

# Äänenhuolto

## osa 2

### Varhaiskasvatus

Johanna Leskelä  
FM vokologi

#soivacoaching

**Soiva**  
COACHING

# Sisälllys

- ▶ **Esiintymisjännitys ja stressi**
- ▶ **Lauluäänen lämmittely ja treenaaminen**

# Esiintymisjännitys ja stressi

**Soiva**  
COACHING

# Hermoston kolme tilaa

	Parasympaattinen hermosto	Sympaattinen hermosto
"Ihmisaivot"	Lepää ja sulattele	
"Nisäkäsaivot"		Taistele tai pakene
"Liskoaiivot"	Jähmety	

# Parasympaattinen hermosto dominoi

- ▶ **Lepotila**
- ▶ **Sydämen toiminta hidastuu**
- ▶ **Ruoansulatuselimistön toiminta vilkastuu**

# Sympaattinen hermosto dominoi

- ▶ Fysiologinen valmiustila
- ▶ Adrenaliinin erityis lisääntyy
- ▶ Sydämen syke kiihtyy
- ▶ Veren sokeripitoisuus kasvaa
- ▶ Verenkierto vähenee ruoansulatuselimissä ja ihon pinnalla
- ▶ Verenkierto tehostuu aivoissa, maksassa ja liikuntalihaksissa
- ▶ Limaneritys hengitysteissä vähenee ja keuhkoputket laajenevat
- ▶ Hengitys tihentyy
- ▶ Pupillit laajenevat

# Äänenkäyttö ja taistelutila

Kädet ja polvet vapisee

Ääni vapisee

Ääni katkeaa tai narsisee

Hengitys ei toimi



Ääni on kireä

Puhekorkeus nousee

Suu kuivuu

# Fyysinen apu stressin oireisiin

- ▶ **Juo vettä etukäteen ja tilanteessa**
- ▶ **Hengitä nenän kautta**
- ▶ **Suuntaa energia liikkeeseen ennen h-hetkeä**
- ▶ **Pidä taukoja lauseitten välillä**
- ▶ **Aktivoi parasympaattista hermostoa**
  - ▶ Hengitysharjoitukset
  - ▶ Rentoutuminen
  - ▶ Meditaatio
- ▶ **Lämmitele ääni**



# Mentaalinen apu

- ▶ Hyväksy jännitys
- ▶ Vie huomio pois jännitysoireista
- ▶ Siedätä
- ▶ Kaikkia on mahdotonta miellyttää!
- ▶ Valmistaudu huolella
- ▶ Opettele peilin edessä
- ▶ Puhu ääneen harjoitellessa

# Lauluääänen lämmittely

**Soiva**  
COACHING

# Lauluäänen lämmittely

- ▶ Hyminä-liuku ylhäältä alas (kvintti tai sekunti liu'utellen)
- ▶ Pärinää tai r-täry
- ▶ Jee, sekuntia liu'utellen
- ▶ Jaa-jaa-jaa (kolmisointu ylhäältä alas)
- ▶ Hymyä, tilaa suuhun, kieli eteen, muista artikulaatio
- ▶ Laulan-laulan-laulan (kolmisointu ylhäältä alas)

Oravan pesä-laulu

Youtube: MaaritAuraMezzo

# Oravan pesä

P. J. Hannikainen

1. Kas, kuu - sen lat - vas - sa ok - si - en al - la on pe - sä pie - noi - nen  
o - ra - val - la, sen poi - ka - set sii - nä ne leik - ki - ä lyö ja  
pik - ku ham - pa - hin sie - men - tä syö.

- I V I V  
2. On siinä vihreä, vilpoinen katto  
I V I V  
ja naavoista lämpöinen lattiamatto  
I IV V I  
ja pikkuruikkuiset ikkunat  
I IV I V I  
ja vuoteena sammalet vihannat.
3. Kun talven tuulet ne metsissä laukkaa  
ja lumet ne lentää ja pakkänen paukkaa,  
niin oravan pesässä pienuinen pää  
se ikkunan reiästä pilkistää.
4. Ja kuusonen tuutivi tullessa ehtoon.  
siell' oravan poikaset tuttuhun kehtoon.  
Ja elämä heillä on herttaisia,  
kun kuusen latvassa keinua saa.

Immi Hellén

# Lähteet

## Kirjallisuutta

- Anna-Liisa Aalto & Kati Parviainen. Auta Ääntäsi. 1985.
- Anne-Maria Laukkanen & Timo Leino. Ihmeellinen ihmisääni. 2001.
- Kristin Linklater. Freeing the Natural Voice. 1976.
- Eeva Sala, Marketta Sihvo & Anneli Laine. Ääniergonomia – toimiva ääni työvälineenä. 2011.

## Harjoitusten lähteitä

- Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati
- Kuukka, Niilo. Suomen teatterikoulu
- Linklater, Kristin
- Marjanen, Kaarlo
- Rodenburg, Patsy. Royal National Theatre
- Sovijärvi, Antti

## Esityksen kuvat

- Unsplash ja Pixabay - palvelut: Sasin Tipchai, Simon Migaj, Tra Nguyen, ernestoeslava



# Pidä huolta äänestäsi.

YHTEYSTIEDOT

[johanna@soivacoaching.fi](mailto:johanna@soivacoaching.fi)

[Soivacoaching.fi](http://Soivacoaching.fi)

**Soiva**  
COACHING