

OPTIMAALISEN ÄÄNENKÄYTÖN HARJOITUS

Äänenkäyttö vaatii monien asioiden yhteistoimintaa. Ilman sopivan aktiivista hengitystä, vapaata äänentuottoaluetta ja rentoa mieltä sekä kehoa äänentuottaminen voi tuntua kuormittavalta. Stressi ja kiire hankaloittavat myös äänentuottoa. Tämän ohjelman tarkoitus on oppia tunnistamaan oman äänen eri osatekijöiden tilaa. Jos olet kiinnostunut jakamaan kokemuksiasi tai sinulla on kysyttävää, tervetuloa [Rentoon ääneen vinkkiä -Facebook ryhmään](#).

1. PAIKANNA VAIVA/OIRE

2. MÄÄRITÄ VAIVA 1-10

3. PIDÄ VAIVA MÄÄRITTÄMÄSI NUMERON TASOLLA

4. PÄÄSTÄ VAIVA RENTOUTUMAAN

- Hengitä ja vapauta äänihuulten alue jännitykseltä
- Hiero kasvojen aluetta huulien liikkeillä ja anna vapautua
- Kävele reippaasti ja vapauta hengitys
- Pyöritä kieltä suun sisällä ja vapauta kieli
- Pureskele ja liikuta suunalueen purentalihaksia ja vapauta leuka
- Tee lyhyttä vokaaliääntä pehmeällä soivalla äänellä ja vapauta ääni ja anna sen soida
- Puhu normaalivoimakkuudella ja vapauta äänentuotto ja anna äänen soida
- Laula ng-äänettä ylhäältä alas ja päinvastoin ja vapauta äänen sointi
- Lisää pieni lause tai laulu ja vapauta kurkunpää, aktivoi hengitys, anna leuan ja kasvojen tehdä riittävän vähän soivaa ja hyvää ääntä

5. MÄÄRITÄ VAIVAN TASO HARJOITUKSEN JÄLKEEN 1-10

Toista koko sarja päivittäin esim. aamulla ennen töihin menoa ja illalla palauttavana harjoituksena kahden viikon ajan.

Kirjaa ylös tuntemukset, kehon/äänentuoton muutokset omaan muistikirjaan.

Muista myös kirjata hyvät asiat ylös, niistä on apua silloin kun äänentuotossa on haasteita.

HARJOITUKSEN KOOSTI:

VOIDIS OY

Kicka Leppänen, FT

äänenhyyntipalvelut VoiceWell-hoitaja, kouluttaja

voicewellkicka@gmail.com / www.voidis.fi / p.050 5831965

