

Suojele ääntäsi, säilytä työkykysi

Äänenkäytön koulutus
Puheviestinnän FM
Sara Rouvinen



Keskustele kollegasi kanssa

- ▶ Kuinka monta tuntia käytät ääntäsi päivässä?
- ▶ Mitä haluaisit tietää ja oppia äänenkäytöstä ja äänestäsi tänään?

Koulutuksen rakenne

- ▶ Mitkä ammatit ovat riskialttiita ääniongelmille?
- ▶ Ääni on kehon instrumentti. Miten ääni syntyy ja mitkä ovat äänihuulet?
- ▶ **Oikean hengityksen löytäminen, mikä on pintahengitys?**
- ▶ Mikä aiheuttaa ääniongelmia? Äänen tuottoon liittyvät ongelmat: ympäristötekijät, ruokavalion ja veden merkitys, kosteustasapaino

- ▶ Ääniongelmien hoito
- ▶ **Äänen lämmittelyharjoitukset**
- ▶ Mielikuva äänestä ja äänen laatu
- ▶ **Lisäharjoitukset**
- ▶ Voimakas ääni, vakuuttava ääni
- ▶ **Voimakkaan äänen harjoitukset: Missä on vene?**
- ▶ **Äänianalyysi**

Ääniongelmia esiintyy



- ▶ Kaikissa ammattiryhmissä, joissa ääntä joudutaan käyttämään paljon päivittäin
- ▶ Logopedian ja vokologian tutkimusten mukaan riskialttiilta ääniongelmiille ovat: opettajat, lastentarhanopettajat, myyntityöntekijät, puhelintyöntekijät, papit, laulajat ja näyttelijät





- ▶ Äänenkäytön ongelmat syntyvät tiedon puutteesta: ääntä ei osata käyttää oikein ja suojella. Ääni rasittuu, kun ääntä kuormitetaan, kuormitus aiheuttaa vakavia seuraamuksia: sairaslomat, työkyvyttömyys, sosiaaliset ja psyykkiset ongelmat

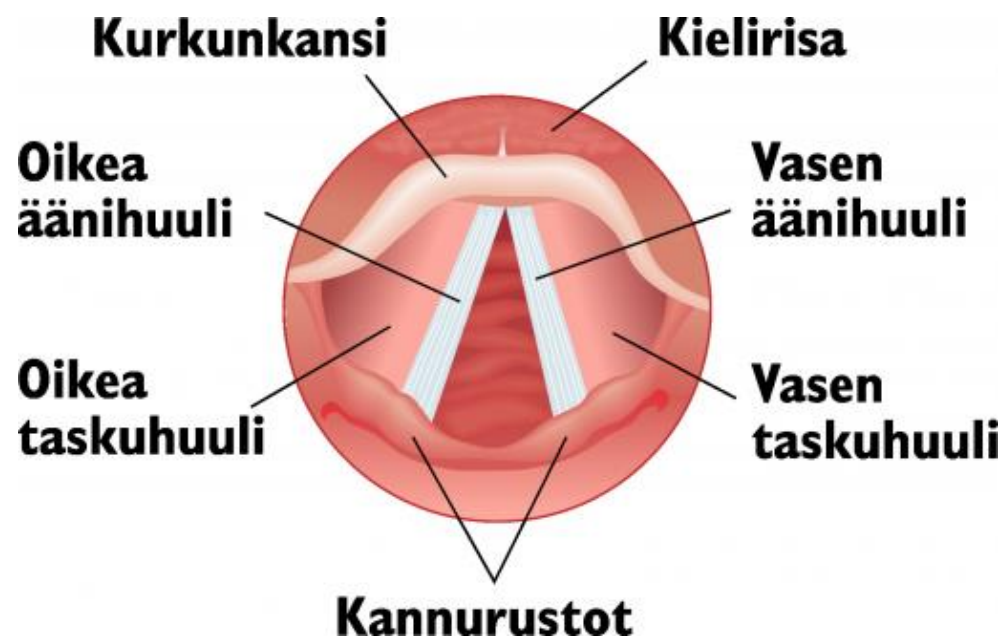
Puheentuottoelimistö 3 osaa

- ▶ Hengityselimistö: nenä, suuontelo, nielu ja keuhkot
- ▶ Kurkunpää: äänihuulet
- ▶ Ääniväylä: huulet, kieli ja kitapurje, artikulaatioelimet
- ▶ Ääni syntyy, kun uloshengityksen avulla saadaan riittävä ilmanpaine äänihuulten alapuolelle
- ▶ Ilmavirta saa äänihuulet värähtelemään ja tuottamaan ääntä. Ääni muokataan äänteiksi ja sanoiksi ääniväylän avulla

Äänihuulten värähtely

- ▶ Äänihuulet ovat kurkun päässä sijaitseva kudospoimupari. Äänihuulten välissä on äänirako. Hengityksen aiheuttama ilmavirta työntää äänihuulia, joka aiheuttaa sen, että äänihuulet värähtelevät, värähtelyn seurauksena syntyy ääni

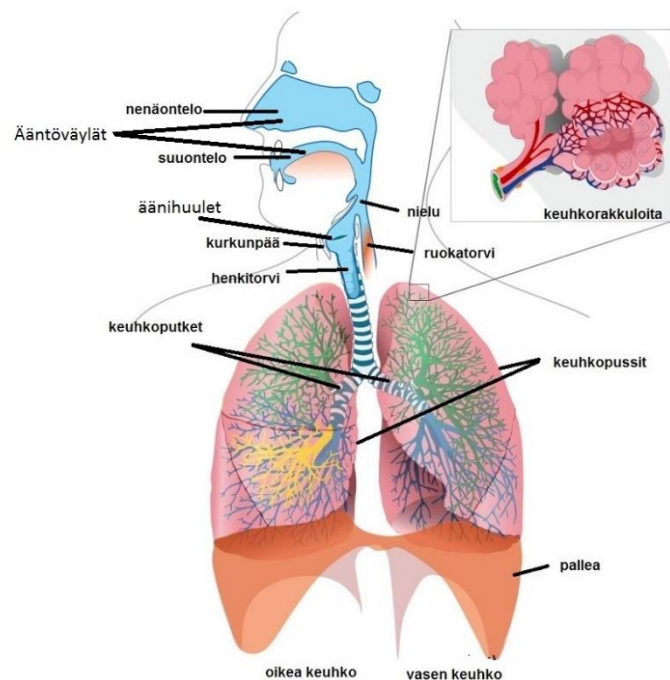
Kuva kurkunpäästä



Puhekorkeus

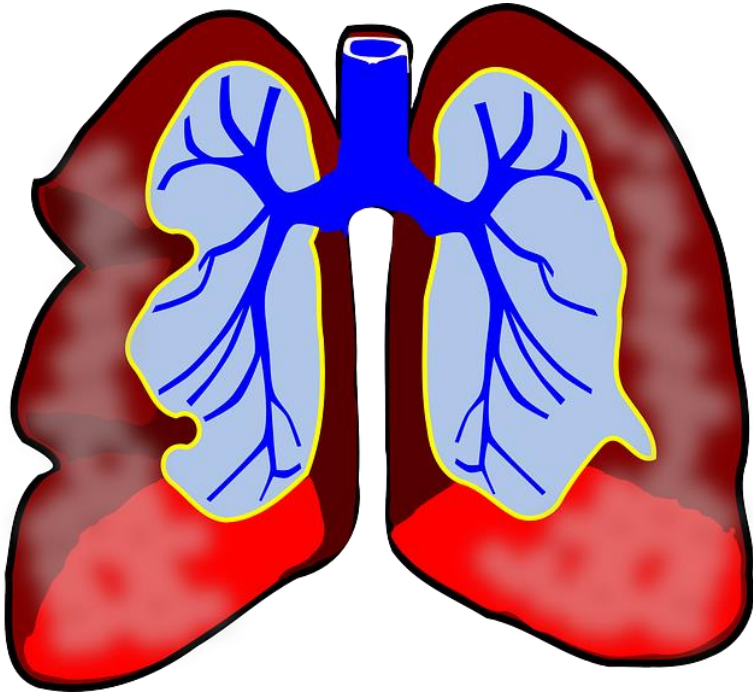
- ▶ Miesten äänihuulet ovat paksut ja massaltaan suuremmat kuin naisten äänihuulet, joten siksi miesten ääni on yleensä matalampi kuin naisten, sillä äänihuulet värähtelevät matalammilla taajuuksilla (17-24 mm)
- ▶ Naisten äänihuulet ovat ohuempia kuin miesten joten naisten ääni on yleensä korkeampi kuin miesten. Ääni värähtelee korkeammilla taajuuksilla (12-17mm)
- ▶ Vauvojen äänihuulten pituus on vain 3 mm
- ▶ Äänenmurros on muutos joka tapahtuu äänihuulissa. Myös tytöillä on äänenmurros. Pojilla puhekorkeus tippuu oktaavin, tytöillä puoli

Hengityksen yhteys äänenkäyttöön



- ▶ Puheentuotto ei ole mahdollista, jos keuhkoissa ei ole riittävästi ilmaa

Hengitys kaiken A ja O



- ▶ Ihminen puhuu uloshengityksen aikana, ilma kulkee ulos suun tai nenän kautta
- ▶ Puhujan on opittava kontrolloimaan ilmankäyttöä

- ▶ Jos puhuja puskee ilmaa ulos puhuessaan syntyy kireä, karhea, kova ääni, (hyperfunktionaalinen ääni), äänihuulet hakkautuvat toisiinsa. Äänen käheys voi olla merkki siitä, että puhuja puskee liikaa ilmaa puhuessaan tai laulaessaan
- ▶ Jos puhuja päästää ilmaa liikaa läpi, syntyy vuotoinen ääni (hypofunktionaalinen ääni), äänihuulet tuskin koskettavat toisiaan. Ääni on heikko, ei kannaa

Sisäänhengityslihakset

- ▶ Pallea on yksi tärkeimmistä sisäänhengityslihaksista
- ▶ Supistuessa pallea litistyy ja madaltuu, joka mahdollistaa rintakehän laajenemisen ja keuhkojen tilavuuden
- ▶ Muita tärkeitä lihaksia ovat: uloimmat kylkiluunlihakset sekä pieni ja suuri rintalihas
- ▶ Supistuessaan nämä lihakset vetävät kylkiluita ylös toisiaan kohden, jolloin rintakehän ja myös keuhkojen tilavuus kasvaa

Uloshengityslihakset

- ▶ Uloshengityslihaksia ovat sisemmät kylkiluuvälilihakset ja vatsalihakset
- ▶ Sisemmät kylkiluuvälilihakset vetävät supistuessaan kylkiluita alaspäin lähemmäs toisiaan, jolloin rintakehän ja keuhkojen tilavuus pienenee
- ▶ Vatsalihakset taas supistuessaan pienentävät vatsaontelon tilavuutta. Vatsan elimet nousevat ylöspäin ja työntävät samalla palleaa ylöspäin, jolloin keuhkojen tilavuus pienenee

Hengitystä pitää harjoitella

- ▶ Syvähengitys: äänen kantavuuden kannalta olennainen asia
- ▶ Pintahengitys on tyypillinen ongelma naisilla
- ▶ Syvähengitystä tulee etsiä omasta kehosta: hengitysharjoitukset
- ▶ Liikunta, pilates
 - ❖ *Harjoitukset*
 - ❖ *Oikea istuma-asento, isäntämiehen asento, kynttilän puhallus, pikku-ukko vatsalla, suhina-harjoitus.*

Keskustele kollegasi kanssa

- ▶ Oletko huomannut äänesi rasittuvan?
- ▶ Minkälaisissa tilanteissa äänesi rasittuu?
- ▶ Annatko itsellesi koskaan äänilepoa?



Ääniongelmat: äänen tuottoon liittyvät ongelmat

- ▶ Kireä ääni-hyperfunktionaalinen, ilman puskeminen
- ▶ Huokoinen, vuotoisa ääni-hypofunktionaalinen, liikaa ilmaa
- ▶ Äänessä esiintyvä narina- liian matala puhekorkeus tai äänen väsyminen, maneerit

- ▶ Nasaali ääni, honotus, flunssainen ääni
- ▶ Oman puhekorkeuden löytäminen-liian matala ääni, liian korkea ääni
- ▶ Puhetempo, liian hidas, liian nopea
- ▶ Ääniongelmat vaikuttavat siihen kuinka paljon kuuntelija jaksaa kuunnella puhujaa. Jos äänessä on jokin epämiellyttävä piirre niin kuulija saattaa keskittyä siihen eikä itse sanomaan

Puhekorkeus ja ääni ovat yhteydessä

- ▶ Ihmisen persoonaan: siksi palaute äänestä on otettava vastaan avoimesti mutta ei liian kriittisesti
- ▶ Totuttuihin tapoihin: miten olemme oppineet käyttämään ääntä lapsena, mallioppiminen, kokemukset
- ▶ Sosiaaliset tilanteet, pomolla on erilainen ääni kuin perheen isällä

- ▶ Kulttuuriin: suomalaisilla miehillä on verrattain matala ääni myös naisilla. Korkeata ääntä ei pidetä vakuuttavana, suomalaisten asiakeskeisyys puheessa
- ▶ Ilmiöt: Joskus käheä ääni koetaan viettelevänä, rock-laulajalta odotetaan “rosoista ääntä”-tunteiden ilmaisu
- ▶ Kieleen, kielen intonaatioon ja äänteisiin, muuttuuko äänesi, kun puhut eri kieltä?

Ympäristöön liittyvät tekijät

- ▶ Ilman kuivuus, kosteus pitäisi olla 30-40%
- ▶ Tilan akustiikka, puhuja joutuu käyttämään voimakasta ääntä paljon eikä hänellä ole käytössä mikrofonia
- ▶ Saasteet ja pöly, haitalliset kemikaalit
- ▶ Taustamelu
- ▶ Vuodenajat: Vuodenajoilla on vaikutus ääneen: Kesällä puhekorkeus on korkeampi kuin talvella

Vältä näitä tuotteita...

- ▶ Sokeri kerää limaa äänihuulten ympärille, joten sokeripitoista ruokaa kannattaa välttää ennen esiintymistä
- ▶ Vältä erityisesti suklaata
- ▶ Kahvi- ja muut kofeiinia sisältävät tuotteet (kuivattavat kudoksia ja limakalvoja), juo kahvikuppia vasten aina lasi vettä



- ▶ Tupakointi vahingoittaa äänihuulia
- ▶ Alkoholi (diureetti, nesteen poistaja, ärsyttää limakalvoja ja vaikuttaa kielteisesti kudosten aineenvaihduntaan)
- ▶ Vältä myös mausteisia ruokia ennen esiintymistä, mahahapot



Lääketieteelliset syyt

- ▶ Närästys: voimaakkaat mahahapot ärsyttävät limakalvoja
- ▶ Flunssa, kurkunpään tulehdukset
- ▶ Lääkkeet: aspiriini, (salysiinihappo, verenpurkaumat), kortikosteroidit (ohentavat limakalvoa), beetasalpaajat (kuivattavat äänihuulia)
- ▶ Limakalvoihin vaikuttavat allergiat, astma

- ▶ Naisten menstruaatio, ääni saattaa madaltua, äänihuulet turpoavat, sillä niihin kertyy nestettä
- ▶ Ikääntyminen, ikääntyessä ääni usein madaltuu miehillä ja naisilla
- ▶ Ihmisen psyykkinen tila

Muista

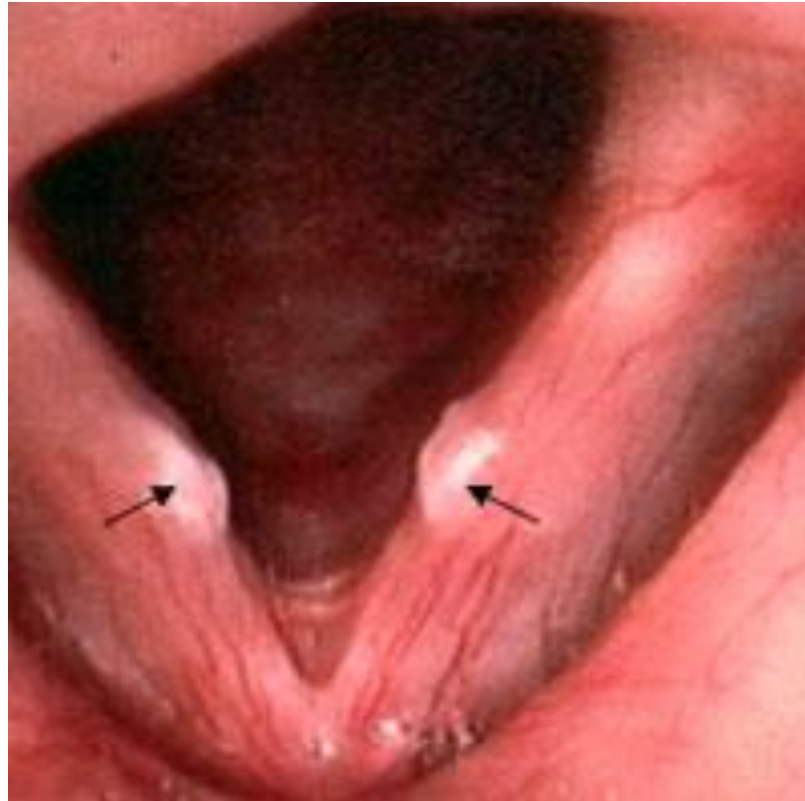
- ▶ Veden juominen tärkeää: äänihuulet tarvitsevat kosteustasapainon toimiakseen hyvin. Vettä tulisi nauttia vähintään 2 ja puoli litraa päivässä. Puhuesssa on aina olla hyvä vesilasi tai vesipullo vieressä
- ▶ Flunssassa älä kuiskaa vaan puhu pehmeästi, rykimisen sijasta juo vettä



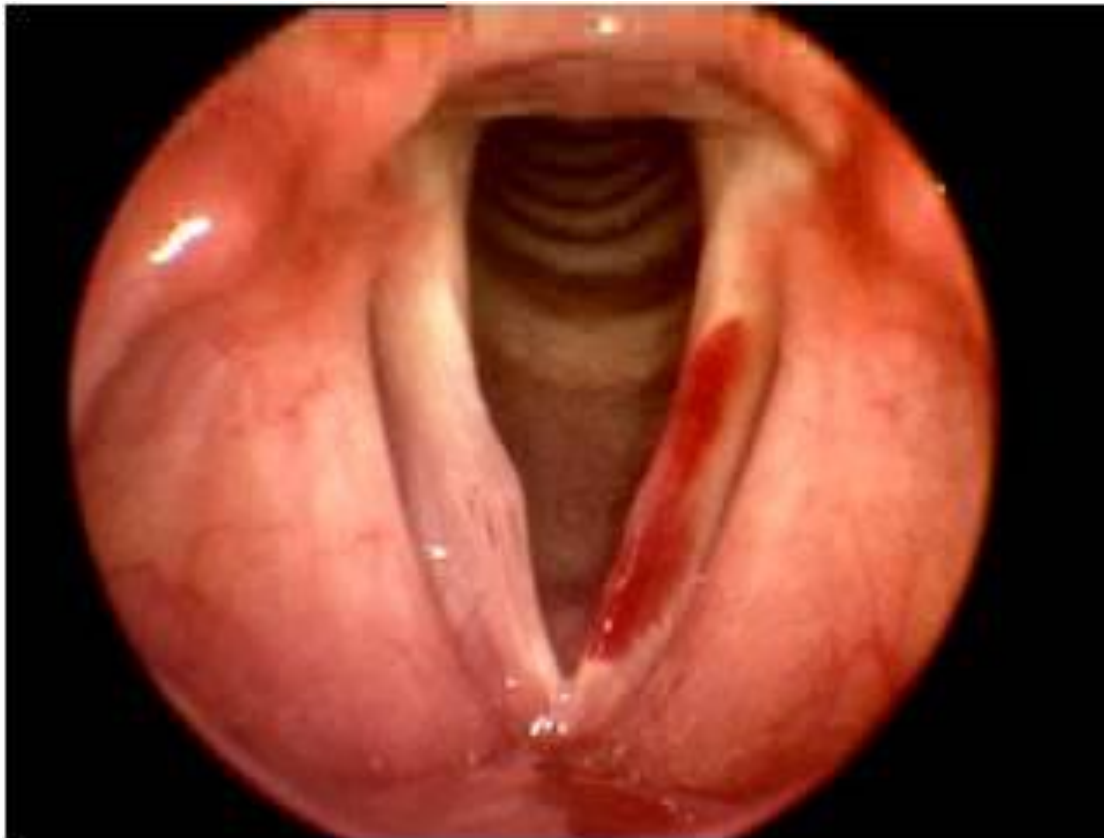
Jos äänesi rasittuu...

- ▶ Jos äänesi rasittuu ajoittain ja huomaat, että äänentuoton harjoitukset ja veden juonti auttavat asiaan, pystyt kehittämään ääntäsi ja pitämään yllä tervettä ääntä
- ▶ Jos äänesi rasittuu jatkuvasti ja huomaat, että sinun on vaikea tuottaa puhetta, on mahdollista, että olet kehittämässä itsellesi ääniongelman
- ▶ Suosittelen, että tässä tapauksessa otat yhteyttä työterveyteen-lähete foniatrille. Vokologit kehittävät tervettä ääntä ja keskittyvät ääniongelmien ennalta ehkäisyyn

Sidekudoskyhmy äänihuulissa



Ääni kannattaa ottaa vakavasti!



Suo äänellesi lepoa



Älä kehitä ääniongelmaa suojele ääntäsi!

- ▶ Anna itsellesi pieniä “äänisiestoja”
- ▶ Äänilepo tarkoittaa hiljaisia hetkiä, jolloin et käytä ääntäsi
- ▶ Pyri pitämään näitä työpäivän aikana, jos se on mahdotonta, ole välillä hiljaa vapaa-aikana
- ▶ Jos äänesi on poissa tai sinun on vaikea puhua, et voi puheammattilaisena tulla töihin! Tarvitset äänilepoa. Jos rasitat ääntäsi sairaana ääniongelman kehittymisen riski kasvaa. Flunssasta toipuminen äänen kannalta vie usein useamman päivän
- ▶ Jos joudut käyttämään ääntäsi, tee se säästeliäästi mutta älä kuiskaa

Äänen lämmittelyharjoitukset

- ▶ Pienet lihakset, jotka toimivat kymmeniä tuhansia joskus jopa miljoona kertaa päivässä tarvitsevat lämmittelyä, etihän lähde lenkillekään venyttelemättä?
- ▶ Lämmittelyjä voi tehdä ennen esitystä tai vaikka aamuisin
- ▶ Lämmittelyjen tavoite: suojella ääntä yhdessä hengitysharjoitusten kanssa

Lämmittelyharjoitukset

- ❖ *Ryhdin etsiminen*
- ❖ *MMM-mj-mj-mj, resonanssi*
- ❖ *Jubbum-pubbum, artikulaatio*
- ❖ *Vilaviaalinen V: ilmanpaineen hallinta*

Keskustele kollegan kanssa

- ▶ Minkälainen mielikuva sinulla on omasta äänestä?
- ▶ Onko äänessäsi sinua häiritseviä piirteitä, esim. nasaalisuutta, käheyttä, narinaa, vuotoisuutta?
- ▶ Minkälainen on mielestäsi miellyttävä ääni?



Miltä äänemme todella kuulostaa?

- ▶ Ääni kuulostaa samalta kuin se on nauhalla
- ▶ Kokeile sulkea korvasi käsillä, puhua ja sitten loitontaa kädet korvista. Se miltä äänesi kuulostaa käsien ollessa korvilla, on miten muut sinut kuulevat
- ▶ Oman äänen kuuntelua kannattaa myös harjoitella. Jos omaa ääntä ei ole kuunnellut paljoa niin, sen kuuleminen saattaa olla aluksi “shokki”
- ▶ Äänianalyysissä kuuntelemme omaa ääntämme, äänestä saatu palaute on tärkeä

Harjoituksia

- ❖ *En halua narista (tiedosta puhekorkeutesi, liian matala puhekorkeus saattaa aiheuttaa narinaa)*
- ❖ *Hmmm ja hyminä—harjoitukset, liunta, kurkunpään lasku*
- ❖ *Vokaaliliuku-haa, hee, hoo, hii*

Voimakas ääni, vakuuttava ääni

- ▶ Jos sinun pitää käyttää ääntäsi voimakkaasti, älä nosta ääntäsi vaan pyri madaltamaan sitä, äänihuulet rentoutuvat ja ääni kulkee paremmin ja kantaa pitkälle
- ▶ Muista hengitys
- ❖ *Harjoitus: Missä on vene? Lähde voimistamaan lausetta pikku hiljaa*

Äänianalyysi

- ▶ Jokainen lukee pätkän tekstiä nauhalle ja spontaania puhetta. Nauhat kuunnellaan. Kouluttaja antaa niistä palautteen ja jokainen osallistuja saa myös vertaispalautteen



Kiitos osallistumisesta!

Jos sinulla on kysyttävää tai olet kiinnostunut jatkokoulutuksesta tai olet sitä mieltä, että joku muukin kohderyhmä voisi hyötyä äänenkäytön koulutuksesta, ota yhteyttä!

Sara Rouvinen, Puheviestinnän FM

sara.rouvinen@sanabox.co - 050-541-0592

