



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

PUHEÄÄNEN KÄYTTÖ MUSIIKKILEIKKIKOULUSSA

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Varhaisiän musiikkikasvatus
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Ronja Kreuz

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi AMK

KREUS, RONJA:

Puheäänen käyttö musiikkileikkikoulussa

Musiikin varhaiskasvatuksen opinnäytetyö, 28 sivua, 2 liitesivua

Kevät 2013

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaista apua on saatavilla musiikkileikkikoulun opettajien puheäänen ongelmiin sekä ongelmien ennalta ehkäisyyn. Aihe on tärkeä, koska musiikkileikkikoulun opettajilla on äänenkäytöllisesti vaativat olosuhteet eikä opetukseen sisälly erikseen puheäänen oppitunteja.

Tutkin aihetta lähdekirjallisuutta ja -videoita hyväksi käyttäen sekä haastattelin tutkimukseen kahta musiikkileikkikoulun opettajan työtä tehnyttä laulunopettajaa, joista toisella tiesin jo olleen ongelmia äänen kanssa. Poimin lähteistä ja haastatteluista apumenetelmiä ongelmiin sekä ongelmia ehkäiseviä keinoja.

Tutkimuksessani tulini siihen tulokseen, että apua on saatavilla, mutta ei kohdistettuna musiikkileikkikoulun opettajille. Vaikka äänenkäytöstä on olemassa varsin hyvää materiaalia laulajille ja erikseen puheääntä paljon työssään käyttäville, ei näitä yhdessä käyttäville ole omaa materiaalia.

Asiasanat: musiikkileikkikoulu, puheääni, äänenkäyttö, äänenhuolto, puhetekniikka

Lahti University of Applied Sciences

Degree Programme in Music

KREUS, RONJA: Usage of speaking voice in music playschool

Bachelor's Thesis in pre-school music education, 28 pages, 2 pages of appendices

Spring 2013

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to solve what kind of help there is available for music playschool teachers' problems of speaking voice and how to prevent those problems. The topic is important, because music playschool teachers have demanding situations concerning using of voice and there are no separate lessons for speaking voice in their studies.

I researched the topic by studying source books and source videos. I also interviewed two singing teachers who have music playschool teacher background, which of one I knew had had problems with her voice. From sources and interviews, I picked help methods and preventive methods for problems.

In my study, I came to a conclusion that there is help available, but it is not targeted for music playschool teachers. Although, there are good materials concerning usage of voice for singers and for those who speak a lot in their work, there is no own material for those who mix speaking and singing.

Key words: music playschool, speaking voice, usage of voice, voice maintenance, speaking technique

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MILLAINEN ON TERVE PUHEÄÄNI?	3
3	ÄÄNENKÄYTTÖ OPETTAJAN TYÖSSÄ JA MUSIIKKILEIKKIKOULUSSA	6
4	MISTÄ APUA TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN YLLÄPITÄMISEEN SEKÄ PUHEÄÄNEN ONGELMIEN ENNALTAEHKÄISYYN JA HOITON?	8
4.1	Kirjallisuudesta löytyviä neuvoja	8
4.2	Internetistä löytyviä neuvoja	9
4.3	Ammattiauttajia puheäänien ongelmiin	11
5	HAASTATTELUT JA NIISTÄ ESIIN NOUSEVAT NEUVOT	13
5.1	Minna Teräväisen haastattelu	13
5.2	Elina Risku-Pellisen haastattelu	14
6	HARJOITUKSIA	17
6.1	Ryhti	17
6.2	Hengitys	18
6.3	Rentoutus	20
6.4	Muut harjoitukset	22
7	POHDINTA	24
	LÄHTEET	27
	LIITTEET	29

1 JOHDANTO

Ajatus puheäänien käytöstä musiikkileikkikoulussa lähti omassa työssäni kohtaamistani haasteista puheäänien parissa. Olen opiskeluni ohella tehnyt koko ajan musiikkileikkikoulun opettajan töitä muutamia tunteja viikossa. Minulla ei ole varsinaisesti ollut puheäänien ongelmia, mutta olen huomannut ääneni väsyvän, vaikka opetusta onkin suhteellisen vähän. Äänessäni on esiintynyt käheyttä, erityisesti useamman peräkkäisen musiikkileikkituokion jälkeen. Kurkkuni on tuntunut myös karhealta ja kipeältä sekä yskimisen ja kurkun selvittelyn tarve on lisääntynyt. Tuntien jälkeen olen huomannut ääneni tarvitsevan paljon lepoa. Vielä tässä vaiheessa puheäänienkäyttöni ei ole ongelma, mutta uskon siitä tulevaisuudessa olevan haittaa työssä jaksamiselleni, jos en nyt huolehdi oikeanlaisesta puhetekniikasta.

Muita opinnäytetöitä selaillessani huomasin, että äänenkäytön oppaita on tehty laulunopettajille, mutta ei suoranaisesti musiikkileikkikoulun opettajille. Kirjallisuudesta taas löytyy paljonkin oppaita puheammattilaisille. Mielestäni musiikkileikkikoulun opettajat ovat äänenkäytöllisesti niin sanotusti väliinpuotoajia, eräänlaisia äänenkäytön sekatyöläisiä, sillä työssämme sekä lauluääni, että puheääni ovat tärkeässä roolissa. Laulunopettajien sekä puheäänien oppaista löytyy hyviä neuvoja myös musiikkileikkikoulun opettajille, kuten erilaisia harjoituksia kehon ja äänen lämmittelyyn, hengitykseen sekä äänen huoltoon liittyen. Halusin kuitenkin koota yhteenvedon aiheista juuri musiikkileikkikoulun opettajien työn näkökulmasta. Ajatukseni oli kasata ikään kuin pieni vinkkirja, miten edetä puheäänien ongelmien ilmestyessä ja miten sellaisia voisi välttää ja ennaltaehkäistä.

Lähdin työstämään ajatusta etsimällä käsiini opinnäytetöissä mainittuja lähdekirjoja. Niiden pohjalta sain työhöni teoriapohjaa oikeanlaisesta asennosta, eli ryhdistä, hengityksestä ja kehon rentouttamisesta. Käytännön näkökulmaa sain kahdelta musiikkileikkikoulun opettajan työtä tehneeltä opettajalta haastattelun kautta.

Halusin työssäni painottaa juuri puheäänien tervettä käyttöä, sillä musiikkileikkikoulun opettajien koulutuksessa aiheeseen ei paneuduta mielestäni

tarpeeksi. Puhuminen on laulun lisäksi kuitenkin opetuksessamme olennainen osa ja tärkeä työväline. Toivon työni olevan hyödyksi puheäänien ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon sekä erityisesti herättävän lukijat ajattelemaan terveen puheäänien tärkeyttä. Asian tiedostaminen on jo suuri askel kohti terveempää puheäänien käyttöä.

2 MILLAINEN ON TERVE PUHEÄÄNI?

Terve puheääni tuottaa mielihyvää puhujalleen ja sitä on helppo kuunnella. Aallon ja Parviaisen (1990) mukaan hyvä ääni on hiljaisenakin kuuluva sekä vahvistuu ja vaimenee pakottomasti. Ääni on ilmeikäs kun siinä esiintyy nousuja ja laskuja sekä erilaisia vivahteita kuten lämpöä, kirkkautta, heleyttä, syvyyttä, karheutta ja jopa kylmyyttä. (Aalto & Parviainen 1990, 11.)

Sihvon (2006) mukaan äänen tuottamisen edellytyksenä ovat hyvä asento, oikeanlainen hengitys ja äänen aloittaminen kurkun ollessa rentona. (Sihvo 2006, 22.) Jotta ääni voi kulkea vapaasti, täytyy niin sanotun ”putken” eli kehon olla suorassa. Hyvän ryhdin määritelmänä käytetään mielikuvaa, jossa korva, olkapää, lantio, polvi ja nilkka ovat samassa ”luotisuorassa” linjassa (Sihvo 2006, 24). Vaikka mielikuva kuulostaakin kaikkea muuta kuin rennolta, kyse on kuitenkin kehon luonnollisesta asennosta, joka luo pohjan rentoudelle (Aalto & Parviainen 1990, 17). Sihvon (2006) mielestä tällaisessa tasapainoisessa asennossa kehon kaikkien osien toiminnot sulautuvat vaivattomasti yhteen ja näin vältytään kireydeltä. Erityisesti niskan, pään ja selän virheasunnoista johtuva kireys väsyttää kehoa sekä lihaksia ja voi vaikuttaa ääneen. Työpäivän aikana tulisikin huolehtia, että jää aikaa rentouttamiselle ja verryttelylle varsinkin jos työskentelee paljon samassa asennossa. Kannattaa myös kiinnittää huomiota asentoihin joissa puhuu. Lisäksi opettajan kannattaa harjoitella sopivan rentona työskentelemistä erityisesti vaativissa asennoissa ja tilanteissa. (Sihvo 2006, 24–26.)

Jotta hengitys pääsee virtaamaan vapaasti, tulee ryhdin olla suorassa niin seisossa kuin istuessakin. Sihvon (2006) mukaan hengityksen toimiessa tehokkaasti, koko kehon yleisvointi paranee ja ääni syntyy vaivattomammin (Sihvo 2006, 28). Aallon ja Parviaisen (1990) mukaan hengitystapahtuman lähtökohta on lepohengitys. Sisäänhengityksessä pallea sekä rinta- ja vatsaonteloa erottava väliseinä painuvat alas, leviävät ja työntävät sisäelimiä alas- ja ulospäin. Rintakehän alaosat kohoavat lihastoiminnan ansiosta ja keskivartalo laajenee. Kun keuhkojen tilavuus suurenee, niihin syntyy alipaine, jonka seurauksena ilma imeytyy sisään. Uloshengityksessä pallea nousee ylös, keskivartalo supistuu ja keuhkojen tilavuus pienenee. Ilmanpaine keuhkoissa kasvaa ja ilma virtaa ulos. (Aalto & Parviainen 1990, 43.)

Aalto ja Parviainen (1990) jatkavat, että ääntä päästettäessä sisäänhengitys, toisin sanoen ääntöhengitys, on yleensä nopea. Äänen pituus ja voimakkuus säätelevät hengityksen syvyyden. Syvähengityksessä rintakehä, pallea ja vatsa toimivat tasapainoisesti ja se onkin äänenkäytön kannalta terveellisin hengitystapa. Hyvän hengitystekniikan tavoitteet ovatkin hengityksen oikein sijoittaminen syvähengityksen kautta (toiminnallinen ero lepo- ja ääntöhengitykseen) ja taloudellisuus, jotta karsittaisiin kaikki lihaksiston ylimääräinen työ. Näin sisäänhengitys suhteutettaisiin puheen ja laulun tarpeisiin. Myös uloshengityksen määrän minimoiminen on tärkeää, jotta ylipaineisuuden vaara vältettäisiin. Hengitys tulisi opetella kokonaisuudessaan niin hyvin että sen voi sitten unohtaa. Vasta silloin se palvelee parhaiten puheessa ja laulussa. (Aalto & Parviainen 1990, 44–45, 48–50.)

Aallon ja Parviaisen (1990) mukaan äänentuotossa uloshengitysilma kulkee toisiaan lähenneiden äänihuulten lävitse ja niiden liikkeet myötäilevät ylöspäin pyrkivää ilmavirtaa. Syntyy sarja värähtelyjä, jotka kuulemme yhtenäisenä äänenä. (Aalto & Parviainen 1990, 60–61.) Sihvo (2006) kertoo, että jos uloshengitysilhakset ehtivät aktivoitua, paineen säätelymahdollisuudet vähenevät ja äänen alku eli aluke on kova. Äänihuulet törmäävät toisiaan vasten jännittyneinä ja kovina, näin äänikin kuulostaa kovalta ja terävältä. Kun sisäänhengityksen aikana ajattelee haukotuksen tai huokauksen alkua, äänihuulet pysyvät pehmeinä, limakalvo värähtelee hyvin ja ääni kuulostaa pehmeältä. (Sihvo 2006, 37.)

Sihvon (2006) mukaan kurkunpään jännittymiseen voi olla monenlaisia syitä, kuten muiden lihasten raskas työ ja tehokas käyttö jossain toiminnassa, hampaiden pureminen yhteen yöllä, leuan jännittäminen tai erilaiset tunteet kuten suuri ilo, suru ja viha. Puhumisen aloittaminen jännittyneellä kurkulla ja sen jatkuva väärä käyttäminen voi muodostua tavaksi puhua, mutta tavoitteena on, että kurkku pysyisi vapaana äänilähteenä ympäristön lihasten toiminnoista riippumatta. Kurkun vapauttaminen onnistuu, kun kiinnitetään huomio ongelman sijaan äänentuoton parempaan suoritukseen. Sisäänhengityksellä voidaan ajatella miten nenäontelo avartuu huokauksen tai haukotuksen alussa tai miten kylkien liikettä ja avaraa tilaa voisi pitää yllä. Huomio voidaan kiinnittää myös ilmavirran säätelyyn ja käyttää tietoisesti mielikuvaa esimerkiksi syvistä vatsalihaksista,

vatsanpohjalihaksista tai alaselän lihaksista. Näin puhuja saa kokemuksen kurkunpään vapaana pysymisestä äänen aikana. Kun kyseisiä lihaksia kokeilee muutaman kerran jännittää, ne alkavat toimia ja rentoutua tiedostaessa. Ääni kannattaa myös aloittaa ilmavirran avulla. Tällöin äänihuulet pääsevät värähtelemään vapaasti eivätkä niitä säätelevät lihakset väsy. (Sihvo 2006, 38–39.)

3 ÄÄNENKÄYTTÖ OPETTAJAN TYÖSSÄ JA MUSIIKKILEIKKIKOULUSSA

Olen huomannut omassa työssäni äänen olevan opettajan tärkein työväline. Jos ääni olisi vaikka sairauden takia kokonaan poissa käytöstä, ei opettamisesta tulisi mitään. Erityisesti opettajilla ääni on vahvasti sidoksissa omaan identiteettiin; ääni on auktoriteetin ja oman persoonallisuuden luoja.

Opettaja kohtaa työssään monenlaisia haasteita myös äänen suhteen.

Opinnäytetyössään Asp, Häkkinen, Moilanen, Myllymaa ja Silpo (2009) kuvaavat kuinka muun muassa suuret luokkatilat ja taustahäly luovat haasteita äänen käytön jaksamiselle ja kantavuudelle. Opetus voi tapahtua esimerkiksi opetuskeittiöissä, konehalleissa tai tietokonehuoneissa, joissa on yleensä huono akustiikka ja voimakas ilmastointi. Tällaisissa luokissa myös tehdään paljon pienryhmätyöskentelyä, jolloin puhemelu lisääntyy. Opettajan äänenkäytölle ja äänen rasittumiselle luovat haasteita ilmastointilaitteiden hurina, tilan huono akustiikka sekä ilmassa leijuva jauhopöly, kangaspöly, rasva tai muut ilman laatuun vaikuttavat tekijät. (Asp ym 2009, 10.)

Musiikkileikkikoulussa, niinkuin opetuksessa yleensäkin, on terve äänenkäyttö erittäin tärkeää. Ääntä käytetään tunnilla paitsi laulamiseen, myös ohjeiden antamiseen, lorutteluun ja tarinan kertomiseen sekä tunnelman luomiseen ja elävöittämiseen.

Tavallisen musiikkileikkituokion kesto on 45 minuuttia. On mahdollista, että tuona aikana opettaja on koko ajan äänessä, jollei hän tietoisesti päätä olla hiljaa esimerkiksi äänitteeltä tulevien laulujen ajan. Päätös voi olla vaikea tai jopa mahdoton pitää, jos kappaleen aikana täytyy antaa ohjeita toiminnalle.

Esimerkiksi höyheniä puhalleltaessa voi tarjoutua mahdollisuus kehua lapsia tai huomioida heitä yksilöllisesti. Käytännössä siis musiikkileikkikoulun opettaja on enemmän tai vähemmän äänessä koko tunnin ajan.

Päätoimisella tuntiopettajalla on viikossa vähintään 16 oppituntia (Suomen musiikinopettajien liitto ry & Opetusalan Ammattijärjestö OAJ ry 2008, 7).

Riippuen tuntien jaksottumisesta päivät voivat olla hyvinkin pitkiä. Illassa voi olla esimerkiksi seitsemän muskarituntia eikä taukoja niiden välillä välttämättä ole.

Haasteeksi nousevat pitkien työpäivien lisäksi myös työolosuhteet, joissa ääntä käytetään. Isoissa ryhmissä häly voi olla suurikin, eivätkä tilat ja niiden akustiikka välttämättä ole suunniteltu opetuskäyttöön. Ohjeiden antaminen musiikin ja hälyn yli voivat rasittaa ja väsyttää ääntä, varsinkin jos oikeasta tekniikasta ja tuesta ei huolehdi. Kaiken tohinan keskellä ääneen ei välttämättä edes ehdi kiinnittää huomiota, ennen kuin huomaa sen väsyneen tai sen kanssa syntyy ongelmia.

4 MISTÄ APUA TERVEEN ÄÄNENKÄYTÖN YLLÄPITÄMISEEN SEKÄ PUHEÄÄNEN ONGELMIEN ENNALTAEHKÄISYYN JA HOITOON?

4.1 Kirjallisuudesta löytyviä neuvoja

Aallon ja Parviaisen (1990) mukaan äänenhoidon lähtökohta on rentoutuminen. Esimerkiksi haukotus, hekotus, nuuhkiminen, aivastelu, niiskauttelu, imeminen ja nieleminen ovat keholle luonnollisia toimintoja ja osaltaan pitävät yllä kurkunpään tasapainoa sekä aktivoivat ja vertyttävät lihaksistoa. Kun kurkunpäästä laskevat lihakset tekevät työtä, leukaa aukaisevat lihakset vuoroin rentoutuvat ja vuoroin työskentelevät ja venyvät. Näiden lihaksien hyvä liikkuvuus on terveelle äänentuotolle, resonanssille ja artikulaatiolle välttämätöntä. (Aalto & Parviainen 1990, 71.)

Aalto ja Parviainen (1990) toteavat kirjassaan naurun ja haukotuksen olevan parhaita keinoja kehon ja äänilihaksiston herättelyyn sekä lihasjännitysten ennaltaehkäisyyn. Nauru laukaisee kestojännittyneitä lihaksia, avartaa nielua sekä on oivallista harjoitusta pallealle. Naurussa syntyvä ääni pulppuaa ulos vaivatta ja terveellä tavalla. Haukoteltaessa suulaen alue avartuu vapaasti sekä koko kaula laajenee ja avartuminen ulottuu vyötärönseudulle saakka. Haukotus virittää ääntöelimiä säätelevän lihaksiston käyttökuntoon. (Aalto & Parviainen 1990, 72.)

Terveelliset elämäntavat kuten säännöllinen liikunta ja tupakoimattomuus ovat suuri askel kohti terveellistä äänenkäyttöä. Myös lepo ja kunnan yöunet sekä niska- ja hartiasseudun hyvinvointi ovat erityisen tärkeitä. (Asp ym. 2009, 11.)

Kurkun ärtyessä tai paineen tuntuessa kurkussa, älä ryi vaan juo tilkka vettä. Riittävä nesteytys kosteuttaa äänielimistöä ja pitää äänihuulten limakalvon notkeana (Virta 2012, 10).

Huutamista tai muuten voimakasta äänenkäyttöä tulisi välttää. Harjoittelemalla ääneen löytää erilaisia sävyjä ja syvyyttä rasittamatta äänilihaksia. (Asp ym. 2009, 11.)

Ääntä voi säästää myös keventämällä äänenkäyttötapaa. Jatkuvaa, tauotonta äänenkäyttöä, kuiskaamista, rykimistä ja turhaa yskimistä tulisi välttää, sillä ne

rasittavat kurkunpäättä. Nielaisu taas rentouttaa kurkunpäättä. Äänen väsyessä tulisi pitää enemmän taukoja esimerkiksi tuntien väleissä. (Virta 2012, 10–11.)

Mikäli flunssa tai muu sairaus iskee, tulisi oireet hoitaa aina ajoissa ja oikein (Virta 2012, 11). Omaa kehoa ja jaksamista tulisi tarkkailla sekä sairaana työskentelyä välttää.

Aina ennen äänenkäyttöä opetustilanteessa kannattaa tehdä kunnon lämmittely sekä koko keholle, että äänelle. Kehoa voi lämmitellä esimerkiksi hyppelemällä, ravistamalla, kävelemällä ja jokaisella uloshengityksellä syvään huokaamalla. (Virta 2012, 11.)

4.2 Internetistä löytyviä neuvoja

Internet on tulvillaan sekä ilmaista, että maksullista oppimismateriaalia. Hyvä puoli tässä on se, että tietoa löytyy paljon. Toisaalta, tieto on pirstoutuneena useille eri sivustoille ja Internetistä harvoin löytyy kokonaisvaltaista oppimispakettia. Tämän vuoksi oppijan on kasattava tieto useista lähteistä itse.

Oppimismateriaalia löytyy helpoiten perustason laulunoppimiseen ja esityspuheiden pitämiseen. Varsinaista puhetekniikan materiaalia löytyy huonohkosti ja se yleensä liittyy teatteriympäristöön. Tällaista materiaalia ovat esimerkiksi puheäänien lämmittelyharjoitukset.

Tietoa voi etsiä hakukoneiden, kuten Googlen kautta. Käytin hakusanoina muun muassa ”äänenkäyttö” sekä ”puhetekniikka”. Tulokseksi sain esimerkiksi Äänenkäyttö ja puhetekniikka –blogin, jota ylläpitää äänenkäytön kouluttaja Johanna Leskelä (Leskelä 2013). Hänen bloginsa aiheita ovat puhetekniikka, puheääni ja äänenkäyttö. Hän antaa artikkeleissaan myös vinkkejä äänenhuoltoon sekä ammattikirjallisuuteen.

Samantapainen blogi löytyy myös Elokuutio oy:ltä. Elokuutio oy painottaa blogissaan puheääntä ja esiintymistä. Artikkeleissa annetaan vinkkejä ja harjoituksia äänenkäyttöön ja –huoltoon. (Elokuutio oy 2013.) Eniten hyötyä Elokuutio oy:n blogista musiikkileikkikoulun opettajalle ovat erilaiset

puhetekniikan harjoitukset. Sekä Elokuutio oy että Leskelä tarjoavat myös erilaisia puheäänien koulutuksia.

Youtuben avulla monien harjoitusten tekeminen ja tekniikan oppiminen voi olla helpompaa, koska oppiminen tapahtuu esimerkin kautta. Sen suosion takia Youtubesta löytyy oppimisvideoita laidasta laitaan. Esimerkkeinä Youtuben tarjonnasta ovat Titzen pilli –harjoitus, kymmenen videon sarja laulun opetukseen sekä neljän videon mittainen lämmittelysarja.

Titzen pilli –harjoituksessa opetetaan hengitystekniikkaa sekä äänilihasten rentouttamista pillin läpi hengittämällä ja hyräilemällä. Titzen pilli –harjoitus auttaa sijoittamaan äänen muodostamisen kurkusta ylätiloihin, eli poskionteloihin, jotta ääntä ei painettaisi. Harjoitusta voidaan toistaa päivän mittaan useamman kerran, noin kahdesta viiteen minuuttia kerrallaan. (The National Center for Voice & Speech 2013.)

Arsenaultin kymmenen videon sarjassa opetetaan hengitystekniikkaa, oikeanlaisen laulusennon löytämistä sekä äänenmuodostamista (Arsenault 2013).

Musiikkileikkikoulun opettajalle videoista on hyötyä erityisesti hengitystekniikan kehittämisessä sekä äänen lämmittelyharjoitusten osalta.

Hyviä äänen ja kehon lämmittelyharjoituksia käydään perusteellisesti läpi National Theatren neljän videon pituisessa äänen lämmittelyoppaassa. Videoissa opetetaan näyttelijähenkilökunnalle kehon ja äänen lämmittelyharjoituksia, artikulaatiota sekä venytyksiä. (National Theatre 2013.) Vaikka videot ovat suunnattu teatteriympäristöön, toimivat mielestäni niissä esiintyvät harjoitukset myös musiikkileikkikoulun opettajien äänen ja kehon lämmittelyyn.

Blogien ja opetusvideoiden lisäksi äänenkäytöstä löytyy myös paljon erilaisia foorumeita. Niistä voi löytyä hyviäkin vinkkejä ja neuvoja, mutta foorumeihin kannattaa suhtautua varauksella, sillä kirjoittajat eivät välttämättä ole ammattilaisia. Samaa varovaisuutta kannattaa noudattaa kaiken Internet-materiaalin kohdalla.

4.3 Ammattiauttajia puheäänien ongelmiin

Mikäli puheäänien ongelmat jatkuvat ja esimerkiksi pahenevat niin sanotuista kotikonsteista huolimatta, kannattaa kääntyä ammattiauttajien puoleen.

Opinnäytetyössään Lehtonen ja Pihakivi (2012) kokoavat yhteen ”äänitiimin” eli äänialalla työskentelevät eri toimijat ja heidän erityisosaamisensa. Äänitiimiin kuuluvat laulunopettajien lisäksi puheterapeutit, puhetekniikan opettajat, vokologit, foniatrit, Voice Massage –terapia, Voice Well –hoitomenetelmä sekä VoicePilates. (Lehtonen & Pihakivi 2012, 11–13.) Näistä kaikista ammattilaisista voi olla hyötyä puheäänien ongelmissa. Seuraavassa esittelen kuitenkin niitä ääniammattilaisia, joiden avulla uskoisin musiikkileikkikoulun opettajan saavan eniten hyötyä työtä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen.

Puheterapeutit ovat terveydenhuollon ammattilaisia, logopedian koulutusohjelmasta valmistuneita filosofian maistereita. Puheterapia on lääkinällistä kuntoutusta jota saavat harjoittaa vain sosiaali- ja terveystieteiden alan lupa- ja valvontaviraston laillistamat puheterapeutit. Perusterveydenhuollossa puheterapeutin tehtäviin kuuluu lasten ja aikuisten kommunikaation sekä puheen ja kielen häiriöiden tutkimus, ennaltaehkäisy ja kuntoutus. Erikoissairaanhoidossa puheterapeutit keskittyvät vamman tai sairauden diagnosointiin ja kuntoutusohjelman laatimiseen. (Lehtonen & Pihakivi 2012, 11.)

Voice Massage-terapia on äänihierontaa, jossa äänentuottoon ja hengitykseen osallistuvia lihaksia käsitellään klassisen hieronnan otteilla. Hieronnan lisäksi käytetään erilaisia hengitysharjoituksia ja venytysliikkeitä. Voice Massage hierontahoitoa voivat antaa vain koulutetut Voice Massage -terapeutit. Voice Massagen tavoitteena on poistaa ylimääräistä lihasjännitystä ja siinä hierontaa sovelletaan harkitusti keski- ja ylävartalon, niskan, kaulan sekä kasvojen ja pään alueella. Menetelmän kehittäjä on Leena Koskinen. (Lehtonen & Pihakivi 2012, 12.)

Kirsti Leppäsen ja Kirsi Vaalion kehittämä Voice Well on hoitomuoto joka keskittyy äänentuottoon, hengittämiseen sekä purenta- ja nielemisongelmiin. Hoito painottuu lihaksiin, joilla on välitön yhteys äänenkäyttöön ja hengittämiseen. Hoidettavia alueita ovat erityisesti niska, kaula, rintakehä,

parentalihakset, leukanivel ja kieli. Voice Well -hoitoon kuuluu klassista tai mobilisoivaa hierontaa sekä nivel- tai sidekudoksäsittelyä. Perinteisen hieronnan lisäksi hoidossa käytetään liikkuvuutta lisäävää hierontaa sekä erilaisia ääni- ja rentoutusharjoituksia. Ryhti- ja asentomuutoksissa hoitoa saattavat tarvita myös selkä ja lantio sekä jalat ja kädet. (Lehtonen & Pihakivi 2012, 12.)

VoicePilateksen on kehittänyt Katri-Liis Vainio ja sen tavoitteina ovat äänenkäytön, syvälihasten käytön ja kehonhallinnan parantaminen. Metodissa käytetään Pilateksen vaikutusta syvälihasten aktivoijana puheen yhteydessä. VoicePilateksessa käytetään balansoidun lihastoiminnan menetelmää, videoanalyysia ja mielikuvaharjoittelua äänen vahvistamiseksi. (Lehtonen & Pihakivi 2012, 13.)

5 HAASTATTELUT JA NIISTÄ ESIIN NOUSEVAT NEUVOT

Haastattelin kahta laulunopettajaa, joilla tiesin olevan taustaa musiikkileikkikoulun opettajana. Halusin kuulla heidän mielipiteitään terveen puheäänien tärkeydestä. Halusin myös koota mahdollisia neuvoja ja apukeinoja puheäänien ongelmien ehkäisemiseen ja terveen äänenkäytön ylläpitämiseen.

Mahdollisuus haastatteluun kasvotusten tarjoutui molempien haastateltavien kanssa luontevasti, joten suunnittelemani sähköpostihaastattelua ei tarvittu. Kasvotusten haastattelussa viehättävää oli tilanteen rentous ja helppous lisätä keskustelussa mieleen ponnahtaneita kysymyksiä sujuvasti haastatteluun. Nauhoitin molemmat haastattelut sanelukoneella, josta litteroin vastaukset itselleni ylös. Tässä mielessä sähköpostihaastattelu olisi ollut helpompi tapa liittää haastattelumateriaali opinnäytetyöhöni, mutta haastattelujen määrän ollessa näin pieni ei litteroinnista aiheutuva työmäärä ollut liian suuri.

5.1 Minna Teräväisen haastattelu

Ensimmäinen haastateltava oli Minna Teräväinen, joka tekee pääsääntöisesti musiikkileikkikoulun opettajan töitä. Töiden ohella hän tekee laulunopettajaopintoja sekä opettaa muutamaa laulunopiskelijaa. Teräväisellä tiesin entuudestaan olleen ongelmia puheäänien kanssa ja halusin kuulla hänen tarinansa sekä poimia mahdollisia vinkkejä puheäänien parantamiseksi.

Teräväisen puheäänien ongelmat johtuvat paljolti allergiasta ja astmasta. Hänen mukaansa aiempi tausta lastentarhan opettajana on myös aiheuttanut puheäänien virhe toimintoja, joita hän on sitten lauluteknisesti alkanut korjaamaan.

Teräväisen mukaan laulutekniikan muutos on auttanut hänen puheääntään huomattavasti. Aikaisemmin Teräväinen madalsi ja painoi ääntään, että se kantaisi hälyn yli, mutta nyt tuen ja hengityksen säätelyn avulla ääni kantaa paremmin ja luontevammin. Teräväisen mielestä puheäänien ongelmien ilmentyessä tulisi miettiä niiden alkulähdettä ja syytä. Yksi hyvä keino on äänittää omaa puhetta ja siten kuulla miltä oma ääni kuulostaa toisten korviin. Puheäänien virheitä ei välttämättä itse huomaa ollenkaan.

Teräväinen neuvoo harjoittelemaan lastenlaulujen sanojen puhumista ikäänkuin esityksenä isolle yleisölle. Myös musiikkileikkikoulussa käytettävien laulujen harjoittelu lauluteknisesti auttaa äänen jaksamista tunnilla. Vaikka musiikkileikkitunnilla ei lauletaakaan lastenlauluja oopperalaulajan tekniikalla, on laulujen lauluteknisestä harjoittelusta hyötyä, sillä mukaan tulee kuin automaattisesti oikeanlainen tuki ja hengitys.

Teräväisen mielestä tunteja suunnitellessa opettajan olisi hyvä käydä mielessään läpi miten tunnilla aikoo käyttää ääntä elävöittämiseen. Tällaisia ovat esimerkiksi kuiskaus ”näettekö sitä kettua?” tai erilaisten eläinten äänten matkiminen. Äänellä voi ja tuleekin leikkiä, mutta olisi hyvä harjoitella etukäteen miten ääneen saa esimerkiksi tunteen mukaan ilman, että se sattuu kurkkuun ja ääni käheytyy. Eläytymisessäkin tulisi muistaa tuki ja hengitys.

Teräväinen muistuttaa myös taukojen tärkeydestä. Jos mahdollista, työnantajalta tulisi vaatia päivään tarpeeksi taukoja tuntien väleihin, jottei tarvitse kovin monta tuntia yhtäjaksoisesti olla äänessä.

5.2 Elina Risku-Pellisen haastattelu

Toisena haastatteluvuorossa oli Elina Risku-Pellinen. Hän on myös koulutukseltaan alun perin lastentarhan opettaja, mutta on sen jälkeen opiskellut oopperalaulajaksi ja laulunopettajaksi. Opintojensa ohella hän on tehnyt muutamia vuosia musiikkileikkikoulun opettajan töitä. Tällä hetkellä Risku-Pellisellä on paljon varhaisiän musiikkikasvatuksen opiskelijoita lauluoppilaina. Hän on mukana myös musiikin varhaiskasvatuksen opiskelijoiden opetusharjoittelun ohjauksessa ja arvioinnissa.

Opettaessaan ja harjoitustunteja seurattaessa Risku-Pellinen on välillä törmännyt puheäänien ongelmiin, jossa äänen annetaan valua alas kurkkuun ja puhutaan löysällä tuella. Risku-Pellinen painottaakin laulutekniikan tärkeyttä myös puhuessa. Ääni tulisi puhuessa sijoittaa hieman ylemmäs, nenäonteloihin ja suun etuosaan ja puhua napakasti ja hyvällä tuella. Hengityksen tulisi sijoittua alas asti. Äänen käyttö ilmeikkäästi ja vaihdellen on äänelle terveellistä, kun taas huutamista ja äänen painamista tulisi välttää. Tilanteenhallinnan kannalta tulisi

luottaa omiin kykyihinsä ja pyrkiä saamaan lasten huomio muulla keinoin kuin ääntä lisäämällä. Tällaisia ovat Risku-Pellisen mukaan esimerkiksi äänen yllättävä laskeminen, sormien napsahdus, soittimella soittaminen tai laulaminen.

Hyvä ryhti on Risku-Pellisenkin mielestä kaiken lähtökohta. Ryhdistä tulisi huolehtia kaikissa työasennoissa, sillä rinnan ollessa auki ja kehon ollessa suorassa, pääsee ääni resonoimaan vapaasti. Kaikenlaiset jännitykset kehossa kuuluvat heti äänessä. Siksi Risku-Pellinen kehottaa myös huolehtimaan rentoutumisesta ja venytyksistä.

Äänenhuoltoon Risku-Pellinen osasi mielestäni antaa hyviä ja käytännöllisiä vinkkejä. Ensinnäkin tulisi huolehtia pukeutumisesta siten, että kehon ääriosat, pää, jalat ja kädet, pysyisivät lämpiminä. Ääripäiden ollessa kylmiä iskevät Risku-Pellisen mielestä tauditkin helpommin. Myös tulisi huolehtia kehon ja äänen kunnollisesta lämmittelystä ja venyttelystä ennen työn aloittamista. Kevyitä äänen rentouttamiskeinoja olisi hyvä harjoitella ja käyttää päivittäin, jotta päivän aikana ääni ei väsyisi liikaa. Tällaisia ovat esimerkiksi päristely, hymistely ja pilliin puhaltelu, josta kerron lisää kohdassa Harjoituksia.

Äänenhuoltoa ovat Risku-Pellisen mielestä myös riittävä nukkuminen, hyvä ravitseminen ja nesteytys. Terveelliset elämäntavat auttavat myös ääntä pysymään terveenä. Turha yskiminen vahingoittaa äänihuulia. Esimerkiksi suklaan, greipin tai maitotuotteiden syömistä juuri ennen muskarituntia tulisi välttää, sillä ne aiheuttavat limaisuutta ja rykimisen tarvetta. Risku-Pellisen mukaan rykimisen reaktiosta kannattaa tietoisesti opetella pois. Rykimisen voi välttää avaamalla nielun ja nielaisemalla. Risku-Pellinen painottaa myös, että vettä tulisi juoda päivässä vähintään 2 litraa, jotta äänihuulet pysyvät kosteina.

Flunssan ennaltaehkäisyyn Risku-Pellinen neuvoo lämpimän pukeutumisen lisäksi käyttämään luonnon omaa antibioottia, valkosipulia. Flunssan ensi oireiden iskiessä kannattaa leikata valkosipulin kynsiä varpaiden väliin yöksi ja laittaa puuvillasukat jalkaan. Varpaiden välistä valkosipuli imeytyy pikkuverisuonia pitkin verenkiertoon. Myös auringonhattu-uute auttaa flunssan ensi oireisiin. Risku-Pellinen painottaa, ettei flunssan ennaltaehkäisyssä pidä unohtaa käsien

pesua joka välissä ja ovenkahvojen avaamista paljain käsin kannattaisi välttää. Lisäravinteiden ja vitamiinien saaminen edesauttaa terveenä pysymistä.

Mikäli hieman flunssaisena joutuu työskentelemään, täytyisi Risku-Pellisen mukaan säästää ääntä kaikin mahdollisin keinoin. Musiikkileikkikoulussa voi esimerkiksi käyttää paljon äänitteitä, antaa lasten leikkiä opettajaa tai vaikkapa ottaa tunnin aiheeksi musiikkimaalauksen. Kuiskaaminen kipeänä on äänihuulille todella huono asia. Terveyskaupasta saatavaa teepuuöljyä voi hieroa rintakehään ja huulien ympärille tukkoisuutta avaamaan. Myös apteekista saatavat nenäkannu ja vesipiippu ovat hyviä keinoja flunssan hoitoon. Limakalvojen kosteuttamiseen hyviä ilmaisia keinoja ovat höyryhengittäminen ja paksun froteepyyhkeen kasteleminen ja asettaminen patterin päälle kuivumaan. Sairaana työskentelyä tulisi Risku-Pellisen mielestä ehdottomasti välttää.

Puheäänen vakavammissa ongelmissa, kannattaa Risku-Pellisen mielestä käydä tutkituttamassa äänihuulet kyhmyjen varalta foniatrilla. Terveyskeskuksen kautta voi myös varata ajan puheterapeutille ja varmistaa, ettei purennassa ole ongelmia. Leuan ja niska-hartiaseudun jännityksissä kannattaa käydä Voice Massage–hierojalla. Voice Massage –hierontaa kannattaa Risku-Pellisen mukaan käyttää säännöllisesti myös ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Työskennellessä esimerkiksi musiikkiopistossa tulisi musiikkileikkikoulun opettajan Risku-Pellisen mukaan vaatia työnantajalta kaiuttomia työtiloja. Työnantajalta voi myös tiedustella mahdollisuuksista laulutuntien jatkamiseen ammattiin valmistumisen jälkeenkin.

6 HARJOITUKSIA

Kokosin tähän lukuun mielestäni keskeisiä harjoituksia eri osa-alueisiin liittyen. Osa-alueita ovat ryhti, hengitys ja rentoutus. Muut harjoitukset –otsikon alle kokosin harjoituksia äänen aloittamiseen liittyen sekä muita varteen otettavia harjoituksia, jotka eivät varsinaisesti liittyneet edellä oleviin otsikoihin.

Haluan painottaa lukijoita kokeilemaan harjoituksia omaa kehoa kuunnellen. Kaikki harjoitukset eivät sovi kaikille. Omaa kehoa ja tuntemuksia kuunnellen löytää parhaiten itselle sopivat keinot ja harjoitukset. Omaa harkintaa siis saa ja kannattaa käyttää!

6.1 Ryhti

Seiso tanakasti ilman kenkiä, niin että jalkaterät ovat noin 10–15 cm:n päässä toisistaan. Huojuttele vartaloasi kevyesti eteen ja taakse ja tunnustele painon siirtymistä vuoroin päkiöille ja kantapäille. Huomioi millaisia jännityksen muutoksia tämä aiheuttaa vartalossasi. Etsi sellainen kaltevuus, jossa paino jakautuu tasan kantapäille ja päkiöille. Asento on hieman etuviisto ja vatsanpeitteessä tuntuu kevyt, tukea antava jännitys, joka on siinä aina ollessasi pystyasennossa. (Aalto & Parviainen 1990, 18.)

Aseta toisen käden sormet hieman navan alapuolelle (noin 5 cm), paikkaan jossa kumartuessa tulee pieni poimu. Aseta toisen käden sormet takaraivon kuoppaan ja kuvittele näiden pisteiden välille kuminauha, jota alat hitaasti venyttää. Takaraivon piste alkaa kohota ylemmäksi. Tee harjoitus useita kertoja ja keskity ajattelemaan mitä muissa vartalon osissa tapahtuu venytyksen aikana. Vatsanpeite vetäytyy itsestään hiukan sisäänpäin ja ristiselkään ja rintarangan kohdalle syntyy pieni notko tai vastaavasti liian suuri notko oikenee. Rinta avautuu ja leviää ja oman rakenteen mukaisesti hartiat laskeutuvat vähän takaviistoon. Niskaranka kasvaa pituutta ja leuka asettuu hieman alaviistoon. Näin selkärangan ojentautuessa muut vartalon osat asettautuvat luonnollisesti ja rennosti sen ympärille. Myöhemmin voit tehdä harjoitusta ilman käsien apua. (Aalto & Parviainen 1990, 21.)

Seiso tanakasti niin, että jalkapohjat tuntuvat painuvan leveinä lattiaa vasten. Laskeudu puolikyökkyyyn jolloin kädet retkottavat rentoina lattiaa vasten. Keskitä ajatuksesi jalkapohjiin ja niiden painavuuteen lattiaa vasten ja huomaat kuinka vartalosi alkaa hitaasti nousta ja ojentua. Päädyt rentoon ja ryhdikkääseen asentoon, jossa vartalosi on hieman etukenossa. Paino tuntuu tasaisesti päkiöillä ja kantapäissä, vatsanpeitteessä tuntuu pieni, tukea antava jännitys sekä rintakehä on avartunut ja hartiat ovat rentoina. Kun ajattelet seistessäkin jalkapohjia, myös otsa suoristuu ja vapautuu. (Aalto & Parviainen 1990, 22–23.)

Taivuta keho lonkista alas ja rullaa sekä ”roikota” ylävartaloa. Anna pään roikkua alhaalla vapaasti ja huolehdi, että polvet joustavat koko ajan. Hengitä alhaalla ollessa syvään kohti lantiota ja uloshengityksellä nouse selkä pyöreänä hieman ylöspäin. Seuraavalla sisäänhengityksellä pysähdy ja hengitä kylkiin ja selkään ja tunne, kuinka selkä levenee. Jatka hengitystä ja rullausta aina siihen saakka kunnes olet pystyasennossa. Pyri säilyttämään tämä hyvä olo ja asento sekä laulaessa että puhuessa. (Virta 2012, 14.)

Seiso jumppapallon, tasapainolaudan tai tasapainotyynyn päällä. Näin on helppo löytää lantion rento asento. (Virta 2012, 20.)

Etsi luonnollinen pään asento ja liikuttele kevyesti käännellen puolelta toiselle. Pää kiertyy pisimmälle niskarangan olessa sopivan pitkä ja leuan ollessa hieman alaviistossa. Tällöin pään asento on oikea ja tuntuu siltä kuin kallo olisi rangan etupuolella. Väärässä asennossa leuka painuu rintalastaa kohti tai nousee liian ylös ja kaula toimii ikään kuin jarruna kierron alussa. (Aalto & Parviainen 1990, 22.)

6.2 Hengitys

Aalto ja Parviainen (1990) painottavat hengitysharjoituksissa muutamaa seikkaa. On hyvä tiedostaa, että lepo hengityksessä hengitetään aina nenä kautta, mutta puhuttaessa ja laulaessa suun kautta. Hengitysharjoituksissa hengitetään suun kautta, ellei toisin mainita ja harjoitukset aloitetaan aina uloshengityksellä. (Aalto & Parviainen 1990, 50.)

Uloshengittäessä sihise ”tsssss” noin 5 sekunnin ajan. Kun ilma virtaa ulos, vajeneminen tuntuu vyötärön seudulla supistumisena. Anna lihasten rentoutua ja ilman virrata itsestään sisään. (Asp ym 2009, 11.)

Läähätä kuin koira suun ollessa auki. Tunnustele miltä palleassa, vatsanpeitteessä, kyljissä ja selässä tuntuu. Muuntele läähätysnopeutta. (Virta 2012, 37.)

Etsi hyvä asento joko seisten tai istuen ja nosta kädet kylkiluiden päälle, niin että peukalo jää selän puolelle ja sormet ovat mieluiten ylöspäin. Hartioiden ollessa rentona ja käsien hanakasti omalla paikallaan, kuvittele että hengität käsiä vasten. Tunnet, miten hengityksen tahdissa rintakehä laajenee ja supistuu. Voit vähitellen lakata ajattelemasta käsiä ja hengitys ohjautuu itsestään niiden alle. (Aalto & Parviainen 1990, 51.)

Aseta kämmenselät selkärangan molemmille puolille hieman vyötärön yläpuolelle, niin että sormenpäät hipaisevat toisiaan. Sisään hengittäessä selkä laajenee ja sormenpäät vetäytyvät erilleen. Hengitysliike tehostuu, jos painat käsiä selkää vasten. (Aalto & Parviainen 1990, 51.)

Asetu lattialle polviseisontaan. Anna ylävartalon painua alas, niin että otsa ja nenänvarsi koskevat lattiaan ja reidet ja sääret jäävät suoraan kulmaan. Kädet lepäävät kyynärvarsien varassa antaen tukea ja vatsa putoaa lattiaa kohti. Tunnet kuinka sisäelimet putoavat painovoiman ansiosta alaspäin ja vatsanpeitteen kestojännitykset laukeavat itsestään. Sisäelinten paino vastustaa pallean supistusta ja tehostaa pallean toimintaa. Hengittele näin jonkin aikaa. Lopettaessasi, vetäydy ensin polvi-istuntaan ja ojentaudu siitä seisomaan. (Aalto & Parviainen 1990, 52.)

Istu jalat levällään kyynärpäät reisiin nojaten. Kädet saavat riippua rennosti vierekkäin ja selkä on mukavasti suorassa. Anna pääsi nyökähtää vähän alaspäin ja istuskele antautuen hyvinolon tunteen valtaan. Käsivarret estävät rintakehän liikkeitä ja hengitys sijoittuu kuin itsestään oikeaan paikkaan. Painovoiman vaikutuksesta vatsa putoaa lattiaa kohden ja myötäilee hengitystä laajeten ja supistuen. Tässä asennossa voit tehdä hengitys- ja ääniharjoituksia tai vaikkapa lukea lehteä tai kuoria perunoita. (Aalto & Parviainen 1990, 53.)

Seiso pienessä haara-asennossa. Ulohengittäessä, nosta kädet vyötärön kohdalle ikäänkuin pitelisit vauvaa rennosti käsivarsillasi ja kumarra vähän päätäsi.

Sisäänhengityksellä ojenna ylävartalosi ja vie käsivarret alakautta sivuille aivan kuin levittäisit siipesi kämmenten kääntyessä viimeksi ylöspäin.

Uloshengityksessä palauta kädet suppuun ja kumarra päätäsi hiukan. Ojenna ja palauta käsiä hengityksen tahdissa ikäänkuin lentäisit hitaasti ja juhlallisesti.

(Aalto & Parviainen 1990, 56.)

6.3 Rentoutus

Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Hengitysten välillä pidä pieni tauko jonka aikana voit laskea mielessäsi hitaasti kolmeen. Pidätys tehostaa uloshengityslihasten toimintaa. (Aalto & Parviainen 1990, 24.)

Makaa lattialla tai vaikka aamulla sängyssä kädet suorina pään yläpuolella niin, että sormet tarttuvat kevyesti toisiinsa. Työnnä oikeaa kättä ylöspäin ja vastaavasti oikeaa jalkaa alaspäin nilkka suoristettuna niin, että venytys tuntuu varpaissa saakka. Venytä jalkaa ja kättä hitaasti ja kiinteästi, niin tunnet kuinka tämä puoli vartalostasi pitenee. Hengitä koko ajan kevyesti. Rentoudu ja venytä samalla tavalla toista puolta vartalostasi. Voit toistaa venytyksen muutaman kerran molemmille puolille. (Aalto & Parviainen 1990, 26.)

Nosta sormet olkapäille. Sisäänhengityksellä nosta toinen käsi ylös ja kuvittele kannattelevasi jotain suurta ja raskasta kämmenelläsi. Uloshengityksellä tuo käsi takaisin olkapäälle. Ojentele molempia käsiä vuorotellen. (Aalto & Parviainen 1990, 27.)

Vie käsivarret selän taakse ja laita kädet ristiin siten, että peukalot koskevat pakaroihin. Paina kämmenet vastakkain ja suorista käsivarret irti vartalosta. Hengitys sijoittuu automaattisesti oikein ja lapaluiden lihakset muokkautuvat. Palauta käsivarret rauhallisesti takaisin ja anna niiden roikkua liikuttelematta. Voit tehostaa venytystä pitämällä käsivarsia ojennettuina pidemmän aikaa ja nostamalla niitä korkeammalle. (Aalto & Parviainen 1990, 27.)

Pyörittele hitaasti hartioita ympäri hengittäen sisään pyöriksen aikana ja ulos sen loputtua. Huomaat hengityksen syvenevän ja ylävartalon rauhoittuvan.

Kokeile pyörittää toiseen suuntaan. On tärkeää muistaa painaa lapaluiden lihakset yhteen takana ja viedä olkapäät mahdollisimman pitkälle eteen, jotta kädet ja hartiat ehtivät jälleen lepoasentoon. (Aalto & Parviainen 1990, 28.)

Asetu seisomaan leveään haara-asentoon. Taivuta ylävartalosi alas niin, että kädet ovat levällään suorina, ikäänkuin siipinä vartalon sivuilla. Kierrä vartaloa niin, että ensin vasen käsi koskettaa oikean jalan nilkkaa ja sitten oikea käsi koskettaa vasemman jalan nilkkaa. Jatka harjoitusta vähän aikaa. Muista pitää selkä suorassa koko ajan ja huolehdi, että polvet ovat joustavat. Harjoitus venyttää ja lämmittää selkää ja kylkiä. (Virta 2012, Liite 5.)

Nosta kämmenet rinnan korkeudelle ja kyynärpäät vaakatasoon. Purista kämmeniä vastakkain. Hengitä kevyesti sisään ja puhalla ilma huokaisten ulos kun viet kädet rauhallisesti takaisin kupeille. Venytyskohtaa voi vaihdella laskemalla käsiä alemmaksi. (Aalto & Parviainen 1990, 28.)

Asetu kyljellesi makaamaan ja aseta kädet päällekkäin vartalon eteen sekä polvet 90 asteen kulmaan päällekkäin. Pidä polvet ja alimmainen käsi paikoillaan ja lähde avaamaan rintakehää nostamalla kättä sekä kurottamalla mahdollisimman kauas vastakkaiseen suuntaan. Katse seuraa päälimmäistä kättä. Avaa kättä niin pitkälle kuin mahdollista pilvien irtoamatta lattiasta ja tuo käsi takaisin toisen päälle. Huomio, ettei selkä mene notkolle. Tämä liike parantaa rintarangan ja yläselän liikkuvuutta sekä venyttää rintalihaksia ja kylkiä. (Virta 2012, Liite 5.)

Seiso suorassa ja nosta kädet suorana vartalon eteen rintakehän korkeudelle. Laita toinen käsi toisen päälle, kämmenet ylöspäin. Pidä kiinni alemmalla kädellä niin, että peukalot osoittavat eri suuntiin ja vie käsiä kauemmas kehostasi. Venytys tuntuu lapaluiden välissä. Jos haluat tehostaa venytystä, aseta leukasi kaulakuoppaan. Pidä hetki ja päästä kädet rennoiksi ja vaihda käsiä. (Virta 2012, 18–19.)

Seiso suorassa ja lähde liikuttamaan käsiäsi sivu kautta eteen kuin sukeltaisit. Tunnet kuinka selkä kyyristyy, leuka menee kaulakuoppaan ja kädet menevät yhteen pään yläpuolella. Pysähdy ja hengitä kainaloitten alle, tunnet kuinka venytys tuntuu lavoissa. Uloshengityksellä avaa käsiäsi sivukautta auki niin, että pöyhität rintaa. Varo notkoselän muodostumista. Hengitä tässä asennossa

rintakehään ja uloshengityksellä sukella takaisin alas. Tämä harjoitus lämmittää ja venyttää lapaa ja rintakehää. (Virta 2012, Liite 5.)

6.4 Muut harjoitukset

Seuraavat viisi harjoitusta liittyvät alkuäänen aloittamiseen pehmeästi ja vaivatta. Alkuäänen eli alukkeen aloittamiseen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä äänihuulien ollessa kireänä, vaikuttaa se väsyttävästi ääneen.

Rentouta kasvot, naputtele poskia, anna pään vaipua ja ravistele ja pudistele sitä. Ääni tulee mukaan aivan itsestään. Jos ravistelu jännittää niskaa, päästä vain ääntä. (Aalto & Parviainen 1990, 72.)

Rentouta kasvot. Hengitä ilma ulos ja anna sen imeytyä sisään. Valuta ilma äänenä ulos samalla päätä kevyesti ravistellen. Ääntä saa tulla niin pitkään kuin sitä helposti tulee, älä yritä säädellä sitä. Ilman vähetessä ääni saattaa muuttua narinaksi tai nousta korkeaksi ja kimeäksi, mikä on merkki jännityksestä. Äänen valuessa ulos voit antaa pään vaipua, kuitenkin laskematta leukaa rintaan. (Aalto & Parviainen 1990, 75.)

Seiso tanakasti ja alkuääntä päästäen retkauta vartalo vyötäröstä alaspäin niin, että pää putoaa ja kädet roikkuvat. Kuvittele navan alapuolelle ja niskan kuopan välille kuminauha, jota ojentelet. Tunnet kuinka leuka jää ikäänkuin jälkeen, suu on avoinna ja nielu avara. Ääni tulee täyteläisenä virtana. (Aalto & Parviainen 1990, 76.)

Hymähtele ”harmittelun” hymähdyksiä ”hmm hhm”. Voit tuntea sykähdykset melkein vatsassa asti. Kevennä hymähdyksiä mielihyvän hyminään ja hyrinään ”hm-hm hmm”. Kohenna ryhti pitäen kuitenkin hartiat rentoina. Huokaile ja anna äänen valua sen mukana ulos: ”hoh huh hoh-hoijaa huh-huijaa”. Ääni pääsee vapaana avoimesti ulos huulten muodostamasta ”torvesta”. (Asp ym. 2009, 11.)

Haukottelu ja nielaisu rentouttavat äänihuulia sekä haukotuksen myötä myös suun lihakset rentoutuvat. Haukotusrefleksin laukaiseminen keinotekoisesti on joskus hankalaa, mutta tässä keino jolla sen voi saada aikaan.

Sulje huulet kevyesti ja pidä ne kiinni haukotuksen tuloon asti. Laske leukaa ja hengitä nenän kautta voimakkaasti. Voit työntää alaleukaa myös hieman eteenpäin, jos haukotusrefleksi ei heti tule. (Aalto & Parviainen 1990, 72.)

Haukotuksen ja nielaisun lisäksi myös pilliin puhaltaminen ja rentoutusletkun käyttö rentouttavat äänilihaksia. Pilli on helppo kantaa mukana ja nopea tapa rentouttaa lihaksia vaikkapa tuntien välissä. Rentoutusletkun käyttöohjeet löytyvät liitteestä 1.

7 POHDINTA

Halusin tehdä opinnäytetyöni puheäänien käytöstä musiikkileikkikoulussa, koska omassa koulutuksessani olen törmännyt haasteeseen siirtää klassisen laulutekniikan osaaminen musiikkileikkikoulun opettajan työhön. Terveen puheäänien harjoittaminen klassisen laulu- ja hengitystekniikan kautta jää pitkälti opiskelijan omalle vastuulle. Muuten musiikin varhaiskasvatuksen koulutusohjelma on hyvin kattava ja perusteellinen, mutta omalla kohdallani olisin jäänyt kaipaamaan enemmän ohjausta asian tiimoilta. Ohjaukseksi olisi riittänyt esimerkiksi laulutunneilla opeteltujen lauluteknillisten asioiden huomioiminen puheessa ja lastenlauluissa oman opettajan kanssa.

Toivoisin opinnäytetyöni auttavan muita musiikkileikkikoulun opettajia huomaamaan terveen puheäänien käytön vaikutuksen työssä jaksamiseen. Toivon myös keräämiäni harjoitusten auttavan hyvän äänenkäytön ylläpitämisessä ja ongelmien ehkäisemisessä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut omalla tavallaan raskas, mutta samalla hyvin opettavainen prosessi. Raskaalta se on tuntunut ajankäytön suhteen, kun on täytynyt kiireisen elämänvaiheen keskellä löytää riittävästi aikaa kirjoittamiselle ja ajatusprosessin työstämiselle. Olen opinnäytetyöprosessin aikana oppinut paljon itsestäni ihmisenä, muusikkona ja opettajana. Kirjoittamisen myötä olen saanut itsevarmuutta sekä onnistumisen kokemuksia. On ollut palkitsevaa seurata tekstin kasvamista ja työn valmistumista, sillä kirjoittaminen on minulle kovin hidasta ja työläältä tuntuva.

Puheäänien käyttö on aiheena hyvin mielenkiintoinen ja paneuduin siihen mielelläni. Erityisesti minua kiinnosti huomata, kuinka kokonaisvaltainen ihminen on. Puheääneen vaikuttavat niin monet asiat hyvistä asennoista terveellisiin elämäntapoihin ja tunne-elämään asti. Esimerkiksi erilaisten lihaskireyksien vaikutuksesta puheääneen ei tule edes ajatelleeksi normaalin elämänilmeen keskellä. Siksi mielestäni oli avartavaa ja tärkeää pysähtyä miettimään mitkä kaikki tosiaan vaikuttavat puheääneen ja miten voisin omassa elämässäni ja työssäni edesauttaa terveellistä äänenkäyttöä. Uskon, että näin menettelemällä

parannan myös elämäni laatua, sillä puheäänen jaksassa työnikin tuntuu mielekkäältä.

Puheäänen käyttö on loppujen lopuksi kaikkine siihen liittyvine asianhaaroineen hyvinkin laaja aihe ja rajasin sitä tietoisesti pitäytymällä muutamassa lähdekirjassa ja –materiaalissa. Opinnäytetyötäni voisi jatkaa ja laajentaa vertailemalla erilaisia lähdemateriaaleja keskenään sekä kokeilemalla ja vertailemalla itse erilaisia harjoituksia. Myös eri ääniammattilaisten palveluita kokeilemalla aiheeseen saisi uusia näkökulmia.

Työssäni haastattelin kahta musiikkileikkikoulun opettajan työtä tehnyttä laulunopettajaa, mutta haastattelukenttää olisi voinut laajentaa haastattelemalla esimerkiksi eri äänialan ammattilaisia. Musiikin varhaiskasvatuksen opiskelijoiden haastattelu olisi myös tuonut näkökulmia aiheen tärkeyteen ja ajankohtaisuuteen.

Haastattelujeni tarkoitus oli saada käytännön neuvoja musiikkileikkikoulun opettajan työn äänenkäyttöön haasteisiin alan töitä tehneiltä, niin sanotusti konkareilta. Tavoitteeni onnistui mielestäni loistavasti, sillä molemmilta haastateltavilta sain paljon juuri käytännön vihjeitä ja neuvoja puheäänen parantamiseen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn.

Omasta näkökulmastani oli mielenkiintoista haastatella kokeneita musiikkileikkikoulun opettajia ja kuulla miten he kokevat puheäänen jaksamisen tärkeyden ammatissamme. Sain heidän neuvoistaan hyviä vihjeitä, joita pystyin toteuttamaan suoraan omassa työssäni. Toinen haastateltavista oli myös oma opetusharjoittelun ohjaajani ja oli hyödyllistä saada ohjaustilanteessa suoraa palautetta omasta äänenkäytöstäni.

Muussa lähdemateriaalin keruussa onnistuin kohtalaisesti. Sain kerättyä erilaisia harjoituksia lähdemateriaaleista aihealueittain suhteellisen kattavasti. Internetistä löytämäni materiaalit olivat mielestäni monipuolisia. Haasteeksi nousi materiaalipaketin jäsentäminen loogiseksi kokonaisuudeksi. En ole varma, onnistuinko siinä, mutta tästä on tulevaisuudessa hyvät mahdollisuudet jatkaa.

Oman äänenkäyttöni suhteen opinnäytetyön kirjoitusprosessi on ollut hyvin avartava ja mielenkiintoinen kokemus. Olen tiedostanut omat äänenkäytölliset virheet ja puutteeni. Olen myös huomannut kehon ja äänen lämmittelyn sekä rentouttamisen merkityksen äänen jaksamiselle tärkeinä seikkoina. Kun musiikkileikkituokioita ennen on muistanut lämmitellä kunnolla, on olo tunnin jälkeen rennompi ja äänikin jaksaa paljon paremmin. Myös tuki ja oikeanlainen hengitystekniikka muistuvat paremmin opetuksen aikana mieleen, kun verryttelee ennen tunnin alkua.

Minulle muusikkona äänenkäytön hyviin asentoihin perehtyminen on tuonut esille soitto- ja työskentelyasentojen tärkeyden kireyksien välttämiseksi ja äänen vaivattoman ulostuonnin saavuttamiseksi. Myös opettajana omien soitto-, laulu- ja työskentelyasentojen oikeanlaisuus on tärkeää, sillä lapset ottavat helpommin mallia opettajasta visuaalisesti kuin verbaalisesti.

Kaiken kaikkiaan olen opinnäytetyöhöni tyytyväinen. Uskon oppineeni kiinnittämään vastaisuudessakin huomiota puheteknillisiin seikkoihin työssä jaksamisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

LÄHTEET

Aalto, A-L. Parviainen & K. 1990. Auta ääntäsi. Äänenkäyttäjän käsikirja. Helsinki: Otava.

Arsenault, A. 2013. Singing tips. [Viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://www.youtube.com/watch?v=jas3kLzYWgE&feature=share&list=UUO33LEMHesooUZSzoBHMmlg>.

Asp, A. Häkkinen, K. Moilanen, E. Myllymaa & E. Silpo, A-M. 2009. Opettajien äänenkäyttöön vaikuttavat tekijät ja ongelmat. Kehittämishanke. Tampereen ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Elokuutio oy. 2013. Elokuutio. [Viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://elokuutio.wordpress.com/>.

Lehtonen, R. Pihakivi, H. 2012. Laulunopettaja äänikouluttajana. Kompetenssi ja kokemuksia. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu.

Leskelä, J. 2013. Äänenkäyttö ja puhetekniikka. [Viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://aanenkaytto.wordpress.com/>.

National Theatre. 2013. Vocal Worm-Up. [Viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: http://www.youtube.com/watch?v=7_MvIGKwLh0&feature=share&list=SP5E683693532693DE

Sihvo, M. 2006. Terve ääni. Äänen hoidon ABC. Vaajakoski: Gummerus.

Suomen musiikinopettajien liitto ry & Opetusalan Ammattijärjestö OAJ ry. 2008. Työsuhdetietoja taiteen perusopetuksesta musiikkiopistoissa ja konservatoriossa. [Viitattu 23.4.2013] Saatavissa: <http://www.vamory.org/documents/Tyosuhdetietojataiteenperusopetuksesta1.9.2008-1.doc>

The National Center for Voice & Speech. 2013. Vocal Straw Exercise. [Viitattu 28.4.2013]. Saatavissa: <http://youtu.be/asDg7T-WT-0>

Virta, S. 2012. Ongelmia lauluäänessä? Pieni käsikirja laulajille. Opinnäytetyö.
Metropolian ammattikorkeakoulu.

LIITTEET

LIITE 1

LAX VOX –rentoutusletkun käyttöohjeet

Kirjassaan Sihvo (2006) neuvoo käyttämään pientä silikooniletkua äänilihasten rentouttamiseen ja vahvistamiseen. Letkua voi Sihvon mukaan ostaa muovikaupoista tai apteekeista.

Letkun lisäksi tarvitset astian jossa on lämmintä vettä noin 5 cm. Laita letkun toinen pää suuhun hampaiden väliin kielen yläpuolelle ja pyöristä huulet kevyesti mutta tiiviisti letkun ympärille. Muista pitää katse suoraan eteenpäin suunnattuna ja tarkista niskan ja hartioiden hyvä asento. Upota letkun toinen pää noin 2-3 cm veteen, syvempi vesi lisää vastustusta ja vahvistaa äänilihaksia.

Levitä rintakehää ja ota nenän kautta ilmaa sisään. Toistele letkuun lyhyitä u-ääntöjä, jolloin vesi kuplii. Huomio ettei letkuun puhalleta. Pidennä u-ääntä ja muuntele pitkän äänen aikana alaselän lihasten aktiivisuutta ja huomaat säveltason nousevan. Tarkkaile millä lihaksilla pidät ääntä yllä ja miltä suussa, nielussa, poskissa ja huulissa tuntuu.

Alavartalon lihasten voimalla voit liu'uttaa ääntä ylhäältä alas ja edestakaisin. Voit laulaa letkuun u:lla myös jonkin melodian. Anna jokaisen säkeen jälkeen aikaa sisäänhengityksen kunnolliselle toteutumiselle, jotta kyljet joustavat sivusuuntaan. Tällöin hengitys on automaattista. Voit muunnella letkun syvyyttä vedessä.

Huomaat kuinka vedestä takaisin heijastuva paine nostaa suun sisäistä painetta, laskee kurkunpäästä ja estää äänihuulten liiallisen jännittymisen sekä estää äänihuulten voimakkaan yhteen törmäyksen. Veden kupliminen värähtelyttää ja rentouttaa myös suun sisäisiä pehmytkudoksia. Letkun suussa pitäminen myös pyöristää huulion sekä laskee ja rentouttaa samalla leuan ja pitää äänen aikana pään oikeassa asennossa. Siten äänentuottoon tarvittava energia lähtee automaattisesti vartalon alimmista lihaksista eikä kurkku jännity. Samalla selkä

joustaa äänen voimistumisen ja sävelkorkeuden vaihtelun mukaisesti ja koko vartaloo saa elää värähtelyn mukana.

Samoja harjoituksia voi toistaa myös ilman letkua. Huomio että säilytät pään asennon ja suun muodon samana. Hymähdellessä ja hyräillessä kaikki ilma ja ääni virtaa nenän kautta kuten tavallisessa hengityksessäkin. Siten sen alueen värähtelyaistimukset voimistuvat. Hymähdellessä käytä tietoisesti keskivartalon alaosan lihaksia.

Voit myös puhua pieniä tervehdyksiä kuten ”hei”, ”moi” tai ”tervetuloa” sekä lyhyitä fraaseja kuten ”sehän sujui hienosti” tai ”juttuleminenhan on niin virkistävää”. Muista käyttää samoja lihastekniikoita kuin letkunkin kanssa ja vaihdella painotuksia. Tärkeää on huolehtia pään oikeassa asennossa pysymisestä mitä voimakkaampaa puhuu.

Rentoutusletkun käyttö auttaa äänen avauksessa ja opitellessa äänen hallintaa. Siitä on myös hyötyä äänentuottoelimistön rentouttamisessa ja äänihäiriöiden ehkäisemisessä. Flunssan aikana letku on hyvä keino ehkäistä huonojen puhetottumusten vakiintumista ja sen avulla ääni säilyy toimivana välineenä puhekommunikoinnissa. Harjoituksia on hyvä toistaa päivittäin 3-5 kertaa muutaman minuutin ajan. (Sihvo 2006, 94-97.)