

Marja Suurpalo, Terhi Meriläinen
ja Risto Härkönen

ÄÄNI- TREENI

OPAS PAREMPAAN
PUHEÄÄNEEN



tuuma



Sisällys

Lämmittelyksi	11
OSA 1 Äänen käyttöohjeet	15
Miten ääni syntyy?	16
Kohti puhemukavuutta	21
Ääni kuormittuu helposti	22
Äänitreeni, lämmittely ja jäähdyttely	25
Näin huolehdit äänestäsi	27
Hyödynnä äänen apuvälineitä	30
OSA 2 Vaivaton ja vakuuttava puheääni	33
Vaivaton puheääni	34
Treenattu ääni kestää	35
Soiva ääni kantaa	38
Sopiva puhekorkeus tuntuu hyvältä	40
Syvähengitys helpottaa puhumista	42
Narinasta voi päästä eroon	44
Vakuuttava puheääni	46
Selkeä puhe palvelee kuulijaa	47
Elävä puhe tempaa mukaansa	50
Sopiva voimakkuus hyödyttää kaikkia	52
Maneerin kesyttäminen	56
Entä jos jännittää?	58

OSA 3 Harjoituksia äänitreeniin	61
Miten ääntä kannattaa treenata?	62
Äänen harjoittamisen portaat	66
 Rentous ja asento	69
Rento seisoma-asento	72
Tuleentuijottaja	74
Rentous–jännitys	76
Hiihtäjä	77
Hölskyttely	78
Kylkivenytys	79
Aurinkotervehdys	80
Niska- ja kaulavenytykset	82
Ympyrä nenällä	83
Turpajumppa	84
Rento leuka	85
Umpitollo	86
Huokaus	87
Suuri haukotus	88
Jubbum	89

	Hengitys	90
	Automaattinen sisäänhengitys	92
	Hengityksen heiluri	93
	Ässä	94
	Laskeminen	95
	Nuuskus	96
	Kynttilä	97
	Eroon ylitäytöstä	98
	Hohottelu	100
	Ääntö	101
	Ässästä zetaan	103
	Sumutorvi	104
	Vee ja wee	105
	Äänipunnerrus	106
	Tikanheitto	107
	Padottu bee	107
	Jonglööri	108
	Uikutus	109
	Suuri X	110
	Äänen kuljetus	112

 Sointi	113
Hmm	115
Makupala	116
Hyräily	116
Mmm-mam-mam-maam	117
Äänen poimiminen huulilta	118
Äänen sinkoaminen	119
Maalari	120
Mimmi	121
Lyijyä	122
 Artikulaatio	124
Hampaiden pesu	126
Rento kieli	127
Kielen vyörytys	128
Ärrä	129
Pärrä	130
Pinotut sormet	131
Pinotut sormet ään-teillä	132
Vokaalipyörä	133
Mimemamomuu	134
Ällä	135
Helminauha	136
R-P-T-K	137
Lause loppuun joo	138
Yli- ja aliartikulointi	140
Hokemat	141

 Äänellinen vaihtelu	142
Äänipallo	143
Sireeni	144
Spagetti	145
Patoaminen	146
Paha kynttilä	147
Aksentti	148
Vava, veve	150
Lähelle ja kauas	151
Uimari	152
Seinän kaataminen	153
Voimakkuussäädin	154
Tahtimittari	156
Taidemaalari	158
Ilmeikkäät kasvat	159
Painotus	160
Sadun lukeminen	161
Jäähdyttelyksi	162
Pari sanaa harjoituksista	164
Kiitokset	166
Sanasto	168
Kirjallisuutta	174

Rastita ja täydennä – lomakkeita äänitreenin avuksi	175
Ääneni haasteet	176
Puhemukavuuspäiväkirja	178
Treenin teho	180
Porrastreeni	181
Treeni äänen lämmittelyyn ja jäähdyttelyyn	183
Muistiinpanoja	184

Lämmittelyksi

Ihmisiäni on yllättävän vaiettu asia. Vaikka se on keskeinen osa jokapäiväistä elämäämme, ei siitä paljoa puhuta. Äänestä huolehtimiseen ei tarjota läheskään yhtä paljon vinkkejä kuin ulkonäöstä huolehtimiseen, vaikka luomme äänelläkin vaikutelmaa itsestämme. Lihaskunnan huoltamiseen on kuntosalaja, valmentajia ja treeniohjelmiä, mutta puhekuuntoon kiinnitetään vain vähän huomiota, vaikka puhuminen on varsin fyysistä toimintaa. Esiintymisestä ja puheella vaikuttamisesta sentään puhutaan, mutta silloinkin itse ääni, puhumisen instrumentti, jää usein huomiotta. Me kirjoittajat ja sinä, hyvä lukija, olemme nyt korjaamassa tätä puutetta.

Ääni on hyvin henkilökohtainen osa ihmistä mutta myös vuorovaikutuksen väline. Sen käyttäminen kuuluu lähes jokaisen arkeen. Jos kurkku kipeytyy puhumisesta tai omaan ääneen ei uskalla luottaa, puhumista voi ajautua vähentämään tai välttelemään. Jos ajatustaan ei saa välitettyä puheella, ääntään ei saa kuuluviin. Laajemmin tarkasteltuna ääni onkin varsin yhteiskunnallinen kysymys. Jokaisen soisi tulevan kuulluksi.

Kun puhetekniikka on hyvä, puhuminen ei tunnu sen kummemmalta kuin hengittäminen. Ääni kulkee helposti, puhuminen on vaivatonta eikä ilma lopu kesken. Parhaimmillaan puhuminen tuntuu jopa mukavalta: äänen

aikaansaamat värähtelytuntemukset kehossa ovat kuin hierontaa. Kun ääni virtaa esteittä ulos kehosta, puhumisesta voi nauttia samalla tavalla kuin jotkut nauttivat laulamisesta. Lisäksi se, että ääni toimii toivotulla tavalla, antaa itsevarmuutta.

Hyvä ääni ei ole mystiikkaa vaan tiettyjen osatekijöiden summa. Kun kaveruksista toisen ääni kuulostaa aina vähän liian hiljaiselta ja toisen turhankin voimakkaalta, kyse on erilaisista opituista tavoista käyttää äänielimistöä. Näitä tapoja on mahdollista muuttaa ja kehittää.

Ääni muodostuu ihmiskehossa lihastyöllä; sitä voi verrata kävelemiseen. Toiset ottavat pitkiä ja verkkaisia askelia, toiset kipittelevät ripeästi. Joillekin riittää, että jaloilla pääsee siirtymään paikasta toiseen, toiset haluavat pysyvä juoksemaan pitkiä matkoja ja jotkut pistävät tanssiksi. Tyylejä on monia, mutta jokaisen jalat väsyvät, kun tarpeeksi pitkään liikkuu. Myös ääni, millainen tahansa, väsy kaikilla jossain vaiheessa. Samalla tavalla kuin fyysistä kuntoaan parantamaan pyrkivä toistaa treenejä ja hioo tekniikkaansa, ääntä käyttävä voi kehittää ääntänsä ja puhetekniikkaansa.

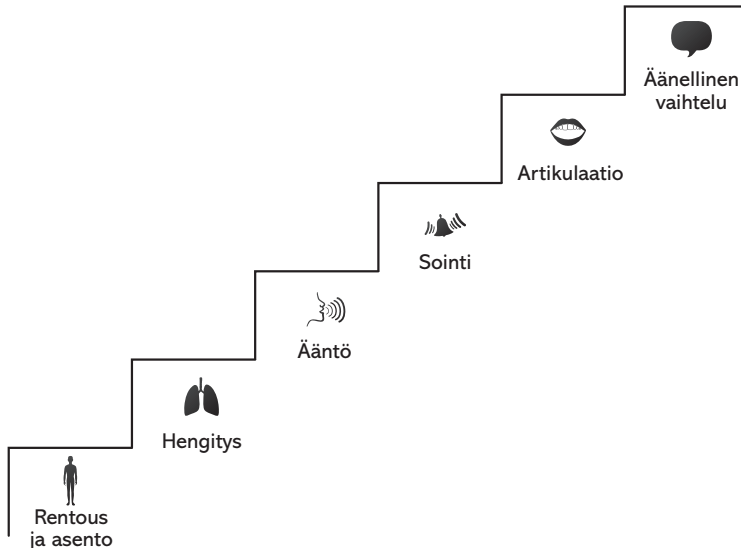
Arjessa kannustetaan valitsemaan portaat pari kertaa päivässä ja tekemään kävelylenkkejä joka viikko sen sijaan, että kerran elämässä harjoittelisi hetken intensiivisesti juostakseen elämänsä ainoan maratonin. Äänen kannalta vastaava tarkoittaa esimerkiksi ääntä lämmittelevien ja huoltavien harjoitusten tekemistä päivittäin osana arjen rutiineja sen sijaan, että esiintymistilannetta edeltävänä päivänä tekisi kirjamme kaikki harjoitukset peräjälkeen. Äänitreeniin olisikin hyvä suhtautua kuin jatkuvaan kunnon ylläpitämiseen.

Treenaaminen voi yhdistyä joidenkin mielessä rääkkiin ja pakolliseen pahaan. Äänen harjoittaminen ei monen huojennukseksi kuitenkaan vaadi suuria ponnistuksia. Se ei ole vaikeaa eikä raskasta. Täytyy vain tietää, mitä ja miten tekee. Äänitreeniä voit tehdä kerrallaan vaikka muutaman minuutin sohvalta istuskellen. Sinulla on aina mukana kaikki välineet, joita kirjan har-

joituksiin tarvitaan: oma ääni. Tämä kirja tarjoaa ohjeita äänen treenaamiseen ja valikoiman harjoituksia, joista voit koota juuri sinulle sopivan äänitreenin. Näiden lukuisten arkeen sopivien ääniharjoitusten avulla voit vaikuttaa ääneen ja lisätä puhemukavuuttasi.

Koska ääni on moniulotteinen ilmiö, tarkastelemme sen osa-alueita useasta näkökulmasta. Esimerkiksi hengitystä esittelemme kirjan ensimmäisessä osassa, joka käsittelee äänen tuottamista kokonaisuudessaan. Jos hengitystekniikka ei ole kohdallaan, puheesta tulee hankalaa. Siksi epäedullinen tapa hengittää lukeutuu yleisimpiin puheäänien haasteisiin, joita käsittelemme toisessa osassa. Kolmannessa osassa hengitykselle on oma lukunsa, jossa ensin johdetaan treeniin ja sitten tarjoamme erilaisia hengitysharjoituksia.

Kirjan harjoitukset on järjestetty äänen harjoittamisessa usein käytetyn porrasmallin mukaisesti. Siinä äänenkäytön osa-alueet on jaettu kuudelle portaalle, joista alimmilla luodaan perustaa ylemmillä portailla treenattaville taidoille. Äänen harjoittamisen portaat auttavat sinua luomaan treenin, jossa harjoitat koko ääntöelimestöäsi.



Harjoitukset nojaavat äänen harjoittamisen traditioon sekä teoksiin, joita olemme itsekkin vuosien varrella käyttäneet. Niiden kuvauksissa näkyy meidän kädenjälkemme sekä opit ja kokemukset, joita olemme itse saaneet opettaessamme äänenkäyttöä. Osan harjoituksista olemme kehittäneet itse. Olemme valinneet kirjaan helppoja harjoituksia, jotka kokemuksemme mukaan sopivat useimmille. Saat tietää myös, miksi kutakin niistä tehdään ja mihin niiden teho perustuu.

Kirja ei kuitenkaan anna sinulle palautetta suorituksen onnistumisesta. Siksi olemme koonneet jokaisen kuvauksen yhteyteen tarkistuslistan. Sitä seuraamalla voit varmistaa, että teet harjoituksen tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Kirjan lopussa olevat äänen haasteita kartoittava lomake ja puhe-mukavuuspäiväkirja auttavat hahmottamaan, mitkä kaikki asiat vaikuttavat ääneesi. Muistiinpanosivuille voit poimia esimerkiksi sinulle sopivia harjoituksia ja niistä tekemiäsi huomioita.

Olemme kirjoittaneet kirjan juuri sinulle, jota ääni ja puheilmaisuus kiinnostavat. Olet ehkä tarttunut kirjaan, koska sinulla on jokin ääneesi liittyvä haaste. Tai ehkä päätit tutustua teokseemme, koska nautit äänesi käyttämisestä ja haluat kehittyä siinä aina vain etevämmäksi. Olemme pyrkineet siihen, että kirja palvelee sinua riippumatta siitä, kuinka taitavaksi äänenkäyttäjäksi koet itsesi. Kun tiedät, mistä osasista ääni syntyy, huollat ja treenaat sitä ja tutustut sen mahdollisuuksiin, puhumisesta tulee mukavampaa ja äänen monipuolisuudesta käyttämisestä mahdollista.

Käännä kanssamme sivu kohti parempaa puheääntä!

10. kesäkuuta 2024

Marja Suurpalo, Terhi Meriläinen ja Risto Härkönen

Turpajumppa

Miksi tehdään? Harjoitus herättelee, venyttää ja rentouttaa erityisesti artikulaatioon osallistuvia lihaksia, niin että puheesta tulee selkeää, avointa ja jännityksetöntä.

Mihin perustuu? Kasvojen liikkuttelu tehostaa verenkiertoa ja vetreyttää lihaksia.

Tee näin

- Pyri avaamaan kasvot mahdollisimman laajalle:
 - Kohota kulmia, avaa silmät niin auki kuin mahdollista ja sano mahdollisimman isosti, hitaasti ja artikulaatiota liioitellen X (äääks).
 - Seuraavaksi rypistä kasvot niin pieneksi kuin mahdollista: kurtista kulmat, vedä huulet suppuun ja sano Y (yyy). Toista muutamia kertoja
- Hiero huulet kevyesti mutta napakasti toisiaan vasten painellen.
- Pistä huulet suppuun ja vie suppusuu sivulta toiselle. Vie suppuhuulia ylös ja alas ja piirrä huulilla ympyrää molempiin suuntiin.
- Työnnä kieli ulos suusta niin pitkälle kuin se ylettyy. Anna venyä.
- Kurkota kielellä kohti nenää. Anna venyä.
- Kurkota kielellä vuorotellen kumpaakin korvaa kohti ja anna venyä.
- Laske lopuksi päätä rintaa kohti ja ravistele kasvojen lihakset rennoiksi.

Tarkista nämä

- Kun venytät kieltä kohti korvaa, varo ettei leuka lähde mukaan sivuttaisliikkeeseen. Pidä se omalla paikallaan mahdollisimman rentona. Ota tarvittaessa leuasta kiinni.
- Tarkista, että rentouttaessasi kasvoja myös leuka rentoutuu. Tällöin ylä- ja alahampaiden välissä on tilaa.
- Teethän isosti ja liioitellen. Käytä peiliä apuna.