

HUOM.! Äänenavauksia tehtäessä hyvä asento on **rento mutta ryhdikäs**. Näin kehossa ei ole jännitteitä ja ääni pääsee hyvin virtaamaan ja kaikumaan kehossa.

Esim. hartioiden levyinen seisonta, paino tasaisesti molemmilla jaloilla, kädet rennosti sivuilla roikkuen ja ryhti suoraksi vedettynä. Hyvä mielikuva voi olla se, että tarttuu yhteen hiukseen pääläeltä ja vetää siitä rangan suoraksi. Luonnolliset pienet notkot saavat jäädä niskaan ja alaselkään.

Harjoitteet voi tehdä myös istuen. Tällöin on hyvä pitää molemmat jalkapohjat maassa, paino tasaisesti molemmilla istuinluilla jakautuneena, selkä hieman irti selkänöjasta.

Koska äänenkäytölle tärkeää on rentous, tavoitteena on tehdä kaikki harjoitteet liikoja pinnistelemättä.

Kasvojen hierominen sormenpäillä hiusrajasta liikkeelle lähtien ja alaspäin edeten. Kulmakarvat, poskipäät, huulet leukaperät, leuka, korvien takaa jne. jne.

Aurinko & rusina -naamajumppa

Purista naamasi pieneksi rusinaksi ja päästä samalla pientä muminaa. Vaikka rutistat naamaasi, älä pinnistä ääntä. Ajattele mieluummin ääni kevyeksi ja äänihuulia öljyväksi. Seuraavaksi avaa kasvosi apposen auki ja sano AAAAAA. Koska ollaan äänenavausten alkupuolella, kannattaa tämäkin ääni pitää rauhallisena huutamisen sijaan. Näitä kahta, rusinaa ja aurinkoa vuorotellaan.

Hammaspesu/kielen uuvuttaminen

Aseta kielenkärki hammasrivin taakse etupinnalle. Lähde liikuttamaan kieltä hitaasti hammasriviä pitkin ensin hammasrivin reunasta reunaan, siirry sitten toiseen hammasriviin. Voit välillä myös vaihtaa suuntaa.

Ryppytikku eli pallean herättely

Tavoitteena on herätellä keskivartalon tukea äänelle. Pallean pamppailua voi havainnollistaa pistämällä kädet nojaamaan rennosti kylkiä vasten hieman kylkikorin alapuolelle.

Seuraavaksi toistelemme tavuja Ry-Pa-Ti-Ka. Jos tunnet pamppailua kyljillä lepääviä käsiäsi vasten, voit varmistua siitä, että keskivartalo tukee ääntä ja pallea pamppailee.

Päristely ylä- ja alamäkeen

Päristellään rennosti joko huulilla tai kielellä (laittamalla kielen kärki ylös hammasvallia vasten). Annetaan äänen nousta kimeämmäksi ja laskea matalammaksi omaan tahtiin pikkuhiljaa ylemmäs ja alemmas kulkien. Tämä ei ole kilpailu, kukin tekee oman päivän kuntonsa mukaan. Tavoitteena on herätellä ääntä eri korkeuksilla.

Artikulaatioharjoitukset

Artikulointiin vaikuttaa merkittävästi se, kuinka aktiivisesti käyttää kasvojaan. Suurieleisempi huulten ja kielen käyttö auttaa selkeämmässä artikuloinnissa. Artikulaatiota voi harjoittaa runoilla ja värssyillä, joissa on paljon samoja äännteitä. Tavoitteena on artikuloida niin selkeästi, että jokainen äänne (tai kirjain) kuuluisi selkeästi. Tässä muutama esimerkki:

Appilan pappilan apupapin papupata

pankolla pirisee ja porisee.

Pippilän pappilan paksuposkipiski

pisti poskeensa pappilan pavut.

Kasteväki katsoi

kun pastori Rastas kastoi

vastapestyä pystyvatsaista lasta.