

Äänenhuolto II

Johanna Leskelä
FM vokologi

#soivacoaching

Käytännön asiat

Saat diat ja harjoitukset tekstinä itsellesi koulutuksen jälkeen.

Pidetään 1 tauko puolivälissä.

Pidä mikrofoni pois päältä koulutuksen ajan, paitsi tietysti keskustellessasi.

Voit kysyä ja kommentoida chat-ikkunassa tai mikrofonin välityksellä milloin tahansa.

Teoriadiojen sisältö



STRESSIN JA
JÄNNITYKSEN VAIKUTUS
ÄÄNEEN



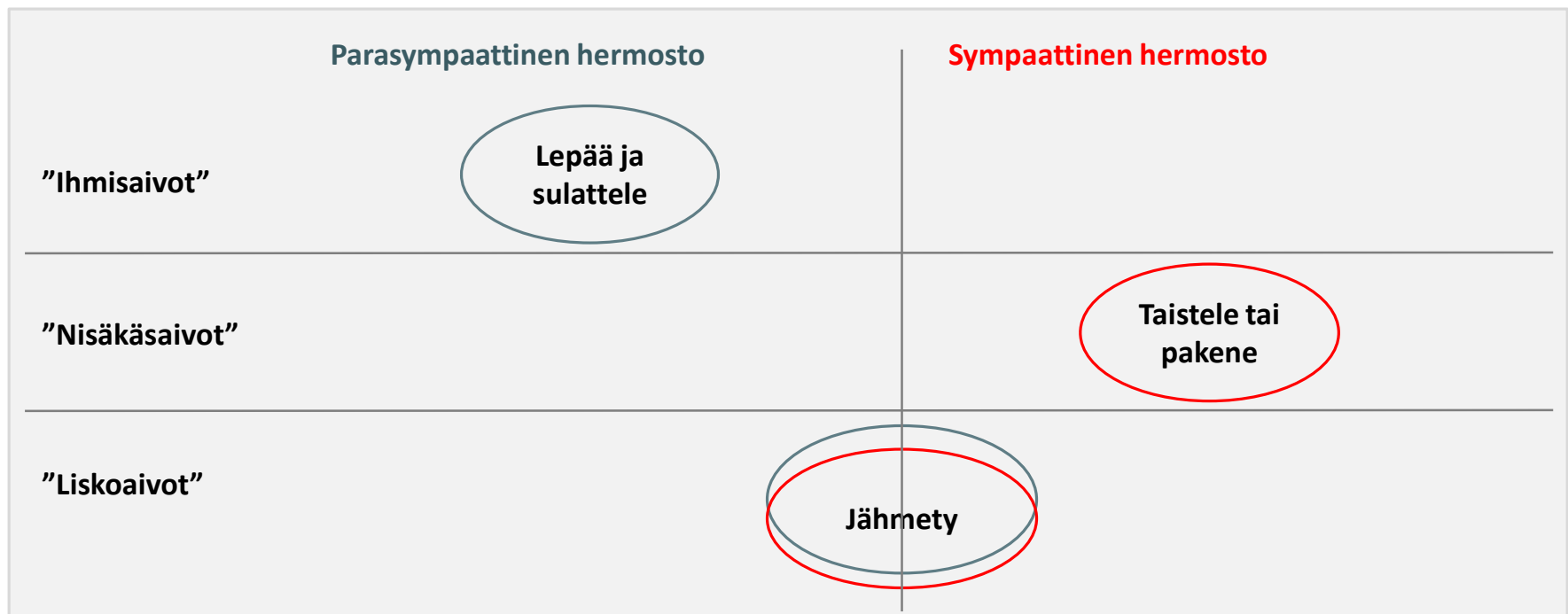
ÄÄNEN VAKUUTTAVUUS
JA SANATTOMAN
VIESTINNÄN VAIKUTUS



ÄÄNIERGONOMISIA
VINKKEJÄ HAASTAVIIN
TILANTEISIIN

Stressin ja jännityksen vaikutus ääneen

Hermoston kolme tilaa



Parasympaattinen hermosto dominoi

Lepotila

Sydämen toiminta hidastuu

Ruoansulatuselimistön toiminta vilkastuu

Sympaattinen hermosto dominoi

- Fysiologinen valmiustila
- Adrenaliinin erityys 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

Stressin vaikutus äänentuottoon ja esiintymiseen

Kädet ja polvet vapisevat

Ääni vapisee

Hengitys ei toimi

Ääni katkeaa tai narisee

Ääni on kireä

Puhekorkeus nousee

Suu kuivuu



Fyysinen apu stressin oireisiin

Juo vettä etukäteen ja tilanteessa

Hengitä nenän kautta

Suuntaa energia liikkeeseen

Pidä taukoja lauseitten välillä

Aktivoi parasympaattista hermostoa

- Hengitysharjoitukset
- Rentoutuminen
- Meditaatio

Lämmittele ääni

Mentaalinen apu

Hyväksy jännitys

Vie huomio pois jännitysoireista

Siedätä

Kaikkia on mahdotonta miellyttää!

Valmistaudu huolella

Opettele peilin edessä

Puhu ääneen harjoitellessa

Äänen vakuuttavuus ja sanattoman viestinnän vaikutus

Nonverbaali viestintä

Ensimmäinen keino, jolla kommunikoimme

Tunteiden viestiminen

Fyysinen vireystila

Hymy

**Uskomme ensisijaisesti nonverbaalista
viestintää ristiriitatilanteissa**

Puheen paralingvistiset piirteet

- **Puhetempo**
- **Artikulaatio**
- **Tauotukset**
- **Intonaatio**
- **Äänenkorkeus**
- **Äänenvoimakkuus**
- **Äänenpainot**
- **Äänenlaatu**
(tiukka-normaali-huokoinen)
- **Äänenväri**
(kirkas, kuulas vs. matala, tumma)
- **Epäröintiäännet**

Harjoitusteksti

”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)

Ääniergonomisia vinkkejä haastaviin tilanteisiin

Haaste: ulkona puhuminen

- Käytä lyhyitä ilmauksia
- Anna pidemmät ohjeet sisällä ja sovi toimintatavoista etukäteen
- Älä nosta äänenkorkeutta liikaa ääntä voimistettaessa
- Hyvä asento, älä puhu fyysisen suorituksen aikana
- Älä nosta päätä ja leukaa ylöspäin
- Vältä pään ja kaulan kiertoasentoja
- Vältä pakkasella puhumista
- Mene lähelle kuulijoita
- Käytä äänetöntä viestintää: ilmeet, eleet, käsimerkit
- Näytä mallia ja elehdi paljon
- Käytä äänenvahvistuslaitteita
- Käytä kelloa, pilliä, taputusta

Haaste: kookkaat tilat

- Vältä turhaa äänenkäyttöä
- Mene lähelle kuulijaa
- Pyydä kuulijat lähelle
- Käytä lyhyitä ilmauksia
- Puhu tavallista hitaammin
- Pidä taukoja
- Käytä ilmeitä ja eleitä
- Käytä käsimerkkejä ja pilliä
- Käytä oheismateriaalia
- Käytä äänenvahvistuslaitteita
- Hiljennä tilanne ohjeiden antamisen ajaksi
- Vältä puhumista silloin, kun toiset ovat äänessä
- Vältä samanaikaista taustamusiikkia puhumisen aikana

Haaste: melussa puhuminen

- Muista oikea äänen voimistamistapa
- Mene lähemmäksi kuulijaa
- Vältä jatkuvaa ja pitkäaikaista melussa puhumista
- Vältä melua tuottavan laitteen läheisyydessä puhumista
- Käytä äänenvahvistinta
- Pidä neuvottelut hiljaisissa tiloissa
- Valitse laitteet, jotka ovat hiljaisia
- Selvitä voiko laitteiden melua vähentää
- Sulje meluava laite
- Selvitä voiko laitteet siirtää muihin tiloihin
- Pidä ovet ja ikkunat suljettuna, jos niiden kautta kantautuu melua

Haaste: ääneen lukeminen

- Pidä lukurytmi riittävän hitaana: älä kiirehdi
- Pidä lukiessa taukoja ainakin lauseiden välillä
- Väritä ääntäsi, lue elävästi, vältä yksitoikkoista luentaa
- Vältä huudahduksia, vaikka lukisitkin eläytyen
- Vältä liian voimakkaalla äänellä lukemista
- Ole kuulijoiden lähellä
- Pidä hyvä lukemisasento: vältä pää kiertyneenä, pää alaspäin taivutettuna, leuka ylöspäin tai pää sivulle kallistuneena lukemista
- Lue ensin ja näytä sen jälkeen kuva tai päinvastoin
- Säilytä hyvä ryhti, vältä lysähtämistä
- Juo kulaus vettä, jos on rykimisen tarvetta
- Älä lue flunssassa
- Tee etukäteen ”Hiljaisen päivän laatikko”, jossa valmiina materiaalia ja lista vähän äänenkäyttöä vaativasta toiminnasta
- Jos ääni ei tahdo kestää, pyri tauottamaan lukemaasi kuin miettisit mitä seuraavaksi tapahtuu, hidasta lukunopeuttasi
- Jos toistuvasti ongelmia, ota yhteyttä asiantuntijaan

Puhuminen maskin kanssa

1. Testaa useampi maski, kokeile teippaamista
2. Pidä kieli lepoasennossa niin paljon kuin mahdollista
3. Pidä ylä- ja alahampaat erillään
4. Hengitä syvään nenän kautta
5. Käytä silmien seutua kontaktin saamiseen ja viestimiseen (uskalla kohdata)
6. Kiinnitä huomiota artikulointiin (Älä anna periksi!)
7. Suuntaa ääni eteenpäin
8. Hidasta puhetta
9. Hiero/hierotuta purentalihaksia ja venyttele yläkehoa

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 työvälteenä. 2011.
- Sovellettu rentoutus <https://www.duodecimlehti.fi/duo60214>

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

Pidä huolta
äänestäsi!



johanna@soivacoaching.fi



Soivacoaching.fi



#soivacoaching