

ÄÄNIHARJOITUKSIA

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 pientalihaksia ja naputtelemalla sormilla otsasta leukaan saakka.
- Ilme isoksi ja naama ruttuun
- 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.
 - Pidä leuasta kiinni etusormella ja peukalolla ja liikuta leukaa. Tunne, että ylä- ja alahampaiden väliin jää tilaa (Linklater)

Hengitys

- Laita kädet vatsalle ja tarkastele hengityksen liikettä vatsalla, hengitä omaan tahtiin nenän kautta sisään ja ulos
- Tee tyhjiö keuhkoihin puhaltamalla voimakkaasti ulos. Sulje sieraimet, rentouta vatsan seutu. Anna sitten ilman virrata nenän kautta vapaasti keuhkojen alaosaan saakka.
- Levitä kädet sivulle, kuin linnun siivet. Kun kädet laskee, suhise mahdollisimman hiljainen "s" niin kauan kuin ilmaa riittää.

Resonanssi

- Hae tilan tuntu nieluun ja laske kurkunpäättä "kaa"-haukottelulla (Marjanen)
- Päristele huulilla ensin puhekorkeudelta ja sitten eri korkeuksilta
 - Tee sama r-äänteellä
- Hae kurkun laskua seuraavalla hokemalla:
 - Jubbum-mubbum-mubbum-mub, jybby-mybby-mybby-myb
- Vie kieli ulos niin pitkälle kuin mahdollista ja sano "haa" tai "hää"

- Hae resonanssia puhekorkeudelta
 - Hymise käsi rintalastan päällä. Tunne resonanssi rinnassa.
 - Bilabiaalinen v. Tarkastele tuntemuksia huulissa ja poskissa.
 - M-äänne, sointi nenäonteloon
 - Sumutorvi, kädet suun eteen torveksi ja äännä rennosti, leuka alhaalla, matala "huu"
- Etisyyden haku: Y-buzz, kerää ensin surisevalla j:llä ilmanvirtaus kielen kärjen lähelle, vaihda sitten vokaali y:ksi surina säilyttäen.
- Hae resonanssi huulten väliin ja avaa sitten suu isoksi auki: "Mmmmmm-aaaa"
- Minninginnim, mennengennem, a, o, u, y, ö, ä (ylhäältä alas liukuen)

Artikulaatio

- Kuljeta kieltä hampaiden ja huulien välissä (8-8, 4-4, 2-2)
- Toistele seuraavia selkeästi niin pitkään kuin ilmaa riittää, kevyesti mumisten
 - Mimumimumimu..., Mumemumemume..., Mömömömömömö
- kitapurjejumppa
 - gigegagoguu-gugogagegii (Marjanen)
 - kikekakokuu, kukokakekii (Marjanen)
- kielenkärkijumppa
 - rireraroruu-rurorarerii (Marjanen)
 - didedadoduu-dudodadedii (Marjanen)
- huulijumppa
 - bibebabobuu-bubobabebii (Marjanen)
 - pipepapopuu-pupopapepii (Marjanen)
- selkeästi artikuloiden ja painotuskohtia vaihdellen, rennon aktiivinen artikulointi
 - vinili-venelevänälä-vanala-vunulu
 - Ristiäisväki katsoi kun pastori Rastas kastoi vastapestyä, pystyvatsaista lasta.

Voimakas ääni

- Käsi vatsalle, f-ääntöhengitys
- Hohotus, hahatus, hymähdys, aksentin haku
- Haetaan voimakkaampaa ääntä kieli ulkona ja "haa".
- Pushing metodi. Punnerrus seinää, pöytää vasten ja samalla "maa-maa-maa" voimistuen samaan aikaan käsien voiman kanssa. Keskitytään punnertamiseen, ei ääneen. Tai kädet yhteen edessä.

🍇 Ilahdu, ihastu, pelästy:

- a. Hei!
- b. Hui!
- c. Hyi!

🍇 Voimakkaalla äänellä kärkevästi (tehdään vuorotellen):

Mene pois.
Mene maate.
Pane tuonne.
Hae mummo.
Hae mamma.
Hae kannu.
Juoksuun.
Hyi sinua!
Hyi olkoon!
Hui kylmää!
voi veljet!
Voihan nenä!
Vai vielä!
Vai niin!
Huomio!
Vasempaan päin!

Huutelu sumussa:
Laiva hoi!
Hoi pojat!
Hoi siellä!
Hei Heikki!
Hei te siellä!
Tullaan!

Harjoitusten lähteitä

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