

**Mirkkalea Konttila**  
**TYÖVÄLINEENÄ ÄÄNI –**  
**Miten huolehdin ääneni kunnosta**

**Opinnäytetyö**  
**KESKI-POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU**  
**Musiikin koulutusohjelma**  
**Toukokuu 2012**

## TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

<b>Yksikkö</b> Taiteen yksikkö	<b>Aika</b> Toukokuu 2012	<b>Tekijä/tekijät</b> Mirkkalea Konttila
<b>Koulutusohjelma</b> Musiikki		
<b>Työn nimi</b> TYÖVÄLINEENÄ ÄÄNI. Miten huolehdin ääneni kunnosta		
<b>Työn ohjaaja</b> Elina Salmi	<b>Sivumäärä</b> 51 + 4	
<b>Työelämäohjaaja</b> Elina Salmi		
<p>Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan ääntä työvälineenä ja pohditaan keinoja äänen huoltamiseen. Ihmisääni on elämässä läsnä aina, mutta harvemmin pohditaan äänen toimintaa ennen äänen ongelmatilanteita. Kuitenkin on hyvä oppia tuntemaan instrumenttinsa toiminta jo terveenä.</p> <p>Äänelimistönsä tuntemisen lisäksi on hyvä tiedostaa erilaiset tekijät, jotka vaikuttavat ääneen ja sen käyttöön. Näin voi oppia tuntemaan ja välttämään ääntä rasittavia tekijöitä. Runsaasta käytöstä ääni kuitenkin rasittuu ja siksi on hyvä löytää keinoja äänen rentouttamiseen. Erilaiset hengitykseen liittyvät harjoitteet, päivittäinen äänenhuolto ja esimerkiksi rentoutusletkun käyttö antavat hyvän pohjan päivittäiselle äänenkäytölle. Positiivinen elämänsäsenne tuo ryhtiä kehoon ja sen kautta myös ääneen.</p> <p>Asiantuntijoille (foniatriille, puheterapeutille ja laulunopettajalle) tehtyjen kysymysten pohjalta voidaan nähdä se, että samankaltaiset äänen toimintaan liittyvät kysymykset kiinnostavat niin nuoria kuin vanhempiakin ihmisiä riippumatta siitä onko kysymyksessä harrastelija vai ammattilainen. Äänenkäyttäjät ovat kiinnostuneita äänen toiminnasta, sitä haittaavista tekijöistä ja haluavat kehittää sekä oppia lisää äänestä.</p> <p>Tämä opinnäytetyön kautta nousee keskeiseksi oman äänen toimintatavan tuntemisen tärkeys. Kun äänenkäyttäjä tuntee äänensä ja kehonsa rajat, voi oppia reagoimaan ennakoivasti työvälineensä parhaaksi. Auttaessaan omaa ääntään päivittäisten harjoitusten kautta tulee hoitaneeksi samalla ääntään sekä koko kehoaan.</p>		
<b>Asiasanat</b> laulamisen, puhuminen, ääni, äänenhuolto, äänen synty		

## ABSTRACT

<b>CENTRAL OSTROBOTHNIA UNIVERSITY OF APPLIED SCI- ENCES</b> Unit of Art	<b>Date</b> May 2012	<b>Author</b> Mirkkalea Konttila
<b>Degree programme</b> Music pedagogue		
<b>Name of thesis</b> Voice as a Tool – How to Take Care of Your Voice		
<b>Instructor</b> Elina Salmi	<b>Pages</b> 51+4	
<b>Supervisor</b> Elina Salmi		
<p>In this thesis I examine the voice as a tool and ponder on the means to take care of it. The human voice is always present in life but rather seldom people think about how their voice works before they get problems with it. However, it is good to learn to know your instrument already when everything is all right.</p> <p>Besides knowing the vocal system it is useful to be aware of various factors that affect the voice and its use. Thus you can learn to recognize and avoid stressful things. Nevertheless, voice becomes stressed when used a lot and that is why it is necessary to find ways to relax the voice. Different breathing exercises, daily voice care and for example, the use of a relaxation pipe give a good basis to the daily use of voice. A positive attitude to life gives firmness to your body and your voice.</p> <p>The questions made to experts (a phoniatriest, a speech therapist and a singing teacher) and their answers show that similar issues having to do with the functions of voice interest both young and older people irrespective whether they are amateurs or professionals. People who need voice in their work are interested in how it works, what disturbs it and they want to learn more.</p> <p>My study shows that it is essential to know how your voice works. When you know the limits of your voice and body, you can learn to react proactively to the best of your instrument. Doing your daily voice care you take care of your voice and the whole body at the same time.</p>		
<b>Key words</b> singing, speaking, voice, voice care, voice produce		

## **TIIVISTELMÄ**

## **ABSTRACT**

## **SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>2 IHMEELLINEN ÄÄNI</b>	<b>4</b>
<b>3 ÄÄNIELIMISTÖN RAKENNE</b>	<b>7</b>
3.1 Hengityksen vaikutus äänen tuotossa	8
3.2 Äänen synty	10
3.3 Äänen reitti kehosta ulos maailmaan	12
3.4 Luuranko ja sen merkitys äänen muodostumiseen	14
3.5 Aivoista alku äänelle	17
<b>4 ÄÄNENKÄYTTÖÖN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ</b>	<b>19</b>
<b>5 LIHASTEN LÄMMITTELYÄ – NÄKÖKULMANA VOICE MASSAGE</b>	<b>24</b>
5.1 Voice massagen taustaa	24
5.2 Kokemuksia Voice messagesta	27
<b>6 ÄÄNEN HERÄTTELY JA JÄLKILÄMMITTELY</b>	<b>29</b>
6.1 Nielun rentouttaminen	32
6.2 Positiivisen ajattelun merkitys äänen laatuun	34
<b>7 ASIANTUNTIJAT VASTAAVAT ÄÄNENKÄYTTÖN KYSYMYKSIIN</b>	<b>37</b>
7.1 Äänen hyvinvointi	37
7.2 Äänen terveys	40
7.3 Laulamisen erityiskysymyksiä	42
7.4 Pohdintaa usein kysytystä	45
<b>8 LOPUKSI</b>	<b>48</b>
<b>LÄHTEET</b>	
<b>LIITTEET</b>	

## 1 JOHDANTO

Ääni ja äänenkäyttö ovat jokapäiväisessä elämässä itsestään selvyys, sen toimintaan kiinnitetään huomiota vasta sen toiminnan häiriintyessä. Äänen tuottoon tarvitaan koko kehoa, äänen syntymekanismien ymmärtäminen auttaa äänen toiminnassa.

Aluksi oli tarkoitus tehdä opinnäyte äänitysprojektina. Opinnäytetyön teon aikana koin täydellisen äänen menetyksen, josta kärsin lähes puoli vuotta. Tämä epätietoisuuden ja odotuksen aika vahvisti ajatusta siitä, miten minun on äänityöläisenä tärkeä tuntea oma työvälineeni. Tuntiessani oman instrumenttini ja kehoni tavan toimia opin myös ennalta ehkäisevästi reagoimaan sen tarpeisiin ja tuntemuksiin. Ilman ääntä me äänenkäytön ammattilaiset emme laula, emmekä ylipäätään tee työtämme.

Omien kokemusteni pohjalta päädyin musiikkipedagogiopintojeni opinnäytetyönä pohtimaan äänen olemusta sekä sen toimintaan ja ääneen vaikuttavia kysymyksiä. Työhistoriaani kanttorina mahtuu monenlaisia kokemuksia äänettömyydestä, käheydestä ja paineisuudesta aina soivaan helppoon äänen tuottamiseen saakka. Etsin tässä opinnäytetyössä arkisia apukeinoja välttää ääntä uhkaavia karikoita. Kysymykset tiivistyvät tässä seuraaviin kolmeen pääkohtaan:

1. Perusteellinen paneutuminen äänelimistöön ja äänen syntytapaan alan kirjallisuuden pohjalta
2. Äänen huoltaminen äänentuottamiseen paneutuneiden asiantuntijoiden kanssa

### 3. Äänen tuottamisen vaikeuttavien ongelmien välttäminen ja ratkaiseminen

Tässä opinnäytetyössä paneudun äänen toimintamekanismeihin ja hyvään äänenkäyttöön liittyviin kysymyksiin ja jätän äänihäiriöt ja niiden aiheuttajat vähemmälle. Äänen toimintaa ja ääntä auttavia asioita haluan lähestyä ennaltaehkäisevästi, terveestä äänestä käsin tarkasteltuna. Äänellä tässä tarkoitan yksinkertaisesti normaalia tervettä tapaa tuottaa puhetta ja laulua. Sanalla äänenkäyttäjä tarkoitan sekä laulajia että puheammattilaisia. Kun tuntee äänensä ja sen toimintatavat, osaa ennakoida vaikkapa alkavan flunssan tuomat rasitteet pystyen keventämään äänen rasitukset mahdollisimman vähäisiksi.

Lähteinä tässä opinnäytetyössä olen käyttänyt useita ammattikielellä julkaistuja alan teoksia. Lähdekirjallisuuden olen valinnut laulajan näkökulmasta käsin. Äänielimistön rakenteesta ja toiminnasta on tehty useita erityyppisiä oppikirjoja ja oppaita. Pyrin selvittämään tässä työssä äänen fysiologista toimintaa pelkistetysti ja yksinkertaisesti. Tavoitteeni on, että esimerkiksi kuoronjohtajana voisin opastaa äänenkäyttäjää ilman laajempaa foniatriasta asiantuntemusta tuntemaan oman työvälineensä ja löytämään vinkkejä helpottamaan äänenkäyttöään. Tämän vuoksi pyrin esittelemään teoreettisen osan äänen toiminnasta arkikielisesti.

Voice massage -hieronta on kehitetty muun muassa hoitamaan äänentuottolihaksistoa. Itse hyväksi havaitsemiani harjoitteita olen saanut Leena Koskiselta tähän liitettäväksi. Yhdessä laulunopettajani kanssa olemme pohtineet päivittäistä äänen lämmittelyä. Laatumiani äänen herättelyportaita pitkin aloitettu päivä hoitaa ääntä ja antaa hyvän pohjan päivittäiseen runsaaseenkin äänenkäyttöön. Portaisiin on hyvä palata pitkin päivää äänen lepotaukojen aikana sekä viimeksi rentouttaa äänilihaksisto päivän päättyessä.

Lisäksi olen sisällyttänyt työhöni foniatri Anu Jyrkän ja puheterapeutti Annemari Suokon vastauksia sellaisiin äänenkäytön kysymyksiin, joita muutkin harrastajat sekä ammattilaiset ovat usein esittäneet äänestä ja sen käytöstä. Äänenkäytön kysymysten esittämiseen on harvemmin mahdollisuutta. Laulunopettaja Marianne Tunkkari antaa vinkkejä aamuiseen äänen lämmittelyyn ja herättelyyn. Nämä vinkit toimivat yhtäläillä puhetyöläisillä kuin laulajilla.

Edellä mainitut asiantuntijat ovat auttaneet minua omien ääniongelmieni aikana. Heidän kanssa käymieni keskusteluissa keskeiseksi on noussut oman äänen toiminnan tuntemisen tarpeellisuus ja äänihäiriöiden ennaltaehkäiseminen. Edellä mainituista motiiveista käsin nämä asiantuntijat olivat halukkaita edesauttamaan tätä opinnäytetyötä. Tämän työn tarkoitus ei ole olla tavanomainen haastattelututkimus, jossa ennalta laadittujen kysymyksien tai avoimien vastausten perusteella pyrittäisiin yleistykseen. Asiantuntijoille esitetyt kysymykset ovat yksittäisiä ja spontaaneita, mutta niissä toistuvat usein samat äänenkäyttäjää askarruttaneet pulmat. Kysymykset ja asiantuntijoiden vastaukset voidaan siten tiivistää muutamiksi keskeisiksi ongelmakokonaisuuksiksi, kuten olen tässä työssä tehnyt.

## 2 IHMEELLINEN ÄÄNI

Ääni on läsnä jo syntymän hetkellä, kun lapsi parkaisee alun äänenkäytölleen. Tästä alkaa tie, jolla ihminen äänellään ilmaisee tunteensa, tahtonsa ja äänellisen viestinsä. Ääni on väline, jonka avulla luodaan kontakteja. Äänen tuottoon tarvitaan koko keho. Tästä hyvänä ja terveenä esimerkkinä on pienen lapsen itku, jossa äänen ja kehon välinen yhteistyö on täydellisessä tasapainossa. Pienen lapsen äänenkäytössä ei vielä ole ehtinyt syntyä väärin tottumusten tuomia lihasjännityksiä. Lapsi osaa tiedostamattaan käyttää kehoaan kokonaisvaltaisesti niin sisään hengittäessään kuin itkiessään tai muuten äänellässään. Aikuisen ihmisen on tärkeä tuntea oma kehonsa hyvin, jotta hän voi ymmärtää eri lihasten toiminnan merkityksen äänen tuottamisessa.

Kehon asentojen sekä toiminnan aistiminen auttaa ja helpottaa vaivatonta äänen käyttöä. Jokaisella on oma persoonallinen tapa käyttää ääntä ja vain tuntemalla oman äänelimistönsä voi oppia käyttämään sitä tasapainoisesti. Terve ja hyvä ääni on selkeä, kuuluva ja pehmeä. Vapaa ääni on kantava, laaja ja täyteläinen, sellainen joka alkaa hengityksestä pehmeänä ja vaivattomana. Ääni voi hiljentyä ja voimistua ilman, että sitä tarvitsee puristaa tai jännittää mitenkään. Joskus ääni ei kuitenkaan soi vaikka mitään näkyvää syytä ei olisikaan. Tällöin yhteys kehon ja äänentuottoelimien välillä voi olla vajavainen. Myös jännitystilat, pelot ja elämän ongelmat voivat vaikuttaa äänen sointiin. (Koistinen 2005, 11.)

Ääni on osa ihmisen persoonaa ja siksi ainutlaatuinen. Äänen avulla ja äänen kautta ihminen pystyy ilmaisemaan itseään. Myös äänentuottotapa, puherytmi ja äänen selkeys on jokaisella ihmisellä henkilökohtainen. Toisella puherytmi voi olla rauhallinen tai verkkainen, kun taas joku toinen on nopeatempoinen ja vilkas



puheessaan. Äänestä voi tunnistaa läheiset ihmiset ja kuulla kulloisenkin mielialan. Puhujan äänestä voi tietää sen, kuinka tämä suhtautuu kuuntelijaan, itseensä ja esillä olevaan asiaan. Äänellään ihminen välittää tunnetilansa sekä tietoisesti että tahtomattaan. (Aulanko 1997, 104.)

Hyvä ääni siis kertoo puhujastaan paljon. Äänestä voi yleensä kuulla myös puhujan iän, ja sukupuolen. Eri kulttuureissa ja kielissä on puheen tuottotapa erilainen. Ääni voi lisäksi paljastaa ihmisen terveydentilan ja henkisen vireyden. Hyvä mielenvireys ja myönteinen ajattelutapa ovat yhteydessä luontevasti toimivaan ääneen. Kun ääni kuulostaa helpolta ja miellyttävältä, siihen ei juuri kiinnitä huomiota. Terve ääni kestää suurempia rasituksia ja puhuminen tuntuu puhujasta vaivattomalta. Tervettä ääntä voi muunnella tilanteen ja ympäristön mukaan tarvittaessa voimistaen tai hiljentäen. (Sala 2003, 9.)

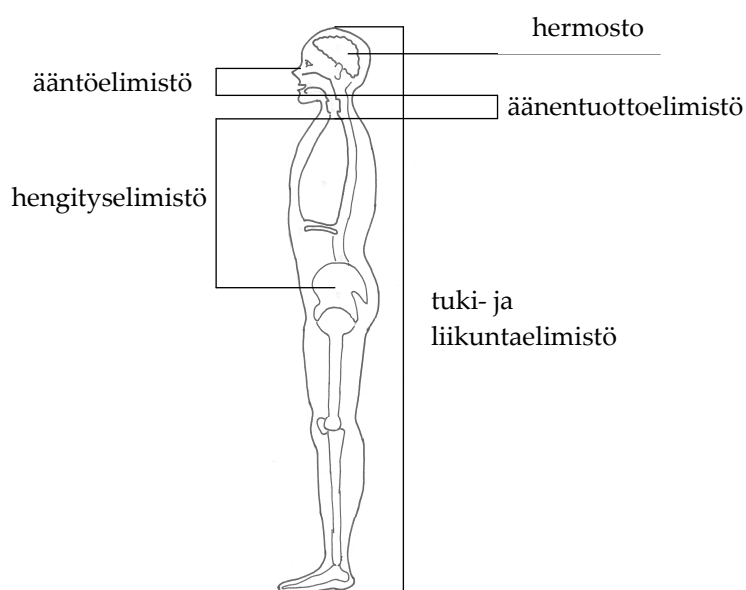
Oman äänen toimintaan on hyvä tutustua esimerkiksi leikittelemällä äänellään, sen kautta oppii tuntemaan oman äänensä äärirajat. Vaikkapa sen kuinka paljon ääntä voi voimistaa ilman että voimistaminen rasittaa ääntään. Hyvä ja helppo tapa äänellä leikittelyyn löytyy myös satukirjojen lukemisesta. Siinä eri roolien kautta voi vaihdella äänen korkeuksia ja sävyjä.

Rento ja vapaa äänenkäyttö on tavoite, johon on hyvä pyrkiä. Rentous ei tarkoita velttoutta eikä laiskuutta vaan vapautta toimia ja tuottaa ääntä niin, että kehoon ei synny pingottuneisuutta eikä jäykistymistä. On hyvä oppia nauttimaan ja iloitsemaan äänestään, silloin vastaanottajakin pystyy nauttimaan kuulemastaan. Äänentuoton täytyy tuntua miellyttävältä ja helpolta. Krampit, kurkun kutina tai väsyminen on merkkejä äänen ylikuormittumisesta. Ääntä käyttäettäessä on hyvä opetella kuuntelemaan itseään ja tuntemuksiaan. Nyrkkisääntönä voidaan pitää sitä, että mikä tuntuu hyvältä, on yleensä oikein. (Honkanen-Korhonen 1997, 53.)

Seuraavassa luvussa selvitetään tarkemmin äänen syntymekanismia ja kehon niitä osia, jotka vaikuttavat olennaisesti äänen tuottamiseen.

### 3 ÄÄNIELIMISTÖN RAKENNE

Ihmisiä ja keinoja, joilla ääni saadaan aikaan, on kiinnostanut ihmisiä aina. Ihminen on kokonaisuus ja sitä kautta koko keho on läsnä ääntä tuottaessa, mutta erityisesti tietyt kehonosat suorittavat äänentuotossa työn. Puhuessaan ihminen käyttää kehostansa erityisesti kolmea osaa. Keuhkot ja henkitorvi tarvitaan hengityksen tuottamiseen. Ääni syntyy kurkunpäässä äänihuulien avulla, ja kasvojen alueella olevat elimet vaikuttavat siihen, millainen ääni syntyy. (Aulanko 1997, 106.)



KUVIO 1. Äänentuottoon käytettävät kehonosat (Piirros Ritva Niemikorpi).

Äänielimistö voidaan jakaa yllä olevan kuvion mukaan (KUVIO 1) seuraavasti:

- 1) Hengityselimistö (rintakehä, keuhkot, keuhkoputket, henkitorvi ja lihakset, jotka säätelevät hengitystä)
- 2) Äänentuottoelimistö (kurkunpää ja sen toimintaan osallistuvat lihakset)

3) Ääntöelimistö (kieli, huulet, pehmeä suulaki, kitakieleke, leuka ja kaikki suun, nielun sekä kasvojen lihakset)

Lisäksi äänentuotossa tarvitaan

4) Tuki- ja liikuntaelimistö

5) Hermosto (Koistinen 2005, 12.)

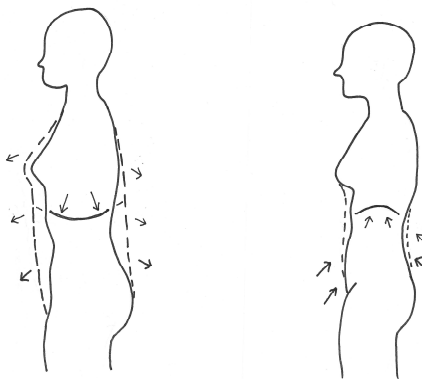
Edellisestä kuviosta (KUVIO 1) voi huomata, kuinka koko keho on aktiivinen ääntä tuottaessa. Jos joku luetelluista osa-alueista toimii vajavaisesti tai sen toiminnassa on häiriöitä, heijastuu tämä virhetoiminta ”koko koneiston” toimintaan vaikeuttaen sitä. Sen vuoksi on hyvä tuntea äänenkäyttöön liittyvät eri kehon osat ja niiden osuus äänen syntyyn.

### **3.1 Hengityksen vaikutus äänen tuotossa**

Keuhkot sijaitsevat rintakehän sisällä suojassa kolhuilta. Rintakehän luuston osittain liikkuva ja joustava rakenne mahdollistaa liikkeen hengityksen aikana. Keuhkot ovat muodoltaan rintakehää vastaavat, päärynämäiset ja erittäin joustavat. Hengitettäessä ilma kulkee nenän tai suun kautta nieluun ja sieltä kurkunpään, ja sieltä henkitorven ja keuhkoputkien kautta keuhkoihin. (Aalto & Parviainen 1985, 100 – 101). Ihmisen ollessa hiljaa hän hengittää äänettömästi. Tätä kutsutaan lepohengitykseksi. Lepohengityksessä ilman virta on esteetöntä ja rentoa. Kehon liike ei silloin ole niin voimallinen ja suuri kuin äänenkäyttöhengityksessä, jolloin puhutaan ääntöhengityksestä.

Joskus on hengittämistä kuvattu kansanomaisesti lihomiseksi, ei niinkään kasvuksi. Sisään hengityksessä rintakehä laajenee sivuille ja ylöspäin ja lisäksi selkä levenee. Pallea työntää allaan olevaa suolistoa ja sisäelimiä alemmas.

Uloshengityksessä pallea rentoutuu ja ”palaa” paikalleen, jolloin kylkikaaret myös palautuvat lähtötilanteeseen (KUVIO 2). Tällöin keuhkojen tilavuus pienenee ja ilma virtaa keuhkoista ulos. Pallea liikkuu rentona ja elastisena hengitystahdin mukaisesti.



KUVIO 2. Vasemmanpuoleinen henkilö hengittää sisään ja oikealla oleva ulos (Piirros Ritva Niemikorpi).

Ääntä tuottaessa ääntöväylä ja hengitysilhakset aktivoituvat ja säätelevät ilman määrää ja painetta (Saraste 2006, 130). Äänenkäyttötilanteessa keho on myös hengitettäessä lepoa aktiivisempi ja lihakset toimivat elastisesti äänenkäytön mukaan. Puhuesssa, laulaessa ja äännellessä hengitys on tavallista nopeampaa ja syvempää kuin lepo hengityksessä. Tätä siis kutsutaan ääntöhengitykseksi.

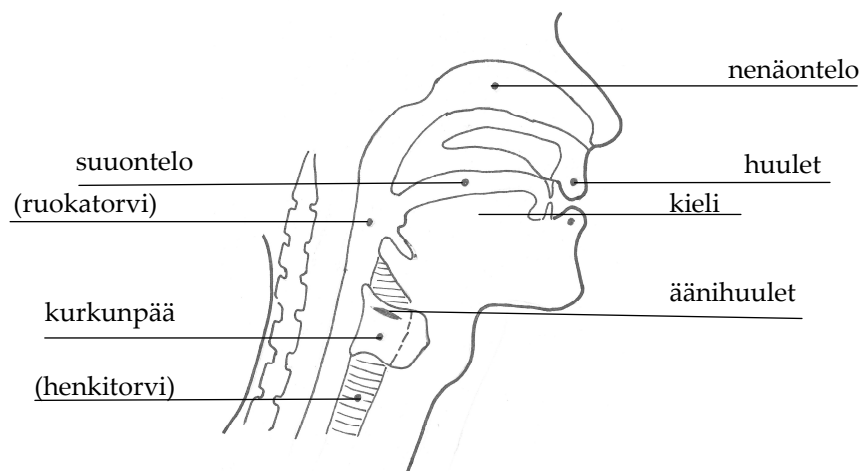
Alkuperäisintä ja luonnollisinta tapaa hengittää kutsutaan syvähengitykseksi. Tällä tarkoitetaan fysiologisesti oikein ja tasapainoisesti tuotettua hengitystä. Siinä rintakehä, pallea ja vatsa toimivat keskenään tasapainossa. Syvähengitys voi olla tuottamistavaltaan kevyttä ja vaivatonta. Syvähengitys on äänenkäytön kannalta terveellisin tapa hengittää. (Aalto & Parviainen 1985, 44.)

Keuhkoihin syntyvä ilmanpaineen säätely on vaativampaa lauletaessa kuin

puhuttaessa, koska ilmanpaineen lisäys nostaa äänen voimakkuuden lisäksi myös sävelkorkeutta. Laulettaessa on opittava reagoimaan sekä sävelkorkeutta sääteleviin että äänen voimakkuuteen vaikuttaviin tekijöihin. Siksi laulunopetuksessa kiinnitetään huomiota erityisesti paitsi kehon asentoon myös hengitystapaan ja ryhtiin. (Numminen 2005, 114.)

### 3.2 Äänen synty

Ääni syntyy kurkunpäässä. Hengitysilma kulkee äänihuulien läpi. Äännettäessä äänihuulet sulkeutuvat kapeaksi raoksi ja tästä läpi kulkeva ilma muuttuu korvin kuultavaksi ääneksi. Seuraavassa kuviossa (KUVIO 3) on näkyvissä pään alueen äänen syntymiseen vaikuttavia keskeisiä kehon osia.

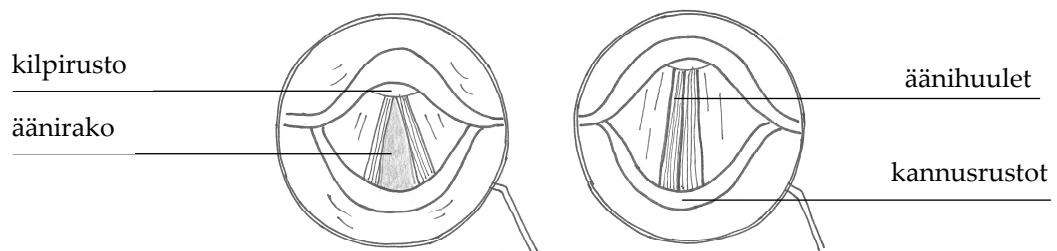


KUVIO 3. Äänentuottoelimistö (Piiros Ritva Niemikorpi).

Kuvion mukaisesti voi todeta, että äänihuulet sijaitsevat henkitorven yläpäässä paikassa, jota kutsutaan kurkunpääksi. Kurkunpään herkät rakenteet ovat suojassa rustorakennelmassa, jonka toimintaa ohjaa mm. 15 lihasparia. Kurkunpää toimii kuin venttiilinä henkitorven ja kielen kannan välillä. Kurkunpään tehtävänä

on avautua ja sulkeutua hengityksen mukaan, suojata alempia hengitysteitä vierailta esineiltä sekä tuottaa äänihuulivärähtelyä. Kurkunpäällä ja sen liikkeillä on erityisen suuri merkitys äänentuotossa. Sisään hengittämisen ja ääntämisen aikana kurkunpää laskeutuu alemmas ja näin syntyy mahdollisimman paineeton värähtely.

Äänihuulet ovat pieni joustava lihaksista ja limakalvoista muodostuva poimupari, joka on etuosastaan kiinni ns. aataminomenassa eli kilpirustossa. Takaosastaan äänihuulet kiinnittyvät kannusrustoon. Kannusruston ja äänihuulten väliin jäävää aukkoa kutsutaan äänirakoiksi (KUVIO 4).



KUVIO 4. Vasemman puoleisen peilin näyttämässä kuvassa äänihuulet ovat hengitysasennossa. Oikean puoleisessa peilissä äänihuulet ovat ääntöasennossa (Piirros Ritva Niemikorpi).

Äänen syntyhetkellä äänihuulet lähestyvät toisiaan ja valmistautuvat värähtelyyn. Henkitorvessa ilmavirran ulosmenoreitti pienenee ja purkautuvan ilmavirran nopeus kasvaa. Ääniraon kohdalla ja sen alapuolella syntyy alipaine, jonka vuoksi äänihuuliin tulee imurefleksi ja ne sulkeutuvat jolloin ilmavirta katkeaa hetkeksi. Äänihuulet ovat hyvin pienet lihakset, jotka ovat ääntä käytettäessä suuren rasituksen alaisina. Äänihuulet saavat toimintakäskynsä aivoista, mutta äänihuulet ovat hyvin riippuvaisia ympäröivien ja niitä suojaavien kurkunpään ruston ja lihasten liikkeistä. (Koskinen 2005, 50.)

Jo normaalioloissa ja terveenä on hyvä välillä lepuuttaa ääntään kesken pitkäkestoisen puhumisen. Työssään paljon ääntään käyttävien äänihäiriöiden riski on suurempi kuin vähemmän äänessä olevien. Äänihuulien kuormittavuutta voidaan kuvata havainnollisesti seuraavan asetelman mukaisesti, minkä pohjalta ymmärtää hyvin pitkän puhumisen väliin tarvittavat ääni- ja hengähdystauot.

Äänihuulten värähtelyn määrä suhteessa äänessä olon aikaan. (Sala 2003, 22.)

Äänessä olon aika	Äänihuulten värähtelyjä yht.
1 s	200
1 min	15 000
1 t	1 000 000
3 t	3 000 000

Lisärasitusta äänelle tuovat haasteelliset laulu- ja puhetilanteet, joissa äänenkäyttäjä joutuu vahvistamaan tai korottamaan ääntään saadakseen esityksensä kuuluville. Äänihuulissa syntyvä ääni on hyvin heikko ja sävytön, sitä kutsutaan kurkunpää-ääneksi. Siksi äänen tuottamiseen tarvitaan myös muut ääntöelimet. (Koistinen 2005, 47 – 52.)

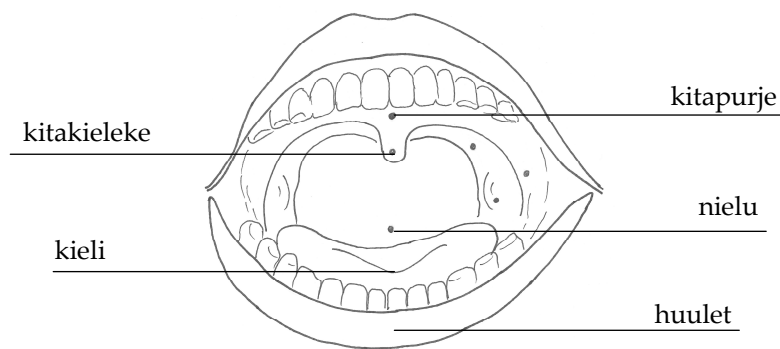
### 3.3 Äänen reitti kehosta ulos maailmaan

Ääntöväyläksi sanotaan sitä eri onteloista muodostuvaa pään osaa, joka ylittää äänihuulista huuliin ja sieraimiin. Ääntöelimiä ovat pehmeä suulaki eli kitapurje, kieli, huulet sekä leuat.

Kieli on tärkein ja suurin artikulaatioon vaikuttava elin. Se koostuu yhdeksästä eri



lihaksesta, sisäisestä ja ulkoisesta. Sisäiset lihakset muuttavat kielen muotoa ja niitä kutsutaan myös artikulaatiolihaksiksi. Ulkoiset lihakset avustavat sisäisiä lihaksia ja liikuttavat kieltä. Pehmeällä kitalaella on tärkeä merkitys äänteiden syntymisessä ja resonoitumisessa. Huulet osallistuvat artikulaatioon yhdessä niitä ympäröivien kasvojen lihasten kanssa, kuten myös monet leuan lihakset, jotka auttavat tätä toimintaa. Seuraavassa kuviossa (KUVIO 5) nämä ääntöelimet ovat havainnollisesti nähtävissä.



KUVIO 5. Ääntöelimestö (Piiros Ritva Niemikorpi).

Sisään virtaava ilmavirta kulkee normaalisti nenäontelon kautta keuhkoihin. Keuhkoista lähtevä ulos tuleva ilmavirta matkaa äänihuulien kautta värähtelevänä ilmamassana ääniväylään. Täällä se artikulaatioelinten kautta kulkevana muuntuu ääniaaltoina eteneväksi ääneksi, jonka voimme kuulla. Erilaisten äänteiden muodostumiseen vaikuttavat ääntöväylän pituus, ääniväylän koko, kielen koko, aukkojen suuruus ja artikulaatioelinten liikkuvuus.

Laulu- ja puheartikulaatio eivät juuri eroa toisistaan. Laulua hallitsevat tietyt sävelkorkeudet ja intervallit, kun taas puhuessa sävelkorkeus on määrittelemätön ja intonaatio liukuva. Laulettaessa äänen eri korkeuksia käytetään huomattavasti

laajemmin puheeseen verrattuna. Artikulaatioelimien toiminta laulussa ja puheessa on toisistaan poikkeava; laulussa ääniteitä voidaan venyttää ja puheen rytmissä ei näin juuri tapahdu. (Koistinen 2005, 71 – 72.)

### **3.4 Luuranko ja sen merkitys äänen muodostumiseen**

Kehon hallinta ja aistiminen on keskeistä äänenkäytössä niin lauletaessa kuin puhuttaessa. Tähän liittyy olennaisina sekä tasapainon hallinta että rentous. Keho on monimutkainen kokonaisuus, jossa kaikkien ihmiskehon lähes 600:n lihaksen toiminta liittyvät toisiinsa joko suoraan tai välillisesti. Siksi yleiskunnosta kannattaa pitää huolta, mikä näin edesauttaa myös äänen hyvinvointia.

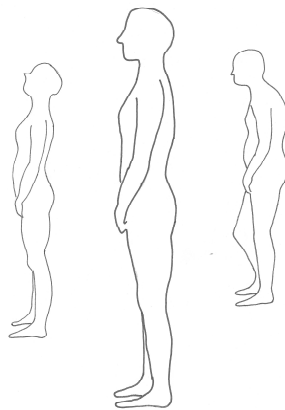
Työskentelyasennoilla on erityisen suuri merkitys äänen hyvinvoinnin kannalta. Yhden ruumiinosan jännitystila leviää muihin kehonosiin ja vaikuttaa myös äänentuottoon. Kiireen ja stressin keskellä on hyvä oppia aistimaan kehonsa tunteukset sekä löytää keinot rentoutumiseen. Hyvä, positiivinen asenne edistää kehon tasapainon löytymistä. Hyvä kehon hallinta ja äänenkäyttö kulkevat käsi kädessä. Ihminen on kokonaisuus, jolloin sekä fyysinen, että psyykinen tasapaino vaikuttavat toisiinsa.

Ryhti merkitsee tapaa jolla seisot ja istut, eli vartalon perusasentoa. Vapautunut ryhti luo pohjaa rentoudelle. Kun vartalo on tasapainossa, ei tarvitse lihaksin ja keinotekoisin jännittein ponnistella painovoimaa vastaan (Aalto 1985, 17). Hyvä asento tuo helppouden olla levossa ja liikkua. Alaraajojen merkitys unohtuu usein monesti äänenkäytössä. Jalkojen on oltava tukevasti maassa niin, että voi aistia painon samanlaisena molemmissa jalkapohjissa. Jaloissa tulee säilyä yhteys maahan rentona ja joustavana. Polvien yliojennus lukitsee tämän yhteyden ja luo

jännitteen sekä lantioon että jalkoihin.

Seisottaessa lantio on liikkeen keskus. Oikean lantion asennon löytää parhaiten kuvitellessaan häntäluuhun koukun, josta roikkuu raskas punnus. Pään, niskan ja selän välillä vaikuttaa tärkeä yhteys, joka vaikuttaa koko kehon toimintaan. Ihmiskehoa voi kuvata laatikkotorniksi. Jos yksikin laatikko siirtyy pois paikoiltaan, se vaikuttaa koko tornin kestävyYTEEN. Kun jalkojen painon siirtää vain toiselle jalalle, koko kehon painopisteet muuttuvat ja synnyttävät kireystiloja. Paras asento on seisoa paino tukevasti kummallakin jalalla kuin juuret maassa. Tällöin koko keho nousee suoraan ylöspäin luontevasti kuin hyvin rakennettu torni. (Saraste 2006, 100.)

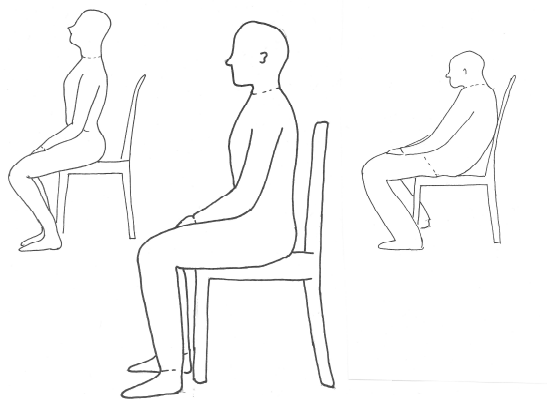
Seuraavassa kuviossa keskimäinen henkilö (KUVIO 6) seisoo paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja hänen asentonsa on luonteva. Yliryhdikäs henkilö joutuu seisossaan jännittämään useita eri lihaspareja samoin, kuin liian veltto henkilö joka luulee olevansa rento. Todellisuudessa kuvan oikeanpuoleinen henkilö joutuu tekemään runsaasti lihastyötä pysyäkseen pystyssä.



KUVIO 6. Hyvä ryhti helpottaa seisomista. Ylivojennus tai näennäinen rentous kuormittaa lihaksistoa ja väsyttää koko kehoa (Piiros Ritva Niemikorpi).

Nykyihmiset istuvat suurimman hereillä olo ajastaan erilaisissa istuimissa. Kaikkien istuimien suunnittelussa ei ole otettu huomioon kehon oikeaa ja hyvää istuma-asentoa. Usein istutaan selkärangan varassa, selkä pyöristyneenä, vatsanseutu kasassa ja lantio työntyneenä pitkälle eteenpäin. Tällainen istuminen rasittaa kohtuuttomasti selkää, koska sitä ei ole tehty toimimaan raskaasti mutkalle kuormitettuna.

Hyvässä ja oikeassa asennossa istutaan suoraan istuinluiden ”päällä”. Istuinluut (istuinkyhmyt) ovat lantioluun alareunan luiset kohoumat, jotka tuntuvat istuttaessa pakaroiden alla. Istuessankin on hyvä muistaa suoran selkärangan tärkeä merkitys oikeassa ryhdissä. Hartiat seuraavat lantiolinjaa, jolloin hyvä ryhti säilyy ja niskan seutu pysyy vapaana sekä rentona (Saraste: 2006, 104). Alla oleva kuvio (KUVIO 7) näyttää erilaisia istumisasentoja. Keskellä olevan henkilön lihaksissa riittää voimaa pitkäänkin istumisen. Vasemmanpuoleisen henkilön yliryhdikäs olemus vaatii runsaasti ylimääräistä lihastyötä, joka kuormittaa kehoa. Vastaavasti kokoon painunut ihminen kuvittelee olevansa rentona, mutta todellisuudessa joutuu ponnistelemaan kovastikin pysyäksensä tuolissaan.



KUVIO 7. Oikea istumisasento on vaivaton ja miellyttävä (Piirros Ritva Niemikorpi).

Selkäranka on hengityksen tärkein tuki. Jos selkäranka ei liian lihasjännityksen tai väärän asennon vuoksi asetu luonnolliseen asentoonsa, se ei pysty suoriutumaan kunnolla tehtävästään. Äänenkäyttäjän pitää pystyä tuntemaan selkä ja kyljet pitkinä ja leveinä. Kylkiluut ja rintakehä sekä niitä ympäröivät lihakset vaikuttavat merkittävästi mm. hengitykseen. Hengityksessä kyljet laajenevat sivuille, taakse ja ulos, jolloin pallea voi rennosti liikkua ja keuhkot täyttyä ilmasta. Kun jalkojen ja lantion asento on oikea, selkäranka tuntuu pitkänä ja koko kehon keskilinja pysyy suorana. Näin myös rintakehällä on mahdollisuus avautua luontevasti. Hartioiden rento ja ryhdikäs asento vapauttaa hengityksen. (Koistinen 2005, 24 – 25.)

### 3.5 Aivoista alku äänelle

Ääni on tulos yhteistoiminnasta, jossa hermostojärjestelmän kautta hengityselimistö, kurkunpää ja artikulaatioelimistö tuottavat ääntä. Hermoston kautta tapahtuu puheen aikana aivojen ja äänielimistön välissä refleksinomaista toimintaa, joka säätelee hengityksen ja äänen tasapainoista toimintaa (Aalto & Parviainen 1985, 135). Aivojen sekä tahdonalaiset että tahdosta riippumattomat osat osallistuvat hengityksen säätelyyn. Tahdonalaisen aivojen osan toimintaa ovat mm. puhuminen, laulaminen, nauraminen, itkeminen, viheltely, puhaltaminen. Tahdosta riippumattoman aivojen osan tehtävänä on mm. hengityksen ylläpitäminen. (Aalto & Parviainen 1985, 110.)

Voidaan siis sanoa, että tahdonalainen ääni alkaa aivoista. Ajatus äänen tuottamisesta antaa hermoille käskyn. Nämä puolestaan lähettävät viestin eteenpäin kurkunpäähän, rintakehään, vatsan alueen lihaksistolle sekä ääniväylään artikulaatioelimiin. Lisäksi tarvitaan hienosäätöä aivokuorella, pikkuaivoissa ja hermostossa, jotta syntyy korvin kuultava ääni. (Numminen 2005,

116.)

Monet henkiset tuntemukset vaikuttavat myös äänielimitykseen ja sen toimintaa. Ilon tunne rentouttaa ja avartaa, kun taas suru vähentää lihasten aktiivisuutta tai vihaisella ihmisellä hengityspaine kasvaa vaikuttaen ääneen. Äänenkäyttö tapa kuvastaa käyttäjänsä persoonallisuutta, tarpeita, haluja ja ongelmia. Eri kulttuureissa on hieman toisistaan poikkeavia toimintatapoja. Myös kasvatus ja erilaiset ajanvirtaukset tuovat vaikutteita äänenkäyttöön. (Koistinen 2005, 11.)

#### 4 ÄÄNENKÄYTTÖÖN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

Äänenkäyttöön vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Kun tiedostetaan hyvän äänenkäytön keinot ja vältetään riskitekijät, mahdollistuu hyvä, rento ja luonnollinen tapa käyttää ääntä. Äänen sävyyn ja suuruuteen vaikuttaa henkilön rakenteelliset ominaisuudet. Purentavirheet voivat olla yksi syy lihasjännityksiin. Äänen käyttötapa ja määrä vaikuttavat merkittävästi äänen kestävyys- ja toimintaan. Rykiminen, huutaminen, jatkuva voimakas puhutavan käytön sekä melussa puhumisen rasitus äänelle on hyvä tiedostaa, kuten myös eri laulutyylien vaikutukset äänelle (Eerola 1997, 28 - 29). Elämäntavoilla on suuri merkitys äänen hyvinvoinnissa. Unettomuus ja siitä johtuva väsymys vaikuttavat äänen tuottoon ja kestävyys- ja toimintaan. Jos puhetyön lisäksi on harrastuksia, joissa on runsaasti äänenkäyttöä, on äänen kuormitus todella suuri. (Sala 2003, 21.)

Hormonitoiminnan vaikutus on naisilla suurempi kuin miehillä. Kuukautisten aikana ja ennen sitä kehossa on turvotusta, joka voi tuntua äänenkäyttäjältä epämukavalta. Raskaus harvemmin häiritsee äänenkäyttöä, vaikka loppuraskaudesta hengittäminen voi muuttua pinnalliseksi ja syvähengitys voi vaikeutua. Mieshormonia eli testosteronia sisältävät hormonivalmisteet voivat aiheuttaa äänihuulien kudosuutoksia, mikä vaikuttaa mm. äänihuulivärähtelyyn. (Koistinen 2005, 123.)

Monilla lääkkeillä on limakalvoja kuivattava vaikutus. Äänihuulten limakalvojen kuivuminen heikentää niiden joustavuutta ja lisää siten rykimisen tarvetta, joka rasittaa äänihuulia. Lisäksi lääkkeet vaikuttavat usein muina fyysisinä ja psyykkisinä oireina, kuten väsymyksenä, uneliaisuutena, yleisenä haluttomuutena, tärinä ja vatsaoireina. Nämä oireet vaikuttavat koko kehoon ja

sen kautta myös hengitykseen ja äänenkäyttöön. (Koulu & Tuomisto 2001.)

Ihmisten erilainen rasituksen sietokyky kuormittaa elimistöä eri tavoin. Allergiasairaudet vaikuttavat äänenkäyttöön eri vuoden aikoina eri tavoin. Siitepölyallergikon ei kannata suunnitella runsaasti ääntä rasittavia esiintymisiä aikoihin, jolloin allergiaoireet ovat pahimmillaan. Omien kokemuksieni mukaan kurkunpäästä turvottavien allergiaoireiden vaikutus voi jatkua reaktiohetkestä useisiin viikkoihin. Tänä aikana normaali äänenkäyttö on vaikeutunut ja työssä joutuu välttämään tarpeetonta rasitusta. Mahdolliset leikkaukset ja loukkaantumiset voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan pitkään, vaikkakin hyvä fyysinen kunto nopeuttaa niistä palautumista. Tunne-elämän tekijät, kuten ahdistus, masennus, stressi ja esiintymisjännitys kuuluvat myös äänessä. (Koistinen 2005, 124.)

Virheellisesti usein ajatellaan, että kurkkupastillit helpottavat oloa ja parantavat käheytyntä ääntä. Kärjistäen sanottuna pastillit ovat vain maustettua sokerivettä, joka lisää limaneritystä ja tuntuu kurkussa ”limaklönttinä”. Tästä seuraa rykimistä, joka rasittaa käheytyntä kurkkua entistä enemmän. Kurkkupastillit ovat usein hyvin voimakkaita ja lisäävät herkästi ärtyneisyyttä jo tulehtuneilla limakalvoilla. Kurkun tulehtuessa parasta hoitoa on äänilepo sekä mahdollinen lääkärin määräämä lääkitys, tasapainoinen ruokavalio ja riittävät lepo. Kuiskaaminen rasittaa äänihuulia hyvin paljon ja sitä tulee välttää. Kun äänenkäyttäjä tuntee äänensä ja kehonsa rajat, voi oppia reagoimaan ennakoivasti työvälineensä parhaaksi. (Koistinen 2005, 124.)

Kasvispohjaiset uutteet sisältävät runsaasti etanolia, joka kuivattaa limakalvoja. Jos uutteita haluaa käyttää, on niissä noudatettava annosteluohjeita. Paras hyöty uutteista saadaan höyryhengitettynä. Nenähuuhtelua myös suositellaan



limakalvojen puhdistamisessa ja kosteuttamisessa (Koistinen 2005, 124). Apteekeista saatava vesipiippu on yksi tapa hoitaa äänelle tärkeitä limakalvoja. Vesipiipun olen kokenut tehokkaaksi kurkun kosteuttajaksi sekä turvallisesti kurkulle, nielulle ja äänihuulille. Vesipiippu lievittää myös yskän ärsytystä.

Ruokailuaikojen merkitys on hyvä tiedostaa suhteessa äänenkäytön tarpeeseen. Ennen puhe- tai laulutilaisuutta ei kannata syödä raskaasti. Useat ruoka-aineet lisäävät myös limaneritystä. Tällaisia ovat mm. suklaa ja maitotuotteet, ja siksi niitä on syytä välttää ennen vaativaa äänenkäyttöä. Voimakkaat mausteet ärsyttävät limakalvoja ja kofeiinipitoiset juomat kuivattavat limakalvoja ja saattavat pahentaa reflux-oireita. Nämä oireet syntyvät mahaportin sulkijalihaksen toiminnan heikentymisestä, joka aiheuttaa mahanesteiden takaisin virtausta. (Koistinen 2005, 121 – 122.)

Erilaiset kemikaalit kuten hajuvedet, partavedet, hiuslakat, maalit ja liuottimet kuivaavat limakalvoja ja tämän vuoksi vaikeuttavat äänenkäyttöä. Mahdollisuuksien mukaan on hyvä välttää näiden. Jos joutuu työskentelemään paljon kemikaalien parissa, on hyvä opetella käyttämään hengityssuojaimia. (Sala 2003, 24.)

Alkoholi, tupakka ja kofeiinipitoiset juomat vaikuttavat nekin ääneen haitallisesti. Tupakka, myös passiivinen tupakointi, aiheuttaa punoitusta, turvotusta limakalvoilla sekä lisää ääniväylän tulehdustiloja. Myös kaikki huumeet huonontavat äänenlaatua ärsyttäen limakalvoja, supistaa verisuonia ja aiheuttaen keskushermosto vaurioita. Kofeiini kuivattaa limakalvoja ja siksi kahvin juonnin jälkeen on hyvä juoda lasillinen vettä limakalvojen kosteuttamiseksi. Runsas kofeiinipitoisten juomien nauttiminen voi aiheuttaa äänihuulien limakalvolle sitkeän ja paksun limakerroksen. Sen pois rykiminen ja kurkun selvittely rasittaa

äänihuulia ja kurkun herkkiä lihaksia. (Koistinen 2005, 122.)

On hyvä kiinnittää huomiota ympäristöön jossa puhuu. Tarvittaessa on meluisessa paikassa hyvä käyttää äänentoistoa, jolloin välttyään äänen pakonomaiselta voimistamiselta ja korottamiselta. On myös hyvä selvittää mahdollisuudet meluhaitan vähentämiseksi esimerkiksi sammuttamalla tarpeettomat koneet, sulkemalla ikkunat tai menemällä lähemmäksi kuulijoita. Ilman laatu ja voimakas ilmastointi vaikuttavat erityisesti pitkään puhuttaessa aiheuttaen limakalvojen kuivumista. (Sala 2003, 46.)

Akustiikalla on myös merkitystä. Erityisesti suuressa ja kaikuisassa tilassa tulee säädellä puhumisen nopeutta ja artikulaatiota niin, ettei sanottava puuroudu. Puhetilojen akustiikkaa on hyvä käydä testaamassa ennen tilaisuuksia ja näin saada tuntumaan kulloiseenkin esiintymistilanteeseen. (Aalto & Parviainen 1985, 30 – 31.)

Homeiden ja huonepölyn tiedetään kuivattavan äänielimistöä sekä aiheuttavan erilaisia sairauksia, jotka vaikuttavat myös ääneen. Huonepölyt tulee pitää pois säännöllisellä siivouksella ja mahdolliset home-epäilyt selvittää. Oleskelu ja työtilat tulee pitää siisteinä ja hyvin tuuletettuina. Homeen aiheuttamat sairaudet vaikuttavat myös äänenkäyttöön läpi elämän ja siksi tarpeettomia homealtistuksia on syytä välttää. (Sala 2003, 34.)

Omassa kanttorin työssäni olen kokenut äänenkäytön erilaisissa olosuhteissa haasteelliseksi. Ulkona tuulessa laulaessani, esimerkiksi hautajaisissa, joudun erityisesti kiinnittämään huomiota tapaani hengittää, jotta ääni ei rasitu liikaa. Esilaulutilanteissa joudun koko ajan kontrolloimaan äänenkäyttöäni, etten lähde nostamaan äänen volyyymiä. Vesipiipun olen kokenut hyväksi nielun kosteuden

tasapainottajaksi ja rentouttajaksi, erityisesti suuren rasituksen jälkeen sekä flunssan yhteydessä.

## 5 LIHASTEN LÄMMITTELYÄ – NÄKÖKULMANA VOICE MASSAGE

### 5.1 Voice Massagen taustaa

Ääniongelmiin erikoistunut fysioterapeutti Leena Koskinen kertoi valmistuneensa vuonna 1981 hierojaksi. Työskennellessään fysikaalisessa hoitolaitoksessa hän näki työssään monia epäkohtia. Hän koki hoitoajat liian lyhyiksi voidakseen auttaa erilaisista vaivoista kärsiviä ihmisiä. Niinpä hän perusti Kuopioon oman yrityksen ja aluksi hoiti lähinnä niska-hartiaseudun vaivoja. Työskennellessään hän teki huomion, että perinteisin hierontamenetelmin hoidettavilla olivat aina samat lihakset jumissa useista hoitokerroista huolimatta. Tämä seikka vaivasi Leena Koskista ja hän pohdiskeli vaihtoehtoisia tapoja tilanteen korjaamiseksi.

Työskennellessään hän alkoi ottaa huomioon vastavaikuttajalihakset ja niiden kireyden laukaisemisten. Hieroessaan niska-hartiaseudun lihaksistoa hän otti hoitoihin mukaan myös rintalihasten sekä kaulan alueen pintalihasten hieronnan. Vähitellen hän alkoi saada myös asiakkailta positiivista palautetta tästä ”lihaspari hoidosta”. Asiakaskunta alkoi laajeta ja esimerkiksi Kuopion yliopistosairaalan foniatri lähetti hänelle äänihäiriöistä kärsiviä henkilöitä. Vähitellen yhteistyössä äänialan ammattilaisten eli foniatriin, laulunoppilaiden ja -opettajien kanssa kehitetty hoitomuoto on saanut suuren suosion.

Voice massage -hoito on klassisen hieronnan ottein ja menetelmin toteutettua hoitoa, joka tähtää äänen ja äänielimistön tasapainoiseen toimintaan. Voice massagessa tärkeää on tarkka anatomian ja lihasten toiminnan tuntemus. Tässä hoitomuodossa tärkeää ovat myös oikeat hoito-otteet. Se mahdollistaa hoidon toteutumisen niin, että äänentuotto on mahdollisimman luonnollista ja syvää.

Hoito aloitetaan selvittämällä ongelmat haastattelun ja käsin tunnustelemisen kautta. Vasta sen jälkeen ongelma-alueita ryhdytään hoitamaan. Voice massagessa hieronta tehdään hyvin rauhallisin ottein. Yleensä kahdesta neljään hoitokertaan riittää pysyvän lopputuloksen aikaan saamiseksi.

Hengittäessämme meissä toimii noin sata lihasta. Jos yhdenkin lihaksen toiminta häiriintyy, se vaikeuttaa koko lihaksiston toimintaa. Purentahäiriöt haittaavat ja vaikeuttavat äänentuottoa. Hengityksen pinnallisuus, jolloin hengitys nousee ylhäälle ja on tiheää, vaikuttaa sitä kautta esimerkiksi purentaan. Kun kiinnitetään huomiota hengitykseen ja ohjataan harjoituksin syvemmäksi, usein myös purentavaivat helpottuvat. Näin hengityslihasten tasapainottaminen on osa koko kehon hyvinvointia. Hengityksen tasapainottamista voi harjoitella itsekseenkin. Seuraavassa esittelen kolme harjoitusta, jotka rentouttavat hengityslihaksistoa ja parantavat suorituskykyä.

”Sukkula” -harjoituksella Leena Koskisen mukaan on hyvä aloittaa hengityksen tietoinen harjoittaminen (Liite 1). Tässä mäenlaskija-asennossa on hyvä aistia ylävartalo rentona kyynärpäiden varassa. Harjoitus alkaa aina ”keuhkojen tyhjentämisellä”, jolloin ”sss” -sihinällä puhalletaan keuhkot tyhjiksi. Sitten annetaan hengityksen kulkea nenän kautta sisään pyöristäen selän sekä kyljet aina takamukseen saakka, jonka jälkeen kevyellä ”sss” -sihinällä ilma puhalletaan ulos. Tätä toistetaan muutamia kertoja rauhallisesti hengittäen. Tämä liike avaa ja rentouttaa hengityksessä tarvittavat lihakset ja tässä asennossa nämä lihakset on helppo aistia.

Tämän jälkeen on hyvä jatkaa ”jumppakeppi” -hengityksellä (Liite 2). Aluksi seisotaan tukevassa ja ryhdikkäässä asennossa. Jumppakeppi tai harjan varsi laitetaan hartioille ja kädet ranteiden kohdalta kepin päälle. Tässä harjoituksessa

aloitetaan samoin kuin edellä "sss" -sihinällä. Nenän kautta kulkeva ilmavirta avaa selkää ja kylkiä, lisäksi rintakehä tuntuu vapaalta. Tämän harjoituksen kautta varsinaiset hengityslihakset aktivoituvat. Saman harjoituksen avulla voidaan lihaksisto myös rentouttaa rasituksen jälkeen.

Viimeinen harjoitus, jota Leena Koskinen nimittää "aktivointi- ja rentoutus" -harjoitukseksi lähdetään liikkeelle hyvästä ja ryhdikkästä asennosta (Liite 3). Siinä sisäänhengityksen aikana kumarretaan ylävartalo, pää sen jatkeena, vaakatasoon kuin tarjottimeksi. Kädet saavat ensin roikkua vapaina kohti lattiaa ja polvet hieman koukistua. Tästä asennosta kädet pannaan selän päälle. Sitten hengitetään kuten aiemminkin "sss" -sihinällä ulos ja nenän kautta sisään. Sisäänhengityksessä on helppo aistia rintalastan sisäpuoliset lihakset, jotka rauhallisen hengityksen myötä venyvät. Harjoitus sekä rentouttaa että aktivoi hengityslihaksia erityisesti rintakehän sisäpuolella.

Näiden kolmen harjoitteen kautta on hyvä oppia tuntemaan oman hengityselimistönsä tapa toimia. Näitä tehdessä myös lihakset aktivoituvat ja hengitystottumukset paranevat ja tämän kautta myös äänenkäyttö helpottuu. Esimerkiksi laulaessaan voi huomata kuinka pitkänkin fraasin voi laulaa kevyemmin ja helpommin kuin aiemmin. Hyvä ja luonteva hengitystapa rentouttaa myös niska-hartiaseutua ja tämä osaltaan laukaisee kurkun monien lihasten jännitystiloja, jotka taas vaikuttavat mm. äänen kireyteen ja väsymiseen. Päivittäisten hengitysharjoitusten tekoon ei kulu juurikaan aikaa, mutta sen tuoma hyöty kantaa pitkään. Näitä harjoitteita kannattaa tehdä joka päivä oman kehon hyvinvoinniksi.

## 5.2 Kokemuksia Voice messagesta

Ensimmäinen kosketukseni Voice messageen sain muutamilta työhön liittyviltä kursseilta, jolloin kiinnostuin menetelmän hoitavasta vaikutuksesta koko kehon hyvinvointiin. Usein niska-hartiakipuihin hieronta-apua saaneena kuitenkin aina koin ”niskojen” uudestaan ”jämhättävän” takaisin jumiin. Voice message hoidossa hieronta tapahtuu hengityksen mukaisesti niin, että lihakset ovat aktiivisia myös hoidon aikana. Hoitokäynneiltä olen saanut mukaani venyttelyohjeita, joita olen tehnyt päivittäin kotona.

Käytyäni muutaman kerran Voice message -hoidossa niska-hartiaseudun vaivat ovat unohtuneet siitä yksinkertaisesta syystä, että lihasparihoidolla saatu tulos on tuottanut pysyvää tulosta. Lisäksi koen tämän hoidon avulla löytäneeni lisää syvyyttä ja tietoisuutta syvähengitykseen. Nyt kun niska-hartiaseutu ja rintalihakset ovat elastiset, olen huomannut ryhtinikin paremmaksi aiempaan verrattuna. Aiemmin luvussa 3.1. ja 3.4. esille nousseiden äänenkäyttöön vaikuttavien hengityksen ja ryhdin merkitys on näiden harjoitusten kautta korostunut entisestään.

Vasta hoidon aikana huomasin myös liian tiukan purenнан rasittaneen äänenkäyttölihaksiani. Hieronnan ja saamieni kotiharjoitteiden kautta aiemmat purentavaivani ja päänsäryt ovat hävinneet. Vaikutus äänen rentouteen on ollut huomattava. Näiden positiivisten kokemusteni perusteella olen vakuuttunut Voice message -hoidon eduista äänenkäyttäjälle. Lisäksi päivittäisten hengitysharjoitusten tekeminen esittelemieni harjoitteiden mukaisesti on tuonut lisää rentoutta omaan äänenkäyttööni. Nykyisin käyn Voice message -hoidossa pari kertaa vuodessa, jotta hengityslihaksisen rennon toiminnan tärkeys ja merkitys eivät unohtuisi.

Uruilla soittaessani joudun yleensä myös laulamaan samanaikaisesti. Tämä työskentelyasento on mahdollisimman epäergonominen hyvää lauluasentoa ajatellen. Urkujen soittoasennossa käsin ja jaloin soitettaessa joutuu ponnistamaan vatsalihaksilla tasapainon säilyttämiseksi. Voice massage harjoitteiden kautta olen löytänyt itselleni hyvän tavan rentoutua. Kaikissa tekemissäni Voice massage -harjoituksissa pidän hyvänä sitä, että harjoitusten ohjeet ovat havainnollisia. Tähän opinnäytetyöhön mukaan otetut harjoitukset olen kokenut henkilökohtaisesti toimiviksi. Erityisesti "Sukkula" -harjoituksessa syntyvä hengitystuntemus pitkin selkää auttaa aistimaan hengityksen vaikutuksen koko kehoon. Tämän harjoituksen kautta koen myös rentoutuvani raskaan työrupeaman jälkeen. "Sukkula" -harjoitus on mielestäni myös toimiva siksi, että se on sisällöllisesti yksinkertainen eikä vaadi apuvälineitä.



## 6 ÄÄNEN HERÄTTELY JA JÄLKILÄMMITTELY

Levon jälkeen on hyvä herätellä hengityslihakset kevyiden harjoitteiden avulla ja viritellä ääni toimimaan. Tässä luvussa tätä herättelyä tehdään erityisesti laulunopetuksen vaatimusten näkökulmasta. Samat harjoitteet sopivat kyllä myös kaikille äänenkäyttäjille, niin nuorille kuin aikuisille. Laulunopetusta varten työstetyn äänen herättelyn ohjeet olen laatinut yhdessä laulunopettajani Marianne Tunkkarin kanssa omien opetustyössä saamieni kokemusten perusteella.

Aamulla herätessä on hyvä palauttaa ensimmäisenä mieleen tuntemus ilmapirran kulkureitistä omassa kehossa jo ennen nousemista. Selällään maaten voi tuntea kuinka sisään virtaava ilma laajentaa koko selän ja pakaroiden alueen tasaiseksi ”ilmapatjaksi”. Hengityspohja syvenee jokaisen hengenvedon myötä. Samalla myös muun kehon aktiivisuustaso nousee.

Ennen varsinaisia ääniharjoitteita on hyvä venytellä ja lämmitellä koko kehoa: selkää, kylkiä, olkapäitä ja varoen voi pyöritellä myös päätä. Keho pysyy helpommin hyvässä ja rennossa asennossa, kun lihakset ovat ”heränneet”. Kehoa herätellessä on hyvä miettiä samalla päivän tehtäviä, jolloin myös aivot toiminta saa herätä samanaikaisesti muun kehon kanssa. Myös Voice massagen -hengitysharjoitteet ovat hyviä lämmittelyharjoituksia.

Hyvää ryhtiä lähdetään etsimään tukevasta seisonta-asennosta, jolloin kehon paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Mielikuvaa tukevasta asennosta haetaan ajatuksella, että jalkapohjat ovat kuin liimattuina maahan sopivassa haara-asennossa. Lantion asennolla on merkitystä lihasten tasapainoiselle toiminnalle. Mielikuva häntäluussa olevasta koukusta, jossa roikkuu punnus, auttaa

”pudottamaan” lantion oikeaan asentoon. Kehon hyvässä ja tasapainoisessa asennossa selkäranka tuntuu pitkänä ja nikamat voi ajatella kauaksi toisistaan. Niska on selkärangan jatkeena myös pitkänä. Pään voi kuvitella ”roikkuvan” rentona ja vapaana kuin ”irtonaisena lipputangon nuppina”. Samanaikaisesti voi aistia rintakehän avonaisuuden, ikään kuin reppu olisi selässä. Tästä seuraa se, että myös hartiat avautuvat.

Kun luonteva ja rento asento on löytynyt, ryhdytään herättelemään hengitystä. Asetetaan toinen kämmen navan kohdalle ja annetaan sisään hengityksen virrata vapaasti mahdollisimman alas. Samalla tunnetaan sisään hengityksen täyttävän keuhkot ja koko keskivartalon, joka täyttyy kuin tynnyri ääriään myöten aina pohjaan saakka. Seuraavaksi laitetaan toinen käsi selän puolelle samaan kohtaan ja hengittäessä tunnetaan kuinka ”tynnyri” täyttyy myös selän puolelta. Selkä leviää ja täyttyy, samoin myös kyljet. Uloshengitys saa virrata rennosti. Tätä toistetaan muutamia kertoja.

Samantunne voi löytää kuvittelemalla jalkaansa kaksi numeroa liian pienet farkut. Housuja jalkaansa vetäessään täytyy supistaa alavatsan lihaksia saadakseen ne mahtumaan päälleen. Sisään hengitettäessä vatsan avataan, jolloin ilmavirta pääsee valumaan pohjaan saakka. Ulos hengittäessä vatskaa suljetaan, jolloin oikeat lihakset auttavat ilmavirran kehosta ulos. Sisään hengitystä jatketaan entiseen tapaan, mutta muutetaan uloshengitys siinäksi ”sss”. Kun ilma alkaa loppua, annetaan vatsan alueen rentoutua ja ”farkkujen vatskan” aueta niin, että sisään hengityksen ilmavirta saa tavoittaa tynnyrin pohjaan saakka. Näin keho täyttyy kokonaan automaattisesti ja luonnollisesti. Kiinnitetään huomiota siihen kuinka tukilihakset aktivoituvat ja hengityksen tuki muodostuu.

Hengitykseen lisätään kevyt hymistely, aivan kuin keskustelussa myöntelisi toisen

puheille "hmm". Hymistessä on hyvä tunnustella äänen resonointia kehossa, joihin voi tuntea myös sen, kuinka nielun ja kurkunpään lihakset ovat rennot ikään kuin ne valuisivat pehmeinä alas nieluun. Hymistelyä voi kokeilla eri korkeuksilta, ja aina välillä sisäänhengitys levittää kehon alas asti. Samanaikaisesti voi aistia sen, kuinka hengitys kannattelee hyminää ja ääni kuin leijuu ilmavirran mukana ulos kehosta aaltoillen. Kaiken aikaa on tärkeä aistia hengitystuki lantion pohjaan saakka. Sisäänhengityksessä tynnyri täyttyy joka kerta tasaisesti "farkkujen vetskaria" avautuessa niin, että ilmanpaine pysyy tasaisena ja riittävän syvänä koko ajan.

Hymistelyyn lisätään vokaalit. Kuvitellaan, että kissa laskee liukumäkeä. Iloisena ja vauhdin riemua täynnä "mmiaauu". Uloshengityksen ilmavirran mukana kissa päästää kevyen lurituksen ilmoille ja nauttii siitä. Tätä harjoitetta voi toistaa useita kertoja eri korkeuksilta. Jokainen sisäänhengitys on hyvä aistia kehon pohjaa myöten ollakseen valmiina uuteen mäen laskuun.

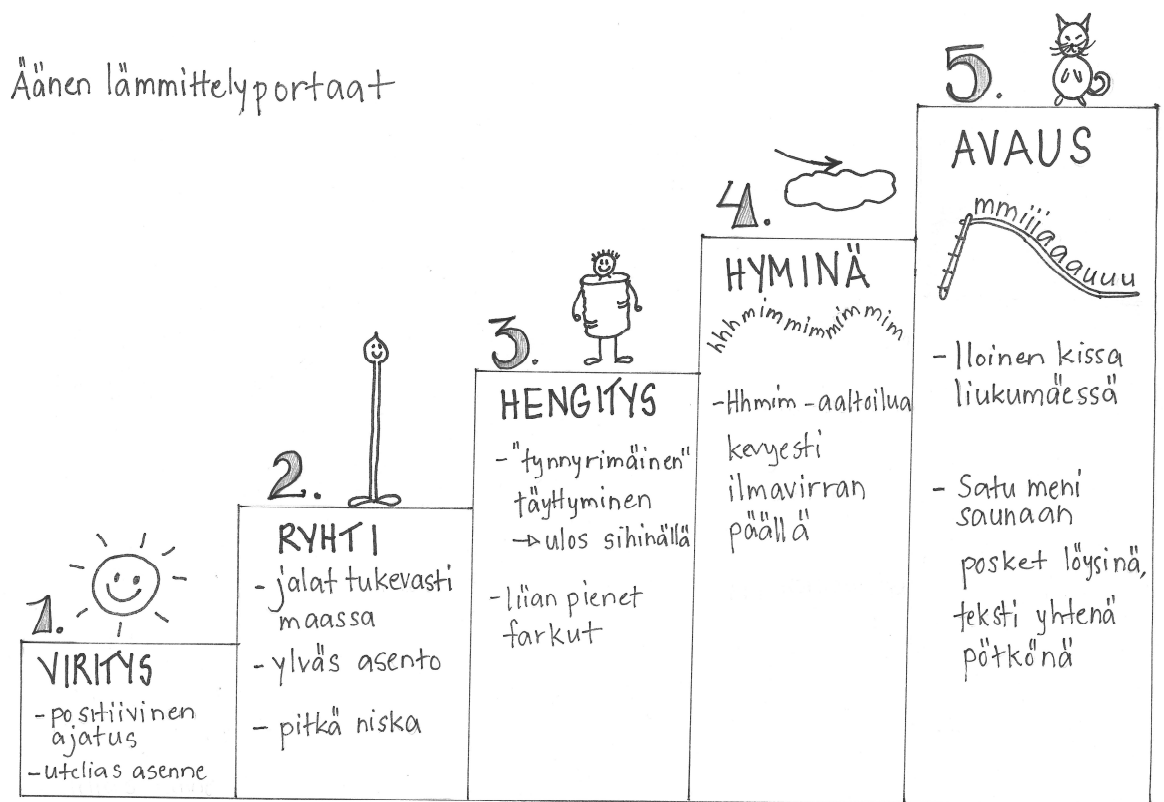
Tästä on helppo siirtyä laulun maailmaan. Sopivalta korkeudelta aloitettuna laulu "Satu meni saunaan" on hyvä harjoitus.

\*Satu meni saunaan,  
 \*pani laukun naulaan.  
 \*Satu tuli saunasta,  
 \*otti laukun naulasta.

Tämä on hyvä laulaa säe kerrallaan, rauhallisen ja syvän hengitystahdin mukaisesti. Tähdillä merkityt paikat ovat hyviä pysähdyksiä sisään hengitykselle. Laulettaessa nautiskellaan, ja ääni ikään kuin lepää ilmavirran päällä poskien ollessa paksuina ja löysinä. Sanat saavat olla puuromaista ja toisiinsa

liimautunutta massaa.

Seuraavassa kuviossa (KUVIO 8) olen kuvannut äänen herättelyä vaiheittain etenevien lämmittelyportaiden avulla. Äänen herättely tapahtuu porrastetulta aina edellisten tasojen opit mukana pitäen. Näihin portaisiin on hyvä palata vaikka kesken työpäivän tai illalla rasituksen jälkeen lihaksistoa rentouttaessaan.



KUVIO 8. Äänen lämmittelyportaat.

### 6.1 Nielun rentouttaminen

Nielua voi rentouttaa ns. rentoutusletkun avulla. Siihen tarvitaan noin 35 cm pitkä silikoni- tai elintarvikemuovia oleva letku halkaisijaltaan 9 tai 12 mm ja korkea

astia, jossa vettä noin 5 cm. Letkun toinen pää pannaan suuhun hampaiden väliin, jolloin huulet pyöristyvät kevyesti, mutta tiiviisti letkun ympärille. Letkuun puhallettaessa seistään jalat tukevasti maassa selkä ja niska suorana. Hengitys toimii samalla tavalla kuin edellä kerrotussa syvähengityksenä. Näin koko vartalo toimii mukana joustavasti hengityksen ja puhaltelun tahdissa.

Letkun toinen pää pannaan veteen. Sisäänhengitys tapahtuu nenän kautta. Letkuun puhalletaan kevyesti lyhyitä ”uuu” -ääntöjä normaalin äänenkäytön korkeudelta, jolloin vesi kuplii. Tätä toistetaan muutamia kertoja. Äännettä voi pidentää pitkäksi ”uuuuuuuuuuuu”, jolloin se rentouttaa nielua. Vatsalihasten aktiivisuutta muunneltaessa pitkän äänen aikana, äänen säveltaso nousee ja laskee. Uuu-lla voi myös laulaa melodiasia. Laulettaessa on tärkeää pitää kunnan hengitystauot säikeiden välissä.

Vedestä heijastuva paine ja äänen tuottama uloshengitysilman paine kohtaavat äänihuulitasolla. Tämä estää näiden liian jännittymisen ja voimakkaan ”yhteen iskeytymisen”. Samalla suun sisäiset kudokset värähtelevät ja rentoutuvat (Moniste: Lax vox- rentoutusletkun käyttöohje).

Nielun rentouttaminen rentoutusletkun avulla on omien kokemuksieni perusteella helppo ja turvallinen tapa hoitaa äänenkäyttölöhäksia. Ensimmäiset kokemukseni rentoutusletkun käyttöön liittyvät ääniongelmieni aikoihin, jolloin äänettömyyden lisäksi koin runsaasti kireyttä ja jopa kipua kurkun ja leuan alueella. Letkun käyttö vähensi näitä tuntemuksia ja vahvisti myös vähitellen palautuvaa ääntä. Samalla kun kaulan ja leuan seutu rentoutui, löytyi yhteys syviin hengityslihaksiin ja hyvän ryhdin merkitys vahvistui. Rentoutusletkun käyttövaikutus yltää siis koko kehoon. Edelleenkin otan rentoutusletkun käyttöni runsaan äänenkäytön jälkeen ja alkavan flunssan yhteydessä.

## 6.2 Positiivisen ajattelun merkitys äänen laatuun

Puhe- tai laulutilanteeseen tulee valmistautua myös henkisesti. Tunteiden ja asenteen vaikutus suoriutumiseen on suuri. Jännitys ja pelkotilat tuovat lihaksiin kireyttä ja vaikuttavat sitä kautta äänen toimintakykyyn. Valmistautuminen mielikuvaharjoittein esitystilanteisiin on samalla oman kehon virittämistä tulevaan suoritukseen. Kun ihminen jännittää, hermosto toimii automaattisesti, jolloin sydän sykkii nopeammin, verenpaine nousee, suu kuivuu jne. Tunteet voivat aiheuttaa kehossa kokonaisvaltaisia ja usein tiedostamattomia reaktioita. Kaikki tämä vaikuttaa ja vaikeuttaa äänenkäyttötilannetta. Siksi näihin tilanteisiin on hyvä opetella valmistautumaan myös fyysisesti. (Numminen 2005.)

Äänenkäytön yhteydessä harvemmin nostetaan esille mielialan ja asenteen merkitys äänen hyvinvointiin. Kuitenkin ääni heijastaa käyttäjänsä sen hetkisen mielialan. Väsynyt ihminen puhuu mielellään hitaammin kuin intoa täynnä oleva henkilö. Myös ääneliimistön kuormittuminen vaihtelee eri äänenkäyttötilanteissa. Jos äänenkäyttäjä kokee oman äänensä huonoksi ja kelpaamattomaksi, hän käyttää ääntään toisella tavalla kuin henkilö joka on tasapainossa äänensä ja itsensä kanssa.

”Aikuinen ei voi valita onnellisuutta. Hän ei voi tehdä valintoja, jotka tekisivät hänet varmasti onnelliseksi. Vaikka onnellisuus ei ole valittavissa, ihmisen täytyy silti tehdä valintoja elämänsä aikana.” (Perttula 2001, 72). Oma asenne vaikuttaa vahvasti elämän suuntaan. Omien valintojen kautta voi vaikuttaa elämänasenteisiinsa. Asioiden tarkastelu positiivisessa valossa auttaa löytämään iloa elämään. Kaikki tämä vaikuttaa koko kehon hyvinvoinnin kautta myös ääneen ja sen käyttötapaan. Luonteva hengittäminen ja rentoutunut olotila paranevat hyvän mielen myötä. Positiivinen elämänasenne auttaa myös hyvän

ryhdin ylläpitämistä. Arkielämässä tätäkin voi opetella ajattelemalla asiat parhain päin. Harjoittelun kautta myönteisestä ajattelutavasta kasvaa vähitellen tottumus, joka onnellistuttaa elämää.

Ilon tunne ja sen löytyminen on tärkeä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Siihen voi hakea oppia ja apua vaikkapa koulumaailmaan suunnatusta Taina Rantalan kirjasta *Oppimisen iloa etsimässä*. Kirjan ajatusmallit sopivat myös iloisen ja positiivisen äänenkäytön etsimiseen. Ilo tuo vapautta olemiseen. ”Vapaus on oppimisen ilon käsittämisen ja jäsentämisen kannalta tärkeä käsite.” ”Vapaa oppilas on utelias ja luova” (Rantala 2000, 50).

Vapautuessaan ennakkoluuloista tai ympäristön tuomista rasitteista äänenkäyttäjät rohkaistuu yrittämään ja sen kautta myös ylittämään jopa itselleen asettamiaan rajoja. Onnistuminen tuo iloa tekemiseen ja rohkeutta yrittää uudelleen. Kun ympäristö, jossa omaan ääneen tutustuu, on riittävän kannustava ja turvallinen, ihminen uskaltaa antaa itsensä alttiiksi myös epäonnistumiselle. Sitä kautta syntyy onnistumisen kokemuksia, jotka rohkaisevat jatkamaan äänenkäytön kehittämisessä. Ilo onnistumisesta kannustaa uusiin yrityksiin ja kokemuksiin.

”Yksi hyvä keino arvioida opiskeluympäristön ilmapiiriä on havainnoida naurua.” (Rantala 2000, 109). Äänenkäyttäjät ovat herkkiä peilaamaan osaamistaan ja äänenkäyttöään vastapuolensa ei kuulijansa reaktioiden kautta. Jos kuulija tai yleisö on avoimen vastaanottava, uskaltaa äänenkäyttäjät heittäytyä esittämäänsä asiaan. Toisaalta jos ihminen lähtee esittämään asiaansa arkana ja epäillen, kuulijat kokevat myös epävarmuutta. Jo harjoittelutilanteessa on hyvä löytää tilaa naurulle ja ennakkoluulottomalle kokeilulle.

Oman äänen rajojen tunnustelu ja löytäminen tuo varmuutta erilaisiin

äänenkäyttötilanteisiin. Vaikeakin tilanne voi muuttua myönteiseksi ja antaa rohkeutta toimia vapaasti omana itsenä. Ilmapiirin luoja positiivinen asenne sekä iloinen ote auttavat ja vapauttavat äänenkäyttäjää turhista jännityksen tuomista paineista. Jokainen voi itse olla vaikuttamassa tähän myönteisellä asenteella sekä luottamalla omiin taitoihinsa äänenkäyttäjänä.



## 7 ASIANTUNTIJAT VASTAAVAT ÄÄNENKÄYTTÖN KYSYMYKSIIN

Äänenkäyttöön liittyy asioita, jotka askarruttavat monesti äänenkäyttäjien mieliä. Usein kuitenkin vastaanotoilla käydessä ei ole aikaa näihin ”ylimääräisiin” kysymyksiin. Olen kerännyt eri-ikäisten äänenkäyttäjien kysymyksiä ammattilaisille. Kysymyksiä on esittänyt 25 henkilöä, jotka laulavat joko yksin tai kuorossa. Joukossa on kaksi laulun opiskelijaa, viisi opettajaa sekä loput aktiivisia kuorolaisia. Ikäjakaumaltaan henkilöt ovat 17 – 75 -vuotiaita. Joukossa on sekä äänenkäytön ammattilaisia että harrastelijoita. Kysymyksen asetteluni oli avoin niin, että jokainen sai itse miettiä omista lähtökohdistaan käsin mieltä askarruttavia kysymyksiä (Liite 4). Kysymykset kirjattiin vapaamuotoisesti papereille.

Kysymykset lähetettiin kirjallisena asiantuntijoille, joihin he myös vastasivat kirjallisessa muodossa. Asiantuntijoina toimivat foniatri Anu Jyrkkä, puheterapeutti Annemari Suokko ja laulunopettaja Marianne Tunkkari. Laulunopettaja vastaa lähinnä laulamiseen liittyviin kysymyksiin, ja siksi joistakin vastauksista puuttuu laulunopetuksen osuus. Kysymykset olen tiivistänyt ja jaotellut vastaukset kolmeen osaan seuraavien alalukujen mukaisesti: äänen hyvinvointi, äänen terveys ja laulamisen erityiskysymyksiä.

### 7.1 Äänen hyvinvointi

Kysymykseen saunomisen vaikutuksesta foniatri totesi saunan kuumuuden turvottavan limakalvoja. Myös mahdollisesta nestehukasta johtuen limakalvot voivat kuivua, seurauksena on tukkoisuutta ja mahdollisesti kuiva ääni.

Puheterapeutti puolestaan näkee mukavien leppoisien löylyjen ja suun kautta hengittelyn tekevän hyvää äänelle, sillä se kostuttaa ja osaltaan myös puhdistaa ääniontelosta. Riittävä nesteen saanti on hänen mukaansa kuitenkin varmistettava. Laulunopettajan mielestä höyryhengitys tekee hyvää äänelle. Huomattava on, että saunan kuumuus veltoistaa koko kehoa ja sen kautta äänen herkkyys voi kadota. Siksi ainakaan ennen esiintymistä ja pitempää laulamista ei kannata saunoa.

Autossa laulamista foniatri pitää ongelmallisena siksi, että melussa laulaminen johtaa äänenpainetason nostoon ja ponnistamiseen äänenkäytössä. Ergonominen asentokaan ei välttämättä ole laulamiseen paras. Sekä puheterapeutti että laulunopettaja näkevät siinä riskin. Autossa on väkisinkin vetoisuutta, taustahälyä ja meteliä, jolloin tiedostamattaan lisää helposti äänentuottoon voimaa jo puheäänien tasolla, laulamista puhumattakaan. Turha voima äänentuotossa aina rasittaa kurkunpään lihaksistoa.

Sekä foniatri että puheterapeutin mukaan kaulan lihasten itsehoitona voi jumpata, venyttää ja hieroa kun vain tietää mistä ja miten. Siihen on kuitenkin hyvä saada opastusta asiaan perehtyneeltä henkilöiltä, vaikkapa Voice massage -hierojalta, puheterapeutilta, laulunopettajalta tai foniatrielta. Laulunopettaja kannattaa ajatusta kaulan alueen kevyestä hieromisesta, minkä lisäksi on hyvä opetella myös venyttelemään näitä lihaksia. Tämä parantaa myös niska-hartiaseudun hyvinvointia ja sitä kautta rentouttaa myös koko kehoa. Työssäni olen huomannut päivittäisen lihasten venyttelyn tärkeäksi. Jos aamun jumpat jäävät kiireessä tekemättä, on lihaksisto ja ääni koko päivän ikään kuin unessa.

On tilanteita, joissa äänentoistovälineistä on hyötyä äänen sujuvalle toiminnalle. Foniatriin mukaan äänentoistoa kannattaa käyttää aina, kun puhetilanteessa on

ylimääräistä hälyä ja yleisöä on niin paljon, että normaalisti tuotettu puhevoimakkuus ei riitä kuulijoille. Myös puheopetuksen näkökulmasta äänentoistoa on ehdottomasti käytettävä kaikkialla, missä vain mahdollista. Äänenvahvistin ohjaa puhujaa puhumaan luontevalla volyyymilla ja näin voi ennaltaehkäistä turhaan voiman käyttöön liittyvää räsitusta äänessä. Laulajalle äänentoistosta on hyötyä. Äänentoistoa käytettäessä eri tarvitse turhaa ponnistella äänen kantavuuden vuoksi vaan normaali äänenkäyttötapa on riittävä. Liika ponnistelu tuo lihaskireyttä äänihuuliin ja siten väsyttää äänen tavallista nopeammin. Myös turhat ponnistelut lisäävät virhetoimintoja.

Pop ja rock -tyyliin tietoinen äänen käheyttäminen ei ole hyväksi äänihuulille. Foniatriin mukaan kaikki äänen usein toistuva painaminen sisältää riskin ponnisteisen äänentuottotavan muuttuminen tavaksi, josta on vaikea luopua. Erityisesti tulehtuneella kurkulla ponnisteinen äänentuottotapa lisää äänihuulikyhmyjen muodostumisen riskiä. Jos äänenkäyttötekniikka on kunnossa ja omat äänenkäytön rajat tuntee, on pop ja rock -tyylin laulaminen turvallista. Puheterapeutti pitää eri tyylien vaikutusta äänihuuliin hyvin yksilöllisenä. Kurkunpään rakenteesta ja tekniikasta riippuen toisten ääni kestää normaalista poikkeavaa äänentuottoa enemmän kuin toisten. Omat äänenkäytön rajat on siten hyvä tunnistaa. Laulun näkökulmasta katsottuna tärkeää on että käytetyn laulutavan tekniikka on kunnossa. Turhaa käheyttämistä ja äänen painamista kannattaa kuitenkin välttää, koska äänihuulet eivät kestä pitkäaikaista painamista ja lihasten tietoista kiristämistä.

Foniatriin mukaan ulkona tuulella ja pakkasessa laulettaessa riittää varovaisuus. Laulaminen on syytä lopettaa, mikäli laulaminen ei tunnu hyvältä. Puheterapeutti ei suosittele laulamista ulkona usein toistuvana tai jatkuvana, mutta satunnaisesti siitä ei aiheudu haittaa äänelle. Akustiikka on lauluäänelle aina huono ilman

äänentoistoa ulkona, ja voiman kontrollointi lauluäänessä voi olla vaikeampaa kuin sisätiloissa. Pakkanen ja tuuli kuivattavat aina ääniontelosta ja äänihuulia, jolloin äänen laadullinen pohja heikkenee. Laulunopettajan mielestä on hyvä oppia kuuntelemaan itseään. Talvella pakkanen kuivattaa limakalvoja, kesällä saman tekevät erilaiset pölyt ja kuumuus, jotka väsyttävät koko kehoa. Äänenkäyttöä ulkona voi jatkaa niin kauan kun se tuntuu hyvältä. Omaa kehoa kuunnellen ulkona laulaminen suuren tilan vuoksi voi olla joskus jopa vapauttava kokemus. Kuten jo aiemmin mainitsin, esilaulutilanteet ulkona rasittavat ääntä. Ulkoilmassa normaali äänenkäyttö ei usein riitä ja joutuu voimistamaan ääntään. Siksi omassa työssäni pyrin välttämään ulkona laulamista mahdollisimman paljon.

Kahvin, useiden virvokkeiden ja alkoholijuomien runsas käyttö voi foniatriin mukaan lisätä reflux-oireilua, joka puolestaan hankaloittaa laulamista ja ärsyttää kurkun limakalvoja. Sekä puheterapeutti että laulunopettaja toteavat näiden juomien usein kuivattavan nielun. Runsasta nautintoaineiden käyttöä ei äänen kannalta pidetä hyvänä. Jos kuitenkin ”kahvihammasta” kolottaa usein, kannattaa kahvin jälkeen juoda vettä kurkun kostukkeeksi. Äänielimistön riittävä kosteuttaminen on laulajan näkökulmasta tärkeintä.

## **7.2 Äänen terveys**

Syljen erityys on foniatriin mukaan yksilöllistä. Nieveskely ja pureskelua vastaava leukojen toiminta saattaa osaltaan pitää yllä normaalia runsaampaa syljen eritystä. Suun, kielen ja purennan alueen lihasten rentous saattaa vähentää ja helpottaa syljen eritystä. Vastaavasti esim. purukumin, pastillien syöminen ja välittömästi ennen laulamista ruokailu lisäävät eritystä. Puheterapeutti lisää, että juuri ennen

laulamista ja puhumista noin tuntiin ei kannattaisi syödä tai juoda muuta kuin vettä, koska ruokailu ja pureskelu sekä juomat, joissa on makeutta tai happoja, stimuloivat syljen eritystä ja lisäävät siten myös nielemisen tarvetta.

Sekä foniatriin että puheterapeutin mukaan särkylääkkeet saattavat altistaa pienille verenpurkaumille, ja sitä voivat aiheuttaa myös aspiriinin johdannaislääkkeet. Esimerkiksi flunssaisena lauletaessa voimakas äänen ponnistelu altistaa tulehtuneet äänihuulet tavallisesti herkemmin verenpurkaumille. Siitä voi seurata äänen käheytymistä pidemmäksikin aikaa. Astmaa hoitavassa lääkkeessä suun limakalvolle jää lääkeainetta, joka voi kuivattaa suuta ja aiheuttaa sienitulehduksia suussa. Sen vuoksi foniatri painottaa lääkkeenoton jälkeisen suun huuhtomisen tärkeyttä.

Kevyt äänenkäyttö flunssaisena ja pienessä yskässä ei foniatriin mukaan ole pahasta. Jos kuitenkin on akuutti kurkunpään tulehdus ja ääni flunssasta johtuen selvästi käheytynyt, pitäisi silloin olla äänilevossa. Puheterapeutin mielestä sairaana on hyvä pysyä äänilevossa, vaikka teknisesti laulaminen olisikin mahdollista. Sairaana laulaminen saattaa tehdä vahinkoa äänihuulille. Kevyt hyräily ei kuitenkaan ole pahasta. Periaate on, että äänentuoton tulee tuntua hyvältä sekä sillä hetkellä, kun ääntä tuottaa että sen jälkeen. On hyvä oppia tuntemaan oma ääni työkaluna niin, että luottaa omiin tuntemuksiinsa.

Jos kurkku kipeytyy paljosta laulamisesta, on foniatriin mukaan syytä laulutekniikan osalta selvittää äänenkäyttötapa. Tämän arvioinnin tekee laulunopettaja. Kurkun väsymiseen voi käyttötavan lisäksi olla monia muitakin syitä esimerkiksi tiukka purenta, niska-hartia-ongelmat ja työskentelyergonomia. Joskus taustalla voi myös olla esim. kilpirauhasen vajaatoiminta. Jos ongelma muodostuu hankalaksi, on syytä mennä lääkärille asian selvittämiseksi ja

tarvittaessa saada puheterapeutin ohjausta. Usein puheterapeutin luona jo yksikin käynti riittää. Liiallinen äänirasitus voi kipeyttää kenen tahansa kurkun, omien rajojen tunnistaminen on tärkeä, tässä myös laulutekniikan kehittyminen on avainasemassa.

Markettien kurkkupastilleja foniatri ei suosittele lainkaan, hänen mukaansa veden juominen sopii paremmin. Pastillien tuoma limaisuus voi turruttaa nielua ja sen vuoksi äänenkäyttäjä voi ponnistella yli voimiensa rasittaen ääntään. Puheterapeutti näkee lämpimän veden juomista parhaana äänen "voitelijana". Höyryhengitystä hän pitää hyvänä ja tärkeänä äänenhoitokeinona, sillä silloin kosteus menee äänen alkulähteelle äänihuuliin saakka. Vesipiippu on myös helppo ja hyvä äänen hoitaja. Huomattavaa on myös, että väkevien pastillien tuoma limaisuus on kiusallinen kaveri laulamisen aikana, sillä laulurytmissä on vaikea löytää "koloa" kakisteleemiselle.

### **7.3 Laulamiseen liittyviä asioita**

Oman äänen kehittämiseksi puheterapeutti kannustaa kaikkia leikittelemään äänellään jo lapsesta lähtien. Kaikenlaiset äänentuottotavat ja omaan ääneen tutustuminen eri keinoin, vaikkapa puheäänien, eläinten äänten, erilaisten roolihahmojen, imitoinnin, loruilun, hyräilyn, laulun, itkun ja naurun kokeileminen vähentävät esteitä ja kynnyksiä oman äänenmuodostuksen kehittämiseen. Ääni on kiinteä osa jokaisen henkilön persoonallisuutta ja aluksi rajojen rikkominen saattaa tuntua jopa luonnottomalta ja pelottavalta. Se voi herätä kysymyksiä: kuka minä olen ja miltä ääneni kuulostaa. Tai miltä haluaisin ääneni kuulostavan. Siksi ympäristön, jossa ihminen ääntään muokkaa ja kehittää, tulee olla turvallinen, salliva ja kannustava. Lauluääneen ollessa kyseessä on hyvä

hakea aika ajoin tukea ja vinkkejä omaan tekemiseen ulkopuolelta esimerkiksi laulun- tai lausunnanopettajalta. Erilaiset ilmaisutaitojen harrasteryhmät ovat hyviä paikkoja tutustua omaan ääneen ja sen rajoihin.

Lauluopintojen aloitusikä puheterapeutin mukaan on hyvin pitkälle kiinni persoonasta. Milloin kukin sitten onkin valmis asiaan. Henkilön omaan motivaatiota laulamiseen pidetään kaikista tärkeimpänä, jotta oppimista ja kehitystä yleensä voisi tapahtua. Jos laulaminen tuntuu hyvältä vasta myöhemmällä iällä, niin kannattaa silloinkin tarttua kiinnostavaan harrastukseen. Laulunopettaja suosittelee yleensä lauluopintojen aloitusta vasta äänenmurroksen jälkeen noin 15-vuotiaana. Kuitenkaan äänenmurroksen aikaisen laulamisen ei uskota vahingoittavan ääntä silloin, kun pidetään mielessä äänen senhetkinen luonnollinen tila.

Vapaata laulua ja äänen tuottamista haittaavat eniten puheterapeutin mukaan hengitystieinfektiot, äänionteloston ja äänihuulten limakalvojen kuivuus. Lisäksi rasituksesta johtuva jännittyneisyys kurkunpään lihaksistossa, psyykkiset tekijät kuten pelko ja jännitys vaikeuttavat vapaaseen äänenkäyttöön. Laulajan näkökulmasta katsottuna laulun sujuvuutta voi haitata huono ryhti, vääränlainen hengitystekniikka ja innostuksen puute. Henkisen valmistautumisen merkitys on suuri. Kun innostuu asiastaan laulajana tai puhujana, äänikin vapautuu toimimaan luontevasti.

Puheterapeutin mukaan laulu- ja puheäänen ennallaan pysymisen ja kehittymisen kannalta tärkeintä on aina muistaa ääniergonomiset tekijät. Laulunopettaja nostaa keskeiseksi päivittäisen äänenkäytön: hengitysharjoitukset sihinöin, pärinöin ja laulamisen. Laulutunneilla on hyvä käydä aina välillä äänen kontrollissa. Iän myötä myös keho ja ääni muuttuvat, siksi on hyvä aina välillä päivittää taitoja

laulutunneilla. Laulaminen on elinikäistä oppimista ja oivallusta.

Liikunnan tärkeää merkitystä äänen toimivuudelle korostaa puheterapeutti todeten, että kehon hyvinvointi parantaa myös äänen suoriutumiskykyä. Ylävartalo tulee olla kunnossa hyvin avoimena ja joustavana, jotta hengitystuki saadaan toimimaan äänentuotossa parhaiten. Laulunopettajan mukaan hyviä liikuntamuotoja laulajalle ovat esimerkiksi uinti, lenkkeily, hiihto ja sauvakävely. Liikkumisen jälkeen on aina hyvä muistaa jälkiverryttely lihasten palautumisen vuoksi.

Rentouden laulamissa voi saavuttaa puheterapeutin mielestä päästämällä arjesta irti, elämistä kuluva hetkessä ja uskallusta heittäytyä vietäväksi äänen mukaan. Äänenkäytössä vahvaa tekemistä ja yrittämistä tulee välttää. Tekniikka tulee osata niin hyvin, että sen voi unohtaa ja keskittyä tulkitsemiseen. Lauluääntä kuunnellaan eri tavoin, mutta pelkästään hyvä tekninen suoritus ei yllä hyvin tulkitun esityksen rinnalle. Laulunopettajan mukaan lauletaessa mukana on kaikki aiemmin opittu kuten ryhti, hengitys ja äänenmuodostus. Näiden opettujen asioiden soveltaminen käytäntöön omaa kehoa ja ääntä kuunnellen on pitkä ja mielenkiintoinen prosessi. Päällimmäiseksi siinä nousee tekemisen halu ja ilo.

Paras tapa "lämmittelä" ääntä ennen laulamista tai puhetilaisuutta on puheterapeutin mukaan riittävä nielun kostutus vedellä tai höyryhengityksellä sekä äänen avaaminen ääntä rentouttavien harjoituksen avulla. Laulunopettaja huomauttaa, että jo aiemmin esittelemieni äänenavausportaiden avulla on hyvä lämmittelä ääntä ennen rasiusta ja myös sen jälkeen. Lisäksi voi rentouttaa äänielimistöä venyttelemällä ja Voice massage -hengitysharjoitusten avulla. Itse lämmittelen ääntä opinnäytetyössäni aiemmin esittelemäni lämmittelyportaiden



kautta. Laulutehtäviin mennessäni lämmittelyportaiden lisäksi teen sopivia ääniharjoituksia.

Puheterapeutin mielestä syy kurkun väsymiseen on hyvä selvittää. On mahdollista, että laulutekniikka ei ole aivan kohdallaan. On myös hyvä muistaa, että oman äänialan ylittäminen voi jo sinällään rasittaa kurkunpään lihaksistoa. Jos äänihuulet eivät rakenteellisesti anna pohjaa korkeisiin ääniin voi väkisin yrittäminen aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ja väsymistä. Ääni tarvitsee riittävästi lepoa. Laulaminen on kurkunpään lihaksistolle normaalia puhumista vaativampi ja kovempi suoritus. Ääneltä ei tule vaatia liikaa ja omaa ääntä on hyvä oppia kuuntelemaan. Jos ääni antaa merkkejä väsymisestä tai kurkun kipeytymisestä, täytyy äänentuottoa keventää. Oireiden jatkuessa pitkään on syytä hakeutua puheterapeutille, korva-, nenä- ja kurkkulääkärille tai foniatrille.

Laulunopettaja toteaa, että jos laulaessa kurkku väsyä, on syytä keskeyttää laulaminen. On hyvä pitää pieni tauko ja rentouttaa lihaksistoa. Lisäksi tulee tarkistaa, että hengittää koko keholla. On hyvä harjoitella lauluja pienissä pätkissä ja vähän kerrallaan. Laulaessa on syytä muistaa se, että harjoituksen laatu on tärkeämpi kuin sen kesto. Tämäkin on yksilöllistä. Säännöllisesti harjoitettuna kestävyys kuitenkin kasvaa ajan ja harjoittelun myötä.

#### **7.4 Pohdintaa usein kysytystä**

Kysymykset ovat pureutuneet moniin keskeisiin äänen toimintaan vaikuttaviin asioihin. Kysymykset osoittavat mielestäni hyvin sen, että sekä ammattilaisella että harrastelijalla on halu ja kiinnostus saada lisää tietoa omasta äänestään ja sitä kautta edistää sen hyvinvointia. Kysymysten asettelu osoittaa sen, että hyvin

samankaltaiset asiat mietityttävät kaikenikäisiä äänenkäyttäjiä kokemuksellisesta taustasta riippumatta. Kysymykset jakautuivat sisällöllisesti kolmeen osaan. Niistä näki halun parantaa ja muuttaa vääriä tottumuksia sekä tahto luopua ääntä turhaa rasittavasta toiminnasta.

Erityisen suurta kiinnostusta herätti mahdollisuus äänen kehittämiseen laulamalla. Kaikenikäiset kysymysten esittäjät pitivät tärkeänä lauluäänen kehittämistä, jonka kautta kokivat puheäänenkin vahvistuvan. Kiinnostus ja innostus lauluäänen kehittämiseen on suuri. Tässä onkin mielestäni haastetta äänenkäytön ammattilaisille, joiden tulisi vastata näihin toiveisiin sekä yksilötasolla että ryhmätilanteissa. Ryhmätilanteessa ongelmallisena pidän henkilökohtaisen kontaktin puutetta. Ryhmätilanteessa yksittäisen ihmisen toiminnan seuraaminen on vaikeampaa kuin henkilökohtaisessa opetustilanteessa. Äänentoimintaa ohjaavan palautteen antaminen henkilökohtaisesti on vaikeaa suuressa joukossa. Myös äänen toiminnallinen seuranta jää pinnalliseksi. Yksityisopetuksessa ohjaamisessa erityinen merkitys on toteutustavalla. Positiivinen ja kannustavan palautteen antamisella luodaan tilanne, jossa on hyvä ja turvallista hakea äänenkäytön rajoja. Tilanteesta riippumatta kannattaa pitää esillä niitä äänentoiminnan peruspilareita, joiden varaan äänenkäyttö on rakennettu.

Kysymyksiin vastaajina ja asiantuntijoina toimivat foniatri, puheterapeutti ja laulunopettaja. Vastauksista on selvästi havaittavissa kunkin ammatillinen erityisosaaminen. Samaan kysymykseenkin on voinut tulla siten erilaisia vastauksia, jotka kuitenkin täydentävät toisiaan. Foniatriin fysiologinen lähestymistapa kantaa huolta äänentuottoelimistön terveydestä kun taas puheterapeutti tarkastelee asiaa äänen toiminnan kannalta. Eri näkökulmat eivät kuitenkaan poissulje vaan tukevat toisiaan hyvinvoinnin parhaaksi. Laulajan

näkökulmasta asiaa tarkastellaan taas nimenomaan laulutapahtumasta käsin. Koko kehon tasapaino heijastuu äänielimistön kautta vaivattomasti tuotettavaan ja helposti kuunneltavaan ääneen.

Kaikki kysymykset ja vastaukset kulminoituivat tahtoon toimia äänen parhaaksi. Oikean äänenmuodostuksen tunteminen ja oman äänen rajojen etsimisen sekä ääntä hoitavien toimintatapojen tuntemisen tähtäyspisteenä on terve ja toimiva ääni. Kun havaitsee häiriöitä äänessään, on syytä muuttaa toimintatapojaan ja tarvittaessa hakeutua herkästi ammattilaisten hoidettavaksi. Näin voidaan välttyä vaikeilta ja pitkällisiltäkin ääniongelmilta.

Omalla äänellä leikittelyn merkitys on myös suuri. Sen avulla omasta äänestä saattaa aueta uusia ulottuvuuksia hyödynnettäväksi sekä työssä että harrastuksissa. Kun uskaltaa muokata ja kehittää ääntään, vastalahjaksi ääni kehittää ja muokkaa sinua. Ääni on osa minuutta, osa persoonaa, joka on läsnä kaiken aikaa. On tärkeää oppia iloitsemaan ja nauttimaan omasta äänestään. Äänellä voi leikitellä vaikkapa äänen sävyjä ja sanojen pituuksia muunnellen. Hyvä mieli on parasta lääkettä ja hoitoa äänelle.

## 8 LOPUKSI

Sekä omien yli kahdenkymmenen vuoden aikana saamieni äänenkäyttökokemusteni että esitettyjen kysymysten valossa tarkasteltuna äänen käyttöön liittyviä perusasioita tulisi pitää esillä nykyistä enemmän ja useammin. Äänen toiminnan tunteminen ja mahdollisten toimintahäiriöiden ennaltaehkäiseminen on jokaiselle äänenkäyttäjälle avuksi. Välttämällä ääntä rasittavia tekijöitä voidaan esimerkiksi vähentää sairaus poissaoloja. Omia toimintatapoja on hyvä välillä ”päivittää”, jolloin tottumukseksi muodostuneita turhia toimintamalleja voi karsia ja vahvistaa ääntä hoitavia asioita. Tämä pätee kaikkien ihmisten elämään, mutta erityisesti työkseen ääntä käyttäviin. Tällöin myös elämänlaatu paranee ja hyvinvointi lisääntyy. Ihmisen ääni-instrumentin toimintatapa ja -rajat ovat yksilölliset ja ne on hyvä oppia tuntemaan. Omien rajojen löytäminen on olennainen osa oman työvälineensä hoitamista.

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut kiinnostava ja innostava kasvun prosessi. Laulun ääniteprojektini toteutui rinnakkain opinnäytetyöskentelyni kanssa. Lauluäänitteeni äänitystilanne oli itsessään opettava kokemus. Erityisen havainnollista oli kuunnella kesken äänitysprosessin jo tuotettua materiaalia. Sen avulla oli hyvä pohtia omia tottumuksia ja löytää uusia toimintamalleja omaan työskentelyyn. Äänityksen aikana ja tallennusten väleissä syventyessäni perusteellisemmin myös äänenhuoltoon koin löytäväni lisää syvyyttä omaan työskentelyyni äänen parissa. Kokemus hyvästä ryhdistä sekä hengityksen pohjasta toi ääneen tasaisuutta ja yhtenäisempää sointia.

Opinnäytetyön syntyminen yhtä aikaa äänitteen kanssa toi siis uusia ulottuvuuksia omaan ääneeni tietämykseen. Äänen syntyä ja toimintaa olen tässä pohtinut tarkoituksellisesti hyvin yksinkertaisesti ja selkokielellä. Oma

oppimistapani vaatii visuaalisuutta ja yksinkertaisia muotoja sekä pelkistettyä kielenkäyttöä, lukuisia kuvia ja useita konkreettisia esimerkkejä. Sen kautta olen löytänyt myös kehoni aivan uudessa valossa.

Minulle hyvän ryhdin, hengityksen ja rentouden merkitys on kasvanut entisestään. On ollut hienoa löytää itsensä tekemästä hengitysharjoituksia jopa arkiaskareiden parissa, ei pelkästään äänenkäyttöön liittyvänä vaan osana jokapäiväistä elämää. Mielen positiivisuus sekä ilon etsiminen elämään on tuonut myös ääneen myönteistä vapautta ja rohkeutta. Kaikki tämä uusi tietoisuus vahvistaa luottamusta omiin toimintatapoihin ja sen kautta tuo riemullista vapautta saada työskennellä äänen parissa.

Laulunopiskelussani on uutta syvyyttä tuonut aiempaa perusteellisempi tutustuminen äänenkäyttöön liittyvään kirjallisuuteen. Teoreettinen tietämys on vahvistanut omia työskentelytapoja ja tuonut sitä kautta varmuutta ammatilliseen osaamiseen. Opinnäytetyötä kirjoittaessani olen pyrkinyt soveltamaan oppimaani myös laulun maailmaan. Monet ääniharjoitukset ovat auenneet lisätiedon myötä uudella tavalla. Myös jatkuva Voice massage -harjoittelu on vahvistanut hengitystoimintaani laulun aikana. Päivittäisten hengitysharjoitteiden tekeminen on muuttunut luonnolliseksi osaksi elämäni.

Opiskeleminen työn ohessa on haasteellista. Aikataulujen yhteensovittaminen on vaatinut kekseliäisyyttä ja joustavuutta. Toisaalta on ollut hienoa saada usean vuoden ajan soveltaa työelämään uuden koulutuksen tuomia oppeja ja syventää sekä vahvistaa omaa osaamistaan äänenkäytön ammattilaisena. Lisää kokemusta toivat myös prosessin aikana kokemani ääniongelmat. Ne pakottivat pysähtymään ja pohtimaan äänen toimintamekanismeja laajemminkin. Ääntä ja sen toimintaa pitää helposti itsestäänselvyytenä, sehän kuuluu elämään samalla tavalla kuin

hengittäminen. Oman kokemuksen kautta olen oppinut sen, että ihminen on myös äänensä osalta hyvin haavoittuvainen. Lisäksi olen tuntenut, miten mahdotonta äänityöläisen on työskennellä ilman ääntä. Äänen ennaltaehkäisevän hoidon keskeinen merkitys on kasvanut. Oikeat toimintatavat ja riittävä ennakointi ehkäisevät monia äänen virhetoimintoja. Näiden tiedostaminen on mielestäni äänityöläisen yksi tärkeimpiä tietoja ja taitoja.

Matka omaan kehoon ja ääneen on ollut tärkeä ja rikas kokemus. Oman työn tekemistä on hyvä jatkaa mukanaan vahvat työvälineet: tieto toimivasta instrumentista ja keinot työskennellä sen parhaaksi. Toimivalla ja terveellä äänellä on hyvä välittää tietoa myös eteenpäin niin lauluoppilaille kuin kuorolaisille. Ilo toimivasta äänestä on hieno sanoma eteenpäin vietäväksi.

## LÄHTEET

- Aalto, A & Parviainen K. 1985. *Auta ääntäsi*, 5. laajennettu painos. Keuruu: Otava.
- Aulanko, M. 1997. *Rohkeasti puhumaan, Luonteva esiintyminen*. Juva: Wsoy.
- Eerola, R. 1997. *Lauluäänen toiminnallisista häiriöistä ja ääneen vaikuttavista tekijöistä*. Julkaisussa: *Laulajan opas toim. T. Hautamäki*. Seinäjoki: Rytmistiituutti.
- Honkanen-Korhonen, R. 1997. *Ääni*. Julkaisussa: *Laulajan opas toim. T. Hautamäki*. Seinäjoki: Rytmistiituutti.
- Koistinen, M. 2005. *Tunne kehosi - vapauta äänesi*, 3. painos. Sulazol. Vammalan kirjapaino Oy.
- Koskinen, L 2012. *Henkilökohtainen tiedonanto, puhelinhaastattelu 2.3.2012*.
- Koulu, M. & Tuomisto, J. 2001, *Farmakologia ja toksikologia*, 6. painos. Medicina Oy.
- Lax vox- rentoutusletkun käyttöohje, moniste.
- Numminen, A. 2005. *Laulutaidottomasta kehittyväksi laulajaksi*. Tutkimus aikuisen laulutaidon lukoista ja niiden aukaisemisesta. Helsinki: Studia Musica 25, Sibelius-Akatemia.
- Perttula, J. 2001. *Olenko onnellinen?* Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rantala, T. 2000. *Oppimisen iloa etsimässä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sala, E. 2003. *Ääniergonomia, Toimiva ääni työvälineenä*. Helsinki: Työterveyslaitos. Työturvallisuuskeskus Yliopistopaino.
- Samama, A. 2001. *Vireästi musisoimaan!* Jyväskylä: Atena.
- Saraste, P. 2006. *Suuntana vapaus. Alexander-tekniikan perusajatuksia*. Jyväskylä Kuopion Alexander-tekniikka. Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Tunkkari, M. 2012. *Henkilökohtainen tiedonanto, haastattelu 10.4.2012*.



© Leena Koskinen

### HENGITYSHARJOITUS SUKKULA-ASENNOSSA

Kuvittele olevasi hiihtoladulla. Olet noussut mäkeä ylös ja edessäsi on alamäki. Pudota ylävartalo koukistettujen polvien varaan ikään kuin pitäisit sauvoja käsissäsi. Olkapäät ovat kaukana toisistaan, kaula- ja selkäranka suorana kallonpohjasta lantioon asti, siten että pakarat ovat vähän hartialinjaa ylempänä (sukkula-asennossa).

Tee ensin uloshengitys ässän suihinällä suun kautta. Jatka sisäänhengityksellä nenän kautta. Aisti selkä leveäksi, kyljet auki sivuille, aisti myös lantionpohja pyöreäksi pakaroihin saakka ja pidätä hengitystä hetken aikaa. Hengitä sitten ässän suihinällä suun kautta ulospäin. Toista ulos- ja sisäänhengitys tällä tavalla 3-5 kertaa. Nouse sitten rauhallisesti pystyasentoon ja ravistele käsiä sekä koko muuta vartaloa.

Muista hengittää koko ajan rauhallisesti.

Tämä harjoitus aktivoi ja rentouttaa varsinaisia hengitysilhaksia lantionpohjasta hartialinjaan asti.







© Leena Koskinen

### HENGITYSHARJOITUS JUMPPAKEPIN AVULLA

Tätä harjoitusta varten tarvitset jumppakepin. Tarkista, että keppi on riittävän pitkä: sen tulisi ulottua lattiasta olkapäiden korkeudelle.

Seiso haara-asennossa, siten että jalkaterät ovat suoraan eteenpäin. Tarkista, että varpaat ja olkapäät ovat samassa linjassa. Säilytä koko harjoituksen ajan hyvä pystyasentoryhti: pidä selkä- ja kaularanka pitkänä ja suorana. Aseta keppi hartioille ja kädet sen päälle ranteiden kohdalta siten, että kämmenet ovat alaspäin ja sormet roikkuvat eteenpäin. Aloita hengitysharjoitus uloshengityksellä suun kautta. Anna sen tulla ässän sihinällä ja aisti sen lähtevän lantionpohjasta, mutta älä ponnistele saattaaksesi sitä loppuun saakka. Hengitä sitten sisään nenän kautta, mutta älä pyri maksimaaliseen sisään hengitykseen. Aisti liikkeen leveyssuunta: selkä leviää ja kyljet on auki sivulle päin. Tunne myös, kuinka pieni rintalihas venyy solisluiden alla sisään hengityksen aikana.



Muista, että rintakehä on harjoituksen aikana mahdollisimman vapaa, se ei saa nousta eteen ylös, harjoitus ei myöskään saa tuntua kurkunpään alaosan lihaksissa. Toista ulos- ja sisään hengitys 3 -5 kertaa.

Tämän harjoituksen avulla voit valmistella varsinaisia hengityslihaksia päivän toimintoja varten. Voit tehdä harjoituksen päivittäin, mielellään aamuisin ja iltaisin. Aamulla se ohjaa sinua aistimaan hengityslihasten liikkeitä; se ikään kuin valmistelelee lihaksia päivän toimintoja varten. Iltaisin se rentouttaa lihaksia päivän rasituksista.



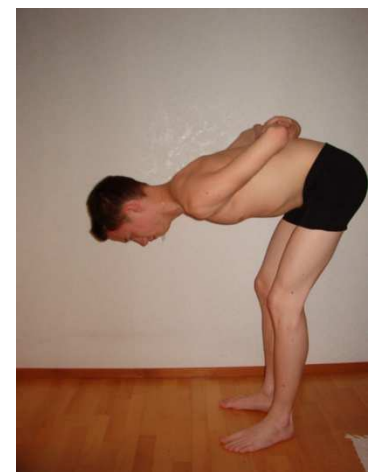
© Leena Koskinen

### AKTIVOINTI- JA RENTOUTUSHARJOITUS RINTAKEHÄN ETU – YLÄOSALLE

Seiso hyvässä pystyasennossa siten, että varpaat ja olkapäät ovat samassa linjassa ja polvet vapaina. Aloita harjoitus uloshengityksellä: hengitä ulospäin ässän sihinällä. Vie sitten sisäänhengityksen aikana ylävartalo vaakatasoon niin, että se muodostaa suoran kulman (90°) lonkan kanssa. Anna samalla polvien koukistua hieman ja käsien roikkua rentoina suoraan alaspäin sormenpäät lattiaa kohti olkapäät kaukana toisistaan. Tarkista, että koko ranka lannerangasta kallonpohjaan asti on pitkä ja suora. Pidä ylävartalo ryhdikkäänä äläkä anna vatsan roikkua lattiaa kohti. Vie kädet selän päälle vyötärön yläpuolelle ja aseta ne kyynärvarresta ristiin. Tunnet, kuinka olkapäät ovat lukkiutuneet hyvään asentoon paikoilleen.



Hengitä muutaman kerran ulos ja sisään. Aloita sitten hengitysharjoitus, hengitä suun kautta ulos ässän sihinällä. Aisti, että uloshengitys lähtee lantion pohjasta saakka. Hengitä sitten nenän kautta sisään niin, että selkä levenee ja kyljet laajenevat. Keskity sisään hengityksen aikana aistimaan rintalastan sisäpuolen molemmilla etupuolilla olevia lihaksia: tunnet kuinka ne venyvät rauhallisesti ulospäin auki. Toista ulos- ja sisäänhengityksiä muutaman kerran.



Pudota sen jälkeen rennosti kädet roikkumaan suoraan alaspäin olkapäät kaukana toisistaan. Pidä ylävartalon ryhti edelleen hyvänä. Siirrä ajatuksesi lanneselkään, nosta sen lihaksilla ylävartalo hyvään pystyasentoon ja anna käsien tulla rentoina vartalon vierelle. Pystyasentoon nouseminen ei saa tuntua hartioissa.

Toista harjoitusta usein, esim. joka ilta. Se rentouttaa ja aktivoi varsinaisten hengityslihasten toimintaa luisen rintakehän sisäpuolella

Liitteiden kuvat Helena Kainulainen, malli Pekka Pöyhönen  
KYSYMYKSIÄ ÄÄNENKÄYTÖN AMMATTILAISILLE

Äänen hyvinvointiin vaikuttavia asioita

Kuinka saunominen vaikuttaa ääneen?

onko autossa laulamisesta haittaa äänelle?

Voiko kaulan alueen lihaksia itse hieroa tai jumpata?

Mitä hyötyä äänentoistovälineistä on äänelle. Milloin niitä on syytä käyttää?

Miten pop ja rock-tyyliin laulaminen ja tietoinen äänen käheän käyttötapa vaikuttaa äänihuuliin?

Miten ulkona tuulessa ja pakkasessa laulamisen vaikuttaa äänielimistöön?

Onko erilaisilla nautintoaineilla vaikutusta ääneen, kuten kahvi, virvoitusjuomat, alkoholijuomat, makeat mehut?

Äänen terveyteen liittyviä asioita

Mitä voi tehdä syljen liialliselle eritykselle?

Mitä vaikutusta on särkylääkkeiden käytöllä äänelle?

Voiko flunssaisena ja yskäisenä laulaa?

Mitä pitäisi tehdä, kun kurkku kipeytyy äänenkäytöstä?

Onko väkevistä karkeista apua äänen kirkastamisessa?

Laulamiseen liittyviä asioita

Kuinka ääntä voi kehittää?

Mikä on paras ikä laulun opiskelun aloittamiselle?

Mitkä asiat haittaavat eniten vapaata laulua ja äänen tuottamista?

Miten itse voi parhaiten edistää lauluäänen säilymistä ja kehittymistä?

Mitkä liikuntamuodot ovat suositeltavia äänenkäyttäjälle?

Mitä on rentous laulamissa, kuinka sen voi saavuttaa ja miten sitä voi itse harjoitella?

Miten voi itse "lämmittelä" ääntä ennen laulamista tai puhetilaisuutta?

Mitä pitäisi tehdä jos kurkku väsyä laulamista?