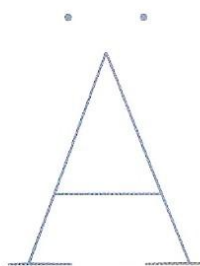


Haluatko kuuluvan äänen?

Teet sitä joka päivä ja paljon. Puhua pulputat. Saman tien voit treenata itsellesi äänen, joka kestää käyttöä ja kuulostaa hyvältä. Jos tietäisit, kuinka helppoa se on, olisit jo aloittanut. TEKSTI SIRKKU SAARIAHO



ÄNIHUULESI värähtelevät noin miljoona kertaa tavallisen työpäivän aikana. Saatat puhua lähes koko päivän, vaikka et edes olisi varsinainen puhetyöläinen. On kokouksia, puhe- luita, esitelmiä, ja esimerkiksi asiakaspalvelussa ja muissa palveluammateissa ääntään pitää käyttää koko ajan, ilman min- käänlaista äänikoulutusta. Pu- heelle ei tule taukoa edes lounastunnilla, eikä aina- kaan perheellinen voi olla hiljaa illallakaan.

Jotta et rasittaisi ääntäsi turhaan, voit treenata sen käyttöä. Treenaamisesta ei tarvitse tehdä numeroa, vaan voit harjoitella pit- kin päivää. Voit aloittaa heti ja mikä parasta, tulok- setkin alkavat näkyä saman tien.

Ääni muodostuu kurkunpäässä, jossa ää- nihuulet värähtelevät neljään eri suuntaan. Lisäksi äänen tuottaminen vaatii kokonais- valtaisesti ylävartalon lihaksia.

Ota tässä vaiheessa hyvä asento: luonnol- linen notko alaselkään ja rintakehä auki. Huono ryhti nimittäin taivuttaa henki- ja ruokatorvea, jolloin äänestä tulee samea. Varsinkin rintakehää kannattaa venyttellä ja avata, sillä se jää helposti suppuun, jos olet istunut koko päivän tietokoneen edessä.

Hengitä sitten syvään ja rentoudu. Rennosta ja levollisesta kehosta lähtee hyvä ääni. Kun puhut, tarkkaile tietoisesti, jännitkö kau- laasi, hartioitasi, käsivarsiasi, rintakehääsi tai selkääsi, sillä nämäkin lihakset vaikutta- vat äänesi laatuun.

Avaa lopuksi suusi. Venyttele leukojasi alas ja ylös, vasemmalle ja oikealle. Pure vä- lillä leuat yhteen. Tunnustele, havaitsetko leukaperissäsi kireyttä. Purenta vaikuttaa olennaisesti ääneen.

Varsinkin stressi kiristää purentalihaksia, etkä välttämättä edes huo- maa, kuinka jännität kurkkuasi, leukaasi ja suutasi. Jännitys saa puheen tuottamisen tuntumaan työläältä. Jäykät purentalihakset oireilevat myös kasvoki- puina. Jo esimerkiksi se, että pureskelet ruuan vain toisella puolella suutasi, vai- kuttaa ääneesi.

Jos vielä opettelet kuuntelemaan, milloin äänesi kaipaa lepoa, olet jo pitkällä. Kun ää- nesi alkaa kesken puheen tuntua väsyneeltä, pettää tai pihistä, älä yritä nostaa volyyymiä, vaan pidä mieluummin tauko tai ainakin hiljennä ääntäsi. Älä myöskään kilpaile taustahälyn kanssa. Äänen väsyminen joh- tuu siitä, että äänihuulten välinen limakal- vo kuivuu, jolloin kitka lisääntyy äänihuul- ten välissä. Siihen auttaa vain lepo.

Välillä kannattaa siis olla ihan hiljaa. →

Miksi naisilta lähtee ääni miehiä useammin?

■ Naisten äänihuulet tekevät tuplasti enemmän töitä kuin miesten äänihuulet. Nais- ten äänihuulet ovat sentin mittaiset ja miesten puolet isommat. Lisäksi estrogeeni antaa äänelle naisellisen, korkeamman soinnin kuin miehille, mikä rasittaa äänihuulia entisestään. Iän myötä naisten äänestä tulee matalampi ja käheämpi, koska estrogeeni- taso laskee.

Näin voit treenata

- **HENGÄSTY.** Se lämmittää ääntä. Kävele siksi reippaasti aamulla bussipysäkillä tai kipaase rappuset töissä.
- **HAUKOTTELE.** Se rentouttaa kurkunpään aluetta. Haukotus on nielaisun vastaliike. Kurkunpää nousee, kun nielaiset, ja laskee, kun haukottelet.
- **MUMISE.** Sano ponnekkaasti huulet väristen *mmmmm*. Äänne on helppo tuottaa. Se kirkastaa tukkoista oloa ja aktivoi suun limakalvoja ja laittaa nestekierron liikkeelle.
- **PYÖRITÄ KIELTÄ.** Laita kieli suussa ylös hampaiden ja huulten väliin. Pyöritä hitaasti kieltä hampaiden ulkopuolella myötä- ja vastapäivään. Liike aktivoi kielen lihaksia, jotka vaikuttavat myös kurkunpään alueelle. Tee neljä kierrosta, pidä tauko ja vaihda suuntaa.
- **TYÖNNÄ KIELI ULOS** ja katso sitä peilistä. Jos näet hampaiden jäljet selvinä harjanteina, olet kielijännittäjä. Tee hassuja ääniä: murise kuin karhu tai singauta ääntä kuten formula-auto kurvissa.
- **KOKEILE,** montako nyrkin sormea saat mahtumaan hampaiden väliin. Se kertoo, kuinka liikkuvat leukasi ovat, joka puolestaan kertoo, onko sinun helppo tuottaa puhetta. Kolmen sormen leveys on hammaslääkärin toive, mutta suu saisi mielellään aueta isommallekin.
- **TREENAA** kuntosalilla yläselän, kaulan ja niskan lihaksia ylätaljalla. Tee yläselän kierto- liikkeitä kepin avulla lantio paikallaan. Muista venytellä ja rentouttaa lihakset.
- **VENYTTELE** rintarankaa. Nosta käsi seinälle ja kierrä vartaloa, kunnes venytys tuntuu rinnassa. Kun vaihdat käden asentoa, saat venytyksen tuntumaan eri kohdissa rintalihaksia.

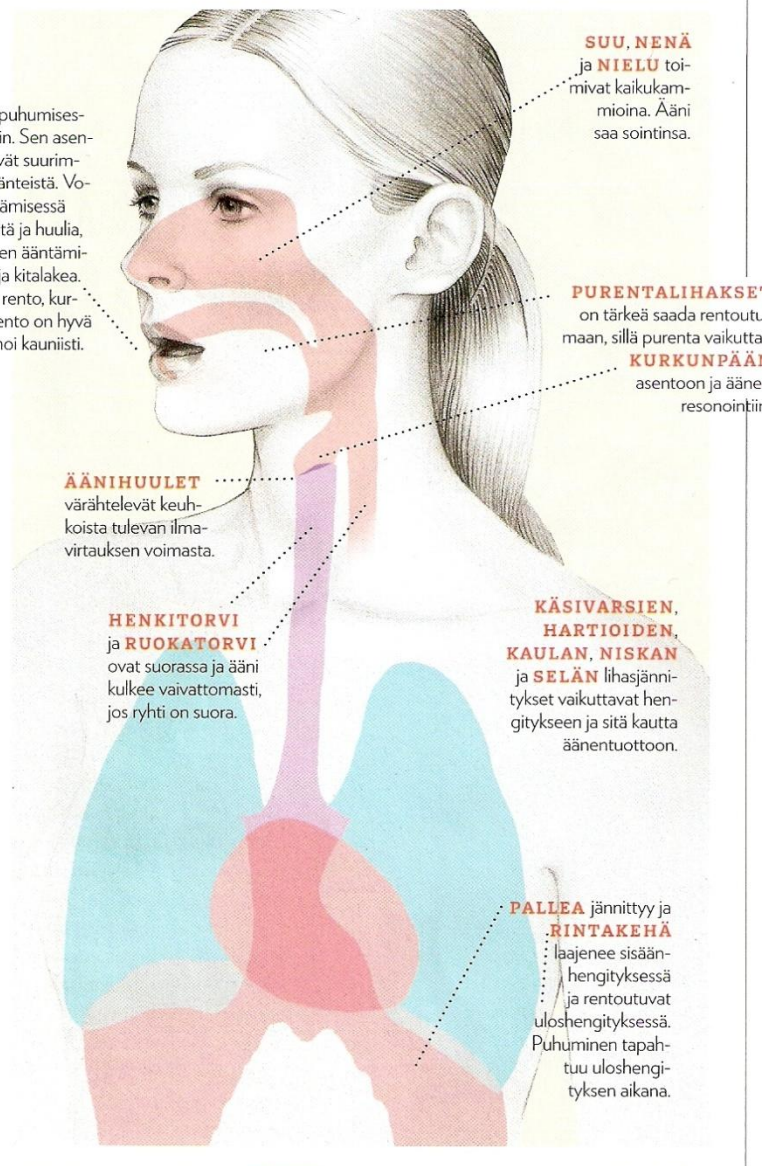
Testaa, pubutko oikealta korkeudesta

Lue ääneen nauhalle lyhyt teksti eri puhekorkeuksilla. Arvioi, milloin äänesi kuulostaa hyvältä ja vahvalta ja sen tuottaminen tuntuu helpolta. Silloin puhut todennäköisesti oikealta korkeudelta ja taloudellisesti.

ASiantuntija: LOGONOMI JA VOICEWELL-MENETELMÄN KOULUTTAJA, KOULUTETTU HIEROJA KIRSTI LEPPÄNEN, JOKA VÄITTELEE KEVÄÄLLÄ VOKOLOGIASTA.

Ääni kulkee parhaiten rennossa kebossa

KIELI on puhumisessa tärkein elin. Sen asennot määräävät suurimman osan äänneistä. Vokaalien ääntämisessä tarvitset kieltä ja huulia, konsonanttien ääntämisessä kieltä ja kitalakea. Kun kieli on rento, kurkunpään asento on hyvä ja ääni resonoi kauniisti.



SUU, NENÄ ja **NIELU** toimivat kaikukammioina. Ääni saa sointinsa.

PARENTALIHAKSE' on tärkeä saada rentoutumaan, sillä purenta vaikuttaa **KURKUNPÄÄI** asentoon ja äänen resonointiin.

ÄÄNIHUULET värähtelevät keuhkoista tulevan ilmavirtauksen voimasta.

HENKITORVI ja **RUOKATORVI** ovat suorassa ja ääni kulkee vaivattomasti, jos ryhti on suora.

KÄSIVARSIIEN, HARTIOIDEN, KAULAN, NISKAN ja **SELÄN** lihasjännitykset vaikuttavat hengitykseen ja sitä kautta äänen tuottoon.

PALLEA jännittyy ja **RINTAKEHÄ** laajenee sisäänhengityksessä ja rentoutuvat uloshengityksessä. Puhuminen tapahtuu uloshengityksen aikana.

Miten äänibieronta auttaa?

- Äänen- ja kehonhuoltomenetelmä VoiceWellin tarkoituksena on rentouttaa ääni-, purenta ja hengityselimistöä sekä kehoa kokonaisvaltaisesti, jotta ääni olisi helppo tuottaa ja sillä olisi tilaa kulkea.
- Hoitomenetelmiä ovat perinteinen ja mobilisoiva hieronta sekä sidekudos- ja nivelkäsittely. Otteet ovat rauhalliset ja syvät.
- Käsittely alkaa ohimolihaksista. Purulihakset hierotaan sekä kasvojen päältä että suun sisältä. Hoidettava osallistuu tekemällä pieniä liikkeitä. Myös kasvojen ilmeitä tuottavat miimiset lihakset käsitellään. Rintakehä hierotaan napakoilla, syvälle sidekalvoihin asti ulottuvilla liikkeillä.
- Hoidon jälkeen olo on kevyt. Kaula tuntuu pitkältä ja vetreältä. Suu aukeaa isoksi eivätkä leuat naksu. Kasvot ovat lämpimät, veri kiertoaa.
- Hoitokerta maksaa noin 60 euroa. Useille riittää vuosihuolloksi 1–3 kerran sarjahoito.

ASiantuntija: KIRSTI VAALIO, VOICEWELL-KOULUTTAJA, OSTEOPAATTI, KOULUTETTU HIEROJA.