




# Sisällys

Lämmittelyksi .....	11
<b>OSA 1 Äänen käyttöohjeet</b> .....	15
Miten ääni syntyy? .....	16
Kohti puhemukavuutta .....	21
Ääni kuormittuu helposti .....	22
Äänitreeni, lämmittely ja jäähdyttely .....	25
Näin huolehdit äänestäsi .....	27
Hyödynnä äänen apuvälineitä .....	30
<b>OSA 2 Vaivaton ja vakuuttava puheääni</b> .....	33
Vaivaton puheääni .....	34
Treenattu ääni kestää .....	35
Soiva ääni kantaa .....	38
Sopiva puhekorkeus tuntuu hyvältä .....	40
Syvähengitys helpottaa puhumista .....	42
Narinasta voi päästä eroon .....	44
Vakuuttava puheääni .....	46
Selkeä puhe palvelee kuulijaa .....	47
Elävä puhe tempaa mukaansa .....	50
Sopiva voimakkuus hyödyttää kaikkia .....	52
Maneerin kesyttäminen .....	56
Entä jos jännittää? .....	58

<b>OSA 3 Harjoituksia äänitreeniin</b> .....	61
Miten ääntä kannattaa treenata? .....	62
Äänen harjoittamisen portaat .....	66
 Rentous ja asento .....	69
Rento seisoma-asento .....	72
Tuleentuijottaja .....	74
Rentous–jännitys .....	76
Hiihtäjä .....	77
Hölskyttely .....	78
Kylkivenytys .....	79
Aurinkotervehdys .....	80
Niska- ja kaulavenytykset .....	82
Ympyrä nenällä .....	83
Turpajumppa .....	84
Rento leuka .....	85
Umpitollo .....	86
Huokaus .....	87
Suuri haukotus .....	88
Jubbum .....	89

	<b>Hengitys</b> .....	90
	Automaattinen sisäänhengitys .....	92
	Hengityksen heiluri .....	93
	Ässä .....	94
	Laskeminen .....	95
	Nuuskusutus .....	96
	Kynttilä .....	97
	Eroon ylitäytöstä .....	98
	Hohottelu .....	100
	<b>Ääntö</b> .....	101
	Ässästä zetaan .....	103
	Sumutorvi .....	104
	Vee ja wee .....	105
	Äänipunnerrus .....	106
	Tikanheitto .....	107
	Padottu bee .....	107
	Jonglööri .....	108
	Uikutus .....	109
	Suuri X .....	110
	Äänen kuljetus .....	112

 <b>Sointi</b> .....	113
Hmm .....	115
Makupala .....	116
Hyräily .....	116
Mmm-mam-mam-maam .....	117
Äänen poimiminen huulilta .....	118
Äänen sinkoaminen .....	119
Maalari .....	120
Mimmi .....	121
Lyijyä .....	122
 <b>Artikulaatio</b> .....	124
Hampaiden pesu .....	126
Rento kieli .....	127
Kielen vyörytys .....	128
Ärrä .....	129
Pärrä .....	130
Pinotut sormet .....	131
Pinotut sormet ään-teillä .....	132
Vokaalipyörä .....	133
Mimemamomuu .....	134
Ällä .....	135
Helminauha .....	136
R-P-T-K .....	137
Lause loppuun joo .....	138
Yli- ja aliartikulointi .....	140
Hokemat .....	141

 <b>Äänellinen vaihtelu</b> .....	142
Äänipallo .....	143
Sireeni .....	144
Spagetti .....	145
Patoaminen .....	146
Paha kynttilä .....	147
Aksentti .....	148
Vava, veve .....	150
Lähelle ja kauas .....	151
Uimari .....	152
Seinän kaataminen .....	153
Voimakkuussäädin .....	154
Tahtimittari .....	156
Taidemaalari .....	158
Ilmeikkäät kasvat .....	159
Painotus .....	160
Sadun lukeminen .....	161
<b>Jäähdyttelyksi</b> .....	162
<b>Pari sanaa harjoituksista</b> .....	164
<b>Kiitokset</b> .....	166
<b>Sanasto</b> .....	168
<b>Kirjallisuutta</b> .....	174

<b>Rastita ja täydennä – lomakkeita äänitreenin avuksi</b> .	175
Ääneni haasteet . . . . .	176
Puhemukavuuspäiväkirja . . . . .	178
Treenin teho . . . . .	180
Porrastreeni . . . . .	181
Treeni äänen lämmittelyyn ja jäähdyttelyyn . . . . .	183
Muistiinpanoja . . . . .	184

# Lämmittelyksi

Ihmisiäni on yllättävän vaiettu asia. Vaikka se on keskeinen osa jokapäiväistä elämäämme, ei siitä paljoa puhuta. Äänestä huolehtimiseen ei tarjota läheskään yhtä paljon vinkkejä kuin ulkonäöstä huolehtimiseen, vaikka luomme äänelläkin vaikutelmaa itsestämme. Lihaskunnan huoltamiseen on kuntosalaja, valmentajia ja treeniohjelmiä, mutta puhekuuntoon kiinnitetään vain vähän huomiota, vaikka puhuminen on varsin fyysistä toimintaa. Esiintymisestä ja puheella vaikuttamisesta sentään puhutaan, mutta silloinkin itse ääni, puhumisen instrumentti, jää usein huomiotta. Me kirjoittajat ja sinä, hyvä lukija, olemme nyt korjaamassa tätä puutetta.

Ääni on hyvin henkilökohtainen osa ihmistä mutta myös vuorovaikutuksen väline. Sen käyttäminen kuuluu lähes jokaisen arkeen. Jos kurkku kipeytyy puhumisesta tai omaan ääneen ei uskalla luottaa, puhumista voi ajautua vähentämään tai välttelemään. Jos ajatustaan ei saa välitettyä puheella, ääntään ei saa kuuluviin. Laajemmin tarkasteltuna ääni onkin varsin yhteiskunnallinen kysymys. Jokaisen soisi tulevan kuulluksi.

Kun puhetekniikka on hyvä, puhuminen ei tunnu sen kummemmalta kuin hengittäminen. Ääni kulkee helposti, puhuminen on vaivatonta eikä ilma lopu kesken. Parhaimmillaan puhuminen tuntuu jopa mukavalta: äänen

aikaansaamat värähtelytuntemukset kehossa ovat kuin hierontaa. Kun ääni virtaa esteittä ulos kehosta, puhumisesta voi nauttia samalla tavalla kuin jotkut nauttivat laulamisesta. Lisäksi se, että ääni toimii toivotulla tavalla, antaa itsevarmuutta.

Hyvä ääni ei ole mystiikkaa vaan tiettyjen osatekijöiden summa. Kun kaveruksista toisen ääni kuulostaa aina vähän liian hiljaiselta ja toisen turhankin voimakkaalta, kyse on erilaisista opituista tavoista käyttää äänielimistöä. Näitä tapoja on mahdollista muuttaa ja kehittää.

Ääni muodostuu ihmiskehossa lihastyöllä; sitä voi verrata kävelemiseen. Toiset ottavat pitkiä ja verkkaisia askelia, toiset kipittelevät ripeästi. Joillekin riittää, että jaloilla pääsee siirtymään paikasta toiseen, toiset haluavat pysyä juoksemaan pitkiä matkoja ja jotkut pistävät tanssiksi. Tyylejä on monia, mutta jokaisen jalat väsyvät, kun tarpeeksi pitkään liikkuu. Myös ääni, millainen tahansa, väsy kaikilla jossain vaiheessa. Samalla tavalla kuin fyysistä kuntoaan parantamaan pyrkivä toistaa treenejä ja hioo tekniikkaansa, ääntä käyttävä voi kehittää ääntänsä ja puhetekniikkaansa.

Arjessa kannustetaan valitsemaan portaat pari kertaa päivässä ja tekemään kävelylenkkejä joka viikko sen sijaan, että kerran elämässä harjoittelisi hetken intensiivisesti juostakseen elämänsä ainoan maratonin. Äänen kannalta vastaava tarkoittaa esimerkiksi ääntä lämmittelevien ja huoltavien harjoitusten tekemistä päivittäin osana arjen rutiineja sen sijaan, että esiintymistilannetta edeltävänä päivänä tekisi kirjamme kaikki harjoitukset peräjälkeen. Äänitreeniin olisikin hyvä suhtautua kuin jatkuvaan kunnon ylläpitämiseen.

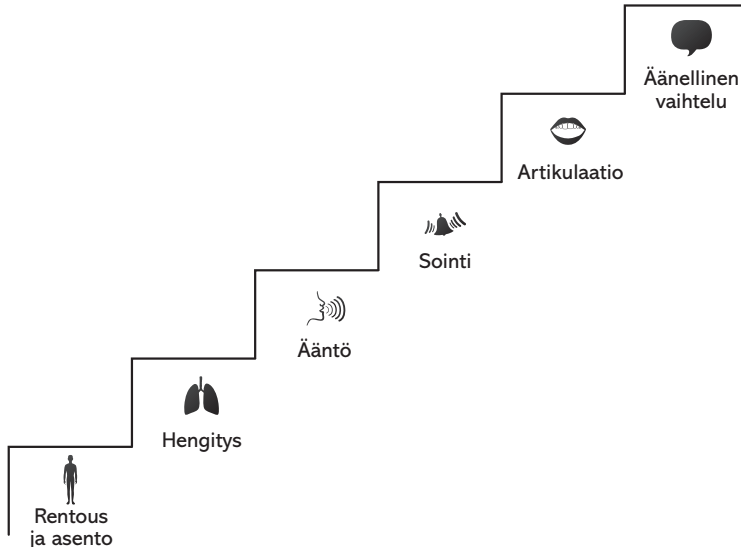
Treenaaminen voi yhdistyä joidenkin mielessä rääkkiin ja pakolliseen pahaan. Äänen harjoittaminen ei monen huojennukseksi kuitenkaan vaadi suuria ponnistuksia. Se ei ole vaikeaa eikä raskasta. Täytyy vain tietää, mitä ja miten tekee. Äänitreeniä voit tehdä kerrallaan vaikka muutaman minuutin sohvalla istuskellen. Sinulla on aina mukanas kaikki välineet, joita kirjan har-



joituksiin tarvitaan: oma ääni. Tämä kirja tarjoaa ohjeita äänen treenaamiseen ja valikoiman harjoituksia, joista voit koota juuri sinulle sopivan äänitreenin. Näiden lukuisten arkeen sopivien ääniharjoitusten avulla voit vaikuttaa ääneen ja lisätä puhemukavuuttasi.

Koska ääni on moniulotteinen ilmiö, tarkastelemme sen osa-alueita useasta näkökulmasta. Esimerkiksi hengitystä esittelemme kirjan ensimmäisessä osassa, joka käsittelee äänen tuottamista kokonaisuudessaan. Jos hengitystekniikka ei ole kohdallaan, puheesta tulee hankalaa. Siksi epäedullinen tapa hengittää lukeutuu yleisimpiin puheäänien haasteisiin, joita käsittelemme toisessa osassa. Kolmannessa osassa hengitykselle on oma lukunsa, jossa ensin johdetaan treeniin ja sitten tarjoamme erilaisia hengitysharjoituksia.

Kirjan harjoitukset on järjestetty äänen harjoittamisessa usein käytetyn porrasmallin mukaisesti. Siinä äänenkäytön osa-alueet on jaettu kuudelle portaalle, joista alimmilla luodaan perustaa ylemmillä portailla treenattaville taidoille. Äänen harjoittamisen portaat auttavat sinua luomaan treenin, jossa harjoitat koko ääntöelimestöäsi.



Harjoitukset nojaavat äänen harjoittamisen traditioon sekä teoksiin, joita olemme itsekkin vuosien varrella käyttäneet. Niiden kuvauksissa näkyy meidän kädenjälkemme sekä opit ja kokemukset, joita olemme itse saaneet opettaessamme äänenkäyttöä. Osan harjoituksista olemme kehittäneet itse. Olemme valinneet kirjaan helppoja harjoituksia, jotka kokemuksemme mukaan sopivat useimmille. Saat tietää myös, miksi kutakin niistä tehdään ja mihin niiden teho perustuu.

Kirja ei kuitenkaan anna sinulle palautetta suorituksen onnistumisesta. Siksi olemme koonneet jokaisen kuvauksen yhteyteen tarkistuslistan. Sitä seuraamalla voit varmistaa, että teet harjoituksen tehokkaasti ja tarkoituksenmukaisesti. Kirjan lopussa olevat äänen haasteita kartoittava lomake ja puhe-mukavuuspäiväkirja auttavat hahmottamaan, mitkä kaikki asiat vaikuttavat ääneesi. Muistiinpanosivuille voit poimia esimerkiksi sinulle sopivia harjoituksia ja niistä tekemiäsi huomioita.

Olemme kirjoittaneet kirjan juuri sinulle, jota ääni ja puheilmaisuus kiinnostavat. Olet ehkä tarttunut kirjaan, koska sinulla on jokin ääneesi liittyvä haaste. Tai ehkä päätit tutustua teokseemme, koska nautit äänesi käyttämisestä ja haluat kehittyä siinä aina vain etevämmäksi. Olemme pyrkineet siihen, että kirja palvelee sinua riippumatta siitä, kuinka taitavaksi äänenkäyttäjäksi koet itsesi. Kun tiedät, mistä osasista ääni syntyy, huollat ja treenaat sitä ja tutustut sen mahdollisuuksiin, puhumisesta tulee mukavampaa ja äänen monipuolisuudesta käyttämisestä mahdollista.

*Käännä kanssamme sivu kohti parempaa puheääntä!*

*10. kesäkuuta 2024*

*Marja Suurpalo, Terhi Meriläinen ja Risto Härkönen*

## Turpajumppa

**Miksi tehdään?** Harjoitus herättelee, venyttää ja rentouttaa erityisesti artikulaatioon osallistuvia lihaksia, niin että puheesta tulee selkeää, avointa ja jännityksetöntä.

**Mihin perustuu?** Kasvojen liikkuttelu tehostaa verenkiertoa ja vetreyttää lihaksia.

### Tee näin

- Pyri avaamaan kasvot mahdollisimman laajalle:
  - Kohota kulmia, avaa silmät niin auki kuin mahdollista ja sano mahdollisimman isosti, hitaasti ja artikulaatiota liioitellen X (äääks).
  - Seuraavaksi rypistä kasvot niin pieneksi kuin mahdollista: kurtista kulmat, vedä huulet suppuun ja sano Y (yyy). Toista muutamia kertoja
- Hiero huulet kevyesti mutta napakasti toisiaan vasten painellen.
- Pistä huulet suppuun ja vie suppusuu sivulta toiselle. Vie suppuhuulia ylös ja alas ja piirrä huulilla ympyrää molempiin suuntiin.
- Työnnä kieli ulos suusta niin pitkälle kuin se ylettyy. Anna venyä.
- Kurkota kielellä kohti nenää. Anna venyä.
- Kurkota kielellä vuorotellen kumpaakin korvaa kohti ja anna venyä.
- Laske lopuksi päätä rintaa kohti ja ravistele kasvojen lihakset rennoiksi.

### Tarkista nämä

- Kun venytät kieltä kohti korvaa, varo ettei leuka lähde mukaan sivuttaisliikkeeseen. Pidä se omalla paikallaan mahdollisimman rentona. Ota tarvittaessa leuasta kiinni.
- Tarkista, että rentouttaessasi kasvoja myös leuka rentoutuu. Tällöin ylä- ja alahampaiden välissä on tilaa.
- Teethän isosti ja liioitellen. Käytä peiliä apuna.