

# VoiceWell® tuo hyvinvointia my

TEKSTI | Sanna-Mari Holma

**Kuoroharjoituksissa laulaminen on alkanut tuntua vaikealta ja ääni ei tunnu kestävän pitempiä harjoituksia. Puhallinsoittajalla ei soitto suju, kun leukalihakset on jumissa. Tuttuja ongelmia? Avun voi tuoda VoiceWell®-hoito.**

VoiceWell on hoitomuoto, jota käytetään erityisesti äänentuottoon, hengitykseen ja purentaan liittyvissä ongelmissa. Hoitoalueena on kuitenkin koko keho. "VoiceWell-hoidossa ihmistä tarkastellaan koko kehon näkökulmasta. Hengitys, purenta ja kurkunpää ovat osa kokonaisuutta, jota tutkitaan ja hoidetaan. Esimerkiksi jos leuassa on jännitys, ei pelkästään mietitä purentaa yksittäisenä hoitoalueena", kertoo **Kirsti "Kicka" Leppänen**, joka on kehittänyt VoiceWell-hoitomuodon yhdessä **Kirsi Vaalion** kanssa.

## Monenlaisia ongelmia

VoiceWell-hoito sopii kaikille kehon perushuolloksi, mutta sitä suositellaan erityisesti ääniammattilaisille sekä muusikoille ja musiikin harrastajille. Hoitoon keutuvista osalla ei ole varsinaisia ongelmia, vaan hoidossa käydään esimerkiksi kerran vuodessa katsastamassa, että kaikki on kunnossa. "Osa asiakkaista käy 'määräaikaishuollossa', jos he soittavat, laulavat tai käyttävät työssään ääntä paljon", kertoo Kicka Leppänen.

Osalla asiakkaista sen sijaan on selkeitä ongelmia: "Kyllä meillä tyypillisimmät ongelmat on tällä hetkellä purentan alueella. Varmaan 80 % asiakkaista tulee purentaongelmien ja niiden aiheuttamien päänsärkyjen ja tasapaino-ongelmien vuoksi. Itse asiassa hirveän vähän ääniongelmaisia tulee hoitoon", pohtii Leppänen. Leuan jäykkyys ja purentaongelmat on musiikin harrastajien joukossa tyypillisiä puhallinsoittajilla. "Syynä voi olla vaikka se, että kompensoi hengitystä leuan liikkeellä, mutta myös huono soittoasento", toteaa Leppänen.

## Tavoitteena hyvinvointi

VoiceWell-hoidon tavoitteena on

poistaa jännitystiloja kehosta ja siten lisätä yleistä hyvinvointia ja rentoutta. Tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta omasta kehosta ja sen jännityksistä. "Kehossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Lihakset reagoivat esimerkiksi kun seisoo päivän korkokengillä. Silloin tasapaino on erilainen, koska paino on koko ajan päkiöillä. Se vaikuttaa lantion ja hartioitten asentoon, kaularankaan ja pään asentoon, ja sitä kautta koko kehon tasapainoon", kuvailee Kicka Leppänen ja jatkaa: "Moni laulaja on sanonut, että esimerkiksi korkeiden äänien laulamisesta on tullut vaikeaa. Ongelmien syy voi kuitenkin olla vaikkapa istuma-asennossa tai siinä, miten pitää nuottikansiota kädessä."

Yksi hoidon tavoitteista onkin opettaa asiakas oivaltamaan itse, onko hänellä jokin työasento tai esimerkiksi istuma-asento, mikä aiheuttaa ylimääräisiä jännitystiloja. "Kun saa omaan kehoonsa tietoisuutta siitä, mikä on jännittyneenä, auttaa se ongelmien syyn löytämisessä", toteaa Leppänen.

## Ei pelkästään hierontaa

VoiceWell-hoito pitää sisällään muun muassa liikeratojen tutkimista sekä manuaalista hierontaahoitoa. "Jos ongelmat ovat esimerkiksi purentan alueella, hoidetaan myös muita alueita, riippuen siitä mistä ongelmat ovat lähtöisin. Hoidettava alue voi olla purenta-alueen lisäksi vaikkapa niska, rintakehä tai kädet. Myös vatsan ja pallean käsittely voi olla avain ongelmiin", kuvailee Kicka Leppänen.

Varsinkin hoidon alussa ensin tutkitaan ja haastatellaan asiakasta. Jos hoitoon on hakeutunut laulamiseen liittyvien ongelmien vuoksi, voi tutkimusten yhteydessä vaikka laulaakin. "Olen usein pyytänyt puhallinsoittajia otta-

maan soittimen suokappaleen mukaan. Voi olla, ettei soittaja ole tullut ajatelleeksi, että soittoasento voisi aiheuttaa jännityksiä, jotka toinen näkee helposti sivusta", kertoo Leppänen.

Yksi VoiceWell-hoidon tavoite on, että asiakas oppii löytämään harjoitteita, joita voi käyttää arjessa. Niitä annetaan tarpeen mukaan, yksi harjoite kerrallaan. Asiakkaalle pyritään löytämään keinoja, millä kehoa voi lämmitellä milloin vain. "Esimerkiksi hampaiden pesu on arkinen juttu, jota ei tarvitse miettiä, mutta jos se jää tekevämmä, sen huomaa ainakin muutamana päivänä päästä. Sama tavoite on harjoitusten kanssa. Niistä pitäisi tulla automaattisia, koska lämmittely auttaa koko kehoa, jotta pystyy soittamaan ja laulamaan pitkään", opastaa Kicka Leppänen. Harjoituksia voi pääosin tehdä ihan huomaamatta, vaikkapa autossa tai vaatteita pukiessa.

Hoidon päätavoite onkin, että ihminen pärjää arjessa. "Hoito ei ole itse tarkoitus, vaan sellaisten työkalujen saaminen, mitkä voi ottaa arkeen avuksi. Haastava juttu on tietysti se, miten aktiivisesti ihminen lähtee kokeilemaan harjoituksia ja muistaa tehdä niitä", pohtii Leppänen.

## Laulava keho -kurssi

Tulevana kesänä Kicka Leppänen on mukana järjestämässä Laulava keho -kurssia, joka pidetään Lempäälän Luontaiskylpylässä. Kurssi on tarkoitettu laulun harrastajille, puhetyöläisille tai opetustehtävissä toimiville, mutta se sopii muillekin, jotka ovat kiinnostuneita äänenkäytöstä ja kehonhallinnasta.

Laulava keho -kurssin idea on lähtenyt kesäisin järjestettävistä musiikin mestarikursseista. "Kun olen tavannut tavallisia äänenkäyttäjii, kuorolaisia, opettajia ja puhetyötä tekeviä – ei siis mitään

mestarilaulajia – ovat he toivoneet jotain erityistä aikaa, jolloin voisi saada vinkkejä äänenkäyttöön. VoiceWell-hoitaja **Jenni Rinne** ja laulunopettaja **Tarja Mäki-Latvalan** kanssa lyötiin kerran päämme yhteen, ja päätimme tarjota toisenlaista näkökulmaa kesäkurssivalikoimaan", kertoo Leppänen kurssin lähtökohdista.

Kurssilla on tarjolla kaikille osanottajille kehonhallintaa ja äänenkäyttöä, joita yhdistellään eri tavoin. Lisäksi voi saada laulutunteja. "Olen opetustyöni myötä kiinnostunut yhä enemmän laulajien, laulun harrastajien ja puhetyöläisten äänenkäytöstä", kertoo



**Kicka Leppänen on toinen VoiceWell-hoitomenetelmän kehittäjistä.**

laulunopettaja Tarja Mäki-Latvala. "Kicka Leppänen ja Jenni Rinne ovat yhdessä pitäneet paljon kehonhallinnan ja äänenkäytön kurssseja, ja itse olen tehnyt useita vuosia yhteistyötä Leppäsen kanssa. Olemme kurssueillamme yhdistäneet meidän molempien tietotaitoa muun muassa laulamisesta, hengityksestä ja purentalihasten toiminnasta. Onkin hienoa että voimme nyt Laulava keho -kesäkurssilla kaikki kolme yhdessä auttaa kurssilaisia terveempään äänenkäyttöön ja helpom-

# ös harrastajalle!

paan laulamiseen”, valottaa Mäki-Latvala ajatuksiaan kurssin tarkoituksesta.

Laulava keho -kurssi järjestetään nyt ensimmäistä kertaa, ja mukaan mahtuu 12 osanottajaa. Jatkoa kurssille on suunnitelmien mukaan luvassa tulevinakin vuosina.

## Hyvää oloa harrastukseen

VoiceWell-hoitoa voi tällä hetkellä saada Etelä-Suomessa useilla eri paikkakunnilla. Keväällä alkaa uusi VoiceWell-hoitajien koulutusryhmä, johon on tulossa osallistujia pohjoisemmastakin.

Yksi VoiceWell-hoitokerta kestää 60–75 minuuttia. Yleensä hoi-

dossa käydään 3–5 kerran sarjana, jolloin ehtii nähdä, onko suunta oikea. Kela ei valitettavasti tue VoiceWell-hoitoa, mutta joskus rahallinen panostus omaan hyvinvointiin voi olla kannattavaa.

”VoiceWell-hoidolla voi saavuttaa hyvän olon. Vaikka ei tykkäisi hieronnasta, tulee siitä rentoutunut olo. On taas helpompaa laulaa ja soittaa!” iloitsee Kicka Lepänen.

Lisätietoja VoiceWell-hoidosta ja kaikki Suomessa toimivat VoiceWell-hoitajat löytyvät osoitteesta [www.voicewell.fi](http://www.voicewell.fi). Laulava keho -kurssista saa lisätietoja osoitteesta [www.voicewell tampere.fi](http://www.voicewell tampere.fi).

## Laulava keho -kesäkurssi

4.-7.6.2013 Lempäälän Luontaiskylpylässä

Lue lisää osoitteesta: [www.voicewell tampere.fi](http://www.voicewell tampere.fi) > Laulava keho



## KESÄN 2013 MUSIIKKIKURSSIT ORIVEDELLÄ

- Kuoronjohtokurssit
- Complete Vocal Technique
- Rohkaistu äänenkäyttäjänä
- Barbershop-laulukurssi
- Sibelius-nuotinkirjoitus
- iPad musiikkiympäristönä
- Nuorison Orkesterikurssi
- Musiikkipedagogiikka, Orff-kurssit

[www.orivedenopisto.fi](http://www.orivedenopisto.fi)

puh. 0207 511 511