

Ennen ääneni oli sointuva ja kantava. Nyt se säröilee, katkeilee ja väsy pienestäkin puhumisesta. Vieläkö voin saada takaisin kauniin äänen?

● Teksti Ritva-Liisa Sannemann ● Kuva Jorma Marstio

# Sano Jyggyy

**S**anotaan, että ikä kuuluu äänestä. Pysymme melko hyvin arvioimaan, onko puhelimessa nuori, keski-ikäinen vai ikääntynyt ihminen. Mitä äänessä oikein tapahtuu, kun vuosia karttuu?

– Ikä tuo monenlaisia muutoksia. Äänihuulet alkavat veltostua, oheta ja värähdelä heikommin, koska lihasten kimmoisuus heikkenee. Lisäksi estrogeenituotannon hiipuminen kuivattaa limakalvoja, vähentää äänihuulten elastisuutta ja vaikeuttaa äänentuottoa. Ääni voi muuttua karheaksi ja käheäksi, kertoo logonomi, filosofian tohtori **Kirsti Leppänen** Tampereen VoiceWell-keskuksesta.

Vanhemmiten myös kurkunpää toimii jähmeämmin, koska verenkierto, aineenvaihdunta ja keuhkokudoksen kimmoisuus vähenevät. Samalla hengitys muuttuu helposti pinnallisemmaksi.

Muutokset voivat heijastua äänenlaatuun ja kaventaa äänialaa. Naisilla puhetaajuus laskee vaihdevuosien jälkeen puoli oktaavia. Moni huomaa ihmeekseen, ettei enää pystykään laulamaan yhtä korkealta kuin ennen.

**VAIKKA IKÄ KOETTELEE** ääntä, ei kannata vaipua epätoivoon. On monia keinoja, joilla ääntä voi huoltaa ja saada sen taas kuulostamaan hyvältä. Kaikki alkaa terveellisistä elämäntavoista, joiden rinnalla

voi viljellä erityisesti ääntä helliviä rutiineja.

– Ykkösasia on äänihuulten säännöllinen kosteuttaminen. Heti aamulla ja ennen ruokailua kannattaa juoda sitruunalla terästyttävää vettä tai jotain hapanmaitotuotetta, koska happamat nesteet lisäävät syljen eritystä, Leppänen suosittelee.

Ääni tykkää siitä, että sitä käytetään. Äänen lukeminen on hyvää treeniä, kunhan ei väsytä itseä liiaksi. Laulaminen sopivalla korkeudella pitää myös puheäänen notkeana. Jos et uskaltaudu kuuroon, ihan perushyräily ja hymistely kotioiloissa riittää.

Voit liittää hymistelyä ja huokausit myös osaksi jumppaohjelmaa tai muuta liikuntaa. Kehon lämmittäminen ja erityisesti ylävartalon liikkeet rentouttavat ja aktivoivat samalla äänentuottoon osallistuvia lihaksia ja kurkunpäätä.

**JOSKUS ARTIKULAATIO**-ongelmat johtuvat purennasta ja hampaistossa tapahtuvista muutoksista. Huonosti istuvat teko-hampaat ja purentavirheet voivat vaikeuttaa artikulaatiota ja tehdä puhumisesta voimia vaativan tapahtuman. Anna hammaslääkä-

rin tehdä tarvittavat korjaukset.

Jos ääniongelmat pitkiä ja alkavat haitata normaalia elämää, on syytä kääntyä äänihäiriöihin erikoistuneen lääkärin eli foniatrin puoleen, joka tutkii äänihäiriön syytä ja osaa ohjata eteenpäin tarpeen mukaan.

– Kuulon tarkistaminen on myös tärkeää, koska heikentynyt kuulo voi aiheuttaa huomattavaa haittaa kanssakäymisessä ja sosiaalisessa elämässä, Leppänen muistuttaa.

**ÄÄNI KERTOO MEISTÄ** muutakin kuin iän. Se on persoonamme peili, ja siinä heijastuvat myös tunteemme, mielialamme, asenteemme ja koko hyvinvointimme.

Äänessä kuuluu koko elämä ja erilaiset kokemukset esiintymispelkoineen. Monella kansakoulun kasvatilla parentalihakset ja äänihuulet lyövät automaattisesti kipsiin, kun eteen tulee sosiaalinen tilanne, jossa pitäisi olla muiden huomion kohteena.

Jos jännittäminen ja äänen katoaminen haittaavat, yhtenä apuna voivat olla hierontahoidot, joissa käsitellään erityisesti kurkunpään, kielen, purenna ja leukojen

*jatkuu sivulla 46...*

## Äänihoito pelasti kouluttajan uran

**H**elsinkiäisellä **Hannele Ikäheimolla**, 69, on kotona keltainen lappu, joka muistuttaa neljästä tärkeästä ääniharjoituksesta: hölmö ilme, haukotus, korki ja jyggyy. Hölmö ilme rentouttaa posket, haukotus ja jyggyy avaavat ääntä ja korkin pitäminen hampaiden välissä vie kireydet purentalihaksista.

Kotiohjelma ja säännölliset käynnit äänihierontaan perehtyneillä ammattilaisilla ovat pelastaneet Ikäheimon äänen ja uran opettajana ja kouluttajana.

– Olen käynyt säännöllisesti äänihoido-

sa 20 vuoden ajan. Ilman niitä olisin varmaan joutunut lopettamaan työt ajoja sitten. Nyt selviän edelleen monista koulutuspäivistä enkä ole koskaan saanut esimerkiksi äänikyhmyjä, joita puhetyöläisille tulee helposti.

Ikäheimo on toiminut matematiikan erityisopettajana ja kouluttaa edelleen opettajia, jotka opettavat matematiikkaa.

– Koulutyössä minulta tahtoi ääni kadota välillä tyystin. Onneksi foniatritä älysi suositella minulle äänihierontaa vuonna 1992.

Ikäheimo hakeutui silloin laulopedagogi, hieroja **Kirsi Vaalion** asiakkaaksi Voice mas-

sage -terapiaan, jonka pohjalta Vaalio ja Kirsti Leppänen ovat kehilleet VoiceWell-hoidon.

– Menetelmä on tehokas, koska se hoitaa kehoa kokonaisvaltaisesti ryhdistä hengitystekniikkaan, rintakehän lihaksiin, kurkunpään ja purentaan. Minulla löytyy helposti kireyksiä esimerkiksi poskista, koska olen hymyilijätyyppiä.

Ikäheimo sanoo jatkavansa kouluttamista niin pitkään kuin siitä tulee hyvää palautetta. Äänihoito ja oma äänenhuolto antavat hyvää tukea ja auttavat ikääntyvää ääntä jaksamaan. [www.opperi.fi](http://www.opperi.fi)

## Näin pidät äänen notkeana

- 1 Tee alkulämmittely.** Esimerkiksi vartalonkierrot ja vuorohiihto aktivoivat kehon lihaksia.
- 2 Tee R-harjoitus.** Laita kädet kaulan ja niskan kohdalle ja sano rennosti HURR. Se parantaa resonaatiota ja lämmittää artikulaatioon osallistuvia lihaksia.
- 3 Rentouta kielen lihaksia kielijumpalla.** Pese hampaita kielellä sisä- ja ulkopuolelta. Pyöritä kieltä suun sisällä ylänurkista alas.
- 4 Avaa ääni lempeästi.** Haukottele, hymistele hmm ja hyräile heti aamulla. Toistele äännettä maamm, meemm... kaikilla vokaaleilla useita kertoja ja anna m-äänteen soida.
- 5 Vältä puhumasta korkealta, kovaa ja liian kauan.**
- 6 Käytä mikroфонia** suuressa tilassa ja taustamelussa.
- 7 Lepuuta ääntä** flunssan, tulehduksen ja ylikuormituksen aikana.
- 8 Kosteuta äänihuulia.** Juo joka päivä 1,5–2 litraa nestettä.
- 9 Jos ääniongelma jatkuu** yli kaksi viikkoa, käänny äänihäiriöihin erikoistuneen lääkärin, foniatriin, puoleen.

...jatkoa sivulta 44

lihaksia sekä rintakehän aluetta, niskahartiaseutua ja tarvittaessa koko selkää tai vartaloa.

Kirsti Leppänen väitteli äskettäin Voice massage -terapian vaikutuksista naisopettajien äänen tuottoon. Terapiaa saaneilla äänen kireys väheni selvästi enemmän kuin pelkkää luentoa kuunnelleella vertailuryhmällä. Paras tulos saadaan, kun hoito räätälöidään yksilöllisesti.

Tämän havainnon pohjalta Leppänen on kehittänyt **Kirsi Vaalion** kanssa Voice-Well-hoidon, jossa tärkeää on koko kehon huoltaminen asiakkaan lähtökohdista.

– Hoito on omiaan lisäämään kehotuntemusta. Kun ihmiset oppivat tunnistamaan, mitkä alueet kehosta ovat jännittyneet, he voivat miettiä, missä tilanteissa keho reagoi jännittämällä ja miksi. Oivallus avaa mahdollisuuden korvata tai muuttaa vanhat mallit.

Hierontahoito sopii kehon ja äänen perushuolloksi niin ääniammattilaisille kuin tavallisille äänenkäyttäjille. Myös ikääntyvän elämänlaatu paranee, kun ääni pysyy toimintakykyisenä. □