

Apua äänelle ja keho kuntoon

Meistä jokainen on tuskastellut oman laulamisen ja soittonsa kanssa. Mistä johtuu, ettei ääni kannu? Mistä apua siihen, ettei ilma riitä eikä happi kulje? Kirsi Vaalio ja Kirsti "Kicka" Leppänen osaavat auttaa. He ovat kehittäneet VoiceWell™ -metodin.

Metodin takana K ja K

Kirsi Vaalio on alun perin laulaja ja oli jo opiskeluaikoinaan kiinnostunut ihmisen anatomia. Tästä innostuneena hän valmistui vuonna 1990 hierojaksi ja on siitä asti keskittynyt hengitys- ja ääniasiakkaisiin. Hänellä on myös osteopaatti- ja Breathing Coordination -koulutukset. Vaalio työskentelee Helsingissä ja Järvenpäässä.

Kicka Leppänen on valmistunut alun perin vuonna 1997 hieroja-kuntouttajaksi ja omaa musiikkitera-peutin tutkimuksen. Lisäksi hän on valmistunut logonomiksi eli puhetekniikan opettajaksi vuonna 2006 Tampereen yliopiston puheopin laitokselta, jonne valmisteleekin parhaillaan väitöskirjaa. Leppänen työskentelee Tampereella. Molemmilla on myös Voice Massage -tausta.

Mistä metodi sai alkunsa?

"Kahden vuosikymmenen työkokemus tällä saralla ja sinä aikana käydyt asiaan liittyvät koulutukset ovat jyllänneet mielessäni koko ajan ja samalla pistäneet minut miettimään, mikä ihminen oikein on hengittävänä ja äänitelevänä oliona", sanoo Kirsi Vaalio ja jatkaa: "Koko ajan olen soveltanut erilaisia tekniikoita ja ajatuksia työssäni. Tutustuttuani Kickan asia sai varsinaisen alkusysäyksen ja siitä lähtien pitkäaikaiset keskustelut ja kokeilut Kickan kanssa ovat vihdoinkin siinä vaiheessa, että VoiceWell on syntynyt".

Kicka Leppänen jatkaa kollegansa perään: "Olen halunnut jo pitkään hyödyntää osaamistani laaja-alaisemmin ja nyt väitöstutkimuksen edetessä kohti loppuaan, tuntui sopivalta hetkeltä laittaa käytäntöön se, mitä opintojen myötä on saanut oppia. Asiakkaani ovat motivoineet minut pohtimaan syy-seuraussuhteita. Heidän kanssaan käytyjen keskustelujen jälkeen on itselle tullut rohkeutta tehdä asialle jotain myös käytännössä. Lisäksi oikean yhteistyökumppanin löytäminen on ollut aarre. Joten 'työ tekijäänsä opettaa' ja se prosessi jatkuukoon."

Mitä VoiceWell™ tarkoittaa?

VoiceWell on perinteistä hierontaa, jonka yhteydessä tai tilalla käytetään liikkuvuutta lisäävää menetelmiä ja lisäksi erilaisia rentoutumis- ja äänenkuntoutusharjoituksia. Asiakasta hoidetaan hänen omista lähtökohdistaan kulloisenkin tilanteen mukaan. Ihminen on kokonaisuus, ja yleensä ns. tavalliseen hierontaan tullaan niska-hartiaongelmien takia, mutta metodi huomioi ihmisen kokonaisuutena. Hoito lähtee asiakkaan tarpeen ja tilanteen mukaan ja asiakkaan kireydet hoidetaan molemmilta puolilta kehoa. Kurkunpään, hengityksen ja purennan tarkka hoito ovat VoiceWell -äänihierojien valtteja.

Hoito painottuu erityisesti niihin lihaksiin ja rakenteisiin, joilla on välitön yhteys hengittämiseen ja äänenkäyttöön. Hoidettavia alueita ovat keski- ja ylävartalo, niska ja kaula. Myös pään ja kasvojen alue hoidetaan unohtamatta hengityslihaksa, parentalihaksa ja kieltä.

Harjoitusten tavoitteena on lisätä tietoisuutta omasta äänenkäyttötavasta, kehosta ja sen toiminnasta. Tarvittaessa voidaan opastaa sellaiseen äänenkäyttöön, joka mahdollistaisi terveen äänentuoton puheessa ja laulussa. "Laulamiseen ja soittamiseen liittyvät harjoitteet liittyvät paljolti siihen, miten hengitys toimii ihmisessä: miten sisäänhengitys kääntyy uloshengityksen yhteydessä ääneksi ja miten kurkunpää, kieli, leuat asettuvat laulaessa

tai soittaessa. Hoidon yhteydessä tehtävät harjoitukset ovat lähinnä hengitys- ja intonaatioharjoituksia", kuvailee Vaalio harjoituksia. Hoidon yhteydessä on mahdollista antaa myös perusäänenkäyttöön liittyviä ohjeita ja äänenhuoltovinkkejä, asentoon ja hengitykseen liittyvää ohjausta sekä erilaisia ääniharjoituksia.

Kuka tarvitsee hoitoa?

VoiceWell -hoidosta on hyötyä kaikille, sillä kaikki ihmiset hengittävät ja äänitelevät. Kicka Leppänen ja Kirsi Vaalio mielestä ääntä kannattaa huoltaa, kuten koneitakin. Hoitoon kannattaa hakeutua jo ennen varsinaisten ongelmien syntyä. Hoidon tavoitteena on optimaalinen äänentuotto eli mahdollisimman vaivattomasti tuotettu ääni.

Moni tarvitsee helpotusta lihasten kireyteen ja rentouttamiseen, ryhtiin ja tasapainoisen asennon löytymiseen sekä hengitysvaikeuksiin ja -sairauksiin. Metodista on hyötyä myös niille ihmisille, jotka tuntevat kireyttä ja tiukkuutta kurkun tai kaulan alueella, äänen käheyttä ja rasittumista tai äänen väsymistä esimerkiksi työpäivän aikana.

Hoidosta hyötyvät erityisesti äänialan ammattilaiset, kuten laulajat, muut musikot (erityisesti puhallinsoittajat), opettajat, luennoitsijat, myynti-ihmiset, puhelin- tai radiotyötä tekevät, papit, asiakaspalvelutyöntekijät ja ylipäätään kaikki, jotka puhuvat työssään paljon. Sekä ne, jotka soittavat tai laulavat harrastuksenaan.

Koulutus ja klinikka

"Meiltä molemmilta on kyselyt pitkin vuosia, että miksi emme kouluta itsellemme jatkajia. No, nyt vasta asia kypsyy ja löytyi tarpeeksi päteviä hakijoita. Olemme siis aloittaneet koulutuksen", sanovat Vaalio ja Leppänen. VoiceWell kehittyy koko ajan ja Leppänen on avannut Tampereelle VoiceWell -klinikkan, jossa koulutuksessa olevat äänihierojaopiskelijat voivat antaa hoitoja ohjatusti. *Hanna Kolari*



Kirsi Vaalio ja Kirsti Leppänen