

ÄÄNENKÄYTTÄJÄN EVÄSREPPU

ÄÄNI HOITAA KOKO IHMISTÄ!

**"Avataan äänenkäyttäjän eväsreppu ja etsitään
eväät äänesi hyvinvointiin!
Ole utelias, uskalla heittäytyä ja hullutella."**



Usein ajattelemme, että ääni tulee kurkusta, mutta näin se ei suinkaan ole.

Ääni olet sinä!

Äänen syntymiseen osallistuvat äänihuulet, pallea, monet vatsa- ja hengityslihakset, oma kehosi kokonaan! Saat konkreettisia ohjeita ja vinkkejä, jotta ymmärrät ääntäsi paremmin ja tiedät mihin asioihin juuri oman äänesi kanssa voit keskittyä saadaksesi äänesi vapaaksi, soivaksi, kuuluvaksi ja kauniiksi.

Tule mukaan etsimään eväitä äänellesi!

ÄÄNI OLET SINÄ!

- ÄÄNI PEILAA HYVINVOINTIA
- TERVE ÄÄNI TUNTUU HYVÄLTÄ
- ÄLÄ MATKI MUITA
- OMA ÄÄNI ON AARRE!



Ääni peilaa herkästi fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

**Pieleen mennyt päivä, jännitys tai kiukku voi lukita äänen.
Iloisten ja positiivisten asioiden äärellä ääni yllättäen onkin vapaa ja tuntuu mukavalta.**

Kun tulet tietoiseksi äänesi toiminnasta, osaat kiinnittää huomiota itseesi ja tapaasi käyttää ääntä.

Terve ääni tuntuu hyvältä ja kuulostaa kauniilta.

**Älä vertaa omaa ääntäsi muiden ääniin, älä varsinkaan matki muiden ääniä.
Keskity omaan ääneesi, kenelläkään muulla koko maailmassa ei ole samanlaista
ääntä kuin sinulla.**

**Oman äänesi korkeuteen vaikuttaa äänihuulien pituus ja siihen miltä äänesi
kuulostaa, vaikuttavat kallosi rakenne ja se millainen olet.**

Oma ääni on aarre!

MILTÄ OMA ÄÄNESI TUNTUU?

Onko ääni heikko?

Eikö ilma riitä?

Eikö ääni soi?

Sattuuko?

Hengästyttääkö?

Käheytyykö ääni?

Eikö tunnu hyvältä?

Puristaako?

Väsykö ääni?

Mieti hetki jokaista edellä olevaa kysymystä ja omaa ääntäsi.

Äänen käytön pitäisi tuntua mukavalta, oli sitten kyseessä puhe tai laulu. Jos tunnet puhuessasi tai laulaessa yllä olevia tuntemuksia, jokin äänenkäytössä ei ole oikein. Kaikilla meillä on synnyinlahjana äänenkäytön koneisto, mutta siihenkin tulee joskus häiriöitä.

Jos ongelmia on, kannattaa niihin tarttua heti.

Pitkittyneet ääniongelmat voivat tuoda isoja ongelmia.

Vaikka oma ääni tuntuisi hyvältä, se ei tarkoita sitä, etteikö ääntä voisi kehittää. Ääni muuttuu koko elämäsi ajan! Koska äänenkäyttö on lihastyötä, ääntään voi vahvistaa niin kuin kaikkia muitakin lihaksia.

Tietoisuus äänen toiminnasta auttaa löytämään energiaa ja vapautta.

Hoida ääntäsi, niin äänesi hoitaa sinua!

ÄÄNENKÄYTTÄJÄN KROPPA

**KEHON JÄNNITYKSET JA EPÄTASAPAINO
VAIKUTTAVAT ÄÄNEEN.**

MIETI MITEN OLET!

**LÄHDE TUTKIMUSMATKALLE OMAA KROPPAASI.
MIETI MIKÄ SINUSSA ÄÄNTÄSI LUKITSEE?**

**OLE VIREINEN!
KATSE AUKI JA HYMY HUULILLA!**



ROIKU HENKARISSA!

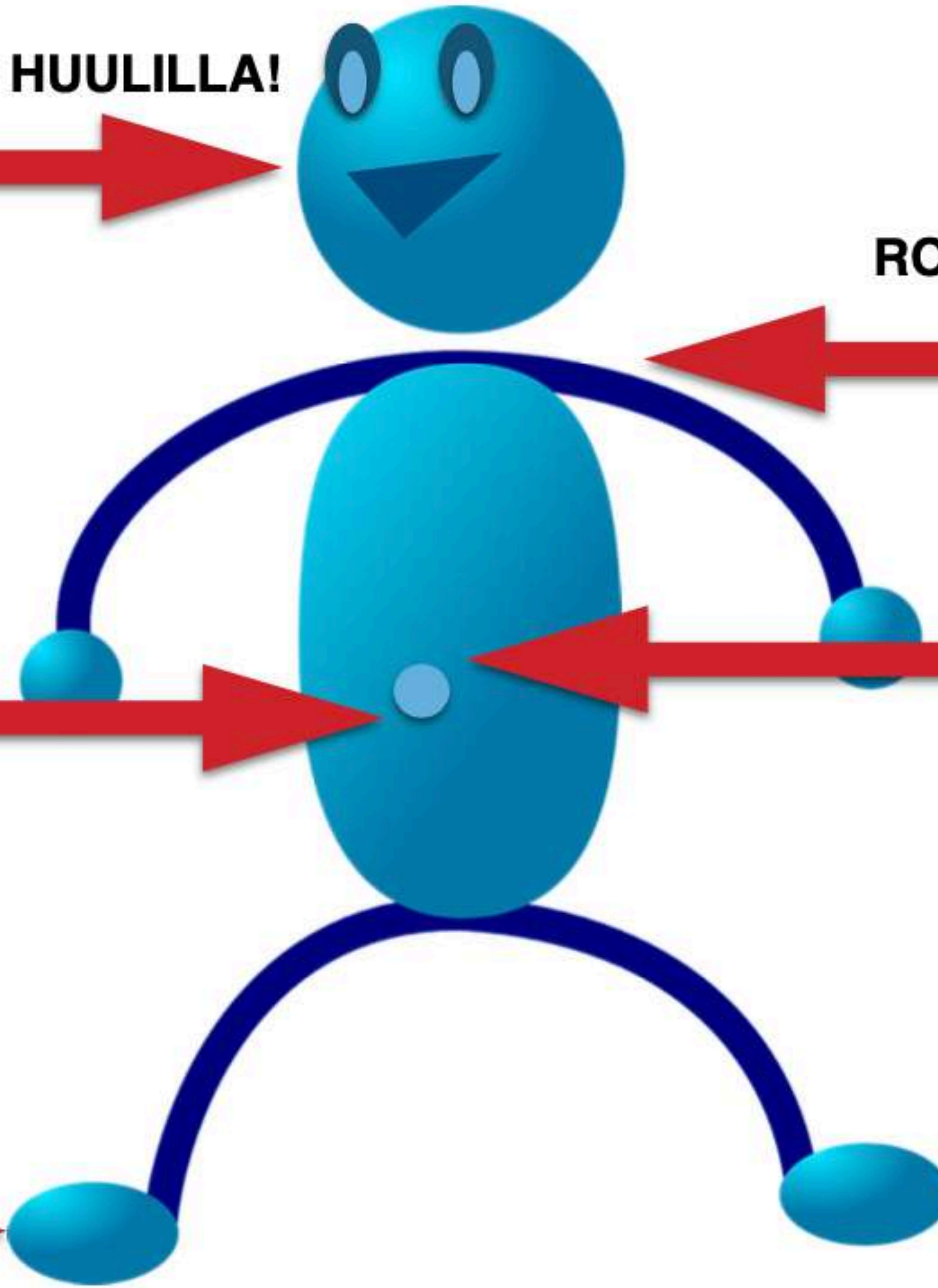


**NAVAN YLÄPUOLI
VAPAA JA RENTO!**



**NAVAN ALAPUOLI
KANNATTELEE!**

JUURET MAASSA!



HARJOITUKSIA:

SEISO RENNOSTI JA KÄY KEHOSI AJATUKSELLA LÄPI!

JUURET

Kuvittele jalkapohjiasi juuret maahan!

Kehon paino jakautuu lantion kautta molemmille jaloille.

Polvet ovat puhujan/laulajan jousitus. Pidä polvet vapaina; ei lukittuna vaan aina liikuteltavissa!

NAPA

Navan alapuoli kannattelee kehosi painon, jotta navan yläpuoli saa olla rento, vapaa ja avara!

HENKARI

**kuvittele että hartiasi ovat henkari, jossa saat roikkua niin kuin olisit painava villapaita.
Olet ryhdikkäästi henkarissa, mutta lihakset saavat olla rentoina, kuin roikkuva villapaita.**

PÄÄ JA LEUKA

Pää on vapaa ja rento, kaulan lihakset eivät lukitse päätä.

Leuka on vapaa ja liikkuu!

KATSE JA HYMY

Avara katse tuo tullessaan vireyttä!

Hymy kirkastaa äänen ja näyttää kauniilta!

MITÄ ÄÄNI MINUSSA ON?

Ääni on ilmavirtaa joka monien lihasten ja koko kehon yhteistyön tuloksena tulee äänenä ulos!

Keskity äänesi kuuntelemisen sijaan tuntemaan äänesi!

ÄÄNI ON ILMAA!

PALLEA LIIKKUTTAA

LIHAKSET JARRUTTAA JA VAPAUTTAA!

SISÄÄNHENGITYS ON VAPAUTUS!

ÄLÄ KISKO ILMAA ITSEESI!



HARJOITUKSIA

Laita kämmenet navan alapuolelle vatsalle!

Sihise niin pitkään kuin ilmaa riittää - KSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

Keskivartalon lihakset vetäytyvät hitaasti sisäänpäin kun sihiset.

SIHINÄ ON ÄÄNI!

Kun ilma loppuu; hämmästy, jätä suu vapaasti auki, rentouta vatsalihakset ja

HUMPS!

ilma humpsahtaa sisällesi automaattisesti!

Kun keskivartalo vapautuu ja palautuu→ Olet täyttynyt ilmasta!

Tee harjoitus monta kertaa peräkkäin!

PUHU LAUSE

Tänään on kaunis ja aurinkoinen päivä! HUMPS!

Puhu lause monta kertaa peräkkäin, kun lause loppuu hämmästy, jätä suu vapaasti auki, rentouta vatsalihakset ja ilma humpsahtaa sisään.

Älä yritä enää hengittää uudestaan sisään, koska olet jo täynnä ilmaa.

Puhu lause monta kertaa peräkkäin ja tutki itseäsi!

LAULA LAULU

Satu meni saunaan, laittoi laukun naulaan. HUMPS!

Satu tuli saunasta, otti laukun naulasta. HUMPS!

Laula laulu monta kertaa peräkkäin ja tutki itseäsi!

ÄÄNENKÄYTTÖ ON LIHASTYÖTÄ!

LIHAKSET OVAT ÄÄNTÄ
KÄYTTÄESSÄ
LIIKKEESSÄ,
EI KOSKAAN JÄPISSÄ!



HARJOITUKSIA

Laita kämmenet navan alapuolelle vatsalle!

SIHISE - KSS-KSS-KSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSSS

Huomaat, että vatsalihakset vetäytyvät hitaasti sisäänpäin, kun ilma loppuu, hämmästy, jätä suu auki ja päästä vatsalihakset vapaaksi ja ilma humpsahtaa sisälle!

Tee sama laulaen.

Laula pitkä LA-LA-LAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

Tee molempia harjoituksia useampi kerta peräkkäin, muista humps!

Muista kaikissa harjoituksissa että hartiat ovat rentoina ja älä yritä vetää ilmaa sisään!

Laita kädet vyötärön sivuille niin napakasti, että voisit nostaa itsesi ilmaan jos se olisi mahdollista.

Huudahda: HEI! HEI! HEI! - kuin tapaisit vanhan tutun vuosien takaa.

Huomaat, että kyljet pomppivat ulospäin!

Jos kyljissä ei tunnu, tarkista ettet pumpppaa hartioita ja päätä mukana, silloin ääni nousee kurkkuun eikä sinulla ole lihasten tukea.

Tee sama laulaen!

Laulele omia pomppu lauluja: HO-HO-HOO, HA-HA-HAA, HI-HI-HII!

Tee molempia harjoituksia useampi kerta peräkkäin, muista humps!

Tunne lihasten energia ja pidä itsesi henkarissa!

ÄÄNI TARVITSEE TILAA!

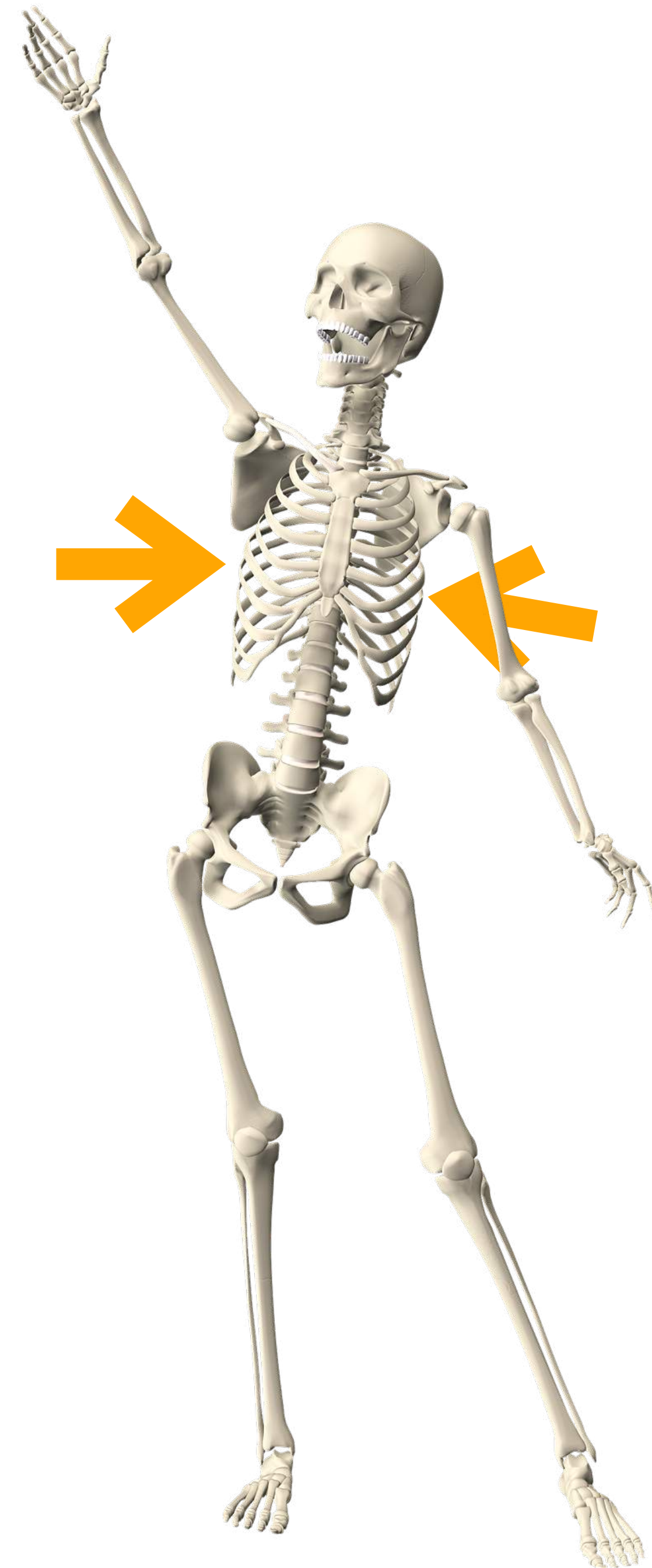
**OLET KUIN KITARAN
KAIKUKOPPA!**

**ANNA ÄÄNELLESI TILAA
SOIDA!**



KYLJET

**AVARAT JA LIIKKUVAT KYLJET
ANTAVAT TILAA JA TUKEA!**



HARJOITUKSIA

Aseta kämmenselät kulkiluiden päälle heti kainaloitten alle.

Levitä kylkilihaksia pari senttiä ja sitten vapauta.

Huom! Levitä vain lihaksia, älä nosta harteita tai rintakehää aläkä yritä hengittää samalla sisään.

Tunnet nyt hengityslihakset, jotka antavat pallealle ja ilmalle tilaa liikkua sinussa!

PUHU LAUSE

LEVEVITÄ KYLJET →Tänään on kaunis ja aurinkoinen päivä!

**Levitä aina puhumaan lähtiessäsi kylkilihakset mukavasta avaraksi, katse auki ja hymy huulilla.
Puhu lause monta kertaa peräkkäin näin.**

LAULA LAULU

LEVITÄ KYLJET →Satu meni saunaan, laittoi laukun naulaan.

LEVITÄ KYLJET→Satu tuli saunasta, otti laukun naulasta.

**Levitä aina laulamaan lähtiessäsi kylkilihakset mukavasta avaraksi!
Laula laulu monta kertaa peräkkäin näin.**

Huomaatko, että ääneesi tulee tilaa ja leveyttä kun annat sille tilaa. Jos et saanut tuntumaa, tarkista että hartiat pysyivät rentoina kun levität kylkiä ja varmista ettet tee liikaa - tee vain sen verran, että tuntuu hyvältä. Huomioi myös, ettet kisko ilmaa sisään kun levität kyljet!

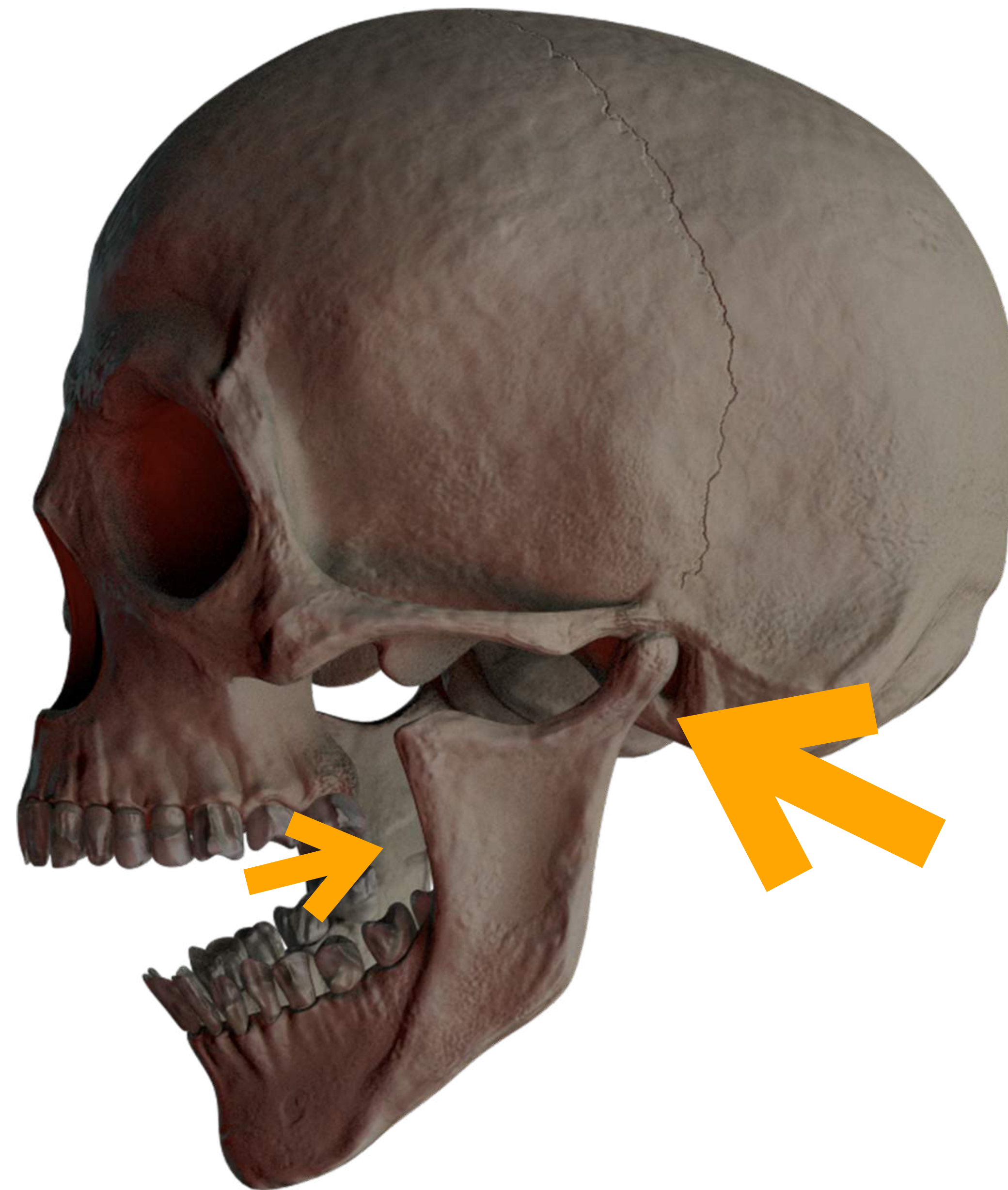
TAKALUUKKU!

LEUKA ON VAPAA JA LIIKKUU!

LEUAN LIIKE AVAA TILAA TAKAHAMPAIDEN
VÄLIIN

→ ÄÄNI SOI PAREMMIN!

TAKAHAMPAAT ON KIINNI TOISISSAAN
VAIN SYÖDESSÄ!



HARJOITUKSIA

PUHU LAUSE

Tänään on kaunis ja aurinkoinen päivä!

Puhu lause ensin 5 kertaa peräkkäin. Puhu sitten uudestaan 5 kertaa niin, että tahallasi liikutat leukaa.

Kumpi tuntui paremmalta?

LAULA LAULU

Satu meni saunaan, laittoi laukun naulaan.

Satu tuli saunasta, otti laukun naulasta.

Laula laulu ensin 5 kertaa peräkkäin ja sitten 5 kertaa niin, että tahallasi liikutat leukaa.

Jos leuan liikuttaminen helpotti puhetta ja laulua, tiedät että sinun kannatta keskittyä siihen, että leuka pysyy vapaana ja liikkuu.

HYMY JA HÄMMÄSTYS

**HYMY ENERGISOI JA TEKEE SINUSTA
VIREISEN!**

**HÄMMÄSTYS AVAA KATSETTA JA TUO
TILAA!**

AINA KANNATTAÄ HYMYILLÄ!



HARJOITUKSIA

Aseta kämmenet navan alle vatsalle!

Ota kasvoillesi lurppa ilme, kuvittele olevasi sulkeutunut pahantuulinen mutrusuu!

Sitten yhdessä hetkessä muuta ilmeesi:

AVAA KATSE; HYMYILE JA HÄMMÄSTY!

(...ja taas ilman hartioiden nousua - navan yläpuoli on aina vapaa ja rento)

TUNSIKKO ENERGIAN?

TUNSIKKO AKTIVOITUMISEN SYVISSÄ LIHAKSISSA?

Tee monta kertaa MUTRU ja HYMY/HÄMMÄSTYS vuorotellen peräkkäin!

Hymyili ja häämästy energisoi sinua ja samalla vatsalihakset aktivoituvat kevyesti

→ hyvää vatsalihasjumbppaa!

PUHU LAUSE

Tänään on kaunis ja aurinkoinen päivä!

Puhu lause monta kertaa peräkkäin niin, että olet joka toisen lauseen aikana lurppa ja joka toisen lauseen aikana HYMYILEVÄ ja HÄMMÄSTYNYT!

Huomaatko eron siinä MILTÄ TUNTUU ja MILTÄ KUULOSTAA?

Huomaat, että hymyillessä äänesi on kevyempi, kirkkaampi ja soivempi!

Ääni saa hymystä ja hämmästyksestä lisää tilaa ja energiaa!

LAULA LAULU

Satu meni saunaan, laittoi laukun naulaan.

Satu tuli saunasta, otti laukun naulasta.

Laula laulu niin, että olet "mustien sanojen" kohdalla LURPPA
ja "punaisten sanojen" kohdalla HYMYILET ja HÄMMÄSTYT!

Huomaatko eron siinä MILTÄ TUNTUU ja MILTÄ KUULOSTAA?

MITEN VOIT ARJEN TILANTEISSA AUTTAA ÄÄNTÄSI PUHUESSA TAI LAULAESSA!

Seiso niin, että paino on yhdellä jalalla, vaihda hengityksen kohdalla jalkaa!

Kun paino on yhdellä jalalla, on keskivartalon lihaksissa parempi tuki!

Kokeile laulaa tai puhua yhdellä jalalla seisten. Näin voit harjoitella parempaa tukea.

Purista peukaloa ja keskisormea kevyesti vastakkain, vapauta hengityksen kohdalla!

Toimii sanoin kuin yhdellä jalalla seisominen - huomaat keskivartalossa aktivoitumisen, vaikka puristat sormia vain kevyesti. Tätä voit käyttää vaikka puhetta pitäessä. Paina sormet yhteen kun alat puhua, hengityksen kohdalla vapautat ja puhuessa painat!

Laita leuka tahallaan liikkeelle, se vapauttaa!

Heiluta päätä jotta se pysyy vapaana ja äänihuulet saavat olla rauhassa!

Älä yritä liikaa, koska se jähmittää sinua!

Älä pelkää ääntäsi - tee reilummin!

Ole vapaa ja rento!

Mieti, mikä auttoi omaa ääntäsi?

Kun harjoittelet, harjoittele yhtä asiaa kerrallaan.

Äänenkäyttö on lihastyötä, anna itsellesi aikaa kehittyä!

Kiinnitä silloin tällöin arjessa huomiota ääneesi, erityisesti silloin jos huomaat, ettei tunnu hyvältä.

Tunne äänesi - älä kuuntele!

Ole ylpeä äänestäsi!

Muista, että ole oma itsesi rohkeasti!

Oma ääni on aarre!

Ääni pysyy kunnossa vain käyttämällä sitä!

PUHU JA LAULA - ANNA ÄÄNESI VAPAUTUA!

**Jos haluat tutustua enemmän ääneesi puhuen tai laulaen, laita minulle sähköpostia,
niin pidän sinut ajantasalla tulevista kursseista.**

jaana.eloranta@gmail.com

TUNNE ÄÄNESI!

VIREYTTÄ!

RENTOUTTA!

VAPAUTTA!

HYVINVOINTIA!

