

# Harjoitukset

Puhelinpalvelutyöntekijän äänenkäyttö

**Soiva**  
COACHING

# Harjoittelun osa-alueet

- ▶ **Lämmittely ja rentoutus**
- ▶ **Kehonkäyttö**
- ▶ **Hengitys**
- ▶ **Resonanssi**
- ▶ **Artikulaatio**
- ▶ **Intonaatio**

# Lämmittely ja rentoutus

- ▶ **Hiihdä tai juokse paikallasi**
- ▶ **Pyörittele olkapäillä isoa ympyrää edestä taakse**
- ▶ **Nosta olkapäitä ylös kohti korvia ja anna rentoutua**
- ▶ **Venyttele niska**
- ▶ **Rentouta kasvot hieromalla purentalihaksia ja naputtelemalla sormilla otsasta leukaan saakka.**
- ▶ **Ilme isoksi ja naama ruttuun**

# Lämmittely ja rentoutus

- ▶ **Rentouta leukaa**
  - ▶ **Ravistele päätä niin, että posket ja huulet hölskyvät ja päästä samalla ääntä**
  - ▶ **Laita kädet yhteen vartalon edessä ja ravista käsivarsia. Päästä samalla ääntä. Anna leuan rentoutua ja hölskyä.**

# Kehonkäyttö

- ▶ Venyttele kyljet kurottamalla käsillä kohti kattoa
- ▶ Seiso paino molemmilla jaloilla, polvet hieman pehmeät (ei takalukossa)
- ▶ Selkä ja niska pitkänä (Mielikuva: naru pääläelta kattoon)
- ▶ Pää suorassa linjassa eteenpäin kehoon nähden
- ▶ Kuvittele, että pää kelluu ylimmän niskanikaman päällä. Piirretään nenällä omenaa, luumua ja kirsikkaa.

# Hengitys

- ▶ **Laita kädet vatsalle ja tarkastele hengityksen liikettä**  
hengitä omaan tahtiin nenän kautta sisään ja ulos
- ▶ **Aseta kädet kyljille ja vatsalle**  
**puhalla ilma voimakkaasti suun kautta ulos**  
**päästä nenän kautta sisään**  
**tarkastele laajentumista, kun ilma virtaa sisään**
- ▶ **Puhalla ilma ulos kuten edellä, mutta lisää puhallukseen f-ääntö**

# Resonanssi

- ▶ Hae tilan tuntu nieluun ja laske kurkunpäättä "kaa"-haukottelulla (Marjanen)
- ▶ Päristele huulilla ensin puhekorkeudelta ja sitten eri korkeuksilta
  - ▶ Tee sama r-äänteellä
- ▶ Vie kieli ulos niin pitkälle kuin mahdollista ja "haa, hää"-ääni
- ▶ Tee pureskeluliikkeitä ja hymise samalla käsi rintalastan päällä. Tunne resonanssi rinnassa.

# Resonanssi

- ▶ Hae resonanssia puhekorkeudelta (Kuukka)
  - ▶ Bilabiaalinen v. Tarkastele tunteuksia huulissa ja poskissa.
  - ▶ M-äänne, sointi nenäonteloon
- ▶ Hae resonanssiväriä huuliin ja vapauta suu auki:  
Mmmmm-Aaaa (Rodenburg)
- ▶ Laita käsi vatsalle ja tee f-ääntöhengitys -> hohotus ja hahatus -> vatsan tuki mukana ja "joo", "jaa"



# Artikulaatio

- ▶ Kuljeta kieltä hampaiden ja huulien välissä (8-8, 4-4, 2-2)
- ▶ Venytä ylähuuli

# Artikulaatio

- ▶ **Vetreytä kielenkärkeäsi (Marjanen)**
  - ▶ **Didedadoduu-dudodadedii**
  - ▶ **Lilelaloluu-lulolalelii**
- ▶ **Kitapurjejumppa (Marjanen)**
  - ▶ **Gigegagoguu-gugogagegii**
  - ▶ **Kikekakokuu-kukokakekii**
- ▶ **Virkistä huulia ja poskia (Marjanen)**
  - ▶ **Bibebabobuu- bubobabebii**
  - ▶ **Pipepapopuu-pupopapepii**

# Artikulaatio

- ▶ **Toistele seuraavia selkeästi niin pitkään kuin ilmaa riittää, kevyesti mumisten (Kuukka)**
  - ▶ **Mimumimumimu...**
  - ▶ **Mumemumemume...**
  - ▶ **Mömömömömömö...**
  
- ▶ **Ristiäisväki katsoi, kun pastori Rastas katoi vastapestyä, pystyvatsaista lasta.**

# Intonaatio

- ▶ Mynnyngynym (u, o, ö, e, i, a, ä)
- ▶ Pium-paum, kling-klang, blim-blom, dlin-dlan, ping-pong

# Tekstiharjoitus

**”No, kaikella on tarkoituksensa. Aina kun jotain tapahtuu, se johtuu kaikista muista asioista, joita maailmassa tapahtuu. Aina kun tekee päätöksen, ei olisi voinut tehdä mitään muuta, koska ihminen on mikä on ja kaikki aikaisemmat tapahtumat saivat tekemään juuri sen päätöksen. Ei siis ole mitään syytä katua mitään.”**

**(Helen Fielding: Olivia Joules ja ylivilkas mielikuvitus)**

# Harjoitusten lähteitä

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



# Pidä huolta äänestäsi!

#SOIVACOACHING

**Soiva**  
COACHING