



*Palauta ääntäsi
-miniopas*

Kolme lähestymistapaa äänen palautumisen tukemiseen.

by Ääni
K A U P P A

Äänen palautuminen

Meillä on arjessamme valtavasti ääntä kuormittavia tekijöitä. Tiukat aikataulut, päämäärät töissä ja vapaa-ajalla sekä meistä riippumattomat ulkopuoliset muuttujat ovat omiaan muodostamaan ylivireyttä ja stressiä kehoomme. Lisäksi käytämme ääntämme usein epäedullisissa tilanteissa, kuten huonossa sisäilmassa, taustamelun päällä tai huonossa asennossa.

Ääni-elimistö on koko kehon lihaksiston, hermoston ja elimistön muodostama kokonaisuus, johon ymmärrettävästi myös vaikuttaa niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaaliset muuttujat elämässämme.

Äänelle epäsuotuisat olosuhteet alkavat oireilla äänielimistössämme mm. kurkkukipuna, kurkun limaisuutena, äänen särkymisenä tai vaikeutena voimistaa ääntä.

Normaalitilanteessa äänemme palautuu arkisesta rasituksesta levossa, mutta mikäli rasitus on suurta, ei lepoa aina ehdi tulla riittävästi palautumiselle. Äänenkäyttäjä voi arjessa edesauttaa oman äänensä palautumista harjoitteilla, joihin pääset tutustumaan tässä oppaassa. Mikäli ääni ei palaudu levolla ja lempeillä palauttavilla harjoitteilla ja selkeää syytä äänioireille on vaikea hahmottaa, kannattaa äänityöläisen kääntyä pian äänenkäytön ammattilaisten puoleen.

Jokainen kokee varmasti elämänsä aikana äänen kuormitusta – toivon, että tämän oppaan harjoitteet voivat tukea sinun äänesi palautumista ja terveyttä!

Terveisin,

Laura Vallenius

1

Hengitä

LEPOASENTO

Asettaudu lepoasentoon. Paras lepoasento löytyy selinmakuulta, mutta voit aivan hyvin myös kumartua työpöydän ääressä nojaamaan käsivarsien avulla pöytää vasten. Rentouta itsesi.



HENGITYKSEN HUOMAAMINEN

Mitä huomioita teet hengityksestäsi? Mikä on hengityksen nopeus? Missä hengitys tuntuu? Anna hengityksen olla, sinun ei tarvitse muokata sitä nyt.



KEHON HUOMAAMINEN

Miltä kehossa tuntuu? Tunnetko kireyttä, kipua tai väsymystä jossakin? Voit ajatella, että sisäänhengityksellä "venytät" hieman aistimaasi kohtaa kehossa (esim. kireä rintakehä) ja uloshengityksellä "päästätä irti" kireydestä.

2

Maadoita. kehoa...



SELÄN RULLAUS

Lähde rullaamaan itseäsi alas pään johtamana. Koeta aistia selkärangan pyöristyminen nikama nikamalta. Alhaalla rentouta hartiat, leuka ja niska sekä kuulostelee hengitystä. Rullaa takaisin ylös ja toista 1-10 kertaa.

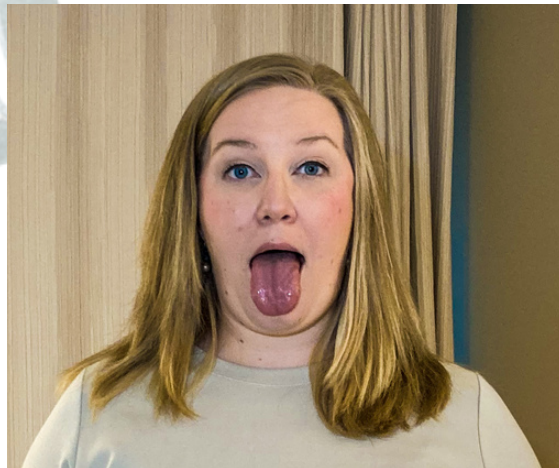


RINTAKEHÄN AVAUS

Avaa kädet leveälle auki ja taivuta yläselkää taaksepäin. Hengitä kohti rintakehää.

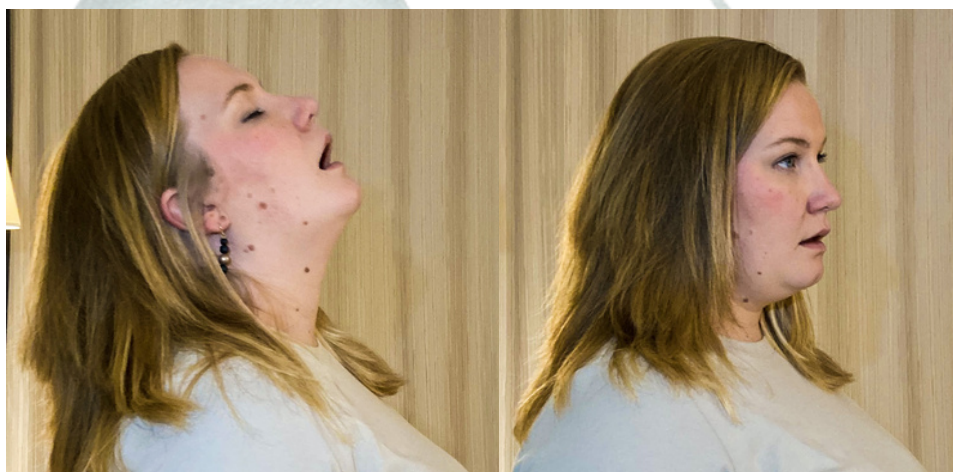
2

... ja venyttele
lihaksia



KIELEN VENYTYS

Tuo kieli mahdollisimman pitkälle
ulos. Pyri rentouttamaan leuka.
Venytä 5-10 sekuntia ja rentouta.
Toista.



LEUAN RENTOUTUS

Kallista päätä taaksepäin ja rentouta leuka kuin
olisit nukahtanut istuma-asentoon. Viivy tässä
hetki ja nosta sitten rauhallisesti pää takaisin
paikalleen pyrkien säilyttämään leuan avoimuus ja
rentous.

3

Palauta ääntä

Rankan liikuntasuorituksen jälkeen palauttava liikunta tai venytykset auttavat kehoa palautumaan rasituksesta. Samoin palauttavia ääniharjoituksia ja "äänen venytyksiä" tekemällä voimme auttaa äänentuottoelimistöä palautumaan optimaalisella tavalla.

ÄÄNEN "VENYTTELY"

Tee lempeä "m" ja liu'u äänellä alhaalta ylös ja ylhäältä alas.

Äänentuoton tulisi tuntua hyvältä ja olla lempeää alusta loppuun saakka.

ÄÄNEN "HIERONTA" ja BALANSOINTI

Valitse itsellesi mieleinen täry:

- kielitäry "r"
- huulitäry
- kieli+huulitäry

Tuota täryä puheäänien korkeudelta sekä lempeästi myös sen ylä- ja alapuolelta. Anna värinän rentouttaa ja "hieroa" äänentuottoelimistöä. Pyri pitämään hartiat alhaalla ja leuka mahdollisimman rentona harjoitteen ajan.





Laura Vallenius

on äänenkäytön kouluttaja ja valmentaja, joka on työskennellyt mm. Helsingin yliopistossa, Taideyliopistossa sekä Savonia Ammattikorkeakoulussa. Laura on urallaan ohjannut opettajien, varhaiskasvattajien, laulajien, näyttelijöiden, tanssinopettajien sekä lukuisten muiden äänityöläisten äänenkäyttöä.

Äänikauppa on syntynyt halusta palvella entistä monipuolisemmin jo työelämässä olevia äänityöläisiä. Äänikaupan visiona on myydä tasokkaita äänen huollon ja harjoituttamisen välineitä sekä tarjota äänityöläisille äänen hyvinvointiin keskittyviä koulutuksia.

Kouluttamisen lisäksi Lauraa voi kuulla laulamassa lauluyhtye Kuvajan riveissä. Työn ulkopuolella hän on kahden taaperoikäisen lapsen äiti sekä yhdessä puolisonsa kanssa intohimoinen pihasaunan ja paljon lämmittäjä.