



Puheilmaisu

Vuorovaikutustaidot-kurssi, Aalto-yliopisto

Rentoutuminen

Hengitys

Ääni

Äänen muodostuminen pähkinäkuoressa



- Koko kehon kaikupohja antaa värähtelylle lopullisen muotonsa.
- Äänihuulet muotoilevat niiden läpi kulkevaa ilmavirtaa värähtelyksi, jonka kuulija ymmärtää äänenä.
- Uloshengitys tuo hengityspainetta keuhkoista kurkkuun.

Äänen harjoittaminen on pitkä prosessi

- Äänen harjoittamisessa kannattaa käyttää sellaisia harjoitteita, jotka tuntuvat itsestä helpoilta ja luontevilta.
- Harjoitteita ei kannata yrittää väkisin, jotta ei väsyisi, jännittäisi tai tuskastuisi.
→ Nämä kaikki vaikuttavat ääneen.
- Tarmokkuus on hyväksi, jotta harjoitteita jaksaa tehdä pidemmällä aikavälillä.
- On parempi tehdä vähän kerrallaan ja usein kuin paljon yhdellä kertaa.

Huom.! Äänenavauksissa artikulointi, keskivartalon aktivointi ja päristelyn korkeudet tehdään monesti korostaen ja hieman ”yli”. Luontevan puheen ei tule olla samanlaista kehollisilta tuntemuksiltaan.

rentoutuminen

- Työasennot ja tottumukset luovat helposti jännitteitä kehoomme.
- Rentoutumisen harjoittelu voi olla vaikeaa, sillä se on pikemmin tekemättä jättämistä kuin tekemistä. Et voi pakottaa itseäsi rentoutumaan.
- Ryhti vaikuttaa huomattavasti kehomme tilaan. Vapautunut ryhti luo pohjan rentoudelle.

Luontevan ryhdin ominaispiirteitä

- Leuka on kaularankaan nähden vajaassa suorassa kulmassa
- Mielikuvissa niska on selkärangan suora jatke, vaikka se on todellisuudessa hieman notkolla
- Hartiat kaartuvat levollisesti
- Keskivartalo on ”auki” ja sallii oikeat hengitysliikkeet
- Rintarangan ja ristiselän luonnollinen notko suorenee istuessa.
- Pakarat eivät istuessa työnny taaksepäin mutta eivät myöskään vetäydy alle
- Koko jalkapohja tukee maata vasten niin, että osa vartalon painosta on istuessa jalkojen varassa.

Lepohengitys (lepotilassa tapahtuva äänetön hengitys)

- Sisäänhengittäessämme pallea painuu alaspäin → rintakehän alaosat kohoavat ja keskivartalo laajenee.
- Hengitystoiminta tapahtuu automaattisesti: sisäänhengityksen aikana keuhkojen tilavuus kasvaa ja niihin syntyy alipaine → ilma imeytyy sisään.
- Uloshengityksessä vastaavasti pallea nousee, keskivartalo supistuu ja keuhkojen tilavuus pienenee → ilmanpaine kasvaa ja ilma virtaa ulos.
- Levossa hengittävän ihmisen lihasliikkeet ovat pienet.

Ääntöhengitys (puhuttaessa ja lauletaessa)

- Ääntä päästettäessä sisäänhengitys on tavallisesti nopea.
- Sisäänhengityksen syvyyttä määrittävät äännön pituus ja voimakkuus.
- Vatsan ja vyötärön lihaksisto jännittyy hieman enemmän kuin lepo hengityksessä.
- Vatsan lihaksiston tarjoama tuki vahvistuu myös äännön pituuden ja voimakkuuden myötä.

Syvähengitys

- Ei tarkoita erityisen syvään tapahtuvaa hengitystä, vaan ihmiselle luonnollista hengitystapaa.
- Rintakehä, pallea ja vatsa toimivat tasapainoisesti.
- Se on äänenkäytön kannalta terveellisin hengitystapa.

hengitystavan muutokset

- Rintahengitys
- Solisluuhengitys
- Vatsahengitys
- Jo pelkkä väsymystila, jännittäminen jne. aiheuttavat pinnallista hengitystä.

Harjoittelun tavoitteita

- Hengityksen sijoittuminen (syvähengitys!)
- Hengityksen taloudellisuus (kaiken ylimääräisen työn karsiminen)

Sisäänhengitys ei saa olla liian suuri.

Liian tehokas uloshengitys rasittaa kurkkua, vähentää äänen kantavuutta ja sointia.

Hyvä hengitys ei näy eikä kuulu!

Rintarekisteri ja päärekisteri

- Ääni resonoi kehomme onteloissa keuhkojen kärjistä sieraimiin ja huuliin.
- Puhuessaan ihminen käyttää rintarekisteriä. Tällä alueella myös äänen vahvistamisen mahdollisuus on suurin.
- Äänen noustessa korkeammalle, resonointi siirtyy ylemmäs ja painottuu pään alueelle.

Äänen voimakkuus

- Äänen voimakkuus vaihtelee äänihuulia vastaan kohdistuvan paineen mukaan.
- Myös äänihuulten vastakkaispaine vaikuttaa äänenvoimakkuuteen. Tämä tarkoittaa sen energian määrää, jolla äänihuulet painautuvat toisiaan vasten värähdellessään.
- Näiden kahden tulisi olla tasapainossa. Äänen koventamista auttaa siis keskivartalon lihaksiston tuki. Tällöin kurkku ja äänihuulet eivät joudu tekemään kaikkea työtä ääntä vahvistettaessa.

Äänen tuottamisen yleisimmät haasteet

- Henkinen paine
- Hengitysteiden tulehdus
- Pitkä äänessä oleminen
- Allergia
- Aiemmin puheena olleet lihasjännitykset
- Melun yli puhuminen
- Roolimallit siitä, millaista puhumisen olisi oltava.

Haasteiden ilmaantuessa äänen tuottamiseen käytetään liikaa energiaa, jolloin äänihuulet rasittuvat ”ylityöstä”. Kiristynyt kurkku voi häiritä hengityselimistön työskentelyä. Vastaavasti ylipaineinen tai väärin sijoittunut hengitys antaa liikaa painetta äänihuulille, jolloin ne kiristyvät ja värähtelykyky heikentyy.

Höyryhengitys äänihuulten huoltoon ja kuivan kurkun avuksi

- Höyryhengitystä voi käyttää kurkun, nielun ja äänihuulten kostuttamiseen ja puhdistamiseen.
- Höyryhengitystä tarjoaa apua äänihuulten huoltoon ja flunssan aiheuttamaa käheää kurkkua vastaan kamppailtaessa.
- Höyryhengityksessä voidaan käyttää vettä tai suolaliuosta (joko apteekista tai itse sekoittamalla 1 rkl merisuolaa litraan vettä).
- Hengittelyn voi tehdä joko kattilan yllä peittämällä päänsä pyyhkeellä tai NHS-vesipiippua (saatavana mm. apteekeista) käyttämällä. Hengitä suun kautta sisään ja nenän kautta ulos n. 2–3 min. kerrallaan.



NHS-piippu

Lähteet:

- Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1987: *Auta ääntäsi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.