

Meillä ihmisillä on hallussamme upeat instrumentit – ääni ja puhe, joilla voimme vaikuttaa, ohjailla ja vakuuttaa kanssaihmiäimme.

Ääni on puhujan kuuluva työväline, luonnollisin toiminto ihmiselle on hengittäminen. Hengitys tukee puhetta.

Jännittäminen, niin fyysinen kuin henkinenkin, sekoittaa luonnollisen hengitysrytmin: hengitys nopeutuu ja pinnallistuu, kurkunpään lihaksisto kiristyy ja sen seurauksena äänen korkeus nousee, voimakkuus laskee ja puherytmi nopeutuu.

Esiintymisjännitys on luonnollista, joten kohtaa se!
Riittävä määrä ilmaa keuhkoissa lievittää paniikkia ja kurkunpään jännitystä.

Mitä syvempää hengität, sitä enemmän sinulla on ilmaa keuhkoissa.
Äänen voimakkuus nousee ja voit puhua pitkätkin lauseet helpommin loppuun.
Kuulijalle muodostuu käsitys luotettavasta, rennosta puhujasta.

ALKUVENYTTELY: ks. Suomen puheopiston printti aiheesta

HENGITYSHARJOITUKSIA:

- **syvähengitystä :**

rauhallinen, pitkä sisäänhengitys nenän kautta, ulospuhallus suun kautta 3 – 5 krt, laske samalla mielessäsi hitaasti kahteenkymmeneen voit tehostaa harjoitusta tukea kylkiä käsilläsi, keskity kylkien laajenemiseen sisäänhengityksen aikana
tehosta uloshengitystä s- äänteellä, kyljet pysyvät auki, vrt venyvä kuminauha

- **hengittelyä isäntämiehen tyyliin:**

istuudu ja nojaa käsilläsi polviin, anna pään roikkua rennosti polvia kohti sisään – ja uloshengitystä rauhalliseen tahtiin. Nenän kautta sisään, suun kautta ulos. Keuhkojen tyhjentymisen jälkeen vedä ilmaa sisään tasaisen voimakkaasti, niin että vatsa voi tuntua täyttyvältä ilmapalloilta. Vedä ilmaa rauhallisesti myös kylkiin ja pitkiin selkälihaksiin.

Tätä harjoitusta voi tehostaa parityöskentelynä: pari tukee istuvaa hengittelijää painamalla käsiä kylkiin, vastustaen samalla hieman kylkien avautumista sisäänhengityksen aikana.

- vedä ilmaa keuhkoihin, uloshengityksen aikana r:n täryttelyä ja liu´uttelua eri korkeuksilla 5 – 10 krt muista kannatella kylkiä uloshengityksen aikana

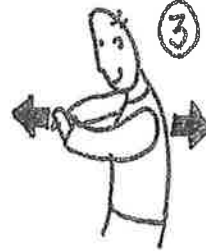
Nautiskele....



Nosta oikea käsi kohti kattoa, suoraksi sormenpäitä myöten. Venytä ja kallista vasemmalle yläviistoon. Toista vasemmalla kädellä.



Pidä kädet vartalon sivuilla, kämmenet eteenpäin, hartiat alhaalla. Vedä lapaluista niin yhteen kuin vaan saat, kädet liikkuvat siis taakse. Lopuksi lisää tehoa vielä kääntämällä peukaloita ulospäin.



Ota käsistä vartalon edessä kiinni. Työnnä samalla kämmenet eteenpäin ja ajattele, että joku vetää lapaluista taaksepäin.



Ota käsistä vartalon takana kiinni. Pidä kädet suorana, paina kohti lattiaa. Lopuksi voit nostaa käsiä suorana hiukan ylöspäin.



Pyöritä hartioita mahdollisimman suuressa ympyrässä rauhallisesti ympäri muutaman kerran. Pidä käsivarret rentoina!



Nosta hartiat niin ylös kuin saat. Pidä hetki ja tipauta rennosti alas.



Pää hyvässä perusasennossa. Taivuta päätä vasemmalle sivulle, varovasti! Anna pään oman painon venyttää! Pidä n. 30 sek. Vaihda puolta.

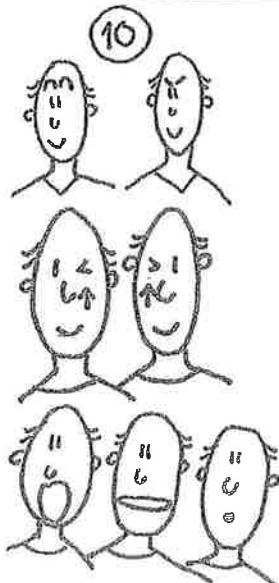


Kallista päätä varovasti eteenpäin. Nosta kädet rennosti pään päälle painoksi. Venytä rauhallisesti hengittäen 20:een laskien. Tipauta kädet rennosti alas, nosta pää.

9

Hiero tukevalla otteella päänahka ja kallonpohja.

Venyttelä korvat ylös, alas, ulos, eteen, taakse!



Toista jokainen liike ainakin 10 kertaa!!!

Nosta kulmat ylös, rypistä kulmat.

Nosta oikea poski ylös.

Nosta vasen poski ylös.

Nostele poskia vuorotellen.

Tarkista, että leuka pysyy paikallaan.

AAAA-IIIIII-YYYYY-AAAA-IIII-YYYY

Lopuksi tee koko sarja peräkkäin 5 kertaa.

ÄÄNEN HERÄTTELYÄ:

- hymistelyä, mumistelua vokaaleilla: HMMM, vaihtele intonaatiota (hyväksyvä, moittiva)
MUM, MUM, MUMM, vaihtele vokaalia
- u –o –a- e- i; y –ö- ä- e- i- ; i- e- a- o- u; i- e- ä- ö-y (legato - staccato)
- lililililil-ii, lelelelele-lee, läläläläl-lää, lalalall-laa, lileläla – lileläla – lileläla
- ka-ka – ka-ka –ka-ka –ka...ta-ta – ta-ta – ta-ta-...pa-ta-ka-pa-ta-ka-pa-ta-ka
- yyy-aaa- yyy-aaa- yyy-aaa-... äää-uuu-äää-uuu-äää-uuu-...
- myöäm- muoam- myöäm- muoam + paina kasvot alas ja ravistele posket irti!

HUULIO HEREILLE:

(lausu mahdollisimman nopeasti)

Mummo meni metsään, mansikoita maistamaan

Ruislaari – kauralaari – ohralaari

Lievä työ tuo pienen hyödyn

Tuomo huomasi ruostuneen kuokan kuopassa

Balderin biljardisalissa oli oikein kristallikruunut. Floridalaiset broilerit

Mustan kissan paksut posket säämiskäks´pitäis´valmistaa

Separatistisissit seisovat pistimet sojossa suo-ojassa.

HUOLLA ÄÄNTÄSI!!!

1. Tarkista ryhti ja pään asento
2. Tarkista hengitys esim. isäntämiehen asennossa tai kämmenet kyljissä – harjoituksella
3. Venyttele ylävartaloa ja niskaa, pyörittele hartioita
4. Rentouta kasvojen lihakset: posket irti ja ravistelu
5. Haukottele antaumuksella, ainakin 3 kertaa
6. Hymähtele myöntävästi: hmmm-a, mum-mum-mumm
7. Hyräile jotain tuttua melodias
8. Liu´uttele rrrr:iä sopivalta koekeudelta!
9. Ota kulaus huoneenlämpöistä vettä
10. Lepuuta tarvittaessa ääntäsi hetkinen, älä kuiskaile