

Eveliina Kuusijärvi

## **ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET**

Puhetyöläisille suunnatun Äänenkäytön perusteet -workshopin suunnittelu ja toteutus

## **ÄÄNENKÄYTÖN PERUSTEET**

Puhetyöläisille suunnatun Äänenkäytön perusteet -workshopin suunnittelu ja toteutus

Eveliina Kuusijärvi  
Opinnäytetyö  
Kevät 2021  
Musiikin tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikkipedagogin tutkinto-ohjelma, musiikkipedagogi, pop & jazz -musiikki

---

Tekijä: Eveliina Kuusijärvi

Opinnäytetyön nimi: Äänenkäytön perusteet - Puhetyöläisille suunnatun Äänenkäytön perusteet - workshopin suunnittelu ja toteutus

Työn ohjaaja: Jaana Sariola

Työn valmistuslukukausi ja -vuosi: Kevät 2021

Sivumäärä: 34 + 4 liitettä

---

Opinnäytetyöni aihe on puhujille suunnatun äänenkäytön workshopin suunnittelu ja toteuttaminen. Äänenkäytön koulutus on mielestäni tärkeää, sillä yhä useampi ihminen puhuu työssään paljon. Tämän opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus ei ole tuottaa lisätietoa aiheesta, vaan edistää omaa ammatillista kasvuani.

Tässä työssäni pyrin selvittämään, miten ääni muodostuu, mitä asioita puhujan täytyy äänenkäytössään huomioida, mitkä ovat keskeisiä aiheita, joita äänenkäytön workshopissa tulisi käydä läpi, ja millaiset ääni- ja hengitysharjoitukset tukevat puhetyöläisen äänenkäyttöä. Tutkin äänen toimintaperiaatteita tutustumalla lähdekirjallisuuteen ja verkkolähteisiin. Workshopia koskevia kysymyksiä selvitin haastattelemalla kahta laulunopettajaa heidän kokemuksistaan vastaavanlaisten workshopien pitämisestä.

Opinnäytetyössäni keskeisessä osassa on workshop, joka järjestettiin Oulun ammattikorkeakoulun tiloissa. Workshopin tavoitteena oli lisätä osallistujien tietoisuutta omasta äänestä ja antaa heille työkaluja äänenkäyttöön ja äänenhuoltoon.

Osallistujilta saatu palaute oli todella positiivista ja he kokivat, että workshopin teoriasisältö ja siihen liittyvät erilaiset ääniharjoitteet auttoivat heitä havainnoimaan omaa ääntään. Koen, että tämän opinnäyteprosessin aikana pääsin kehittämään tietämystäni äänen toiminnasta ja osaamistani äänenkäytön kouluttajana.

---

Asiasanat: laulunopettaja, äänenkäyttö, workshop, äänentuotto

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Option of Music Pedagogue, pop & jazz

---

Author: Eveliina Kuusijärvi

Title of thesis: Basics of Voice – Planning and Executing Workshop Designed for Speakers

Supervisor: Jaana Sariola

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2021      Number of pages: 34 + 4 appendices

---

The topic of this thesis is to plan and execute The Basics of Voice workshop designed for people who work with their voice. Training one's voice is important nowadays when usage of voice in work environment is becoming more common. The purpose of this thesis is not to produce new information of this topic but to enhance the thesis writer's own professional growth.

In this paper the thesis author's aim is to answer the following questions: how is the voice formed, what should the speaker take in consideration in their voice production, what are the main things to cover in voice production workshop and what kind of breathing and vocal exercises support the usage of voice. The principles of vocal production were researched by studying source books and web sources. In the matters that concerned the workshop two singing teachers were interviewed about their experiences in arranging similar workshops.

The main part of this thesis is the workshop that was held in the premises of Oulu University of Applied Sciences. The aim of the workshop was to increase participants' awareness of their own voice and to give them tools for using and taking care of their voices.

The feedback from the participants was very positive. According to them the theoretical part of the workshop and different voice exercises helped them to observe and increase awareness of their own voices. During this thesis process, the thesis author managed to develop her knowledge of voice production and skills in being a vocal coach.

---

Keywords: singing teacher, usage of voice, workshop, voice production

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	ÄÄNENKÄYTÖN KOULUTUKSEN TARVE .....	8
3	WORKSHOPIN VALMISTELU.....	10
3.1	Ohjeita workshopin valmisteluun .....	10
3.2	Opetusmenetelmät .....	11
3.3	Oppimisen varmistaminen ja opettajan vastuu .....	13
4	WORKSHOPIN TOTEUTUS JA SISÄLTÖ .....	14
4.1	Käytännön järjestelyt .....	14
4.2	Hengitys .....	15
4.3	SOVT-ääniharjoitteet.....	17
4.4	Ryhti ja asento.....	18
4.5	Artikulointi.....	19
4.6	Äänihuulivärähtely .....	20
4.7	Taskuhuulet.....	22
4.8	Twang ja nasaalius.....	23
4.9	Äänenvärit .....	25
4.10	Äänenvoimakkuus .....	26
4.11	Puhekorkeus ja ilmaisuus.....	27
4.12	Äänenhuolto ja jäähdyttely .....	28
5	OSALLISTUJIEN PALAUTE .....	30
6	POHDINTA .....	31
	LÄHTEET.....	33

# 1 JOHDANTO

Äänenkäytön haasteet ja ongelmat ovat arkipäivää yhä useammille työssään paljon puhuville. Usein omaan puheääneen ei tule kiinnitettyä erityistä huomiota, ennen kuin sen kanssa ilmenee ongelmia. Ääntöelimistön anatomia ja sen toimintaperiaatteet ovat monille täysin uusia asioita, vaikka ääni on päivittäisessä käytössä.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi puhujille suunnatun äänenkäytön workshopin suunnittelun ja toteutuksen. Workshop on kaksi tuntia kestävä intensiivikoulutus, jonka tavoitteena on lisätä osallistujien ymmärrystä omasta äänestä ja äänentuotosta yleensä sekä antaa osallistujille työkaluja äänenkäyttöön ja äänenhuoltoon. Tämän opinnäytetyön tarkoitus ei ole tuottaa aiheesta lisää tutkimustietoa, vaan koska äänenkäytön opetukselle on kysyntää, halusin opinnäytetyöni kautta laajentaa osaamistani ja edistää omaa ammatillista kasvuani ja tulevaisuuden työllistymismahdollisuuksiani. Toivon, että opinnäytetyöni hyödyttäisi myös muita laulopedagogeja, jotka tarvitsevat tukea vastaavanlaisen workshopin suunnitteluun.

Syvensin tietämystäni äänen toimintaperiaatteista tutustumalla asiaa koskevaan kirjallisuuteen. Olen myös opiskellut äänenkäyttöä jo melkein seitsemän vuotta muusikon ja laulopedagogin opinnoissani, joten pystyin ammentamaan paljon myös omassa harjoittelussa ja lauluoppilaideni kanssa käyttämistäni harjoitteista, joita sitten tarvittaessa sovelsin puheäänen tarpeita vastaaviksi.

Äänenkäytön workshopin suunnitteluun sain tukea haastatteleamalla ammattiopisto Lappian laulunopettajaa Susanna Söderiä sekä ammattikorkeakoulu Centrian laulunopettajaa Heli Uusimäkeä heidän kokemuksistaan workshopien pitämisestä puhetyöläisille. Heiltä sain vinkkejä ja neuvoja sekä workshopin asiasisällön suunnitteluun että muihin käytännön asioihin, kuten aikataulutukseen ja erilaisiin harjoituksiin. Suunnittelin haastattelukysymykset (liite 1) etukäteen, mutta haastattelu-runko oli molemmissa tapauksissa erilainen, sillä esitin kysymyksiä eri järjestyksessä ja esitin kysymyksiä myös laatimieni kysymysten ulkopuolelta. Haastattelut olivat keskustelunomaisia ja ete-nivät omalla painollaan.

Mikäli äänessä oli ongelmia, jotka vaativat käyntiä puheterapeutilla tai foniatrilla, workshopiin ei voinut osallistua. Minulla ei ole ammatillista pätevyyttä korjata tai parantaa vahingoittunutta ääntä,

joten workshopiin pystyi osallistumaan vain terveellä äänellä. Terveellä äänellä tarkoitan sitä, että puheääni toimii normaalisti, ääni ei ole käheä eikä äänenkäyttö ole kivuliasta.

Opinnäytetyössäni tutkin, miten ääni muodostuu ja mitä asioita puhujan täytyy äänenkäytössään huomioida. Lisäksi selvitän, mitkä ovat keskeisiä aiheita, joita äänenkäytön workshopissa tulisi käydä läpi, ja kerään yhteen erilaisia ääni- ja hengitysharjoituksia, jotka tukevat puhetyöläisen äänenkäyttöä.

Hengittäminen on suuri osa äänenkäyttöä, mutta rajaan sen syvällisemmän käsittelyn ulos työstäni, sillä hengittäminen itsessään on niin suuri kokonaisuus, että siitä saisi kirjoitettua toisen opinnäytetyön. Sivuan sitä kuitenkin niissä osioissa, joihin se liittyy olennaisesti.

## 2 ÄÄNENKÄYTÖN KOULUTUKSEN TARVE

Puhetyöläisten oikeanlainen puhetekniikan hallitseminen on tärkeää, koska puutteellinen puhetekniikka aiheuttaa ääniongelmia. Ääniongelmiin lukeutuvat muun muassa kurkun kipeytyminen, palan tunne kurkussa, yskimisen tarve ja äänen käheytyminen. (Leskelä 2019.) Puhujan ääni käheytyy monissa tapauksissa, kun täytyy puhua pitkiä aikoja kovalla äänenvoimakkuudella, mutta ääntä käytetään väärin (Sadolin 2009, 152). Äänen pitkään jatkunut rasitus voi aiheuttaa kurkunpäässä muutoksia, jotka vaativat pahimmillaan leikkausta. Puhetekniikan kehittämisen myötä äänen kestävyys paranee ja hyvän ja soivan äänen tuottaminen muuttuu vaivattommaksi. (Leskelä 2019.)

Puhetekniikan muokkaamiseen täytyy kuitenkin suhtautua varovasti, sillä puheääni on osa ihmisen identiteettiä. Puheäänien muokkaamisessa tulee osata erottaa äänen persoonalliset piirteet ja välttää niiden karsimista, jos ne eivät häiritse ihmistä itseään eivätkä aiheuta ongelmia. (Sadolin 2009, 152.)

Ihmisen persoona ja olemus kuuluu puheessa heti. Uusimäki antoi esimerkin eräästä henkilöstä, jolla oli toiveena saada ääneen vahvuutta. Henkilö seiso i hieman kumarassa ja huonossa ryhdissä. Uusimäki neuvoi henkilöä ihan konkreettisesti laittamaan hartiat taakse ja hengittämään syvään, ja jo tällä oli sellainen vaikutus, että ääni vapautui ja tunne alkoi siirtyä puheeseen. Pelkästään perusasennon muuttamisella voi vaikuttaa ihmisen tapaan puhua. (Uusimäki 2020.)

Äänenkäytön koulutus pyrkii kehittämään esimerkiksi seuraavia asioita: äänen kestävyys, ääniongelmi en syntymisen ennaltaehkäisy, äänenvoimakkuuden säätely, äänen soivuus, puheen selkeys, äänenkäytön varmuus, äänenhuolto, rentous ja puheen vakuuttavuus, miellyttävyys ja vivahteikkuus (Leskelä 2019).

Laulajan ja puhujan opettaminen eroavat toisistaan siinä, että ilmentäyttö on erilaista ja puheessa korostuu se, että äänentuotto on tervettä. Puhuess a ihminen saa hengittää silloin, kun tykkää, eikä tarvitse myöskään miettiä niin paljon soundeja. Laulajien kanssa täytyy keskittyä enemmän tukeen, mutta puhujien kanssa keskitytään rentouteen ja syvään hengitykseen. (Uusimäki 2020.) Laulu ja puhe ovat mekanismeina samanlaisia, mutta laulu on ikään kuin hidastettua puhetta. Puhuminen eroaa laulamisesta myös siinä, että puhetekniikan opettamisessa ei tarvitse käydä läpi sävelpuhauksia. (Söder 2020.)



Puhujien äänenkäytön workshopin kohderyhmään kuuluvat kaikki, jotka puhuvat työkseen. Puhe-työläiset pitävät puheita joko pienelle tai suurelle yleisölle, pitävät esittelyjä tai koulutuksia, markkinoivat tuotteita tai toimivat muissa vastaavissa puheviestintätilanteissa. Tällaisia ammatteja ovat esimerkiksi opettaja, kouluttaja, ryhmäliikuntaohjaaja ja toimittaja. Opettajien lisäksi erityisesti ryhmäliikunnanohjaajat ja uimavalvojat ovat kiinnostuneita äänenkäytön workshoppeista. (Uusimäki 2020.)

Workshopin suunnittelussa kohderyhmää kannattaa miettiä etukäteen. Mikäli ryhmä on kovin heterogeeninen ja osallistujat tarvitsevat erilaisia asioita äänensä kehittämiseen, on sisällön suunnittelu haastavaa. Kohderyhmät kannattaa ottaa huomioon jo workshopin markkinoinnissa. Kohdentamisen voi toteuttaa esimerkiksi workshopin mainonnassa, jossa voi ilmaista workshopin olevan ihmisille, joilla on ongelmia äänenkäytön kanssa, joiden ääni väsyä tai jotka haluavat ääneensä lisää ilmaisukykyä. (Uusimäki 2020.)

Yksi yleinen ongelma puheäänessä on pelkästään pää-äänessä ja ohuilla äänihuulilla puhuminen, jolloin ääneen ei saa voimaa. Hyvä puheääni on aina rintaäänellä ja paksuilla äänihuulilla. Myös psyykkiset seikat vaikuttavat puhetekniikkaan jo pelkästään siten, että henkilö voi kokea, ettei uskalla puhua ääneen. Joskus henkilöllä voi olla myös sellainen psyykinen este, että hän ei päästä tunnetta ääneen, mikä rajoittaa oman äänen käyttöä. Myös puskeminen on yleinen ongelma. Se syntyy siitä, että puhuja hakee ääneensä voimaa, mutta ei hallitse hengitystä ja se rasittaa ääntä. Puhujat kärsivät myös erilaisista jännityksistä. Jos laulaja kärsii esimerkiksi leukojen ja kielen jännityksistä, niin puhujilla nämä samat ongelmat voivat olla moninkertaisia. (Uusimäki 2020.)

Eräs puhujien haaste on myös siinä, että he eivät ole tottuneet käyttämään omaa ääntä monipuolisesti, jolloin ääniala voi olla suppea. Tällaisen henkilön voi olla vaikea saada äänihuulten lihaksia venymään ilmavirran mukana. Lihaksissa ei välttämättä ole voimaa tai lihaskuitua äänihuulten venytykseen ilmavirrassa, jos sitä ei ole aiemmin tehnyt. (Söder 2020.)

### 3 WORKSHOPIN VALMISTELU

#### 3.1 Ohjeita workshopin valmisteluun

Söderin ja Uusimäen mielestä on hyvä idea kysyä etukäteen ennakkotietoja workshopiin osallistujien mahdollisista äänenkäytön haasteista. Sen perusteella voi suunnitella workshopin sisältöä ja kartoittaa, mihin asioihin kannattaa minkäkin ryhmän kanssa keskittyä. Mikäli tällainen ei etukäteen ole mahdollista, voi haastattelun tai kyselyn tehdä myös heti kurssin aluksi, mikäli sen kokee tarpeelliseksi. (Söder 2020.) Workshopin vetäjä voi myös alussa kysellä paljon osallistujilta ja tehdä heidän puhuessaan havaintoja heidän puheestaan ja äänestään (Uusimäki 2020).

Workshopin rakenne on asiakaskohtainen juttu. Se voi olla kahden tunnin tiivis sessio tai se voi olla ajallisesti pidempi ja jaottua useammalle päivälle. Jatkuvuus on laulunopettajan työssä tärkeää, ja tämän vuoksi Uusimäki esimerkiksi suosittelisi enemmän joko 4 kertaa 1,5 tunnin sessiota tai 3 kertaa 2 tunnin sessiota kuin 2 kertaa 3 tunnin sessiota, vaikka ne ajallisesti ovatkin saman mittaisia. Hän koee, että osallistujat ehtivät omaksua asiat paremmin useamman kerran workshoppeissa. (Uusimäki 2020.)

Yksi Uusimäen antama esimerkki hänen itse pitämästään workshopista on, että ensin käydään läpi ääntöväylän anatomiaa, hengitystä, ryhtiä ja fysiikkaa. Tämän jälkeen aletaan tekemään paljon harjoitteita ja opetetaan osallistujia havainnoimaan omaa ääntään. Mikäli workshop on tiivis parin tunnin sessio ja jotain asioita täytyy ajankäytöllisistä syistä jättää pois, voi jättää käymättä läpi mahdolliset sairaudet ja erilaisten ääniongelmien, kuten esimerkiksi äänihuulikyhmien, syntymisen sekä äänenkäyttöön liittyvät psyykkiset asiat. (Uusimäki 2020.)

Osallistujien pitää saada tehdä paljon harjoitteita ja olla äänessä. Puhuttaessa jostain aiheesta kannattaa tehdä siihen liittyviä harjoituksia. Näin toimimalla voidaan välttää se, että workshop ei ala tuntua osallistujien mielestä puuduttavalta. Jopa 70 prosenttia workshopin sisällöstä olisi hyvä olla käytäntöä ja loput 30 prosenttia teoriaa. (Uusimäki 2020.)

Workshopin voi jaotella myös siten, että puolet ajasta on teoriaa ja puolet harjoitteita. Voidaan edetä esimerkiksi siten, että opettaja selittää viisi minuuttia ja sitten tehdään harjoitteita viisi minuuttia. (Söder 2020.) Harjoitteita kannattaa suunnitella varastoon paljon. Jos käy niin, että oma ajankäytön arvio on mennyt pieleen ja asia loppuu, mutta aikaa on vielä jäljellä, voi opettaja teettää lisää harjoitteita. (Uusimäki 2020.)

Kurssin vetäjän tavoitteita tärkeämpiä ovat osallistujista itsestä lähtevät oppimistavoitteet. Kurssin vetäjän tavoite on palvella kurssilaisten toiveita ja päämääriä. Mikäli ei ole mahdollista järjestää asiakkaalle räätälöityä kokonaisuutta, on vetäjällä hyvä olla valmis konsepti. Useamman päivän workshopit voi rakentaa siten, että ensimmäisenä päivänä on ryhmäsessiopäivä ja seuraavana päivänä yksityissessiot. Osallistuja voi ensimmäisen päivän aikana havainnoida ja pohtia, mitkä ovat hänen tavoitteensa ja mitä hän haluaa oppia ja käydä läpi yksityissessiossa. (Söder 2020.)

Useamman päivän kestävässä workshopissa opettaja voi ensimmäisen päivän jälkeen suunnitella seuraavalle kerralle yksilöityjä harjoitteita oppilaille omien havaintojensa perusteella. Osallistujille voi antaa myös kotitehtäviä, jotka voivat olla erilaisia harjoitteita tai havainnointitehtäviä. (Uusimäki 2020.)

### **3.2 Opetusmenetelmät**

Hyvä keino opettamisessa on ensin selittää asia teoriassa ja heti sen jälkeen tehdä yhdessä. Opettaja kertoo esimerkiksi: ”Twang löytyy tällä tavalla näin ja nyt kaikki yhdessä kokeillaan sanoa 'äiti äiti äiti äiti äää'”. Jos pelkästään luennoi asioista teettämättä harjoitteita workshopin osallistujien kanssa, ei voi varmistua, että he ymmärsivät ja oppivat asian. (Söder 2020.)

Yksi tärkeimmistä työkaluista uusien asioiden opettelussa sekä puheessa että laulussa on emotio eli se tunne, joka säätelee energian ääneen. Usein heti, kun oppilaat saavat sanottua jonkin asian ensimmäistä kertaa tunteella, he huomaavat: ”Wau, täällähän alkaa tapahtua.” Myös se, että opettaja antaa esimerkkejä ja pyytää sitten osallistujia matkimaan, on tärkeä ja hyödyllinen työkalu äänenkäytön opetuksessa. Myös roolileikit ja mielikuvat toimivat usein. Opettaja voi sanoa oppilaille: ”Olepas nyt semmoinen ja tämmöinen.” Oppilaiden kanssa voi myös leikkiä erilaisia asentoja ja huomata, että jossain asennossa äänentuottaminen ja puhuminen on helpompaa kuin toisessa.

Oman äänen ja kehon havainnointia voi opettaa kyselemällä: “Huomaatko, että kun teet näin, tuntuu täältä?” ja pyytämällä osallistujia konkreettisesti tunnustelemaan: “Pidä kättä tuossa ja tunnustele.” (Uusimäki 2020.)

Ensin asiat ja harjoitteet voi tehdä läpi koko ryhmän kanssa. Tämän jälkeen koko ryhmän voi jakaa muutaman ihmisen pienryhmiin, joissa opettajan on helppo käydä varmistamassa, että harjoitteet tehdään teknisesti oikein. Tällöin myös osallistujat voivat saada harjoitteista enemmän irti. (Söder 2020.)

Puhujien ja laulajien kanssa voidaan käyttää pitkälle samoja harjoitteita sillä erolla, että puhujien kanssa harjoitteista jätetään pois sävelet ja melodiat. Hyviä perusharjoitteita puhujien kanssa ovat huuteluharjoitteet, tuen lämmittelyharjoitteet ja erilaiset ääntöväylän motoriikkaan liittyvät harjoitteet, kuten artikulointitreeni, kielivenytykset ja kasvolihasten lämmittely. Tällä tavalla ääntöväylä saadaan lämmiteltyä ja se on notkea. (Söder 2020.)

Lisäksi workshopissa voi käydä erilaisten sanojen ja vokaalien kautta tehtäviä ääniharjoitteita. Suuri osa harjoitteista voi myös painottua vain rentoutumiseen ja hengittämiseen. Opettajan on hyvä tiedostaa, että jotkut oppilaat eivät välttämättä uskalla heittäytyä kaikkiin harjoitteisiin tai tehdä niitä ollenkaan. Tämä on hyvä muistutus itselle, jos on aiemmin työskennellyt ihmisten kanssa, jotka ovat tottuneita erilaisiin ääniharjoituksiin. (Uusimäki 2020.)

Söderin mielestä tärkeitä workshopissa läpikäytäviä asioita ovat äänenvoimakkuuden säätely, oman hengittämisen hallitseminen ja kannattelu sekä äänenvärit ja keinot, joilla niihin voi vaikuttaa. Eräänä ohjenuorana voi käyttää Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikan (Complete Vocal Technique) määrittelemää terveen äänenkäytön kolmea perusperiaatetta, jotka ovat tuki, perus-twang ja rento leuka sekä huulet. (Söder 2020.) Uusimäelle keskeiset teemat ovat aina hänen lauluopetusfilosofiansa mukaisesti ryhti, rentous ja hengitys. Hän nostaa tärkeiksi asioiksi syvähengityksen ja sen kautta rentouden löytämisen. (Uusimäki 2020.) Workshopiin voi sisällyttää myös esiintymisen harjoittelemista. Oppilaat voi laittaa esiintymään toisilleen esimerkiksi workshopin lopuksi. Tällöin he saavat harjoitella yleisön edessä esiintymistä ja siinä tilanteessa oman äänen ja hengityksen hallintaa. (Söder 2020.)

### 3.3 Oppimisen varmistaminen ja opettajan vastuu

Osallistujien oppimista voi monitoroida tarkkailemalla heitä ja kyselemällä paljon. Osallistujien tarkkailu on sitä helpompaa, mitä vähemmän workshopissa on osallistujia. Jos haluaa varmistua siitä, että osallistajat tekevät harjoitteet oikein, voi pyytää osallistujia tekemään harjoitteet yksitellen, mikäli heitä ei haittaa muun ryhmän läsnäolo. Tällöin täytyy kuitenkin ottaa huomioon osallistujien ryhmäytymisen aste, koska se vaikuttaa uskallukseen tehdä harjoitteita yksin muiden kuunnellussa. (Uusimäki 2020.) Kokemuksen myötä opettajan kuulo harjaantuu niin, että tarpeeksi pienessä ryhmässä opettaja kyllä kuulee, jos joku ei saa tuotettua jotain ääntä oikealla tavalla, vaikka osallistajat tekisivät harjoitteita yhteen ääneen (Söder 2020).

Uusimäki kertoo, että hänelle on kerran tarjottu mahdollisuutta pitää puhujille tarkoitettua workshopia 150 henkilölle. Hän oli kuitenkin kieltäytynyt kunniaista, sillä hänen mielestään tällaisessa tilanteessa harjoitteiden tekeminen olisi ollut vastuutonta. Jos osallistujia on liikaa, opettaja ei pysty varmistamaan, että harjoitteet tehdään oikealla ja terveellä tavalla. Tilanteessa, jossa osallistujia on paljon, on workshopin sisällön hyvä olla teoriapainotteinen ja luentomainen. (Uusimäki 2020.)

## 4 WORKSHOPIN TOTEUTUS JA SISÄLTÖ

Tässä luvussa kerron toteuttamani Äänenkäytön perusteet -workshopin käytännön järjestelyistä sekä äänenmuodostuksen peruseriaatteista siinä järjestyksessä (liite 2) kuin ne käytiin läpi workshopissa. Asioiden käsittelyjärjestys perustui puhtaasti siihen, miten itse koin sen loogisimmaksi. Vaikka eri aiheet onkin selkeästi ryhmitelty ja jaoteltu omiin osioihinsa, todellisuudessa workshopissa tapahtui myös rönsyilyä aiheesta toiseen, koska äänen eri osatekijät ovat niin vahvasti yhteydessä toisiinsa.

Kerron äänenmuodostuksen teoriaosuuksien yhteydessä hengitys- ja ääniharjoituksista, joita teimme workshopissa. Nyrkkisääntönä kaikissa ääniharjoitteissa oli se, että ne eivät saa aiheuttaa kurkkuun epämiellyttäviä tunteita, kuten yskää tai kutitusta, vaan niiden pitäisi tuntua samalta kuin hengittämisen eli ei miltään. Ääniharjoituksissa käytetään paljon mielikuvia, koska äännön aikana tehty lihastyö ei ole tietoisesti tuotettua, vaikka lihassäädöt ovat tahdonalaisia. (Laukkanen & Leino 2001, 40, 211.)

Olen omien lauluoppilaideni kanssa huomannut, että kaikille eivät sovi samat harjoitteet tai mielikuvat. Tämän vuoksi olin varautunut workshopiin valmistelemalla monia erilaisia harjoitteita, jotta pystyisin mahdollisimman hyvin ohjaamaan kaikkia osallistujia oman äänen tutkimisessa. Tällöin toimimattoman mielikuvan tai harjoitteen tilalle pystyn heti tarjoamaan toista lähestymistapaa opeltavaan asiaan.

### 4.1 Käytännön järjestelyt

Suoritin syyslukukaudella 2020 työharjoittelun Tempo Sistema Oulu ry:ssä ja tiedustelin silloin heiltä, olisiko heillä kiinnostusta äänenkäyttökoulutukseen. Yhteyshenkilöni kyseli yhdistyksestä halukkaita osallistujia ja lähetti minulle heidän yhteystietonsa. Sähköpostilistan saatuaani lähetin kaikille yhteisesti vielä tarkemman esittelyn workshopin sisällöstä ja sain kiinnostuneen vastauksen kahdeksalta henkilöltä. Lopulta aikataulutusergelmién vuoksi workshopiin pääsi osallistumaan kolme henkilöä. Koronatilanteen vuoksi tarjosin osallistujille mahdollisuutta valita, pidetäänkö workshop etänä vai paikan päällä Oulun ammattikorkeakoulun tiloissa Linnanmaalla. Periaatteena

oli, että toimitaan enemmistön päätöksen mukaan. Kaikille osallistujille sopi workshop ammattikorkeakoulun tiloissa, joten varasin sieltä meille suuren ryhmäopetustilan, jossa oli mahdollisuus pitää hyvät turvavälit. Lähetin vielä ennen workshopia kaikille osallistujille sähköpostitse reittiohjeet ja Oulun ammattikorkeakoulun kampuksen pohjapiirustuksen sekä muistutuksen turvaväleistä huolehtimisesta sekä maskisuosituksesta, jotta pystyisimme huolehtimaan yhteisesti kaikkien osallistujien turvallisuudesta.

Pyysin osallistujia täyttämään sähköpostitse esitietokyselyn (liite 3) ennen workshopia, jotta voisin hieman kohdentaa workshopin sisältöä. Mikäli osallistujia olisi ollut enemmän, olisin ehkä jättänyt kohdentamisen pois, koska osallistujilla voi olla niin laaja kirjo erilaisia haasteita äänenkäytössään ja kahden tunnin aika on kuitenkin melko rajallinen. Sain yhden esitietolomakkeen hyvissä ajoin ennen workshopin ajankohtaa. Yksi tuli puoli tuntia ennen workshopin alkua ja viimeinen useampi päivä workshopin jälkeen, joten en lopulta kuitenkaan päätenyt kohdennettuun sisältöön. Tämä ei kuitenkaan haitannut, sillä minulla oli valmisteltuna laajasti ja kattavasti sisältöä äänenkäyttöön liittyen. En myöskään maininnut kohdennettua sisältöä workshopin esittelyssä, joten osallistujilla ei myöskään ollut tällaisia odotuksia.

Osallistujissa oli kaksi jo valmistunutta musiikkipedagogia ja yksi musiikkipedagogiopiskelija. Yhdellä heistä oli myös puheterapeutin tutkinto. Heidän työhönsä kuului yksityissoittotuntien pitämistä, lastenorkesterien ohjaamista ja lasten musapajojen vetämistä.

Aloitin workshopini johdannolla, jossa kerroin itsestäni ja äänenharjoittamisen hyödyistä ja saattelin osallistujat aiheen pariin. Tässä vaiheessa pidimme myös esittäytymiskierroksen, jossa pyysin jokaista vuorollaan esittelemään itsensä. Tällä tavalla kuulin heti workshopin alussa heidän ääntään.

## **4.2 Hengitys**

Hengitys on tärkeää äänentuoton kannalta sen vuoksi, että se tuottaa ilmanpaineen, joka on edellytys äänen syntymiselle äänihuulissa. Voimakkaissa ja korkeissa äänissä tarvitaan enemmän ilmanpainetta kuin hiljaisissa ja matalissa. Hengitystavat voidaan eritellä solisluuhengitykseen, rintahengitykseen, vatsahengitykseen ja syvähengitykseen sen mukaan, miten hengitys näkyy ulospäin. Solisluuhengitys näkyy hartioiden, rintahengitys rintakehän ja vatsahengitys vatsan kohoiluna ja liikkeenä. Syvähengityksessä hengitysliike on tasaisesti sekä rinnan että vatsan seudulla. Näistä

neljästä mainitusta juuri syvähengitystä pidetään tavoiteltavana. Syvähengitys ei tarkoita sitä, että keuhkot täytetään äärimmilleen, vaan sitä, että keuhkot pääsevät täyttymään alhaalta ylös. Verrattuna esimerkiksi rintakehän yläosan lihaksia aktivoivaan solisluuhengitykseen syvähengityksen etuna on hengitysilhaksiston toiminta mahdollisimman kaukana kurkunpäästä, jolloin kurkunpään lihakset pysyvät rennompina äänentuoton aikana. Syvähengityksessä pallea pääsee laskeutumaan alas, mikä luo äänihuulille optimaaliset olosuhteet vapaaseen värähtelyliikkeeseen. (Laukkanen & Leino 2001, 26, 28, 29, 104, 189.)

Neuvoin osallistujia hengittämään hengitysharjoituksissa nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos. Nenän kautta sisälle hengittämisen etuna on se, että nenäontelo lämmittää, puhdistaa ja kosteuttaa sisään hengitettävää ilmaa (Laukkanen & Leino 2001, 22).

Ensimmäiseksi teimme harjoituksen, jonka olen oppinut entiseltä laulunopettajaltani ja jota olen käyttänyt myös omien oppilaideni kanssa. Jokaisessa venyttävässä hengitysasennossa pysytellään noin 30 sekuntia. Opettajan tehtävä on opastaa osallistujat palaamaan uloshengityksellä takaisin seisovaan asentoon, kun 30 sekuntia on kulunut. Koko harjoituksen ajan hengitetään nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos.

Aluksi pyydetään osallistujia ottamaan hartianlevyinen haara-asento. Tämän jälkeen nojataan vasemmalla kyynärpäällä vasempaan polveen samalla, kun viedään oikea käsi pään yli viistosti vasemmalle kohti kattoa venyttäen oikeaa kylkeä. Pyydetään osallistujia hengittämään nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos ja tuntemaan hengitys oikeassa kyljessä. Tässä asennossa pysytään noin 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen nousee seisovaan asentoon uloshengityksen aikana. Tämän jälkeen nojataan oikealla kyynärpäällä oikeaan polveen samalla, kun viedään vasen käsi pään yli viistosti oikealle kohti kattoa venyttäen vasenta kylkeä. Pyydetään osallistujia hengittämään nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos ja tuntemaan hengitys vasemmassa kyljessä. Taas pysytellään asennossa noin 30 sekuntia, jonka jälkeen nousee seisovaan asentoon uloshengityksen aikana.

Kylkivenytysten jälkeen venytellään rintakehä siten, että viedään kädet selän taakse ristiin ja käännetään ne alakautta ulos siten, että kämmenet osoittavat taaksepäin. Pyydetään osallistujia hengittämään nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos ja tuntemaan hengitys rintalastan alaosassa.



Tässä kohtaa harjoitusta voi pyytää osallistujia keskittymään myös siihen, että vatsalihakset pysyisivät mahdollisimman rentoina. Jälleen hengitellään asennossa 30 sekuntia, jonka jälkeen irroteetaan kädet toisistaan ja lasketaan käsivarret rennosti vartalon sivuille.

Viimeiseksi pyydetään osallistujia viemään kädet polvitaiteiden taakse yhteen. Mikäli liikkuvuus ei anna periksi, riittää, että ottaa kiinni polvitaiteista. Tämän jälkeen pyydetään osallistujia venyttämään yläselkää lapaluiden kohdalta siten, että vastus venytykselle haetaan käsillä polvitaiteista. Pään tulee roikkua täysin rennosti siten, että niskalihakset eivät ole jännittyneenä. Myös kasvojen lihakset ovat täysin rennot. Pyydetään osallistujia hengittämään nenän kautta sisälle ja suun kautta ulos ja tuntemaan hengitys lapaluissa. Hengitellään asennossa 30 sekuntia, jonka jälkeen irroteetaan kädet toisistaan/polvitaiteista ja annetaan niiden roikkua kohti lattiaa. Hengitetään rennosti vielä muutaman kerran, jonka jälkeen nouseaan selkä pyöreänä seisovaan asentoon uloshengityksen aikana.

Teimme osallistujien kanssa palleahengitysharjoitteen, jonka avulla on helppo havainnoida rennosti omaa hengitysväylää. Ohjeistin osallistujia ottamaan hyvän ja rennon istuma-asennon, jossa vältetään jalkojen ristimistä. Toinen käsi asetettiin rintakehälle ja toinen vatsalle navan yläpuolelle. Harjoituksessa hengitettiin rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos kohdistuen samalla tietoisuus rintakehän ja vatsan päällä lepääviin käsiin. Pyysin osallistujia kiinnittämään huomiota hyvältä ja luonnolliselta tuntuvaan hengitykseen. Pallealla hengittäessä vatsalla oleva käsi nousee ja laskee hengityksen tahtiin, mutta rintakehällä oleva käsi pysyy paikallaan. Sisään hengittäessä voi kuvitella vatsan laajenevan kuin ilmapallo ja ulos hengittäessä tyhjenevän kuin ilmapallo. Hengitystä jatkettiin hetken aikaa tällä tavalla antaen sen soljuu rauhallisesti ja luonnollisesti. (Pimiä 2017.)

### **4.3 SOVT-ääniharjoitteet**

SOVT on lyhenne sanoista semi occluded vocal tract ja se tarkoittaa osittain suljettua ääntöväylää. SOVT-harjoitteet ovat siis harjoitteita, joissa ääntöväylä on osittain suljettu. Tällaisia harjoitteita ovat esimerkiksi pilliin puhuminen tai laulaminen, hyminä, huulitäry ja äänen liu'uttaminen ng-ääniteellä tai r-kirjaimella. SOVT-harjoitteet luovat keuhkoista tulevan ilmanpaineen kanssa yhtäaikaisten äänihuulin ylhäältä päin kohdistuvan vastapaineen, mikä luo äänihuulille optimaaliset olosuhteet vapaaseen ja tasaiseen värähtelyyn. Näiden harjoitusten avulla äänen huokoisuus vähenee, äänen kireys vähenee ja ylimenopaikkojen hallitseminen helpottuu, jolloin breikit katoavat äänestä.

Nämä kaikki hyödyt perustuvat siihen, että vastapaineen ansiosta äänihuulet värähtelevät vapaammin, äänihuulten reunat lähestyvät toisiaan paremmin ja äänihuulten värähtelytapojen muutokset vakautuvat. SOVT-harjoitteet soveltuvat sekä äänen lämmittelyyn että äänen jäähdyttelyyn. (Voicemanual 2019.)

Me teimme osallistujien kanssa SOVT-harjoituksena niin kutsutun r-täryharjoituksen, joka myös rentouttaa kaulaa ja kieltä. Harjoituksen aikana kieli pyritään pitämään mahdollisimman rentona ja kielen kärki sijoitetaan kevyesti ylätuhampaiden lähelle, jotta leuka ja kaulan alueen lihakset eivät jännity. Onnistuneesti tehty r-päriinä tuntuu täriinänä koko kaulan alueella ja hieroo kurkunpään lihaksia laukaisten kurkun alueen jännitykset. Jos r-päriinä tuntuu vaikealta, voi sen sijaan tehdä huulipäriinää. Huulipäriinä tosin ei rentouta kaulan lihaksia samalla tavalla kuin r-päriinä, mutta sen sijaan se rentouttaa huulia. (Hapuoja 2015, 55.) Ohjeistin osallistujia pärisyttelemään ensin puhekorkeudelta, jonka jälkeen teimme r-päriinällä liukuja ylhäältä alas ja alhaalta ylös. Eräs osallistuja koki r-pärisyttelyn vaikeaksi, jolloin ohjeistin häntä vaihtoehtoisesti sanomaan "mmmmmmmmoi"-sanana m-konsonanttia vahvasti korostaen ja tekemään liukuja m-konsonantilla.

#### **4.4 Ryhti ja asento**

Ihmisen ryhti ja asento vaikuttavat äänen toimintaan hengityslihasten ja äänentuottolihasien kautta. Seisominen tai istuminen hyvässä ryhdissä pään ollessa luonnollisessa, suorassa asennossa luo lihaksille tasapainoiset olosuhteet toimia. (Laukkanen & Leino 2001, 191.) Estill Voice Model -mallissa (EVT) pään asentoon viitataan pää-niska-ankkurilla. Kun pää on ankkuroidu, se voi olla vedetty hieman ylös ja taakse, jolloin se on tasapainossa ja linjassa selkärangan ja hartioiden kanssa. Pään pitäminen pystyssä helpottaa äänen tuottamista. (Steinhauer, McDonald Klimek & Estill 2017, 195.)

Kehon ryhdin ja pään asennon vaikutusta ääneen ja puheeseen kokeilimme käytännössä siten, että aluksi ohjeistin osallistujia istumaan ihan lypsyssä ja sanomaan: "Hei, Mitä kuuluu?" Sitten selkä suoristettiin ja leuka nostettiin rinnasta, rintakehä avattiin ja hartiat laitettiin taakse. Asennon muutoksen jälkeen osallistujat sanoivat uudestaan: "Hei, mitä kuuluu?" Osallistujat kokivat, että ryhdin muuttaminen automaattisesti vaikutti ääneen ja sai hengityksen myös toimimaan paremmin. Ääntä ei koettu vapaaksi, kun pää roikkui leuka rinnassa.

Huudahdusharjoitteet ovat hyvä keino äänen ja kropan herättelyyn. Ennen kuin siirryimme seuraavaan osioon, pyysin osallistujia nousemaan seisomaan ja huudahtamaan reilulla äänellä "HEEI!" ja "HOOI!" omalta puhekorkeudelta. Huudahduksia voi kokeilla myös ilman h-vokaalia alussa: "EI!" tai "OI!". Samalla ohjeistin osallistujia kuvittelemaan heittävänsä palloa toisilleen, joka kerta ääntäessään. Harjoitus kannattaa tehdä seisten ja polvista asti joutaen, jolloin liikkuminen on rennompaa. Joustava ja rento liike tukee äänen tuottamista. Huudahduksia voi tehdä myös hihkuen "HUI!" tai "HYI!". Huudahduksia voi keksiä itse lisää käyttäen luontevia ääniteitä. Tärkeintä on pitää huolta siitä, että äänentuotto pysyy rentona. (Rockwaykoulut 2020, hakupäivä 7.5.2020.)

#### 4.5 Artikulointi

Artikuloinnissa huulet, kieli ja kitapurje ovat isossa osassa. Suun avaaminen lisää äänen voimakkuutta ja kuuluvuutta. Leuan on hyvä olla mahdollisimman rentona. Kielen tehtävä on muodostaa erilaisia ääniteitä ja konsonantteja, ja sen liian pieni liike suussa tekee artikulaatiosta epäselvää. (Laukkanen & Leino 2001, 62, 64, 85, 130.) Kitapurje taas huolehtii siitä, että nenäportti aukeaa nasaaliääniteitä varten. Nenäportin ollessa kiinni tai nenäontelon ollessa tukossa m-konsonantti kuulostaa n-konsonantilta ja n-konsonantti d-konsonantilta. (Otonkoski 1984, 34.)

Tein osallistujien kanssa kaksi erilaista artikulaatioelinten lämmittelyä, jotka molemmat olen oppinut omalta entiseltä laulunopettajaltani ja joita itsekkin käytän omien oppilaideni kanssa. Ihan aluksi lämmiteltiin kasvojen lihakset. Pyysin osallistujia "muikistamaan" kasvojen lihaksia siten, että naama menee ruttuun, silmät siristyvät, kulmat kurtistuvat ja suu mutristuu. Seuraavaksi pyysin heitä irvistämään siten, että hampaat näkyvät, kulmat nousevat hieman ja silmät aukenevat aavistuksen verran. Viimeisenä ilmeenä pyysin osallistujia avaamaan suu ja silmät mahdollisimman auki. Myös kulmakarvat nousevat kohti hiusrajaa. Harjoitusta jatkettiin tekemällä näitä kolmea ilmettä vuoron perään yhteensä kolme kertaa.

Toisessa lämmittelyharjoituksessa venyttelimme kielen. Kielivenytys tehtiin siten, että pyysin osallistujia työntämään kielen niin ulos kuin pystyy siten, että kielen kärki on alaetuhampaiden takana. Välillä kieli rentoutettiin ja työnnettiin taas uudelleen ulos. Tätä toistettiin kolme kertaa. Kielivenytysharjoituksen tarkoitus on aktivoita kieltä, koska puhuessamme kielilihaksen joutuu työskentelemään. Jos kieli on liian rento, se voi helposti vajota taakse ja tukkia ääntöväylää. (Karlsson 2017, 27.)

Jätin tarkoituksella kitapurjeeseen perehtymisen workshopissa myöhempään osioon, jossa perehdytään nasaaliuteen.

#### 4.6 Äänihuulivärähtely

Ääni syntyy keuhkoista tulevan ilmanpaineen synnyttämän äänihuulivärähtelyn tuloksena (Vähäköski 2014). Äänihuulivärähtelyn aikana äänihuulten väliin jäävä äänirako vuoroin avautuu ja sulkeutuu. Äänihuulivärähtelyn toimintaperiaate lyhyesti selitettynä on se, että äänihuulia tuodaan yhteen, jolloin äänirako sulkeutuu ja keuhkoista tuleva ilmanpaine sen alapuolella kasvaa. Kun ilmanpaine kasvaa tarpeeksi suureksi, se loitontaa äänihuulet toisistaan. Koska ilmanpaine tulee äänihuulten alapuolelta, ensin loitontuvat äänihuulten alaosa ja viimeiseksi äänihuulten yläosa. Kun ilma alkaa virrata äänihuulten välissä, se synnyttää imun, joka vetää äänihuulia toisiaan kohden. Äänihuulivärähtelyn ainoa lihastyötä vaativa vaihe on äänihuulten tuominen yhteen. Tämän jälkeen värähtely tapahtuu ilmanpaineen ja äänihuulten kimmoisuuden yhteisvaikutuksesta. (Laukkanen & Leino 2001, 35–36.)

Äänihuulten värähtelytapaa säätelevät äänihuulilihakset sekä kurkunpäässä ja sen ulkopuolella sijaitsevat lihakset (Laukkanen & Leino 2001, 34–35). Estill Voice Training -mallin (EVT:n) mukaan äänihuulet voivat värähdellä neljällä eri tavalla, jotka ovat narina, paksu, ohut ja jäykkä. Äänen voimistuessa äänihuulten värähtely on paksua. Tällöin äänihuulisulku on tiivis, ja se taas aiheuttaa sen, että äänihuulten alapuolelle kertyy ilmanpainetta. Kun äänihuulet avautuvat, äänihuulista vapautuva paineaalto iskee korvaan lujempaa ja me kuulemme äänen voimakkaampana. Ilman puskeminen ei kuitenkaan kannata, sillä se voi vahingoittaa ääntä. (Steinhauer ym. 2017, 112.)

Narinassa äänihuulet ovat rennot ja löysät. Äänihuulet värähtelevät epäsäännöllisesti koko syvyydeltään ja niiden välistä purkautuu vain vähän ilmaa, joka häiritsee tiivistä äänihuulisulkua. (Steinhauer ym. 2017, 73.) Ohjeistin osallistujia värähtelytavan nimen mukaisesti narisemaan hiljaisella äänenvoimakkuudella ajatellen rentoja äänihuulia. Jos äänihuulet alkavat tekemään selkeästi sävelkorkeutta, voi kokeilla vähentää keuhkoista ulos tulevan ilman määrää, jolloin päästään palaamaan takaisin narisevaan äänihuulivärähtelyyn. Narinaa voi kokeilla hakea myös puheen kautta siten, että mietitään, miltä kuulostaa vähäenerginen, väsynyt ääni tai puheääni aamulla.

Jäykässä äänihuulivärähtelyssä äänihuulet ovat venytetyt ja jäykät eivätkä ne sulkeudu tiiviisti. Jäykästä värähtelytavasta käytetään myös termejä *falsetto* ja *pää-ääni* ja sitä kuvaa sana *huokoinen* (Steinhauer ym. 2017, 73). Äänen huokoisuus johtuu siitä, että osa äänihuulten välissä olevasta ääniraosta ei sulkeudu äännön aikana, jolloin äännön aikana äänihuulten välistä tulee ilmaa (Laukkanen & Leino 2001, 38). Workshopin osallistujat löysivät huokoisen äänen helposti, kun pyysin heitä kuiskaamaan.

Paksussa äänihuulivärähtelyssä äänihuulet värähtelevät koko syvyydeltään tiiviisti. Tästä äänihuulten värähtelytavasta käytetään joskus myös termiä *rintaääni* ja sitä kuvaillaan vahvaksi. (Steinhauer ym. 2017, 73.) Lähdimme hakemaan paksua äänihuulivärähtelyä puheen kautta sanomalla ”o-ou” ja ”auto”, jotka kovan alukkeensa puolesta lähtevät ohjaamaan äänihuulivärähtelyä paksuun suuntaan.

Kova eli glottaali aluke syntyy siten, että äänihuulet ovat sulkeutuneet ennen ääntämisen alkua. Tällöin äänirako on kiinni ja sen alapuolelle muodostuu ilmanpaine. Kun tämä ilmanpaine vapautetaan, ääni syttyy kerralla kokonaisvaltaisesti selkeästi ja terävästi. (Steinhauer ym. 2017, 51.) Kun osallistujat saivat tuntuman glottaaliin alukkeeseen, pyysin heitä seuraavaksi palaamaan ajatuksiinsa alussa tekemäämme ”HEI”-huuteluun. Teimme huutelua uudelleen sillä ajatuksella, että yritämme huutaa ystävälle, joka on kadun toisella puolella, jotta äänenvoimakkuus automaattisesti kasvaisi. Voimakkaampi ääni aktivoi äänihuulet lähestymään toisiaan koko paksuudeltaan ja näin myös ääniraon sulkeutumaan tiiviimmin (Laukkanen & Leino 2001, 39). Tällä harjoituksella siis pyrin ohjaamaan osallistujia tekemään paksua äänihuulivärähtelyä.

Ohuessa äänihuulivärähtelyssä äänihuulet sulkeutuvat tiiviisti, mutta eivät koko syvyydeltään, kuten paksussa äänihuulivärähtelyssä. Tätä värähtelytapaa jotkut kutsuvat myös termillä *pää-ääni* ja sitä voisi kuvailla sanoin *pehmeä*, *kirkas* ja *vapaa*. (Steinhauer ym. 2017, 73, 78.) Ohutta äänihuulivärähtelyä voi hakea tekemällä *pehmeää* liukua *ng-äänteellä*. *Ng-äänteen* jälkeen matkimme *u-vokaalilla* itkevää *kummitusta*. Kun näillä harjoitteilla saimme ensin tehtyä ohuen ja tiiviin äänihuulilulun, lähdimme kokeilemaan samaa *i-vokaalilla* puhealueelta.

Ohutta äänihuulivärähtelyä harjoitellessa voi käydä niin, että äänestä tulee tiiviin sijasta huokoinen. Huokoisuutta voi poistaa äänestä ajattelemalla, että ääntää sisälle päin. Tämän lisäksi voi myös kokeilla aiemmin käsittelemiäni SOVT-harjoitteita, jotka vähentävät äänen huokoisuutta.

Kun olimme käyneet läpi erilaiset äänihuulten värähtelytavat, lähdimme tekemään harjoituksia, joissa siirryttiin värähtelytavasta toiseen yhden äännön aikana. On tärkeää kokeilla harjoitteita eri vokaaleilla, jotta osallistujille annetaan mahdollisuus etsiä ja löytää omalle äänelle parhaat työkalut. Kokeilimme liu'utuksia i- ja u-vokaaleilla siten, että lähdimme ohuesta värähtelystä ja liu'utimme paksun värähtelyn kautta takaisin ohueen värähtelyyn. Teimme liukuja myös jäykästä värähtelystä ohueen värähtelyyn ja toisinpäin.

Jos jollekin on vaikeaa tunnistaa sitä, milloin äänihuulet ovat auki ja milloin kiinni, sitä voi harjoitella hengittämisen kautta. Hengittäessä ilma liikkuu vapaasti sisään ja ulos, jolloin äänihuulet ovat auki. Hengitystä pidätellessä taas äänihuulet sulkeutuvat. Kun vapauttaa hengityksen sen pidättelyn jälkeen, myös äänihuulet aukeavat. (Steinhauer ym. 2017, 61.)

#### **4.7 Taskuhuulet**

Taskuhuulet ovat lihaspoimut, jotka sijaitsevat äänihuulten yläpuolella, ja niiden pääasiallinen tehtävä on suojella henkitorvea haitallisilta aineilta (Laukkanen & Leino 2001, 33). Niellessä, yskiessä ja kurkkua selvittäessä taskuhuulet sulkeutuvat. EVT-mallin mukaan taskuhuulet voivat olla kolmessa eri asennossa: puristuneet, keskellä tai auki erillään toisistaan. Niiden ollessa puristuneet myös ääni kuulostaa puristeiselta, koska ne häiritsevät äänihuulten värähtelyä ja niiden välistä tulevaa ilmanpainetta. Keski-asennossa taskuhuulet eivät häiritse äännön tarvitsemää ilmavirtaa niin paljon kuin ollessaan puristuksissa. Puhumisen ja hengittämisen aikana taskuhuulet ovat usein keskellä, ja niiden ollessa tässä asennossa ääntä usein kuvaillaankin luonnolliseksi ja puheenomaiseksi. Kun taskuhuulet ovat erillään toisistaan, ne ovat auenneet ja vetäytyneet kohti kurkunpään sivuja. Tässä asennossa taskuhuulten vaikutus äännön aikana tapahtuvaan ilmavirtaan on minimaalinen. Taskuhuulten ollessa auki äänen kuvaillaan olevan avoin, täyteläinen, resonoiva, vapaa ja kirkas. (Steinhauer ym. 2017, 61–65.)

Taskuhuulten puristunutta asentoa voi harjoitella kuvittelemalla, että yrittää nostaa jotain painavaa, jolloin voi tuntea puristuksen tunteen kurkussa. Samalla voi yrittää sanoa esimerkiksi "Onpa painava", jolloin huomataan myös äänen tuntuvan puristeiselta. Keski-asennon löytää helpoiten puhumalla rennosti.

Taskuhuulten avaaminen erilleen toisistaan voi löytyä nauramalla. Nauramisen pitää olla niin kokonaisvaltaista kuin mahdollista. Pelkkä hymy ei riitä, sillä työskentely tapahtuu kurkunpäässä eikä suussa ja huulissa. Hymyillä voi, vaikka taskuhuulet olisivat puristuneessa asennossa. Tätä harjoitetta tehdessä voi laittaa kädet kaulalle ja koettaa tunnustella kaulan laajenemista samalla, kun taskuhuulet aukenevat kurkunpään sivuille. (Steinhauer ym. 2017, 68.) Muita hyviä harjoitteita tämän taskuhuulten asennon löytämiseen ovat hengittäminen hiljaa, ikään kuin olisi salakuuntelemassa jotain, sekä hämmennysreaktio. Myös SOVT-harjoitteet, kuten r-pärinä ja ng-liu'ut, voivat viedä taskuhuulia erilleen toisistaan.

Jatkoimme workshopissa taskuhuulten hallinnan opettelua siten, että jokainen osallistuja avasi taskuhuulet erilleen sillä harjoitteella, joka parhaiten toimi itselle, jonka jälkeen taskuhuulet "rentoutettiin" keskelle. Tällä tavoin osallistujat saivat vielä enemmän tuntumaa siihen, miltä taskuhuulten liikuttaminen tuntuu omassa ääntöväylässä. Tämän jälkeen pyysin osallistujia yhdistämään tähän harjoitteeseen puhumisen lyhyellä lauseella "joo moikka" ja puhuessaan vaihtelemaan taskuhuulten asentoa keskelle ja erilleen toisistaan. Käytimme tämän harjoituksen yhteydessä myös keksiäni käsimerkkejä, joilla osallistujat aina näyttivät, puhuvatko he taskuhuulet keskellä vai auki erillään toisistaan. Koin, että käsimerkit tekivät minulle workshopin vetäjänä helpommaksi havainnoida osallistujien tekemistä.

#### **4.8 Twang ja nasaalius**

Yksi terveen äänenkäytön peruseräkkeistä on twang (Söder 2020). Kun kurkunkantta viedään lähemmäs kannurustoja, niiden muodostama putki eli "twängeri" kapenee ja ääneen saadaan twangia. Twang antaa äänelle valtavan voiman mahdollisimman vähällä äänihuulipanoksella, sillä se kaventaa ääntöväylää, jolloin ääni tulee kantavampana ulos, Twang myös vaikuttaa äänenväriin tekemällä siitä kirkkaamman, terävämmän ja vaaleamman. (Steinhauer ym. 2017, 117, 122, 125.)

Ilman twangia ääni voi kuulostaa hieman tukkoiselta ja kähisevältä ja tuntuu, että henkilö ei saa nostettua äänenvoimakkuuttaan. Kun henkilö oppii hallitsemaan twangin, sillä voi saada jopa 10 desibeliä lisää voimakkuutta ääneen. Mikäli ääni tuntuu karkailevan koko ajan ja pettää puhuessa, se voi olla merkki siitä, että henkilö ei saa puheessa tarvittavaa perus-twangia ollenkaan päälle äänessään. (Söder 2020.)

Yksi hyvä harjoite twangin opetteluun on se, että twang otetaan äänestä kokonaan pois ajattelemalla äänetöntä hengittämistä suun kautta. Sitten lähdetään puhumaan, mutta pyritään koko ajan pitämään ääntöväylä äänettömän hengittämisen asennossa. Tällöin voi kuulla selvästi, että ääni on melko hiljainen eikä kovin kirkas. Kun puhutaan taas ”normaalisti”, puheeseen palautuu perustwang.

Twang saattaa helposti sekoittua nasaalisuuteen ja joskus sitä jopa kuvaillaan nasaaliksi ääneksi, mutta näitä asioita ei pidä sekoittaa toisiinsa. Twanginen ääni voi olla nasaalinen tai ei-nasaalinen. Twang syntyy kurkunpäässä ääntöväylän alaosassa, kun taas nasaalius syntyy ääntöväylän yläosassa nenäportissa. (Steinhauer ym. 2017, 117, 120, 121.)

Äänen nasaaliuteen vaikuttaa kitapurjeen asento, joko voi joko avata tai sulkea nenäportin. Ng-äänteessä nenäportti on täysin auki ja ääni on nasaali. Tällöin kaikki ilma tulee ulos pelkästään nenän kautta. Muita nasaaleja äänteitä ovat esimerkiksi m ja n. Kitapurjeen ollessa kiinni kitalaessa nenäportti on täysin suljettu, jolloin ilma ja ääni tulevat ulos pelkästään suun kautta. Normaalisessa puheessa kitapurje liikkuu näiden kahden ääripään välillä ylös, alas ja keskelle. Kun kitapurje on keskiasennossa, ääni tulee sekä nenästä että suusta. Kun nenäportti on täysin auki ja ääni tulee ulos pelkästään nenän kautta, ulostuleva ääni on hyminää tai ng-äänne. Nenäportin ollessa kiinni ääni tulee ulos pelkästään suusta, jolloin se on kovempi. Kun ääni tulee ulos yhtä aikaa nenästä ja suusta kitapurjeen ollessa keskiasennossa, nenäontelot vaimentavat ulostulevaa ääntä, mutta eivät pienennä sitä hyminäksi. (Steinhauer ym. 2017, 156–158, 162, 163.)

On tärkeää tehdä oppilaalle selväksi nasaaliuden ja twangin ero. Oppilas ottaa nenästä kiinni ja yrittää tehdä nasaalia ääntä huomatakseen, että tämä ei onnistu. Tämän jälkeen pitää sanoa terävästi ”äiti” edelleen nenästä kiinni pitäen. Silloin ääni ei mene nenään ja siinä on automaattisesti twang. Ä-vokaali on valmiiksi kurkussa oleva twanginen vokaali. Kun harjoitetta tehdessä pitää koko ajan nenästä kiinni, se jarruttaa äänen menemistä nenään eli muuttumasta nasaaliksi. Äänen täytyy myös pysyä normaalina, vaikka oppilas pitää nenästä kiinni. Normaalilla tarkoitetaan tässä sitä, että äänen pitäisi kuulostaa täysin samalta riippumatta siitä, pitääkö oppilas kiinni nenästään vai ei. (Söder 2020.)

Nasaaliuden ja twangin eroa voi etsiä myös harjoitteella, jossa ensin avataan suu ihan auki ja annetaan kielen olla rennosti suun pohjalla ja sanotaan ”haa” puhealueelta. Kun taas nostetaan kielenkanta kitalakeen ja sanotaan ”hää” tai ”ng”, ääni muuttuu nasaaliksi.



Mikäli nenäportin sulkeminen tuntuu vaikealta, voi kokeilla haukotusta, sillä se yleensä sulkee nenäportin ja tuottaa ei-nasaalin äänen. Alkavaan haukotuksen tunteeseen yhdistetään a-vokaali. Tämän jälkeen tehdään a-vokaali siten, että nostetaan kielen kanta ylös kitalakeen. Tällöin ääni muuttuu ei-nasaalista nasaaliksi.

#### 4.9 Äänenvärit

Twangin ja nasaaliuden lisäksi äänenväriä voi muuttaa muokkaamalla ääntöväylän muotoa. Nyrkisääntö on se, että ääntöväylän lyhentäminen tuottaa vaaleaa ääntä ja ääntöväylän pidentäminen tuottaa tummaa ääntä. Ääntöväylän tilaa voi muokata huulten, kielen ja kurkunpään asennoilla. Eteenpäin työnnetty kieli heleyttää ja vaalentaa ääntä, kun taas taaksepäin viedyllä kielellä on äänenväriä tummentava vaikutus. Korkea kurkunpää pienentää nielua heleyttäen ja kirkastaen äänenväriä ja matala kurkunpää taas lyhentää ääntöväylää ja tummentaa ääntä. Hymyillessä huulet vetäytyvät sivulle ja lyhentävät ääntöväylää, kun taas huulten työntäminen eteenpäin pidentää ääntöväylää ja tummentaa äänenväriä. Hymy voi myös vaikuttaa kurkunpään asentoon nostamalla sitä. (Laukkanen & Leino 2001, 79, 123–126, 205.)

Puheäänessä kurkunpää on normaalisti keskiasennossa. Korkea kurkunpää liittyy kehon luonnollisissa toiminnoissa nielaisuun. Nielaistessa myös taskuhuulet sulkeutuvat. Tämän vuoksi korkean kurkunpään kanssa on tärkeää pyrkiä pitämään taskuhuulia erillään toisistaan, jotta ääni ei muutu puristeiseksi. (Steinhauer ym. 2017, 62–63, 129, 133.)

Myös kielen liikkeillä voi vaikuttaa kurkunpään liikkeisiin, sillä ne molemmat ovat kiinnittyneet kieli-luuhun. Kielen takaosan laskeminen voi laskea kurkunpäättä ja nostaminen nostaa kurkunpäättä. Kun kielenselkä on nostettu ylös, myös kielenkanta nousee ja kurkkuun tulee tilaa. Jos kieli on takana ja painuneena alas, se rajoittaa kurkunpään liikkuvuutta ylöspäin. (Steinhauer ym. 2017, 132–133, 147–148.)

Havainnollistin workshopissa kurkunpään liikkeitä pyytämällä osallistujia laittamaan sormet kaulalle aataminomenan kohdalle jokaisen harjoituksen kohdalla. Jotta saimme tuntumaa ylipäänsä kurkunpään liikuttamiseen, pyysin osallistujia nielaistamaan. Tällöin voi konkreettisesti tuntea kurkun-

pään nousevan ja laskevan takaisin paikalleen. Seuraavaksi haukottelimme, jolloin kurkunpää laskee. Kun osallistujat olivat päässeet havainnoimaan kurkunpään liikettä ja sitä, miltä sen liikkuttaminen tuntuu, siirryimme harjoitteisiin, joissa yhdistettiin kurkunpään liikkeitä ääntämiseen.

Seuraavia harjoitteita olen tehnyt itse paljon ollessani lauluoppilaana ja teettänyt niitä myös omille oppilaille laulutunneilla. Kokeilimme nostaa kurkunpäästä matkimalla pienen lapsen tai sarjakuvatoran ääntä sanoen ”Minä olen orava”. Tällöin äänestä tuli todella vaalea. Kurkunpään laske-  
miseksi lausuimme b-vokaalia. Mikäli tämä ei toimi jollain, voidaan käyttää mielikuvia miesoopperalaulajasta, itkun pidättelystä tai papista kirkossa.

Kielen ja kurkunpään suhdetta harjoittelimme seuraavalla harjoitteella, jossa käytimme fraasia ”ykkä koo”. Ensin sanoimme fraasin normaalilla puheäänellä, sitten sanoimme sen haukotuksen aikana ja viimeiseksi sanoimme sen siten, että samalla ikään kuin pidimme kielen reunoilla löysiä ylätakahampaita paikallaan. (Steinhauer ym. 2017, 139.) Tämä harjoitus auttoi tarkastelemaan kielen liikettä ja kurkunpään liikettä sekä niiden vaikutusta äänenväriin.

Kokeilimme huulten ja suun asennon vaikutusta äänenväriin sanomalla ”Hei mitä kuuluu” huulet trumpettiasennossa näin pidentäen ääntöväylää. Sen jälkeen toistimme saman fraasin hymyillen. Osallistujat huomasivat selkeästi, kuinka hymyillessä äänenväri oli huomattavasti kirkkaampi.

#### **4.10 Äänenvoimakkuus**

Vaikka äänenvoimakkuutta on jo jonkin verran käsitelty workshopin aiemmissa osioissa, päätin ottaa sen vielä erikseen havainnoitavaksi asiaksi omassa äänessä ennen siirtymistä puhekorkeutta ja ilmaisua käsittelevään osioon. Ennen äänellisen ilmaisun osiota workshopissa olisi hyvä, että äänenvoimakkuudet olisi jo käyty läpi, että oppilaat olisivat saaneet jo jonkinlaisen ymmärryksen omasta äänenvoimakkuudestaan ja siitä, miltä he kuulostavat puhuessaan hiljaa ja miltä he kuulostavat puhuessaan lujaa. Tässä yhteydessä voi ottaa käyttöön asteikon 1–10 ja pyytää oppilasta kertomaan, mikä numero kuvaa heidän omaa äänenvoimakkuuttaan. Yksi on niin hiljainen ääni kuin henkilö pystyy tuottamaan ja kymmenen taas on niin kova ääni kuin henkilö pystyy tuottamaan. Tällä tavalla pystyy konkretisoimaan oppilaalle hänen omaa äänenvoimakkuuttaan. (Söder 2020.)

Olemme jo todenneet, että äänihuulten värähtelytavalla, twangilla sekä nasaaliudella on vaikutusta äänenvoimakkuuteen. Myös erilaisilla äänenväreillä ja artikulaatiolla on vaikutusta puheen kantavuuteen ja sitä kautta äänenvoimakkuuteen. Esimerkiksi edessä oleva kieli nostaa äänen taajuutta ja lisää äänen kantavuutta. Suun riittävä avaaminen ja edessä oleva kieli lisäävät äänen voimakkuutta ja puheen kuuluvuutta. (Laukkanen & Leino 2001, 85.)

Usein äänenvoimakkuutta yritetään tuottaa lisäämällä ilmaa, vaikka itse asiassa kadun toiselle puolelle huutaminen voi viedä vähemmän ilmaa kuin vauvan tuudittaminen tai hyssyttely. Ilman puskeminen voi vahingoittaa ääntä. Ilman puskeminen voi myös aiheuttaa sen, että ilma työntää äänihuulet erilleen, jolloin ne eivät värähtele ollenkaan, tai se voi myös saada taskuhuulet puristumaan yhteen. Toisaalta se voi aiheuttaa myös puristusta äänihuuliin tai tehdä äänestä huokoisen. (Steinhauer ym. 2017, 80–81, 108, 123.)

Teimme siis osallistujien kanssa harjoitteen, jossa pyysin heitä sanomaan: “Hei, mitä kuuluu?” Aluksi lause sanottiin äänenvoimakkuudella 1, seuraavaksi äänenvoimakkuudella 5, sitten äänenvoimakkuudella 8, jonka jälkeen palattiin taas voimakkuuteen 5. Tämän jälkeen pyysin workshopin osallistujia arvioimaan oman puheäänensä voimakkuutta asteikolla 1–10.

#### **4.11 Puhekorkeus ja ilmaisu**

Koska pitämäni workshop oli kertaluontoinen kahden tunnin sessio ja käsiteltäviä asioita oli paljon, minun piti jättää tämä puhekorkeutta ja ilmaisuä koskeva osio kokonaan pois. Sisällytän sen kuitenkin opinnäytetyön kirjalliseen osioon siten, kuin olin sen valmistellut sekä teoriaosuuksineen että harjoituksineen.

Puhekorkeudella ja lauseen intonaatiolla on paljon merkitystä siinä, miten puheemme tulkitaan. Lauseen intonaatiolla voi osoittaa sen, onko ajatus jo loppunut vai onko puhujan tarkoitus vielä jatkaa. Tavallisesti jos puhumista jatketaan, edellisen lauseen loppu jää korkeammalle. Jos taas puhujalla ei ole enää asiaa, jää lauseen loppu matalammalle. (Otonkoski 1984, 124.)

Puhekorkeuden kehittämiseen on erilaisia keinoja siten, että ei tarvitse puhua sävelkorkeuksista. Söder ehdottaa äänen liu'uttamista alhaalta ylös ja ylhäältä alas esimerkiksi hei-sanalla. Puhujille voi puhua intonaatiosta tai äänen suunnasta ja liu'usta. Harjoitteena voisi toimia myös esimerkiksi

oman nimen sanominen omalta luonnolliselta puhekorkeudelta ja nimen venyttäminen loppua kohden ylöspäin, kuten Vaahteramäen Eemelissä huudetaan "Eemeliii!" (Söder 2020.)

Kurkunpään asennolla on vaikutusta äänenkorkeuteen. Korkea kurkunpää usein nostaa myös äänenkorkeutta ja matala kurkunpää laskee sitä. (Steinhauer ym. 2017, 131.) Uusimäki neuvoo, että asiaa voi lähestyä matkimisella ja kokeilemalla. Opettaja voi antaa ääniesimerkin vaikkapa kurkunpään laskemisesta ja erilaisia työkaluja siihen ja oppilas voi lähteä kokeilemaan ja testailemaan, miten se tapahtuu. (Uusimäki 2020.)

Puhekorkeuden merkitystä äänelliseen ilmaisuun voidaan kokeilla harjoituksella, jossa käytetään esimerkiksi jaa-tavua. Äännetään "jaa" ensin neutraalisti. Tämän jälkeen kokeillaan sanoa "jaa" hämmästyneenä, surullisena, innostuneena ja vihaisena. Sitten jokainen voi vuorollaan sanoa "jaa" itse valitsemallaan tunnetilalla ja muut koettavat arvata, mitä tunnetilaa puhuja yritti ilmentää. Tämän harjoituksen avulla voi havainnoida hyvin sitä, miten äänen korkeus ja intonaatio vaihtelevat tunnetilojen mukaan.

#### **4.12 Äänenhuolto ja jäähdyttely**

Ääniongelmien syntymistä voi ehkäistä tutustumalla omaan äänentuottotapaan ja äänen sietokykyyn. Optimaalisen äänentuottotavan löytäminen onnistuu harjoittamalla ääntä. Optimaalisella tarkoitetaan sitä, että ääntäminen ei tunnu epämiellyttävältä eikä käheyttä ääntä. Ääntä on hyvä lämmittää, jos joutuu puhumaan haastavissa olosuhteissa. Tällä voi välttää äänen vahingoittumista. Vaativia äänellisiä suorituksia ovat esimerkiksi puhuminen pitkiä aikoja kerrallaan tai puhuminen voimakkaalla äänellä. Jos joutuu puhumaan esimerkiksi työssään paljon päivän aikana, kannattaa välillä pitää kunnollisia taukoja ja vaihdella äänentuottotapaa riittävästi. (Laukkanen & Leino 2001, 118–119, 187.)

Äänihuulten limakalvojen kuivumista voi ehkäistä juomalla runsaasti vettä. Kahvinjuojia suositellaan juomaan aina yksi lasillinen vettä yhtä kahvikupillista kohden, sillä kahvin juominen kuivattaa elimistöä ja äänihuulia. Mikäli ääni on esimerkiksi rasittunut, on tärkeää pitää äänilepoa, jotta äänihuulet pääsevät palautumaan. (Laukkanen & Leino 2001, 119.)

Me teimme workshopin alussa äänenlämmittelyä SOVT-harjoitteita ja myös jäähdyttelimme äänen SOVT-harjoitteella. Harjoite oli samankaltainen kuin lämmittelyssä, mutta nyt käytimme pilliä. Valitsin tämän harjoitteen sen vuoksi, että koen itse sen todella lempeäksi ja pehmeäksi harjoitteeksi. Ohjeistin osallistujia laittamaan pillin suuhun ja ääntämään siihen vokaaliketjua a-e-i-o-u-y-ä-ö puhekorkeudelta. Tämän jälkeen teimme pilliin äänellä liukuja mahdollisimman ylhäältä mahdollisimman alas ja mahdollisimman alhaalta mahdollisimman ylös. Lopuksi ohjeistin osallistujia tekemään äänenkorkeutta vaihtelemalla pieniä ”mäkiä” liu’uttamalla ääntä ylös ja alas.

## 5 OSALLISTUJIEN PALAUTE

Workshopin lopuksi pyysin osallistujia täyttämään palautekyselyn (liite 4). Harkitsin aluksi laittavani osallistujille palautekyselyn sähköpostitse workshopin jälkeen. Koin tämän vaihtoehdon kuitenkin huonommaksi sen vuoksi, että monesti tällaisiin sähköpostilla tuleviin kyselyihin jätetään vastaimata.

Kaikki osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä workshopiin ja suosittelisivat sitä muille. Workshop myös vastasi heidän odotuksiaan ja jokainen osallistuja osallistuisi uudelleen samankaltaiseen workshopiin. Yksi osallistuja perusteli tämän niin, että tästä olisi mielenkiintoista jatkaa oman äänen havainnoimista.

Osallistujat pitivät siitä, että workshopissa tehtiin paljon mukavia ja hyödyllisiä harjoituksia. Erityisesti kiitosta saivat harjoitukset, joita voi soveltaa myös omassa käytännön elämässä myöhemmin, ja harjoitukset, joiden avulla löysi helposti ”työstökohdan”. Tällainen oli esimerkiksi sellainen harjoitus, jossa ihan konkreettisesti liikutettiin kieltä suussa eteen ja taakse sekä matalalle ja korkealle ja kokeiltiin, miten kielen erilainen asento ja paikka vaikuttavat ääneen. Eräs osallistuja piti siitä, että harjoituksia oli enemmän kuin teoriaa, mikä oli hienoa ja siitä sai vinkkejä käytäntöön. Toinen taas antoi kiitosta siitä, että teoriaosuudet olivat selkeitä ja hänelle välittyi workshopin kokonaisuudesta hyvin valmisteltu ja asiantunteva kuva.

Pyysin palautekyselyssäni osallistujilta myös kehitysideoita, jotta voin hioa ja parannella workshopin sisältöä ja toteutusta tulevaisuutta ajatellen. Kehitysehdotuksissa ehdotettiin lisää keskustelua omasta äänenkäytöstä ja siinä ilmenevistä ongelmista sekä ratkaisuja siihen, mitä niille ongelmille voisi tehdä, ja käytännönläheisiä vinkkejä, miten ääntä voisi vahvistaa tietyissä tilanteissa. Workshopin oheen voisi myös laatia kirjallisen ohjelman erilaisista harjoitteista, jotta niitä voisi hyödyntää myöhemminkin. Workshopissa tehtiin harjoitteita pääsääntöisesti koko ajan yhtäaikaaisesti ja kaikki olivat äänessä yhtä aikaa. Eräs osallistuja ehdotti, että tämän lisäksi voisi olla myös sellaisia harjoituksia, joissa osallistujien omaa puhetta analysoidaisiin ja siitä saisi suoraan vinkkejä omaan äänenkäyttöön. Yksi osallistujista kirjoitti, että olisi mielenkiintoista jatkaa tämän workshopin jälkeen jollain jatkokurssilla, kun workshopissa ”heräsi havainnoimaan omaa äänenkäyttöä”.

## 6 POHDINTA

Minulle jäi Äänenkäytön perusteet -workshopin pitämisestä todella hyvä mieli. Valmistautuessani workshopin pitämiseen ja sen sisältöä laatiessani koen oppineeni valtavasti uutta ihmisäänestä ja sen toiminnasta. Minulla on nyt käytössäni paljon uusia työkaluja ja harjoitteita, joita voin hyödyntää ja olen jo päässytkin hyödyntämään laulunopettajan työssäni.

Minua jännitti etukäteen todella paljon se, miten selviän workshopin pitämisestä ja tuleeko tilanteita, joissa minulla menee sormi suuhun. Olin kirjoittanut itselleni kymmenen sivua tekstiä tueksi workshopiin, jotta minulla on jotain konkreettista tukea, mikäli pääni alkaisi lyödä täysin tyhjää. Hyvin pian tajusin kuitenkin, että olisi kannattanut tehdä lyhyet muistiinpanot ranskalaisin viivoin eikä kirjoittaa pitkiä lauseita siitä, millaisia harjoitteita tehdään ja mitä aion kertoa teoriaosuuksissa. Oli todella vaikea etsiä suuren tekstimäärän joukosta oikeita avainsanoja ja yrittää puhua vapaasti niin, ettei ala lukemaan tekstiä paperilta.

Osallistujien suostumuksella äänitin workshopin, jotta voin jälkeen päin kuunnella sen ja arvioida omaa suoriutumistani. Tallennetta kuunnellessani huomasin takeltelevani jonkin verran ja muutamissa kohdin ohitin jonkin osallistujan sanoman huomion tai lausahduksen omasta äänestään tai tehdystä harjoituksesta. Tämän uskon johtuvan juuri siitä, että olin liian kiinni tekemisissäni lapuissa ja keskittymiseni oli niin vahvasti workshopin sisällössä ja sen eteenpäin viemisessä. Näiden asioiden korjaamiseen auttaa mielestäni pelkästään kokemus eli tällaisia workshoppeja pitäisi päästä tekemään lisää. Se toisi omaan tekemiseen rauhan, syventäisi läsnäoloa ja kohdistaisi kaiken keskittymiseni opetettavaan ryhmään.

Workshopia suunnitellessani kulusin internetin läpi etsien vinkkejä ja tietoa vastaavanlaisista workshoppeista. Törmäsin muutamaankin otteeseen pohdintaan siitä, onko laulunopettaja pätevä pitämään puheääneen ja -tekniikkaan liittyvää koulutusta. Tämä sai minut hieman epäilemään sitä, kannattaako minun edes pitää koko workshopia. Keskusteltuani eri henkilöiden kanssa tulin kuitenkin siihen tulokseen, että kunhan rajaan workshopin aihepiirin käsittelemään vain sellaisia asioita, joista tiedän tietäväni, voin hyvällä omalla tunnolla ottaa vastuun äänenkäytön opettamisesta. Tämän vuoksi tein myös selväksi workshopista kiinnostuneille sähköpostitse lähettämässäni

workshop-infossa, että osallistua voi vain terveellä äänellä. Vaikka workshop oli tarkoitettu puhujille, varoin käyttämästä sanaa "puhetekniikka" ja tein sellaisia harjoitteita, joita olen tehnyt tai voisin tehdä myös lauluoppilaideni kanssa.

Workshopin jälkeen keskustelin tästä asiasta vielä osallistujien kesken ja workshopiin osallistunut puheterapeutti oli sitä mieltä, että nimenomaan laulunopettajien kannattaa pitää tällaisia workshoppeja, koska laulunopettajilla on erilainen tulokulma äänenmuodostukseen kuin esimerkiksi foniatreilla ja puheterapeuteilla. Keskustelussa nousi esiin myös se, että laulunopettajien, puheterapeuttien ja foniatrien kesken pitäisi olla enemmän yhteistyötä. Nykyään tuntuu, että näiden ammattikuntien välillä on enemmän vastakkainasettelua, vaikka työskennellään saman asian äärellä.

Äänentuottamisessa eri osa-alueet ovat niin vahvasti kytköksissä toisiinsa, että workshopissa tuli myös rönsyilyä välillä asiasta toiseen. Asioiden käsittelyjärjestys oli kuitenkin pääasiallisesti se, miten esittelin ne tässä kirjallisessa työssäni. Käytin workshopissa hieman kansankielisempää sanastoa kuin tässä kirjallisessa työssäni ja joissain tapauksissa pidin teoriaosuuden myös paljon lyhyempänä, koska aika workshopissa oli hyvin rajallinen. Kaikkea etukäteen suunnittelemani en kuitenkaan ehtinyt käydä läpi, sillä kaksi tuntia kului kuin hujauksessa. Tämä kuitenkin oli minulle vain positiivinen asia, sillä suurin pelkoni oli se, että aikaa on jäljellä vaikka kuinka paljon, mutta minulta loppuu asia.

Suurin syy tämän aiheen valintaan ja motivaationi workshopin järjestämiseen oli se, että saisin turvallisessa ympäristössä kokeilla siipiäni äänenkäytön kouluttajana ilman laulukontekstia ja täten kehittäisin osaamistani ja edistäisin ammatillista kasvuani. Nämä tavoitteet täytyivät ja nyt minulla on äänenkäytön ammattilaisena kerran testattu ja hyväksi havaittu myyntivalmis tuote. Toivon, että pääsen pitämään tällaisia workshoppeja lisää, jotta niiden pitämiseen saisi samanlaisen "tatsin" kuin laulutuntien pitämiseen ja jotta oma osaamiseni ja workshopin sisältö ja muoto kehittyisivät edelleen.



## LÄHTEET

Hapuoja, Maija 2015. Koko kroppa laulaa. Gummerus Kustannus Oy.

Karlsson, Anna 2017. Laula terveesti – äänen, hengityksen ja kehon yhteys laulamissa. Porvoo: Bookwell.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 2001. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Leskelä, Johanna 2019. Äänenkäytön ja puhetekniikan koulutus. Soiva Coaching. Hakupäivä 20.4.2020. <https://aanenkaytto.fi/aanenkaytto/aanenkayton-ja-puhetekniikan-koulutus/>

Otonkoski, Pirkko-Leena 1984. Fonetikkaa laulajille. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Pimiä, Katarina 2017. Palleahengitys on helppo tapa rentoutua – opettele vihdoinkin oikea tekniikka. Ilta-Sanomat. Hakupäivä 7.5.2020. <https://www.is.fi/hyvaolo/art-2000005092549.html>

Rockwaykoulut 2020. Tekniikkaharjoituksia nais- ja miesäänille: Äänen lämmittely 3: Huudahdukset. Hakupäivä 7.5.2020. <http://rockwaykoulut.fi/biisinteko/tekniikkaharjoituksia-nais-ja-miesaanille/aanen-lammittely-3-huudahdukset/>

Sadolin, Cathrine 2009. Kokonaisvaltaisen äänenkäytön tekniikka (Suom. Jaakko Mäntyjärvi). Kööpenhamina: Shout Publising.

Steinhauer, Kimberly, McDonald Klimek, Mary & Estill, Jo 2017. The Estill Voice Model: Theory & Translation. Pittsburgh, Pennsylvania: Estill Voice International.

Söder, Susanna 2020. Laulunopettaja, Ammattiopisto Lappia. Videopuheluhaastattelu 2.4.2020.

Uusimäki, Heli 2020. Laulunopettaja, Centria AMK. Videopuheluhaastattelu 17.4.2020.

Voicemanual 2019. SOVT: Oudon nimen takaa paljastuu laulajan tehokas treenimuoto. Hakupäivä 4.3.2021. <https://voicemanual.net/fi/sovt-oudon-nimen-takaa-paljastuu-laulajan-tehokas-treenimuoto/>

Vähäkoski, Sami 2014. Mistä ihmisen ääni tulee? Maailman kuvalehti 2.7.2014. Hakupäivä 17.3.2021. <https://www.maailmankuvalehti.fi/2014/7/lyhyet/mista-ihmisen-aani-tulee/>

- Miten laulajan ja puhujan opettaminen eroavat toisistaan?
- Millaisia harjoitteita käytetään? Miten ne eroavat laulajien kanssa käytävistä harjoitteista?
- Jos haluaa opettaa ryhmää, niin tuleeko etukäteen tietää oppilaiden haasteet äänenkäytössä vai vedetäänkö ns. samalla sabluunalla kaikki workshopit ja muokataan lennosta vai mikä on normaali käytäntö?
- Mitkä ovat pääasiat, jotka tulisi aina käydä läpi puhujien kanssa?
- Mitkä ovat yleisimmät haasteet/ongelmat puhujien äänenkäytössä? Miten mitäkin ongelmaa lähdetään ratkomaan?
  - o esim. äänenvoimakkuus/kantavuus, äänen kestävyys, ääni peittää puhuessa, puhekorkeus, äänellinen ilmaisu
- Miten rakentuu perusworkshop, kuinka pitkiä ne tavallisesti ovat? Millä tavalla voi etukäteen ajallisesti suunnitella, kuinka kauan missäkin osiossa menee? esim. teoria + harjoitteet. Vai voiko etukäteen kuinka tarkkaan ajallisesti suunnitella? Kuinka paljon ehtii tehdä esim. 2 tunnissa?
- Miten voi varmistaa, että oppilas oppii? Tehdäänkö harjoitteita yksitellen vai onko joku ns. vapaaehtoinen esimerkkioppilas?

## WORKSHOPIN SISÄLTÖ

LIITE 2

- 1 JOHDANTO
- 2 HENGITYS
- 3 SOVT-ÄÄNIHARJOITTEET
- 4 RYHTI JA ASENTO
- 5 ARTIKULOINTI
- 6 ÄÄNIHUULIVÄRÄHTELY
- 7 TASKUHUULET
- 8 TWANG JA NASAALIUS
- 9 ÄÄNENVÄRIT
- 10 ÄÄNENVOIMAKKUUS
- 11 PUHEKORKEUS JA ILMAISU
- 12 ÄÄNENHUOLTO JA JÄÄHDYTTELY

1. Mitä teet työksesi?
2. Joudutko puhumaan paljon työssäsi?
3. Onko muita tilanteita, joissa käytät ääntäsi paljon?
4. Joudutko käyttämään ääntäsi haastavissa tilanteissa? Jos, niin millaisissa? (esim. meluinen luokkahuone, iso tila jossa etäisyydet suuria tms.)
5. Millaisena koet oman puheäänesi?
6. Millaisia haasteita sinulla on puheääneesi liittyen? (esim. äänenvoimakkuuden nostamisen vaikeus, äänen väsyminen, nariseva ääni, äänen käheytyminen, kurkun kipeytyminen tms.) Millaisissa tilanteissa tämä ilmenee?
7. Mitä toivoisit äänenkäytön workshopilta?

1. Kuinka tyytyväinen olit workshopiin?

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- En osaa sanoa
- En kovin tyytyväinen
- Erittäin tyytymätön

2. Mistä pidit workshopissa eniten?

3. Vastasiko workshop odotuksiasi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

4. Suositteletko tätä workshopia muille?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

5. Osallistuisitko uudelleen samankaltaiseen workshopiin?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Jos et, miksi?

6. Miten workshopia voisi kehittää?