



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Tanssinopettajan ääni

Tanssinopetus puhetyönä

INKERI KANNINEN

TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA

TANSSINOPETTAJAN MAISTERIOHJELMA



TEATTERIKORKEAKOULU
TEATERHÖGSKOLAN

2012

OPINNÄYTETYÖ

Tanssinopettajan ääni

Tanssinopetus puhetyönä

INKERI KANNINEN

TIIVISTELMÄ

Päiväys 23.3.2012

TEKIJÄ Inkeri Kanninen	KOULUTUS- TAI MAISTERIOHJELMA Tanssinopettajan maisteriohjelma		
KIRJALLISEN OSION/TUTKIELMAN NIMI Tanssinopettajan ääni - Tanssinopetus puhetyönä	KIRJALLISEN TYÖN SIVUMÄÄRÄ & LIITTEET 76 + 2		
TAITEELLISEN / TAITEELLIS-PEDAGOGISEN TYÖN NIMI			
SÄILYTETTÄVÄ MATERIAALI Kirjallinen työ			
Opinnäytteen saa julkaista verkossa	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>	Opinnäytteen tiivistelmän saa julkaista verkossa	Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
<p>Opinnäytetyöni on taidepedagoginen tutkielma tanssinopetuksesta puhetyönä. Etsin työssäni keinoja tanssinopettajien parempaan ja tarkoituksenmukaisempaan äänenkäyttöön ja pyrin antamaan välineitä, joilla opettajat voisivat huoltaa ääntään. Lisäksi etsin vastausta siihen, tulisiko tanssinopettajakoulutukseen liittää myös äänikoulutusta ja millaisesta koulutuksesta voisi olla tanssinopettajille hyötyä.</p> <p>Työ perustuu logopedian ja puheopin (vokologian) alan väitöstitoihin sekä äänenkäyttöön ja äänenhuoltoon liittyvään kirjallisuuteen. Työn empiirisenä osana ovat kahden tanssinopettajan teemahaastattelut sekä vuonna 2012 valmistuneeseen seminaarityöhöni liittyvä kirjallinen kysely.</p> <p>Ensimmäisissä kappaleissa pohdin tanssinopetusta äänenkäytön näkökulmasta. Millaista käytännön työ puheen tuottamisen kannalta on ja millaisia haasteita työ asettaa opettajalle? Mitkä asiat tekevät tanssinopettajan työstä muusta opetustyöstä poikkeavaa? Seuraavaksi esittelen puheentuohtolimistön toimintaa ja puheäänien ominaisuuksia ja haen määritelmää laadukkaalle ja tarkoituksenmukaiselle äänelle.</p> <p>Kappaleissa viisi ja kuusi selvitän yleisimpiä äänihäiriöitä ja mahdollisuuksia niiden estämiseksi. Lisäksi kerron äänihäiriöiden vaikutuksista opetustyöhön.</p> <p>Työn empiirinen osio koostuu kahden tanssinopettajan haastatteluista, joissa haastateltavat pohtivat muun muassa äänenkäyttöä opetustyössä, ääniongelmia ja niiden ratkaisuja sekä puheäänikoulutusta. Haastattelujen lisäksi käytän aineiston osana seminaarityön yhteydessä tekemääni kyselyä, jossa kuusi tanssinopettajaa vastasi kahdeksaan äänenkäyttöön liittyvään kysymykseen. Haastattelut ja kysely ovat mukana vastausten pohdinnassa.</p> <p>Työn lopuksi esittelen yksinkertaisia ja helposti toteutettavia ääniharjoituksia, joiden avulla lukija voi päästä alkuun oman äänensä huoltamisessa ja äänenlaadun parantamisessa.</p>			
ASIASANAT puheentuohtto, äänentuohtto, ääniharjoitukset, äänenhuolto, äänihäiriöt, äänenkäyttö, tanssinopetus, tanssipedagogiikka			

Sisällysluettelo

<i>1. Aluksi</i>	<i>9!</i>
<i>2. Tanssinopetus puhetyönä</i>	<i>11!</i>
<i>3. Puheentuottoelimistö</i>	<i>14!</i>
3.1 HENGITYSELIMISTÖ	14 !
3.2 KURKUNPÄÄ JA ÄÄNIHUULET	16 !
3.3 ÄÄNIVÄYLÄ JA ARTIKULAATIOELIMET	18 !

<i>4. Mitä puheääni on?</i>	<i>21!</i>
4.1 PUHEÄÄNI YLEISESTI	21 !
4.2 LAADUKAS JA TARKOITUKSEN MUKAINEN ÄÄNI	21 !
4.3 KEINOJA LAADUKKAAN ÄÄNEN LÖYTÄMISEKSI	23 !

<i>5. Äänen rasittuminen ja äänihäiriöt</i>	<i>27!</i>
5.1 VÄSYNYT JA RASITTUNUT ÄÄNI	27 !
5.2 MIKÄ ON ÄÄNIHÄIRIÖ?	27 !
5.3 TOIMINNALLINEN ÄÄNIHÄIRIÖ	28 !
5.4 ELIMELLINEN ÄÄNIHÄIRIÖ	28 !
5.5 ÄÄNIHÄIRIÖIDEN EHKÄISY	30 !

<i>6. Ääniongelmien vaikutukset</i>	<i>33!</i>
<i>7. Teemahaastattelujen taustaa</i>	<i>37!</i>
<i>8. Tanssinopettajan ääni – Anni</i>	<i>39!</i>
8.1 ÄÄNI OPETUSTYÖSSÄ	39 !
8.2 OPETUSÄÄNI, ESIINTYJÄN ÄÄNI, JULKISEN PUHUMISEN ÄÄNI	40 !
8.3 ÄÄNENHUOLTOA JA ÄÄNIKOULUTUSTA	42 !
8.4 TÄYDELLISTÄ ÄÄNTÄ ETSIMÄSSÄ	43 !

<i>9. Tanssinopettajan ääni – Sanna</i>	<i>46!</i>
9.1 ÄÄNIONGELMIEN TAUSTAA	46 !
9.2 UUTTA PUHETAPAA ETSIMÄSSÄ	47 !
9.3 ÄÄNENVAHVISTIN PUHEEN APUNA	47 !

9.4 ÄÄNENVAHVISTIN – IHME LAITE	49 !
9.5 ÄÄNENHUOLLON MERKITYS	50 !
9.6 KOHTI KOKONAISVALTAISTA KEHONHUOLTOA	51 !
<hr/>	
<i>10. Pohdintaa</i>	<i>54!</i>
10.1 ÄÄNIKOULUTUKSESTA	54 !
10.2 OPETUSTILANTEIDEN ÄÄNENKÄYTÖSTÄ	58 !
10.3 ÄÄNENHUOLLOSTA	62 !
<hr/>	
<i>11. Äänenhuoltoharjoituksia</i>	<i>65!</i>
11.1 RENTOUTUSHARJOITUKSIA KOKO KEHOLLE	65 !
11.2 RENTOUTUSHARJOITUKSIA KURKUNPÄÄLLE JA ÄÄNIHUULILLE	68 !
11.3 ÄÄNENAVAUSHARJOITUKSIA	69 !
<hr/>	
<i>12. Lopuksi</i>	<i>71!</i>
<i>13. Lähteet</i>	<i>73!</i>
<i>Liite 1: Teemahaastattelujen runko</i>	<i>76!</i>
<i>Liite 2: Kysely tanssinopettajille</i>	<i>77!</i>

1. Aluksi

Opinnäytetyöni lähtökohtana on useita vuosia jatkunut kiinnostukseni ääneen ja sen lähes rajattomiin ilmaisumahdollisuuksiin. Etsin työssäni keinoja tanssinopettajien parempaan ja tarkoituksenmukaisempaan äänenkäyttöön ja pyrin antamaan välineitä, joilla opettajat voisivat huoltaa ääntään. Lisäksi etsin vastausta siihen, tulisiko tanssinopettajakoulutukseen liittää myös äänikoulutusta ja millaisesta koulutuksesta tanssinopettajat hyötyisivät eniten.

Lähestyn aihetta niin henkilökohtaisesta kuin yleisemmästäkin näkökulmasta. Työni lähdemateriaalina ovat logopedian ja puheopin (vokologian) alan väitöstyöt sekä äänenkäyttöön ja äänenhuoltoon liittyvä kirjallisuus. Näiden pohjalta esittelen myös äänielimistön toimintaa ja äänen fysiologiaa. Koska laulun ja puheen lainalaisuudet ovat pääosin yhtenevät, käytän työssäni lähdeveksina myös lauluäänen kehittämiseen tarkoitettua materiaalia. Empiirisen näkökulman työhöni tuovat haastattelut, joissa kaksi tanssinopettajaa kertoo äänikokemuksistaan. Lisäksi käytän lähteenä vuonna 2012 valmistunutta seminaarityötäni, jossa pohdin tanssinopettajien äänenkäyttöä opettajille tekemäni kirjallisen kyselyn pohjalta.

Musiikkiharrastus on vienyt minut äänenkäytön äärelle monin eri tavoin ja rohkeuteni käyttää ääntä niin puhujana kuin laulajanakin ovat avanneet minulle erinomaisen keinon vaikuttaa ympäristööni ja ympärilläni oleviin ihmisiin. Sujuva ja selkeä äänenkäyttö on tuonut menestystä opinnoissani ja vaikuttanut positiivisesti itsetuntooni ja minäkuvaani. Ääneni avulla olen päässyt myös toteuttamaan esiintymisviettiäni lukuisissa eri tilanteissa ja eri yhteisöissä. Ääni on antanut minulle mahdollisuuden toteuttaa itselleni tärkeitä asioita ja saada onnistumisen ja osaamisen kokemuksia.

Koska olen lapsuudesta saakka kokenut äänestäni olevan hyötyä, kiinnostukseni äänen ymmärtämiseen on jatkuvasti lisääntynyt. Opettajaksi opiskeleminen oli minulle luonteva valinta osittain myös siksi, että puhuminen on minulle luontevaa ja mielekästä. Yllätyksekseni ja pettymyksekseni ammattikorkeakouluopintoni eivät sisältäneet lainkaan puhumiseen ja äänen tuottamiseen liittyviä opintoja. En kokenut

äänenkäytössäni olevan suuriakaan ongelmia, mutta olisin ollut erittäin kiinnostunut kehittämään instrumenttiani tavalla tai toisella. Opintoihin kuului paljon käytännön työharjoittelua, mutta opetusharjoittelutilanteiden palautteissa ei juurikaan puututtu heikkoon, pihisevään, kangertelemaan tai muuten häiriöiseen äänenkäyttöön. Palautteet sivusivat liikesarjoja, liikkumista, musiikkivalintoja tai tuntirakennetta. En muista yhtäkään tilannetta opiskeluajojiltani, jossa olisi kannustettu monipuolisempaan äänenkäyttöön tai annettu välineitä äänenhuoltoon. Ääni sivuutettiin ilmeisen merkityksettömänä seikkana. Ensimmäiselle opintoihini liittyvälle äänenkäytön kurssille pääsin vasta maisteriopinnoissani. Opetus oli tehokasta, joskin kurssi oli valitettavan lyhyt ja esittelynomainen.

Kokemukseni tanssin ja puhe- tai lauluäänen yhdistämisestä ovat olleet voimakkaita ja mieleenpainuvia. Tanssiopintojeni aikana kohtaamani opettajat ovat saaneet minut ihastumaan, rakastumaan, pelkäämään, heittäytymään ja monin tavoin ylittämään itseni. Kaikkeen tähän on tarvittu monipuolisia tanssin ammattilaisia, joilla on ollut kyky myös äänellään ohjata oppilaita haluamaansa suuntaan. Äänellisesti taitamattomien opettajien tunneilta olisin halunnut livistää mahdollisimman nopeasti.

Olen kaivannut opettajiltani auktoriteettia ja kiistämätöntä ammattitaitoa, jotta voisin luottaa heidän tarjoamaansa liikkeeseen ja rohkeasti omaksua heidän tapaansa tanssia. Myötätuntoni on vaihtunut myötähäpeään mikäli opettaja on jatkuvasti takellellut sanoissaan, aliarvostanut osaamistaan vähättelevillä äännähdyksillä tai puhunut epäselvästi ja narisevasti. Puheen epämääräisyydet ovat siis vaikuttaneet mielipiteisiini opettajan ammattitaidosta myös tanssijana, mikä on valitettavaa, koska tiedostan myös hyvin, ettei hyvän tanssijan tarvitse olla hyvä puhuja. Tanssipedagogien vastuu oppilaistaan on kuitenkin kokonaisvaltaisempaa. Heidän tulisi olla tietoisia äänenkäyttötavastaan ja pystyä opetustilanteissa hyödyntämään puhettaan tarkoituksenmukaisesti ja monipuolisesti. Tämä edistäisi niin oppilaiden oppimista kuin opetustilanteiden hallintaakin.

2. Tanssinopetus puhetyönä

Sekä puhe että laulu ovat äänellä tehtävää viestintää. Molempiin tarvitaan sama instrumentti, ja molempiin vaikuttavat samat äänielimistön rajoitukset. (Laukkanen & Leino 1999, 12) Tässä työssä minua kiinnostaa puhujan ääni, miten se toimii ja miten puheäänien toimivuutta voisi lisätä.

Opetustyö on suurelta osin puhetyötä ja opetusala riippumatta äänen kannalta hyvin vaativaa. (Rantala 2000; Ilomäki 2008; Leppänen 2012). Äänentuoton kannalta epäedullisissa olosuhteissa opettajan ääneltä vaaditaan sekä kuuluvuutta että kestävyyttä (Ilomäki 2008, 17). Luokkahuoneissa puhumista vaikeuttavat muun muassa huoneilman kuivuus tai pölyisyys, ilmastointi- tai lämmityslaitteiden aiheuttama taustamelu ja oppilaiden tuottama meteli. Myös esimerkiksi ulkoa kantautuva liikenteen meteli voi vaikeuttaa kuulemistä ja saada opettajan käyttämään ääntään normaalia voimakkaammin. (Laukkanen & Leino 1999)

Vilkman (2004) määrittelee puheammattien pahimmaksi äänelliseksi uhkaksi äänen ylikuormittumisen. Ylikuormittumisen riskitekijöitä on lukuisia: äänihuulten toistuva liike, melusta johtuva äänen voimistaminen, heikko akustiikka, suuret puhe-etäisyydet, huono ilmanlaatu, hankalat työasennot, stressi, apuvälineiden puuttuminen tai kurkunpään infektiot. Lisäksi ääneen vaikuttavat sukupuoli, yksilölliset erot kudoskestävyydessä, terveydentila, elämäntavat, äänenkäyttötaito, työkokemus sekä persoonallisuus. Samassa yhteydessä todetaan, että äänen kuormittuminen on sopivissa rajoissa, mikäli ääni riittää työpäivän jälkeen vielä normaaliin elämään perheen ja harrastusten parissa. Tällöin voidaan olettaa, että ääni ei ole rasittunut liikaa ja palautuu itsestään seuraavaan työpäivään mennessä. (Vilkman 2004)

Äänen kestävyteen vaikuttavia seikkoja on useita. Pitkät äänessäoloajat rasittavat ääntä erityisesti naisilla. Naisen äänen värähtelytaajuus on huomattavasti korkeampi kuin miehillä, mikä myös kuormittaa ääntä enemmän. (Rantala 2000)

Tanssinopetus puhetyönä eroaa muusta opetustyöstä monin tavoin. Pelkkä puheen tuottaminen ei riitä, sen lisäksi täytyy tuottaa liikettä ja pitää tunnin

ilmapiiri ja energiataso virkeänä ja innostavana. Tanssinopettajan työympäristöt ovat hyvin vaihtelevia ja asettavat erityisvaatimuksia äänenkäytölle. Suuret ja korkeat liikuntasalit, vanhat rakennukset, puutteellinen tai ylitehokas ilmastointi, huono akustiikka ja kaikuminen ovat tanssinopettajille tuttuja asioita. Vain harva pääsee työskentelemään akustisesti optimaalisiksi suunnitelluissa tiloissa, joissa ääni kantaa helposti ja vaivattomasti.

Tanssi kulkee yhdessä musiikin kanssa, joten opettajan on löydettävä keinot puhua musiikin päälle siten, että oppilaat kuulevat. Erilaiset rytmittämistavat ovat myös osa tanssinopetustyötä; opettajat naksuttelevat, loksuttelevat, laskevat, paukuttelevat, viheltävät, kiljahtelevat ja käyttävät mitä erilaisimpia äänellisiä keinoja saadakseen liikemateriaalin painettua tanssijoiden muistiin. Usein opetustilanteissa puhuminen on enemmänkin jonkinlaista puhelaulua tai rytmipuhetta, jossa äänteet ja äännähdykset sekoittuvat rytmikkääksi äänimassaksi. Koska opettajat myös liikkuvat puhuessaan, hengästyneenä puhuminen on enemmänkin sääntö kuin poikkeus. Nämä erityispiirteet tekevät tanssinopettajan työstä äänellisesti vaativaa ja työlästä varsinkin, jos oma äänimateriaali ei ole luonnostaan vahvaa tai kun opetustyö on päätoimista ja tunteja on säännöllisesti useita peräkkäin.

Yksityisten tanssikoulujen taloudelliset resurssit asettavat esteitä tanssisalien korjaamiseen akustisesti toimivammiksi. Opetustilat voivat olla myös vuokrattuja tai usein vaihtuvia, jolloin tilojen rakenteisiin, ilmanvaihtoon tai akustiikkaan ei päästä vaikuttamaan. Tällöin vastuu äänen kestävydestä huolehtimisesta on opettajalla itsellään. Äänen huoltaminen ja äänen toiminnan ymmärtäminen nousevat tällöin merkittäviksi tekijöiksi äänen kestävyuden kannalta. (Kanninen 2012) Toisaalta kaikuvien tilojen akustiikan parantaminen ei aina vaadi suurta taloudellista panostusta. Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan kaikumista voidaan pienentää esimerkiksi taustaverhoilulla (Laukkanen & Leino 1999).

Tanssinopettajakoulutukseen kuuluu pohdintoja siitä, millä tavoin oppilaat saadaan parhaiten oppimaan ja miten liikettä voidaan opettaa vaihtoehtoisilla tavoilla. Opettajan ei aina tarvitse puhua ja erilaisten opetus- ja oppimismahdollisuuksien käyttäminen pitää niin opettajan kuin

oppilaidenkin mielenkiintoa yllä. Liikemateriaalia voidaan opettaa näyttämällä liike ensin malliksi, mutta haluttuun lopputulokseen voidaan päästä myös esimerkiksi erilaisten mielikuvien avulla. (Foster 2010.)

Ilomäki (2008) mainitsee väitöskirjassaan, että oppilailla on eroja oppimis- tai kuuntelutyyleissään (Ilomäki 2008, 18). Tanssitunneilla opittavat asiat ovat yleensä nähtävissä ja omaksuttavissa ilman puhettakin, mutta koska oppijoita on monenlaisia, on tärkeää että myös puhuttu informaatio kantaa oppilaille saakka. Puhetta tarvitaan liikemateriaalin jakamisen lisäksi myös yleisen tiedon välittämiseen, käytännön asioista kertomiseen ja opetusryhmien hallintaan. Opettajat onkin tutkimuksissa todettu sekä yhdeksi suurimmista ääniammattiryhmistä että yhdeksi suurimmista ääniriskiammateista (Vilkman 2004). Opettajan puhe on opetustilanteessa merkittävässä osassa eikä sen merkitystä tule väheksyä, vaikka puheen rinnalla käytettäisiinkin muita opetusmenetelmiä.

”Ääni on monella tavalla kaikille tärkeä, toisille työvälineenä esimerkiksi luokkahuoneessa ja toisille viestinnän välineenä harrastuksissa, mutta kaikille ääni on merkittävä vuorovaikutuksen ja sosiaalisen kanssakäymisen väline.”

(Leppänen 2012, 13)

3. Puheentuottoelimistö

Ihmisellä ei ole yhtä tiettyä äänen tuottamiseen tarkoitettua elintä, vaan ääni syntyy useiden eri elimien yhteistyön tuloksena. Puheentuottoelimistö voidaan jakaa kolmeen osaan: hengityselimistöön, kurkunpään ja ääniväylään. (Laukkanen & Leino 1999) Hengityselimistöön kuuluvat nenä- ja suuontelot, nielu ja keuhkot (Laukkanen & Leino 1999), mutta esittelen tässä yhteydessä lyhyesti myös henkitorven ja tärkeimmät hengityselimet. Kurkunpään kuuluvat itse kurkunpään lisäksi myös äänihuulet. Ääniväylä koostuu suun ja nenän onteloiden lisäksi huulista, kielestä ja kitapurjeesta, joita voidaan nimittää yhteisesti artikulaatioelimiksi. (Laukkanen & Leino 1999)

Ääni syntyy, kun uloshengityksen avulla saadaan riittävä ilmanpaine äänihuulten alapuolelle. Ilmavirta saa äänihuulet värähtelemään ja tuottamaan ääntä. Ääni muokataan ääniteiksi ja sanoiksi ääniväylän avulla. (Laukkanen & Leino 1999; Sala, Sihvo & Laine 2003) Koska äänielimistöön kuuluvat elimet ovat erittäin monimutkaisia ja niiden alkuperäiset tehtävät mitä erilaisimpia, pyrin kuvailemaan niitä vain lyhyesti ja yksinkertaistaen. Tarkoitukseni on nostaa esille kyseisen elimen tehtävä nimenomaan äänen tuottamisessa.

3.1 HENGITYSELIMISTÖ

Äänen tuottamiseen tarvitaan hengityselimistön synnyttämää ilmanpainetta. Normaalisti hengitettäessä sisään - ja uloshengitysvaiheet ovat lähes yhtä pitkiä. Puheen tuottamisen tai laulamisen aikana uloshengityksen sen sijaan täytyy olla pidempi ja kontrolloidumpi, koska äänen tuottaminen tapahtuu uloshengityksen aikana. Mitä pidempi lause halutaan yhdellä hengityksellä tuottaa, sitä enemmän tarvitaan ilmaa. Mikäli halutaan tuottaa kovia tai korkeita ääniä, ilmanpaineen täytyy olla suurempi. Ilmanpainetta tarvitaan äänihuulten muodostaman ääniraon alapuolelle, jotta äänihuulet saadaan värähtelemään. (Laukkanen & Leino 1999)

Hengitystapahtuma perustuu kaasun taipumukseen virrata korkeasta paineesta matalaan. Sisäänhengitys syntyy, kun keuhkojen tilavuutta kasvatetaan. Tällöin keuhkojen ilmanpaine laskee ulkopuolella vallitsevaan ilmanpaineeseen verrattuna ja ilma virtaa keuhkoihin. Uloshengityksessä keuhkojen tilavuutta pienennetään, jotta keuhkojen sisäisestä ilmanpaineesta saadaan ulkopuolista ilmanpainetta suurempi. Tällöin ilma virtaa keuhkoista ulos. (Laukkanen & Leino 1999, 23-24)

3.1.1 NENÄ - JA SUUONTELOT

Ilma virtaa kohti keuhkoja nenä- ja suuonteloiden kautta. Nenäontelossa ilma lämpenee, puhdistuu ja muuttuu kosteammaksi. Ilman epäpuhtaudet siivilöityvät nenäontelossa oleviin karvasoluihin, jotta keuhkoihin kulkeutuva ilma olisi mahdollisimman puhdasta. Myös nielussa sijaitsevat nielu- ja kitarisat puhdistavat hengitysilmaa. Nenä- ja suuontelot ovat myös olennainen osa ääniväylää. (Laukkanen & Leino 1999)

3.1.2 KEUHKOT JA HENKITORVI

Nenä- ja suuonteloiden jälkeen ilma kulkeutuu henkitorveen. Henkitorvi muodostuu rustorenkaista, jotka ovat liittyneet toisiinsa kudosseinämän avulla. Kudos joustaa sekä sisään- että ulospäin ja mahdollistaa näin henkitorven laajenemisen hengitettäessä. Henkitorven pituus on aikuisilla 10-12 cm ja halkaisija noin kaksi senttimetriä. (Aalto & Parviainen 1987)
Henkitorvi jakautuu kahdeksi keuhkoputkeksi, jotka edelleen haarautuvat yhä ohuemmiksi putkiksi, jotka lopulta päättyvät keuhkorakkuloihin. Keuhkot ovat päärynämuotoiset ja elastiset elimet, joiden tehtävä on tuoda keholle happea ja poistaa hiilidioksidia. Tämä kaasujen vaihto tapahtuu keuhkorakkuloissa. (Aalto & Parviainen 1987; Laukkanen & Leino 1999)

Keuhkot sijaitsevat rintakehän muodostamassa korissa. Rintakehä rakentuu selkärangan rintanikamista sekä kahdestatoista kylkiluuparista, joista seitsemän ylimmäistä kaareutuu eteen ja kiinnittyy rintalastaan. Seuraavat kolme kylkiluuta kiinnittyy toisiinsa ja alimmat päättyvät vatsaontelon seinään. Tämän korin ympärille ja kylkiluiden väleihin kiinnittyy useita eri

lihaksia, joiden avulla rintakehä liikkuu erittäin joustavasti. (Aalto & Parviainen 1987)

3.1.3 SISÄÄNHENGITYSLIHAKSET

Pallea on yksi tärkeimmistä sisäänhengityslihaksista. Pallea on kupumainen lihas, joka sijaitsee rinta- ja vatsaonteloiden välissä. Supistuessaan pallea litistyy ja madaltuu, ja mahdollistaa näin rintakehän laajenemisen ja keuhkojen tilavuuden kasvamisen. Muita tärkeitä sisäänhengityslihaksia ovat ulommat kylkiluuvälilihakset sekä pieni ja suuri rintalihas. Supistuessaan nämä lihakset vetävät kylkiluita ylös toisiaan kohden, jolloin rintakehän ja myös keuhkojen tilavuus kasvaa. (Laukkanen & Leino 1999)

3.1.4 ULOSHENGITYSLIHAKSET

Uloshengityslihaksia ovat sisemmät kylkiluuvälilihakset ja vatsalihakset. Sisemmät kylkiluuvälilihakset vetävät supistuessaan kylkiluita alaspäin lähemmäs toisiaan, jolloin rintakehän ja keuhkojen tilavuus pienenee. Vatsalihakset taas supistuessaan pienentävät vatsaontelon tilavuutta. Vatsan elimet nousevat ylöspäin ja työntävät samalla palleaa ylöspäin, jolloin keuhkojen tilavuus pienenee. (Laukkanen & Leino 1999)

3.2 KURKUNPÄÄ JA ÄÄNIHUULET

3.2.1 KURKUNPÄÄ

Kurkunpää sijaitsee kaulan keskivaiheilla, henkitorven yläosassa. Kurkunpää koostuu rustoista, jotka kiinnittyvät toisiinsa lihasten ja sidekudoksen avulla. Kurkunpää on pieni ja monimutkainen elin, jonka avulla ihminen voi tuottaa lukuisan määrän erilaisia ääniä. Kurkunpäähän kuuluvista rustoista suurin on kilpirusto, joka kiinnittyy rengasruston avulla henkitorveen. Näiden lisäksi kurkunpäähän kuuluvat kannurustot, kieliluu, kurkunkansi ja äänihuulet. (Laukkanen & Leino 1999) Kurkunpää on joustava ja liikkuva mekanismi, jonka osaset toimivat hyvin koordinoitusti. Yksi kurkunpään tehtävistä on äänen tuottaminen. Kurkunpäässä sijaitsevat äänihuulet ja kurkunkansi mahdollistavat hengittämisen avautumalla sisäänhengityksen aikana. Ne

myös estävät vieraita aineksia joutumasta hengitysteihin sulkeutumalla nielemisen ajaksi. (Aalto & Parviainen 1987; Laukkanen & Leino 1999)

3.2.2 ÄÄNIHUULET

Äänihuulet ovat lihaspoimut, jotka sijaitsevat kurkunpään keskellä. Äänihuulten pituus on miehillä noin 1,6 cm ja paksuus noin 7-8 mm. Naisilla äänihuulten pituus on noin 1 cm ja paksuus 5-6 mm. Ne kiinnittyvät etuosastaan kilpirustoon ja takaosastaan kannurustojen ulokkeisiin. Äänihuulet muodostuvat löysästä ja kimmoisasta limakalvosta ja lihaskudoksesta. Äänihuulten ja kannurustojen väliin jäävää osaa kutsutaan ääniraoksi. Äänihuulten yläpuolella sijaitsevat toiset lihaspoimut, taskuhuulet. (Laukkanen & Leino 1999)

Äänihuulten värähdellessä ne liikkuvat yhteen ja erilleen ja niiden väliin jäävä äänirako avautuu ja sulkeutuu. Tällöin keuhkoista tuleva ilmavirta jaksottuu. Äänihuulten pintakerros on noin 1,5-2,5 mm paksua kimmoisaa limakalvoa. Värähtely tapahtuu pääosin äänihuulten limakalvo-osassa. Tavallisella puheäänellä puhuttaessa naisten äänihuulet värähtelevät noin 200 kertaa sekunnissa ja miesten äänihuulet noin 100 kertaa sekunnissa. Lasten äänihuulet värähtelevät noin 300 kertaa sekunnissa. (Laukkanen & Leino 1999)

Äänen korkeuserot riippuvat äänihuulten värähtelyn tiheydestä eli taajuudesta; hitaampi värähtely tuottaa matalampaa ääntä ja nopeampi värähtely korkeampaa. Värähtelyn taajuuteen vaikuttaa äänihuulten koko, lähinnä siis äänihuulten pituus ja massa. Äänihuulten värähtelyominaisuudet muuttuvat iän mukana mutta myös sairaudet tai muista syistä johtuvat muutokset äänihuulissa vaikuttavat ääneen. (Aalto & Parviainen 1987) Huudettaessa äänihuulten värähtelytaajuus kasvaa normaalista puhekorkeudesta jopa kaksinkertaiseksi ja laulaessa jopa viisinkertaiseksi (Sihvo 2006, 16).

3.3 ÄÄNIVÄYLÄ JA ARTIKULAATIOELIMET

3.3.1 ÄÄNIVÄYLÄ

Ääniväyläksi kutsutaan äänihuulista suuhun ja sieraimiin ulottuvaa ontelorakennetta, johon kuuluvat suu- ja nenäontelot, nielu sekä kurkunpään eteisontelo. Äänihuulissa syntyvä ääni muokkautuu kulkeutuessaan ääniväylän läpi. Alunperin ääniväylän tehtävä on ollut hengitykseen ja ravinnonsaamiseen osallistuminen, mutta ajan kuluessa ihmisen ääniväylä on muotoutunut myös puheen tuottoon sopivaksi. (Laukkanen & Leino 1999)

Äänihuulivärähtelyn tuottama ääni sisältää paljon erilaisia taajuuksia, joista ääniväylän muotoa eli asetuksia muuttamalla saadaan tietyt taajuudet vahvistumaan ja toiset heikkenemään. Tämä tapahtuu resonanssi-ilmiön eli myötävärähtelyn vaikutuksesta. Näin voidaan muunnella esimerkiksi äänen väriä ja voimakkuutta. (Laukkanen & Leino 1999)

Ääniväylää pidentämällä vahvistetaan matalampia sävelkorkeuksia ja lyhentämällä korkeampia. Kun kurkunpäättä nostetaan tai viedään kieli suun etuosaan, ääniväylä lyhenee ja ääni kuulostaa kirkkaammalta. Myös hymyileminen lyhentää ääniväylää, jolloin ääni kuulostaa heleämmältä. Tumma ääni saadaan aikaiseksi pidentämällä ääniväylää. Tämä tapahtuu esimerkiksi laskemalla kurkunpäättä tai viemällä kieli suussa taaksepäin. Ääniväylän onteloiden kokoa voidaan siis muuttaa ja saada ontelot vahvistamaan juuri haluttuja sävelkorkeuksia. (Laukkanen & Leino 1999)

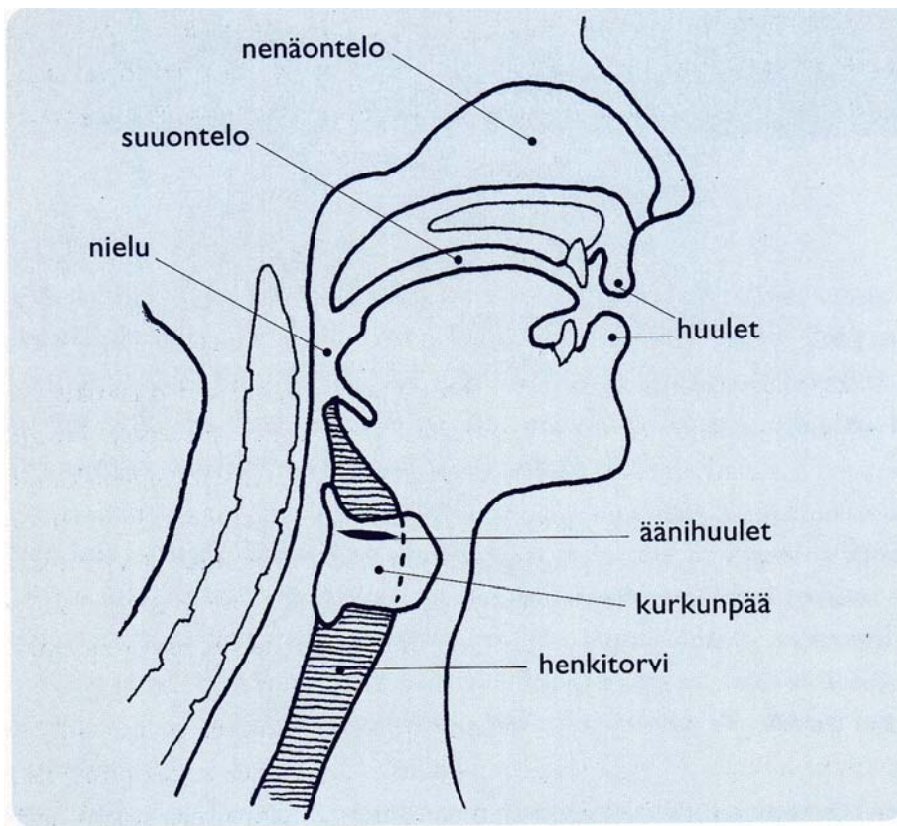
Naisten ääniväylä on yleensä lyhyempi kuin miesten, minkä vuoksi naisten äänten resonanssitaajuudet ovat korkeammalla kuin miesten. Lasten ääniväylä on taas aikuisten ääniväylää pienempi, minkä vuoksi lasten ääni resonoi kaikkein korkeimmalla. Ääniväylän rakenne vaihtelee iän ja sukupuolen mukaan, mutta myös yksilöiden välillä. Äänen mataluuteen ja tummuuteen tai toisaalta korkeuteen ja kirkkauteen vaikuttavat ääniväylän rakenteen lisäksi myös ääniväylän asetukset ja artikulaatiotapa. (Laukkanen & Leino 1999)

3.3.2 ARTIKULAATIOELIMET - HUULET, KIELI JA KITAPURJE

Äänneiden tuottaminen eli artikulaatio tapahtuu ääniväylässä huulten, kielen ja kitapurjeen avulla. Huulet muodostuvat suun ympärillä olevista lihaksista. Huulten ulkopuolta peittää iho ja sisäpuolta limakalvo. Ylä- ja alahuuli voivat liikkua yhdessä tai erikseen ja niiden liikkumiseen vaikuttaa lukuisa määrä kasvojen lihaksia. Valtaosa kasvojen lihaksista kiinnittyy toisesta päästään suun ympärillä kulkevaan kehälihakseen. Kieli on notkea ja liikkuvainen lihas, jonka avulla äänneet muodostetaan. Kielen keskellä kulkee väljänne, joka näkyy pienenä syvänteenä. Kielen alapinnalla on kielijänne, joka mahdollistaa kielen liikkumisen eri suuntiin. (Aalto & Parviainen 1987)

Kitapurje on kovan kitalaen takana oleva pehmeä alue, jota liikuttamalla ääniväylän muoto muuttuu. Se myös avaa ja sulkee nenäportin, jolloin voidaan kontrolloida ilman virtausta nenäonteloon. Kuljettamalla ilma ulos nenän kautta saadaan aikaan konsonantteihin kuuluvat nasaaliäänneet (n, m, ng). Muut konsonantit syntyvät, kun ääniväylään muodostetaan jokin este tai ahtauma esimerkiksi kielten tai huulten avulla ja ilman annetaan virrata ulos suun kautta. Konsonantteja on kahdenlaisia, soinnillisia ja soinnittomia. Soinnillisia konsonantteja tuottaessa ääni syntyy äänihuulten värähtelyn avulla, soinnittomissa konsonanteissa äänihuulten värähtelyä ei ole. Vokaaleja muodostettaessa äänihuulten värähtely liikuttaa ilmaa, jonka annetaan virrata ulos ääniväylää pitkin ilman esteitä. Erilaiset vokaalit saadaan aikaan ääniväylän muotoa muuttamalla. (Laukkanen & Leino 1999)

Kuva 1: Kurkunpää ja ääniväylä (Sala, Sihvo & Laine 2003, 8)



4. *Mitä puheääni on?*

4.1 PUHEÄÄNI YLEISESTI

Ääni on ilmanpaineen vaihtelun aiheuttama kuuloaistimus (Sihvo 2006, 11-12). Suomen kielen sana ääni tarkoittaa kuulohavaintoa, mutta joissakin kielissä puheäänelle on oma sanansa. Ääni voi olla paukahduksia, hankauksia tai värähtelyä. (Sihvo 2006) Leppäsen (2012) mukaan puheentuotto on hengityksen, äänihuulten toimintaan vaikuttavien kurkunpään lihasten ja artikulaatiojärjestelmän välistä yhteistyötä (Leppänen 2012, 33).

Salan, Sihvon ja Laineen (2003) mukaan puhe on tärkein ihmisten välisen viestinnän ja vuorovaikutuksen väline. Muita viestintäkeinoja ovat muun muassa ilmeet, eleet, kirjoitetut tekstit sekä kuvat. (Sala, Sihvo & Laine 2003) Ymmärrämme puhetta sanojen perusteella, mutta emme pelkästään niiden avulla. Erilaisella äänensävyllä sanottuna samat sanat voivat tarkoittaa hyvin eri asioita. Pelkkä äännähdys ”ai” voi tarkoittaa vaikkapa kipua, pettymystä, yllättyneisyyttä, iloa tai epäuskoa. Kommunikoimme sanoilla, mutta luomme merkityksiä äänellä. (Sihvo 2006, 12-13) Puheääni syntyy äänihuulten värähdellessä, muokkautuu suussa sanoiksi ja lauseiksi ja etenee ilmassa ääniaaltona. Kuulijan korva ottaa vastaan ilmanpaineen vaihtelun kuuloaistimuksena, jonka aivot tulkitsevat. Puheääni täyttää näin tehtävänsä viestinnän ja vuorovaikutuksen välineenä. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

4.2 LAADUKAS JA TARKOITUKSEN MUKAINEN ÄÄNI

Laukkanen (2002) puhuu optimaalisesta äänentuotosta, jolloin äänen tuottaminen on fysiologisesti tarkoituksenmukaista ja taloudellista. Tällöin ääni kantaa mahdollisimman pitkälle mahdollisimman vähäisellä rasituksella. Optimaalinen äänentuotto parantaa äänen kuormituskestävyyttä. (Laukkanen 2002 teoksessa Ilomäki 2008) Optimaalisessa äänentuotossa puheen tuottamiseen tarvittava ilmanpaine on sopiva, ja äänihuulet pääsevät värähtelemään vapaasti ja vaivattomasti. Hengitysilma kulkee luontevasti, jolloin myös puhe on luontevaa ja puheen tauot asettuvat oikeille paikoilleen. Liian matala tai liian korkea ääni rasittuu helpommin. Optimaalinen ääni asettuu näiden keskivaiheille; korkeudelle, jossa sekä äänen korkeuden että

voimakkuuden vaihtelevuus on puhujalle vaivatonta. Äänentuoton optimaalisuus on aina myös suhteessa äänen sen hetkiseen tehtävään ja puhekorkeutta, -nopeutta ja -voimakkuutta tulisi pystyä muuttamaan tarpeen mukaan. (Laukkanen & Leino 1999) Laukkanen & Leino (1999) kannustavat äänentuottoon, jossa pyritään tuottamaan kuuluva ja ilmaiseva ääni mahdollisimman vähäisellä lihastyöllä. Tällöin puheentuottoelimistön kudusrasitus pienenee ja puhuja pystyy puhuman kauemmin ilman äänen väsymistä. Näin voidaan välttää tilapäinen äänenväsymishäiriö tai jopa pysyvä äänihäiriö. (Laukkanen & Leino 1999, 15)

Äänen laadusta ja hyvästä äänestä puhuttaessa täytyy ottaa huomioon myös äänen tarkoituksenmukaisuus kyseisessä puhe- tai laulutehtävässä. Kovien ja rajujen äänien tuottaminen voi olla fysiologisesti rasittavaa ja johtaa äänen käheytymiseen, mutta mikäli kyseinen tilanne vaatii huutamista, ääni voi silti olla tehtävässään hyvä. Laukkanen ja Leino (1999) nostavat esimerkiksi rock-laulajan, joka tarvitsee ilmaisussaan rankkaa ja puristeista äänenkäyttöä. Fysiologisesta näkökulmasta tällainen äänenkäyttötapa on haitallinen ja voi vahingoittaa ääntä, mutta äänen ilmaisukyky sen sijaan on huippuluokkaa. Mikä tahansa äänenlaatu voi siis tilanteesta riippuen olla tarkoituksenmukainen. Ihmisillä on myös erilaisia mieltymyksiä: Toiset pitävät käheää ääntä mukaansatempaavana ja kiinnostavana, toisten mielestä taas kiinteä ja kirkas ääni tuo viestin paremmin perille. Myös äänelliset ihanteet muuttuvat eri kulttuurien ja eri aikakausien välillä. Hyvä puhetekniikka tai hyvä ja laadukas ääni eivät siis ole objektiivisia käsitteitä. (Laukkanen & Leino 1999)

Laukkanen ja Leino (1999, 14) mukaan hyvän puhetekniikan voi väljästi määritellä sellaiseksi äänen tuottamiseksi, jossa yhdistyvät perkeptuaalinen, kommunikatiivinen ja fysiologinen tarkoituksenmukaisuus. Perkeptuaalisuus tarkoittaa aistinvaraisuutta eli sitä, että puhe kantaa kuulijalle asti ja että sanoista saa hyvin selvän. Tällainen puhe voi kuitenkin olla monotonista ja robottimaista. Kommunikatiivisuus eli viestinnällisyys tuo ääneen ilmaisullisen ulottuvuuden. Ilmaisurikas puhe sisältää puhetilanteeseen sopivan määrän sävelkorkeuden, voimakkuuden ja äänenvärien vaihtelua. Tarkoituksenmukainen ilmaisu auttaa viestin perille menemisessä, mutta ei itsessään herätä huomiota. (Laukkanen & Leino 1999)

4.3 KEINOJA LAADUKKAAN ÄÄNEN LÖYTÄMISEKSI

Jotta ääni olisi perkeptuaalisesti tarkoituksenmukainen, sen tulee kantaa kuulijalle asti vaivatta ja olla selkeästi artikuloitua. Artikulaatio eli äänneiden muodostaminen tapahtuu ääniväylässä kielen, huulten ja kitapurjeen avulla. (Laukkanen & Leino 1999. Sihvo (2006) nostaa esille edellisten lisäksi myös leuan artikuloinnin avustajana. Sihvon mukaan hyvää artikulaatiota tavoitellessa leuan tulisi olla suhteellisen rentona ja myötäillä kielen muodostamia sanoja ilman turhia jännityksiä. Kieli kiinnittyy leukaan, mutta toimii puhuessa itsenäisesti. Huulet muodostavat resonanssiontelon, jossa puhe selkiytyy ymmärrettäväksi. Liiallinen huulten käyttö saa puheen kuulostamaan kankealta ja luonnottomalta. Jos leuka, kieli tai huulet tekevät liikaa työtä, puhe kuulostaa tavalla tai toisella oudolta ja hankalalta. (Laukkanen 1980, 22; Sihvo 2006, 19)

Selkeä artikulaatio saa puheen kantamaan kauemmas mutta liiallinen suun väänteleminen taas aiheuttaa turhia jännityksiä (Sihvo 2006). Puheen tuottamiseen liittyviä piirteitä, kuten suun aukaisemista, ei yleensä kannata liioitella, jottei piirteestä ei tulisi negatiivista (Laukkanen & Leino 1999). Harjoitusmielessä liioittelusta voi kuitenkin olla hyötyä: Sihvo (2006) ehdottaa, että artikulaatiota voi harjoitella liioittelemalla eli sanomalla vaikkapa ”yötyökö hyödytöntä” mahdollisimman laiskasti ja sen jälkeen yliartikuloiden niin, että kasvot liikkuvat voimakkaasti. Liioittelun avulla voidaan löytää sopiva, normaalissa puheessa käyttökelpoinen puhumistapa näiden kahden ääripään väliltä. (Sihvo 2006)

Kokemukseni mukaan tanssinopetustyössä tarvitaan toisinaan myös liioittelua, jotta opettajan viesti kantaa oppilaille saakka. Kaikuvissa tanssisaleissa ja musiikin yli puhuttaessa liioittelusta ja puheen tietoisesta hidastamisesta voi olla apua. Puhuessaan hitaammin opettaja ehtii ajatella mitä haluaa oikeasti sanoa eikä puhe puuroudu tunnistamattomaksi. Tanssitunneilla tästä voi olla yllättävää hyötyä: liike puhuu usein puolestaan eikä se läheskään aina kaipaa tekstitystä. Selitykset voi myös yrittää jättää hiukan myöhemmäksi hiljaisempaan hetkeen kun musiikki ei enää soi. Jos opettaja malttaa mielensä ja puhuu vasta sen jälkeen, kun oppilaat ovat ehtineet rauhassa kokeilla liikettä, voi olla, että liikeradat ovat jo löytyneet ja

liikkeen merkitys avautunut ilman sanallista apua. Hitaammin puhuminen antaa aikaa sekä oppilaille että opettajalle.

Jos äänentuottoelimistö on terve, ääntä ei juurikaan tarvitse säästellä.
(Sala, Sihvo & Laine 2003, 31)

Ilmaisullisen ja fysiologisesti kestävä puheen tuottamiseksi kehon rentouden ja toisaalta lihasjännityksen tulee olla tasapainossa. Liiallinen rentous voi saada puheen kuulostamaan väsyneeltä ja veltolta kun taas liialliset lihasjännitykset voivat tehdä äänestä kiristyneen ja pinkeän. Puheentuottoelimistön lihakset ovat tässä avainasemassa, mutta myös muiden kehon lihasten jännitystilat voivat kuulua puheessa. Hyvä ryhti ja luonnollinen suora pään asento mahdollistavat tasapainoisen lihastyön. (Laukkanen & Leino 1999)

Tanssijoille on itsestään selvää, miten keho asetetaan hyvään perusasentoon, jossa selkärangan kaaret ovat paikallaan ja pää luontevasti selkärangan jatkeena. Hyvä asento edistää kehon rentoutumista ja poistaa turhia lihasjännityksiä. Mahdollisimman rento keho edistää myös vapautuneen ja rennon puheen tuottamista. Kuten jo aikaisemmin todettiin, niin puheessa kuin liikkeessäkin on syytä pyrkiä taloudellisuuteen ja jännittää vain kulloinkin tarvittavia lihaksia. Liikkeen ammattilaiset tietävät, että rentouden ja jännityksen yhteensovittaminen on haastavaa työtä, jossa pitkäjänteisyys palkitaan vapautuneella liikkeen virralla. Samaa työtä tarvitaan myös puheen tuottamisessa, käytettävät lihakset vain ovat tanssijoille ja tanssiopettajille yleensä vieraampia.

Opettajan työssä ryhmän hallinnan tilanteet saavat aikaan jännityksiä niin kehoon kuin mieleenkin, ja rennosti alkanut opetustunti voi tilanteiden vaihtuessa päätyä kireään ja tiukkaan tunnelmaan. Kireys voi kehon lisäksi jäädä kuulumaan myös ääneen. Jos opettaja ei tunnista äänen kiristymistä ja tietoisesti rentouta ääntään ennen uuden tunnin alkua, puhuminen voi opetusillan jälkeen tuntua työläältä ja oma ääni vieraalta. Kokemukseni mukaan hyvin sujuneen opetusrupeaman jälkeen ääni voi sen sijaan olla avoin ja kantava, kuin olisi tehnyt useita äänen rentoutusharjoituksia peräkkäin.

Sihvo toteaa kirjassaan ”Terve ääni”(2006), että äänen tuottamiseen voi huomaamattamme jäädä erilaisia jännittyneitä tiloja. Keskittyessämme voimme jännittää leukaa, kirskutella hampaita tai nostaa hartioita. Jännitystilostaan voi tulla tietoiseksi tekemällä vaikkapa jotakin vaativaa liikettä ja tarkkailemalla samalla muita samaan aikaan tapahtuvia lihastoimintoja. Liike voi olla jokin voimakasta lihastyötä vaativa liike tai jokin keskittymistehtävä. (Sihvo 2006, 29)

Tein kirjoitustyöni lomassa pienen kokeilun, ja käytin hetken omien jännitystilojeni havainnoimiseen. Huomasin, että kirjoittaessani jännitän leukaani työntämällä sitä hiukan eteenpäin. Samalla nostan myös kurkunkpäätäni. Otsani on hieman kurtussa ja hartiat liian korkealla. Rentoutettuani kiristyneitä lihasryhmiä kirjoitusasentoni parani ja istumisasentoni keveni. Tiedän samantyyppisten tarpeettomien jännitystilojen nousevan esiin myös tanssitunneilla tehtävissä staattisissa jalannostoliikkeissä tai tasapainoa vaativissa harjoituksissa. Vapautuneen ja rennon puheen tuottaminen olisi epäilemättä haastavaa fyysisesti rankkojen tekniikkaharjoitusten jälkeen. Myös pitkän kirjoitusrupeaman jälkeen normaalin äänen löytäminen vaatii hetken aikaa, ehkä juuri tiedostamattomien lihasjännitysten takia.

Liikkuminen itsessään rentouttaa kehoa ja sitä kautta auttaa myös puheen tuottamisessa. Voimakas liikkuminen ja hengästyminen sen sijaan tekevät puhumisesta haastavaa. Tanssinopettaja työskentelee lähes aina yhdessä liikkeen kanssa. Koska luonteva puhuminen kulkee yhdessä luonnollisen hengityksen kanssa, hengästyminen vaikeuttaa puhumista merkittävästi (Sihvo 2006).

Kun keuhkot ovat tarpeeksi tyhjät, sisäänhengitys tapahtuu alipaineen avulla itsestään ja ilma virtaa keuhkoihin huomaamatta ja vaivattomasti. Jos sisäänhengitystä liioittelee pitkään, kurkku alkaa kuivua ja olo alkaa tuntua tukalalta. Pakonomainen sisäänhengitys on usein aloittelevien laulajien ongelma, mutta se voi aiheuttaa hankaluuksia myös puhujalle. Mikäli hengitys tapahtuu luonnollisesti siten, että ilma hengitetään ulos ja sen annetaan itsestään virrata sisään, puhe asettuu yleensä myös luontevasti hengityksen rytmiin. Lepohengityksen kaltainen uloshengitys ei vaadi juurikaan lihastyötä,

mutta puheentuotossa tai laulaessa uloshengitys vaatii sekä ulos- että sisäänhengityслиhasten koordinoitua yhteistyötä. (Sala, Sihvo & Laine 2003; Sihvo 2006)

Hengitystapoja voidaan nimetä sen mukaan, miltä hengitystapahtuma ulospäin näyttää. Solisluuhengityksessä hartiat kohoilevat, rintahengityksessä rintakehä laajenee ja vatsahengityksessä suurin liike näkyy vatsanseudussa. Puhumisen kannalta paras hengitystapa on syvähengitys, jossa hengitysliikkeet jakautuvat tasaisesti rintakehän ja vatsan alueille. Syvähengitys tarkoittaa sitä, että sisäänhengityслиhaksia käytetään tasapuolisesti ja keuhkot täyttyvät pohjasta saakka. Myös pallea pääsee laskeutumaan vapaasti. Syvähengityksen avulla ilmanpaine saadaan mahdollisimman suureksi ja painetta voidaan hallita koska kaikki hengityслиhakset osallistuvat työhön. Syvähengitys on eri asia kuin syvään hengittäminen, eikä siinä ole tarkoitus täyttää keuhkoja äärimmilleen. (Laukkanen & Leino 1999, 28-29)

Tanssin opetustyössä hankaluutena on usein hengästyminen, joka häiritsee puheen normaalia rytmiä. Mitä hengästyneempi on, sitä harkitummin täytyy puhua. Halutut asiat tulee sanoa uloshengityksen aikana ja asia kannattaa pitää lyhyenä. Pidempiä ohjeistuksia voi yleensä siirtää, kunnes hengitys on tasaantunut. Hengästyneenä puhuminen aiheuttaa helposti kurkunpään kiristymistä, jolloin ääni kuulostaa korkeammalta. Tämä taas väsyttää ja rasittaa ääntä. Jos täytyy puhua hengästyneenä, ääntään voi tietoisesti hiukan madaltaa, jotta kurkunpää pysyy mahdollisimman rentona eikä ääni rasitu. (Sihvo 2006)

Hyvä äänenkäyttöasento

Pidä leuan-, kaulan-, ja hartianseutu rentoina

Puhu kuulijoihin päin kääntyneenä

Vältä pään kiertoasentoja

Vältä väkisin laskemasta tai nostamasta leukaa liikaa.

(Sala, Sihvo & Laine 2003, 31)

5. Äänen rasittuminen ja äänihäiriöt

5.1 VÄSYNYT JA RASITTUNUT ÄÄNI

Äänityötä tekeville äänen väsyminen ja rasittuminen on tuttua. Ääni väsyy, kun ääntä tuotetaan liian pitkään tai liian voimakkaasti. Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan äänen väsymisen merkkejä ovat epämiellyttävät tuntemukset kurkun alueella, rykimisen tarve ja äänen laadun heikkeneminen. Väsynyt ja rasittunut ääni voi kuulostaa samealta, normaalia hiljaisemmalta, vapisevalta, särähtelevältä, käheältä tai ääni voi hävitä kokonaan. (Laukkanen & Leino 1999, 105)

Yksilölliset erot äänen kestävyudessa vaihtelevat paljon. Äänen rasittumista voidaan ehkäistä välttämällä puhumista hankalissa olosuhteissa, kuten meluisissa ja liian suurissa tiloissa. Mikäli mahdollista, akustisesti haastavissa tiloissa tulisi käyttää puheäänenvahvistinta. Väsymistä voi ehkäistä myös lämmittämällä ääni ennen puhetilannetta ja palauttamalla se vaativan puhetilanteen jälkeen levon ja rentoutusharjoitusten avulla. Lisäksi puhetekniikan tulisi olla fysiologisesti mahdollisimman tarkoituksenmukaista. Laukkanen ja Leino toteavat myös, että puhujan tulisi puhua omien mahdollisuuksiensa rajoissa, ”Ei liian voimakkaasti, ei liian korkealta, ei liian kauan”. (Laukkanen & Leino 1999, 105-106)

5.2 MIKÄ ON ÄÄNIHÄIRIÖ?

Äänihäiriöstä voidaan puhua silloin, jos ääni ei kestä käyttötarpeita tai jos äänen laatu muuttuu tarkoitukseen sopimattomaksi. Äänen laatu on sopimaton, jos kuulija kiinnittää huomionsa sanottavan sijaan siihen, miltä puhujan ääni kuulostaa. Äänihäiriö voi syntyä vaikkapa flunssan yhteydessä, kuten kurkunpää tulehdus, tai se voi johtua äänen liiallisesta mekaanisesta rasittumisesta, kuten äänihuulikyhmyt. Äänihäiriö voi olla hyvin pitkäaikainen ja hitaasti hoidettava. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

Häiriintynyttä ääntä on vaikea käyttää; huutaminen tai äänen voimistaminen on hankalaa ja pitkään puhuminen tai laulaminen työlästä. Ääni voi myös hävitä kokonaan. Salan, Sihvon ja Laineen (2003) mukaan kurkussa voi

tuntua palan tunnetta ja kurkkua voi kiristää, pistellä tai kutittaa. Kurkku voi olla kipeä ja tuntua limaiselta, ja äänihäiriöstä kärsivällä voi olla jatkuvasti tarvetta yskiä tai selvittää kurkkua. Puhuja voi myös hengästyä ja kokea, että ilma loppuu. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

Perinteisesti äänihäiriöt voidaan jakaa toiminnallisiin eli funktionaalisiin ja elimellisiin eli orgaanisiin äänihäiriöihin (Titze 2000; Sala, Sihvo & Laine 2003). Äänihäiriölle ei ole olemassa yhtä yksiselitteistä määritelmää, vaikkakin yllä mainittua jakoa käytetään yleisesti.

5.3 TOIMINNALLINEN ÄÄNIHÄIRIÖ

Toiminnallisessa äänihäiriössä henkilön äänihuulet ovat terveet, mutta äänielimistön käytössä on ongelmia. Hengitys voi olla pinnallista tai kurkunpää liian jännittynyt. Äänihuuliin voi kohdistua tarpeettoman suurta painetta, eivätkä resonanssiontelot toimi tarkoituksenmukaisesti. (Sala & Sihvo & Laine 1999.) Tavallisin opettajan äänestä annettu diagnoosi on toiminnallinen äänihäiriö (Fritzell 1996). Toiminnallisen äänihäiriön oireet ovat usein samankaltaisia kuin äänen väsymisen oireet. Äänen väsymisen ja toiminnallisen häiriön voidaankin ajatella olevan samaa jatkumoa, jota jäsentävät oireiden kesto, määrä ja haittaavuus (Rantala 2000, 37).

Äänen väsyminen voi johtua toiminnallisesta äänihäiriöstä, tällöin ääni väsyä koska äänen tuottaminen tapahtuu äänen terveyden kannalta haitallisella tavalla. Mikäli toiminnalliseen äänihäiriöön ei puututa, voi seurauksena olla elimellinen äänihäiriö. Toisaalta elimellinen äänihäiriö voi aiheuttaa hankaloituksia äänen tuottamisessa ja aiheuttaa toiminnallisen äänihäiriön. (Titze 2000.)

5.4 ELIMELLINEN ÄÄNIHÄIRIÖ

Titzen (2000) mukaan elimellisissä äänihäiriöissä äänen käyttö hankaloituu jonkin elimellisen syyn takia. Äänihuulten rakenne muuttuu ja tästä seuraa häiriöitä äänihuulten limakalvon värähtelyssä ja ääniraon sulkeutumisessa. Elimellisiä äänihäiriöitä on useita erilaisia, yleisimpiä ovat

kurkunpääntulehdus, äänihuulikyhmyt ja äänihuulipolyyyppi. (Titze 2000; Sala & Sihvo & Laine 2003)

Kurkunpääntulehduksessa eli laryngiitissa äänihuulten limakalvo tulehtuu ja muuttuu verestäväksi ja turvonneeksi. Äänihuulet turpoavat, koska niihin kerääntyy nestettä. Kurkunpääntulehdus on seurausta virus- tai bakteeritulehduksesta kuten flunssasta tai poskiontelotulehduksesta. Tulehduksen voi aiheuttaa myös refluksi (vatsahappojen nouseminen takaisin ruokatorveen), tupakointi tai epäpuhdas ilma. Kurkunpääntulehduksessa ääni kuulostaa samealta tai rahisevalta tai ääni voi hävitä kokonaan. Kurkunpääntulehdusta hoidetaan poistamalla tulehduksen aiheuttaja. Äänen annetaan levätä, jotta tulehdus voisi parantua. Mikäli tulehdus on jatkunut pitkään, voidaan hoidoksi tarvita myös ääniterapiaa. (Laukkanen & Leino 1999; Sala, Sihvo & Laine 2000)

Äänihuulet voivat turvota myös allergisen reaktion vuoksi, ylipäätteen seurauksena tai hormonaalisista syistä. Naisilla kuukautiskierron vaihe vaikuttaa turvotuksen syntymiseen; ovulaation aikana ja juuri ennen kuukautisia kehoon kertyy usein nestettä, mikä vaikuttaa myös äänihuuliin. Mikäli äänihuulet ovat turvonneet, tulisi välttää puhumista ja antaa turvotuksen laskea. Jos puhuminen on välttämätöntä, pitäisi puhua hiljaa ja vuotoisesti mutta ei kuitenkaan kuiskaten. (Laukkanen & Leino 1999)

Äänihuulikyhmyt syntyvät, kun ääntä rasitetaan voimakkaasti. Tällöin äänihuulet joutuvat värähtelemään paljon ja mekaanisen hankauksen seurauksena äänihuuliin muodostuvat kyhmyt äänihuulten molemmille puolille siihen kohtaan, jossa rasitus on suurinta. Ääni kuulostaa hälyiseltä, ikään kuin äänessä olisi mukana kuiskausta. Ääni voi myös olla rahisevan käheä. Alkuvaiheessa kyhmyt ovat yleensä pehmeitä, turvonneita nestekertymiä, joita ei tarvitse leikata. Äänihuulikyhmyjä hoidetaan yleensä äänilevolla ja puheterapian avulla. Mikäli kyhmyjä ei hoideta, ne voivat kuitenkin kovettua, jolloin ne voidaan poistaa leikkaamalla. Leikkaushoidosta ei kuitenkaan ole yleensä pitkäaikaista apua, sillä äänihuulikyhmyt uusiutuvat helposti. Tärkein hoitokeino onkin puheterapia, jossa kiinnitetään huomiota fysiologisesti taloudellisemman äänentuottotavan oppimiseen. (Laukkanen & Leino 1999; Sala, Sihvo & Laine 2003; Titze 2000)

Davies ja Jahn (2004) toteavat, että äänihuulikyhmyt eivät kaikissa tilanteissa vaadi välitöntä hoitoa. Kyhmyt saavat usein äänen kuulostamaan rosoiselta ja käheältä ja äänentuotto voi vaikeutua, mutta joissakin tilanteissa tämäntyyppistä ääntä voidaan pitää jopa tavoiteltavana. Esimerkiksi rock- tai poplaulajat voivat saada käheällä, seksikkäällä äänellä aikaan syvällistä ja vaikuttavaa tulkintaa. (Davies & Jahn 2004) On kuitenkin hyvä tiedostaa, että terve ja hyvin toimiva ääni antaa suurimmat mahdollisuudet äänen varioimiseen, kun taas sairaasta äänestä ei saa mitenkään terveen kuuloista (Laukkanen & Leino 1999).

Äänihuulipolyyyppi on yksittäinen turvonnut kohouma toisen äänihuulen reunassa. Se syntyy äänihuulten tulehduksen, allergisen reaktion tai äänen lyhytkestoisen, voimakkaan rasittamisen seurauksena. Polyyyppi voi myös syntyä edellä mainittujen yhteisvaikutuksesta. Polyyyppi vaikeuttaa ääniraon sulkeutumista, jolloin ääni kuulostaa käheältä. Polyyyppi poistetaan yleensä leikkaamalla, mutta lisäksi hoitona käytetään ääniterapiaa. Myös polyypeilla on tapana uusiutua, mikäli niihin johtaneita syitä ei poisteta. (Laukkanen & Leino 1999; Titze 2000; Sala, Sihvo & Laine 2003)

5.5 ÄÄNIHÄIRIÖIDEN EHKÄISY

Äänen kestävyyttä voidaan parantaa ääntä lämmittävillä harjoituksilla ja väsyneen äänen palautumista voidaan edistää rentouttamalla ääntä ja antamalla äänelle riittävästi aikaa levätä. Koska äänen väsyminen on yleistä, väsymisen ehkäisemiseksi on olennaista tunnistaa äänessä tapahtuvat muutokset ja reagoida niihin sopivalla tavalla. Tällöin rasittunut ääni ei pääse muuttumaan häiriöiseksi.

Puhetyöhön olisi hyvä valmistautua ja valmentautua jo ennen kuin työ varsinaisesti alkaa. Lyhemmällä aikavälillä tämä tarkoittaa äänen huoltamista päivittäin, ennen ja jälkeen puhetyön tekemisen. Pidemmällä aikavälillä valmentautuminen tarkoittaa äänen kouluttamista jo opiskeluaikana ennen siirtymistä työelämään. Pystyäkseen ymmärtämään oman äänensä tapahtumia äänenkäyttäjät tarvitse tietoa äänen toiminnasta ja äänen synnystä yleensä. Lisäksi oman äänen tuntemiseen ja ongelmien tunnistamiseen

tarvitaan pitkäjänteisiä käytännön harjoituksia, jotta äänenkäyttötaito lisääntyisi. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

Vintturi (2001) toteaa, että opettajien työhön liittyvää äänen ylikuormittumista pidetään merkittävänä syynä ääniongelmiin. Kuormittumista tapahtuu jatkuvasti, mutta liiallinen kuormitus häiritsee äänen tuottamista, mikä taas voi aiheuttaa puheentuottoelimistöön vaurioita. Sopiva määrä sopivanlaatuista kuormitusta sen sijaan voi parantaa äänen laatua. Tämän vuoksi lihasharjoituksilla ja äänen lämmittelyllä on positiivinen vaikutus ääneen. (Vintturi 2001)

Mikäli äänenkäyttäjällä on tarpeeksi tietoa ja ymmärrystä äänen toiminnasta, hän voi omilla toimillaan pitää äänen hyvää kuntoa yllä ja näin ehkäistä mahdollisia äänihäiriöitä. Puheammateissa äänenhuollon tulisi olla osa päivittäistä työhön valmistautumista. Ääntä huolletaan avaamalla, rentouttamalla ja lämmittämällä erilaisten harjoitusten avulla. Näiden harjoitusten tekeminen ei kuitenkaan yksin riitä, eikä siis voida antaa täysin yleispätevää ohjetta, jonka mukaan toimimalla jokaisen ääni pysyisi kunnossa. Mikäli harjoitusten tekijällä ei ole tietoa äänen toiminnasta yleisemmällä tasolla, hän voi huoltaa ääntään myös väärin. Tällöin ääniharjoituksista voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

Erilaisia harjoituksia äänenkäytön parantamiseksi on saatavilla sekä kirjallisina että äänitteinä. Niiden avulla äänen huoltamista voi harjoitella myös sellainen henkilö, jolla ei ole ollut mahdollisuutta osallistua opettajajohtoiseen äänikoulutukseen. Yksinopiskelussa on kuitenkin aina riskinsä, joten on tärkeää, että äänenkäyttäjä saa äänitietoutta henkilöltä, jolla on tarpeeksi siihen tarvittavaa koulutusta ja kokemusta. Yksinkertaisiin ja yksiselitteisiin ääniharjoituksiin voi toki perehtyä itsekseenkin, mikäli ääni toimii normaalisti eikä ole häiriöinen. Ongelmaista ääntä ei sen sijaan ole syytä lähteä itsekseen parantamaan, vaan ongelman syy tulee aina selvittää, jotta ääni ei vaurioituisi entisestään. (Aalto & Parviainen 1987)

Ääniharjoitusten lisäksi ääntä voi auttaa juomalla riittävästi puhetyön aikana (Sala, Sihvo & Laine 2003, 35, 46). Tanssinopettajat voivat vaivattomasti

kulauttaa vettä pullostaan harjoitusten lomassa, vesipullohan kuuluu tanssikulttuuriin jo valmiiksi. Vesi kostuttaa äänihuulten limakalvoja, mutta kostuttamisen lisäksi myös nielemisliikkeestä on hyötyä. Nielaisu rentouttaa kurkunpäättä, mikä taas helpottaa puhumista. (Laukkanen & Leino 1999; Sala, Sihvo & Laine 2003)

Äänen rasittumista voidaan ehkäistä myös kiinnittämällä huomiota äänentuottoasentoon (Sala, Sihvo & Laine 2003, 30). Äänen tuottamisen kannalta olennaista on pitää selkäranka pitkänä ja pää luonnollisesti kannateltuna selän jatkeena. Tällöin hengitys pääsee kulkemaan normaalisti eivätkä kaulan alueen lihakset jännity turhaan. (Laukkanen & Leino 1999)

Tanssinopettajat voisivat kiinnittää erityistä huomiota hyvään äänentuottoasentoon. Puhuuko opettaja samalla, kun hän säätää musiikkia kohdalleen? Onko hänen päänsä kääntynyt kuulijoihin päin ja vartalo kohti musiikkilaitetta? Yrittääkö hän ohjeistaa samalla kun havainnollistaa kuperkeikkaa? Tai kesken piruetin? Miten toimitaan silloin, kun kesken liikesarjan liikutaan vauhdilla etunurkkaa kohti - jolloin oppilaat jäävät opettajan selän taakse - ja opettaja joutuu puhumaan erityisen kovalla äänellä, jotta ohje menisi perille? Tanssitunneilla liikutaan paljon, mutta halutessaan opettaja voi pyrkiä puhumaan silloin, kun liike on pysähdyksissä ja tilanne rauhallisempi. Jos tietää, ettei malta olla hiljaa sarjan tekemisen aikana, voi keskittyä siihen, että seisoo puhuessaan ryhdikkäästi ja oppilaisiin päin. Jatkuvan selittämisen sijaan voi harjoitella antamaan nopeita ja täsmällisiä ohjeita, jotta äänen kuormitus ei lisääntyisi liikaa.

Kuten aiemmin kirjoitin, toimivaa ja tervettä ääntä ei normaalisti tarvitse säästellä. Äänihäiriöiden ennaltaehkäisemiseksi ääntä voi kuitenkin olla toisinaan hyvä säästää puhumalla vähemmän ja erityisesti huutamalla vähemmän. Äänen täytyy myös välillä antaa levätä ja toipua puhumisen rasituksista. Jos siis puhetyössä oleva harrastaa työnsä lisäksi aktiivisesti esimerkiksi laulua tai valmentaa työpäivän päätteeksi urheiluseurassa, voi äänilepo jäädä liian lyhyeksi. Tällaisissa tilanteissa tieto äänen toiminnasta olisi ensiarvoisen tärkeää, jotta äänityöläinen osaisi tunnistaa omassa arjessaan olevat ääniriskitilanteet ja reagoida niihin ennen kuin äänihäiriö pääsee syntymään. (Sala, Sihvo & Laine 2003)

6. Ääniongelmiin vaikutukset

Opettajille ääni on olennainen työväline, jonka pitäisi kestää opetustyössä. Ääniongelmat voivat olla seurausta äänen liiallisesta kuormituksesta, ja jos ääni ei kestä se vaikuttaa työhyvinvointiin. Äänenhuollon merkitys huomataan yleensä vasta, kun opettaja joutuu ääniongelmiin vuoksi jäämään sairaalomalta. Tällöin ääniongelmiin vaikutus ulottuu koko työyhteisöön. (Leppänen 2012)

Kliinisten tutkimusten mukaan noin 20 %:lla opettajista olisi eriasteisia ääniongelmiä (Fritzell 1996). Toisaalta Ilomäen (2008) tutkimuksessa vain 50% työssä olevista opettajista todettiin ääneltään täysin terveiksi kurkunkypään kliinis-instrumentaalisen tutkimuksen jälkeen (Ilomäki 2008, 65). Löytyy myös tutkimuksia, joiden mukaan jopa 80% opettajista raportoi kärsivänsä äänioireista muutamia kertoja työvuoden aikana (Pekkarinen, Himberg & Pentti 1992; Gotaas & Starr 1993 Rantalan 2000 mukaan.)

Ääniongelmillä on niin psykologisia, taloudellisia kuin sosiaalisiaakin seuraamuksia. Heikko ääni voi vaikuttaa haitallisesti ammatti-identiteetin ja itsetunnon kehittymiseen, koska työssä suoriutuminen heikentyy. Äänihäiriö voi aiheuttaa ongelmia ihmissuhteissa sosiaalisen kanssakäymisen vaikeutuessa. Myös ammatillinen uskottavuus voi kärsiä. Ääniongelmiin hoito voi tarkoittaa pitkää sairaalomaata ja hankalimmissa tapauksissa uudelleen kouluttautumista. (Sala, Sihvo & Laine 2003) Hyvin toimiva ääni toimii päinvastaisesti; se lisää uskottavuutta, työhyvinvointia ja rakentaa positiivista ammatti-identiteettiä (Ilomäki 2008, 20).

Tanssinopetustyössä ääntä käytetään paljon oppilaiden innostamiseen ja kannustamiseen. Opettaja voi toki omalla liikkumisellaan ja esimerkillään pitää oppilaiden mielenkiintoa yllä, mutta myös äänellinen ohjaus ja kannustaminen ovat hyvin tärkeässä osassa tanssioppilaiden harjoittelussa ja toistaessa liikkeitä useita kertoja. Äänellään opettaja voi saada oppilaan löytämään liikkeestään uusia ulottuvuuksia ja saada oppilaat ylittämään itsensä ja kehittymään taitavammiksi liikkujiksi. Tanssiessa liikkeen suunnat vaihtuvat nopeassa tahdissa. Opettajan ohjeistuksen tulisi tarvittaessa kuulua

oppilaalle saakka myös silloin, kun oppilas on ylösalaisin ja katse takanurkkaa kohti.

Tanssinopettajien koulutukseen ei pääasiassa kuulu äänenkäytön harjoittelua (Opetussuunnitelma 2012, tanssinopettajan koulutusohjelma, Turun AMK:n taideakatemia). Opettajat ovat yleensä itse kehittäneet omat tapansa selvittää ääntä rasittavista tilanteista tai viime kädessä he odottavat kesälomaa, jotta ääni pääsisi palautumaan opetuskauden rasituksista. Toiset eivät todennäköisesti edes huomaa äänen rasittumista ja saattavat yhdistää työn raskauden ainoastaan muihin fyysisiin seikkoihin. Kokenut äänenkäyttäjät käyttävät ääntään rutiininomaisesti ja saattaa kokea hankalatkin oireet tavallisina ja siedettävänä. Opettajat suhtautuvat työhönsä hyvin tunnollisesti, ja töistä ollaan pois vasta pakon edessä. (Sala 2004)

Oma kokemukseni äänenkäytön vaikeudesta liittyy äänekkäisiin ja kurinpidollisesti haastaviin ryhmiin; kun kaikki keinot ryhmän hallitsemiseksi on jo käytetty, täytyy ääntä korottaa, jotta viimeinenkin villi juoksentelija löytäisi tiensä takaisin yhteiseen harjoitukseen. Jos ääni on ollut jo pitkään kovassa käytössä, äänen korottaminen voi olla mahdotonta; jämäkkä ja ohjaava ääni sortuu ja vinkuu ja ryhmän hallinta on siltä osin menetetty. Ongelma on todennäköisesti merkittävin niillä, jotka tekevät työtä lapsiryhmien parissa.

Auktoriteetista keskustellaan tanssinopettajakoulutuksessa usein, siitä mitä auktoriteetti on ja miten sitä käytetään moraalisesti ja eettisesti oikein. Puolimatkan (1997) mukaan auktoriteetin voidaan ajatella perustuvan esimerkiksi henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Tällaisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi yksilön asiantuntemus, erityiset taidot ja tiedot tai menestys. Tällöin yksilön lausumille annetaan erityistä arvoa. (Puolimatka 1997, 249-255) Auktoriteetin voi tarkoittaa eri ihmisille eri asioita, mutta sen täydellinen menettäminen on epäilemättä hankalaa kenelle tahansa. Ääni on mitä suurimmassa määrin jokaisen henkilökohtainen ominaisuus. Mikäli opettaja kadottaa otteen ääneensä, hän luultavasti kadottaa myös osan auktoriteettiaan.

Auktoriteetin ja ryhmän hallinnan lisäksi myös oppimisen kannalta on merkityksellistä, millaisella äänellä opettaja puhuu. Opettajan voi olla vaikea vakuuttaa oppilaitaan, jos hänen äänensä on hento eikä kuulu kunnolla tai jos ääni on kireä ja puristeinen. Opettaja käyttää ääntään opittavan aineksen välittämisen lisäksi myös myönteisen ilmapiirin luomiseen, minkä vuoksi on hyväksi, jos opettajan ääni herättää myönteisiä mielikuvia. (Ilomäki 2008) On todettu, että verrattaessa äänihäiriöistä ja terveäänistä puhetta, oppilaat muistavat paremmin terveellä äänellä tuotetun puheen asiasisällön (Morton & Watson 2001). Oppilaat tarvitsevat oppimiseen virikkeellistä, tilanteeseen sopivaa puhetta. Kuunteleminen herpaantuu ja ajatukset karkaavat helpommin mikäli opettajan puhe on liian nopeaa tai hidasta tai mikäli äänestä puuttuvat korkeusvaihtelut tai puhe takertelee. Oppilaat pysyvät tarkkaavaisempina ja motivoituneimpina, jos opettajan ääni on tarvittaessa voimakkaampaa, korkeampaa tai muuten vaihtelevampaa. (Ilomäki 2008)

Normaalista kouluopetuksesta poiketen tanssioppilaat ovat yleensä harrastajia ja saaneet itse vaikuttaa oman harrastuksensa valitsemiseen. Näin ollen heidän oppimismotivaationsa voi siis olettaa olevan korkealla. Käytännössä erityisesti lasten ja nuorten ryhmät tarvitsevat kuitenkin merkittävän määrän innostamista ja virikkeitä motivaation säilyttämiseksi koko lukukauden ajan. Tanssitunnit ovat yleensä iltapäivisin tai iltaisin, jolloin lasten ja nuorten keskittyminen alkaa usein olla jo heikompi. Levoton energia täytyy saada kanavoitua yhteisiin harjoituksiin, mikä on hankalaa tai mahdotonta, jos opettaja ei äänellään pysty tempaamaan ryhmää mukaansa. Monotoninen, hiljainen tai vaikeasti tuotettu puhe latistaa tunnelmaa ja vaikeuttaa ryhmän hallintaa.

Innostuneet ja motivoituneet oppilaat ovat tanssinopettajalle eilinehto; opettaja saa palkan työstään ja työtä tehdäkseen hän tarvitsee oppilaitaan. On siis ymmärrettävää, että tanssinopettajat ovat erityisen tietoisia omasta roolistaan oppilaiden kiinnostuksen ylläpitäjinä ja tanssi-innostuksen levittäjinä. Heidän työnsä perusteella oppilaat jatkavat tanssituntejaan seuraavallakin viikolla tai seuraavanakin lukukautena. Toki oppilaiden tanssiharrastuksen jatkumiseen vaikuttavat monet muutkin seikat, mutta opettajan merkitys tanssin kiinnostavuuden esille tuomisessa on joka tapauksessa suuri. Hyvin tehdyllä työllä opettaja säilyttää elinkeinonsa ja

turvaa taloutensa. Tästä näkökulmasta katsoen on tärkeää, että niin tanssinopettajien koulutuksessa kuin työelämässäkin kiinnitettäisiin huomiota kaikkiin työhyvinvointiin vaikuttaviin seikkoihin - myös toimivaan puheääneen - ja annettaisiin opettajille välineitä turvata työkykynsä vuosiksi eteenpäin.

7. Teemahaastattelujen taustaa

Haastattelin opinnäytetyötäni varten kahta tanssinopettajaa, joilla on opettajuutensa taustalla tanssinopettajan ammattikorkeakoulututkinto ja toisaalta myös vahvaa musiikillista harrastuneisuutta pääasiassa laulamisen kautta ja sen myötä erityistä kiinnostusta ääneen. Valitsin haastateltavat seminaarityöhöni saamieni vastausten perusteella, koska toiveeni oli, että haastateltavien yhtenevästä taustasta huolimatta heidän puheäänihistoriansa olisivat riittävän erilaiset. Toinen haastateltavistani on tehnyt tanssinopetustyötä muutamien vuosien ajan, eikä hänellä ole työtä häiritseviä ääniongelmia. Toinen tanssinopettajista taas on ehtinyt opettaa useamman vuoden ja hän on kärsinyt merkittävistä, sairauslomaan johtaneista ääniongelmista. Ennakko-oletukseni oli, että erilaiset äänelliset lähtökohdat vaikuttaisivat siihen, että haastatteluissa painottuisivat erilaiset aihe-alueet.

Käytin haastattelutapana teemahaastattelua (Eskola & Vastamäki 2010). Teemoitin haastattelujen rungon (Liite 1) seminaarityöni kysymysten pohjalta, jotta pystyisimme haastattelutilanteessa pysymään toivomissani aiheissa. Valitsemani aiheet käsittelivät äänenkäyttöä opetustilanteissa ja niiden ulkopuolella, äänenhuoltoa, äänen rasittumista sekä tanssinopettajaopintojen sisältämää ääniopetusta. Kokemukseni mukaan tanssinopettajien opetustyöhön liittyvät keskustelut voivat olla varsin värikkäitä ja rönsyileviä, joten rungon avulla pystyin pitämään haastattelut paremmin hallinnassani. En kuitenkaan halunnut esittää liian tarkkoja kysymyksiä, jotta tanssinopettajien kokemukset pääsisivät esille mahdollisimman todenmukaisina ja luonnollisina.

Ensimmäisen haastateltavistani oli Anni Hirvonen, 24-vuotias nykytanssin, jazztanssin ja klassisen baletin tuntiopettaja. Anni on toinen nuoremmista siskoistani, joten olen päässyt seuraamaan lähietäisyydeltä sekä hänen ammatti-identiteettinsä muodostumista että hänen tanssijuutensa ja opettajuutensa kehittymistä. Ikäeromme on kuitenkin useita vuosia, joten monet Annin tanssi- ja äänihistoriaan liittyvät asiat ovat tapahtuneet sen jälkeen, kun itse olen asunut jo toisella paikkakunnalla. Annin valinta haastateltavaksi oli siis mielenkiintoinen myös henkilökohtaiselta kannalta; pääsinhän samalla tutustumaan paremmin hänen opettamiseen liittyviin

ajatuksiinsa. Haastattelua suunnitellessani pohdin sukulaisuuteemme liittyvää sudenkuoppaa. Vaarana epäilemättä olisi, että lähtisimme keskustelemaan oletuksien varassa tai tulkitsemaan toisiamme liian helposti. Haastattelutilanne osoittautui kuitenkin varsin neutraaliksi ja asialliseksi ajatuksenvaihdoksi ehkäpä juuri siksi, että olin etukäteen varautunut tuttuuden tuomiin haasteisiin. Asiaan vaikutti mahdollisesti myös se, että emme olleet aiemmin keskustelleet puheääneen liittyvistä asioista, joten aiheeni asetti meidät suhteellisen neutraalille maaperälle. Kappale 8 on kirjoitettu Annin haastattelun (11.2 2012) pohjalta.

Toinen haastateltavistani oli Sanna Meska, 34-vuotias päätoiminen tanssinopettaja. Sanna on valmistunut ammattikorkeakoulusta tanssinopettajaksi, mutta hänellä on myös fysioterapeutin koulutus. Viime vuosina Sanna on opiskellut myös teatterikorkeakoulun pedagogiikan laitoksella. Sannalla on taustallaan pitkäaikainen kuoro- ja yksinlauluharrastus, joka hiipui jossakin vaiheessa pakkakunnalta toiselle muuttamisen takia. Samoihin aikoihin hänellä todettiin äänihuulikyhmyt, joista toipuminen on ollut pitkä prosessi ja vaatinut paljon työtä. Olen kirjoittanut kappaleen 9 Sannan haastattelun (3.3.2012) pohjalta.

Käytän osana aineistoani myös keväällä 2012 valmistunutta seminaarityötäni, jossa pohdin, miten tanssinopettaja voisi työssään ottaa huomioon äänenkäyttönsä. Tein seminaarityöni yhteydessä kirjallisen kyselyn (Liite 2), jossa selvitin tanssinopettajien mielipiteitä ja käsityksiä opetustilanteiden äänenkäytöstä, äänen rasittumisesta, äänenhuollosta ja äänikoulutuksesta. Kyselyni taustalla oli fenomenologinen ajatus kokemusten tutkimisesta, ja työni tarkoitus oli ymmärtää opettajien kokemuksia (Laine 2001). Esittämäni kysymykset olivat avoimia, ja kyselyyn osallistujat saivat vastata niihin vapaamuotoisesti omien kokemustensa mukaisesti (Valli 2010). Muotoilin kysymykset siten, että yksinkertaisten kyllä ja ei –vastausten määrä jäisi mahdollisimman vähäiseksi. Pyysin vastaajia tarkentamaan vastauksiaan ja perustelemaan mielipiteitään. Lähetin kyselyn sähköpostitse kymmenelle tanssinopettajalle ja sain kuusi vastausta. (Kanninen 2012) Kyselyn vastaukset ovat mukana pohdinnassani kappaleessa 10.

8. *Tanssinopettajan ääni – Anni*

8.1 ÄÄNI OPETUSTYÖSSÄ

Pohdintani tanssinopettajien äänestä ovat palautuneet perusajatukseen oman äänen tuntemisesta. Äänen tunteminen ja tunnistaminen vaikuttavat tärkeältä lähtökohdalta äänen kehittämiseen, joten pyysin haastateltavaani aluksi kertomaan omasta äänestään ja kuvailemaan sitä haluamallaan tavalla. Anni kertoi pitävänsä ääntään tottuneen puhujan äänenä, miellyttävänä äänenä jota on helppo kuunnella. ”Ääneni ei ole kovinkaan matala, vaan enemmänkin kuulas ja kirkas. Ääneni on selkeä, ehjä ja kokonainen, mutta toisaalta myös pehmeä ja lempeä.” Anni totesi, että hän tuntee äänensä hyvin ja tietää miltä se kuulostaa. ”Sössöstän ja narisen kyllä kotona tai silloin, kun en ajattele puhumista”. (Hirvonen 11.2.2012)

Kysyin Annilta, millä tavoin hän käyttää ääntään opetustyössään. Onko hän huomannut äänen rasittuvan ja jos on, miten se vaikuttaa opetustilanteissa? Riittääkö ääni opetusillan loppuun saakka? Anni totesi naurahtaen, ettei hänellä oikeastaan koskaan tule sellainen olo, ettei jaksaisi puhua. ”Ongelmani on enemmänkin päinvastainen, minusta tuntuu että puhun ihan liikaa. Joskus puhun niin intensiivisesti, että pelkään, etteivät oppilaat ehdi tanssia tarpeeksi, kun opettaja on koko ajan äänessä. Sen takia teen toisinaan niin, etten anna mitään korjauksia ennen kun harjoitus on tehty loppuun. Saatan myös etukäteen päättää, että annan vain muutaman korjauksen, etten käyttäisi puhumiseen niin paljon aikaa. Annan paljon korjauksia puhumalla, erityisesti sellaisia, jotka koskevat koko ryhmää.” (Hirvonen 11.2.2012)

Annin mielestä opetustyö rasittaa ääntä, koska hän joutuu puhumaan koko ajan. ”Joudun myös puhumaan kovalla äänellä, artikuloimaan erityisen selkeästi ja käyttämään sellaisia äänellisiä tehokeinoja, joita ei arkisessa puheessa tarvitse käyttää. Ääntäni rasittaa erityisesti kovalla äänellä puhuminen, huutaminen ja huudahtelut.” Rasittumisen huomaa siitä, että ääni joskus pettää tai yhtäkkiä särkyä. ”Joskus tulee sellainen erikoinen kiekaisu. Silloin alan etsiä erilaisia tapoja sanoa asioita ja ottaa enemmän huumoria mukaan opetukseen. Ehkä ääni on väsyneenä liian tasapaksu, ja sen vuoksi täytyy tehdä jokin muutos, jotta ääneen saa uutta virtaa. Tällaisessa

tilanteessa auttaa, jos saan itseni tai oppilaat nauramaan tai naurahtamaan. Se jotenkin rentouttaa yleistä tunnelmaa ja itseäni.” (Hirvonen 11.2.2012)

Pohdittuaan hetken asiaa Anni sanoo, että hänen äänensä rasittuu eri tavoilla eri tunneilla. Rasittuminen ei siis yksiselitteisesti aiheudu puhumisesta, vaan enemmänkin puhumistavasta. ”Jazztunneilla käytän enemmän huudahtelua tai muita vastaavia tehokeinoja, kun taas balettitunneilla yritän puhua pehmeämmin ja informatiivisemmin. Ollessani sijaisena puhuin eri tavalla kuin omilla opetustunneillani. Luulen kyllä, että se johtui enemmänkin siitä, että opetin jazzia eikä niinkään siitä, että ryhmä oli minulle vieras. Jos olen opettanut monta jazztuntia peräkkäin, ääni on selvästi väsynyt viimeisellä tunnilla ja saattaa särkyä. Pidemmän opetusrupeaman loppupuolella joudun usein myös yskähtelemään, jotta saan äänen kulkemaan.” (Hirvonen 11.2.2012)

8.2 OPETUSÄÄNI, ESIINTYJÄN ÄÄNI, JULKISEN PUHUMISEN ÄÄNI

Pyysin Annia miettimään, onko hänen opetusäänensä erilainen kuin hänen puheäänensä muissa tilanteissa. Anni kuvaili opetustuntien aikana käyttämänsä ääntä normaalista puheäänestä poikkeavaksi, mutta vaikutti siltä, että tämä seikka on enemmänkin tehokeino ja mahdollisuus vaikuttaa tuntien tunnelmaan kuin pakon sanelema tilanne. ”Minulla on selvästi normaalista puheäänestäni poikkeava opetusääni – tai julkisen puhumisen ääni – mutta yleensä tunnin loppuvaiheessa alan jutella oppilaille niin kuin juttelisin omille kavereilleni. En oikein tiedä mistä se johtuu, mutta venytysten aikana juttelen mieluummin omalla rauhallisella, hiljaisella äänelläni. Opetusääni on jonkinlainen esiintyjän ääni. Silloin puhun mahdollisimman selkeästi ja kerron, että nyt tehdään näin tai näin. Opetuspuhe on enemmän liikkeen rytmistä riippuvaista. Normaalisti puhuessani jään aina miettimään, mitä sanoisin. Tunnilla olen sanomisissani aina askeleen edellä. Silloin on helpompi rytmittää puhe liikkeen rytmiin sopivaksi.” (Hirvonen 11.2.2012)

Anni pohti, että on ehkä tanssikulttuurisidonnainen asia, että opettajat puhuvat hengityksen rytmittämisellä. ”....Että kun tunti alkaa niin alkaa

sellainen hengityspuhe. Kun puhuu liikkeen rytmissä, tuntuu siltä, että ääni tanssii mukana.” Hengityspuheella Anni tarkoittaa puhetta, joka rytmittyy harjoituksen rytmin mukaan ja jossa opettaja ohjailee liikkeen dynamiikkaa myös selvästi kuuluvan hengityksen avulla. Tanssissa monet asiat kumpuavat lapsuuden ja nuoruuden aikaisista kokemuksista, ja Anni toteaaakin, että näin on luultavasti myös äänenkäytöissä asioissa. ”Luulen, että kaikki opettajani ovat puhuneet niin. En usko että minulle olisi muuten tullut mieleen käyttäällä sellaista puhetaapaa. En ole oikeastaan ajatellut asiaa aikaisemmin, se on jotenkin niin luonteva ja tanssiin kuuluva asia.” (Hirvonen 11.2.2012)

Anni kuvailee opetus- ja normaaliäänensä vaihtelua myös jonkinlaisena rajanvetona ja mahdollisuutena selkeyttää tunnin rakennetta.

”Lopputunnista, kun tiputan opetuspuhetapani pois, tunti on minulle tavallaan ohi. Silloin rupattelen oppilaille niin kuin he olisivat kavereitani. En enää yritä selittää tai opettaa mitään, vaan ainoastaan saada oppilaat rentoutumaan ja lähtemään tunnilta levollisena. Kun itse olen levollinen ja tavallinen ja sellainen kuin oikeasti olen, minusta tuntuu, että se helpottaa oppilaitakin.” (Hirvonen 11.2.2012)

Keskustelimme myös siitä, onko opetusäänen käyttö olennaista oppimisen kannalta. Anni sanoi, että tietyt asiat jäävät silloin oppilaille paremmin mieleen, mutta korosti myös, että normaalilla äänellä puhumisessakin on etunsa. ”Jotkut asiat jää oppilaille paremmin mieleen, vaikkapa liikkeen rytmi. Jos siis ensin puhun laskuilla ja sitten kertaan puhumalla rytmillä. Saatan kyllä kesken tunninkin rupatella ei-opetus-äänelläni, jos vaikka kertaan nopeasti jotakin sarjaa. Teen sitä siksi, koska toisille jää varmasti paremmin mieleen laskut ja toisille fyysinen näyttö tai se puhuttu kertaus. Itselleni kertaus on aina ollut kaikkein tärkeintä. Että opettaja suullisesti nopeasti kertaat mitä tapahtuu. Se jää itselleni parhaiten mieleen.” (Hirvonen 11.2.2012)

Anni kertoi, että tunnin tunnelma muuttuu, mikäli hän vaihtaa puhumistyyliään kesken tunnin. ”Oppilaat saa helposti hymyilemään tai naurahamaan, kun tiputtaa opettamisesta vakavuuden ja sanoo, että oikeasti minä teen tätä tällä tavalla tai tällä tavalla. Jos siis menee liian vakavaksi tai puurtamiseksi, niin voin heittää että en minä itsekään aina tee niin tai näin,

että ei sillä ole niin väliä. Kyllä se tuntia selvästi keventää. Onkohan se vähän itsekästä, mutta silloin tulee sellainen olo, että kyllä nämä oppilaat pitävät minusta ihan ihmisenäkin eikä vaan opettajana. Jos puhun koko ajan opettajaäänellä, niin minusta tuntuu että oppilaat alkavat stressata, ihan kuin odottaisin niiltä hirveästi jotakin.” (Hirvonen 11.2.2012)

”Tein kerran kokeilun, kun yhdellä tunnilla oli vain kaksi oppilasta. Puhuin siis koko tunnin ihan tavallisella äänellä. Tuli niin tyhmä olo, että pitäisikö minun tässä nyt sitten jotenkin olla opettaja kun näitä oppilaita on vaan kaksi. Hiukan epäilin, että uskookohan oppilaat että olen ammattilainen, kun puhetapani oli erilainen. Puhetapa ei tuntunut vaikuttavan ääneen, puhuminen ei ollut kevyempää eikä raskaampaa kuin normaalistikaan. Ääni tuntui tunnin jälkeen samalta kuin yleensäkin.” (Hirvonen 11.2.2012)

8.3 ÄÄNENHUOLTOA JA ÄÄNIKOULUTUSTA

Halusin tietää, millaisia kokemuksia Annilla on äänenhuollosta. Anni epäili, ettei hän osaa oikein tarkasti määritellä äänenhuoltoa ja sanoi, että äänenhuolto tarkoittaa hänelle lähinnä laulamiseen liittyvää äänenavausta. Keskustelumme edetessä huomasin, että hänellä oli kyllä paljonkin äänenhuoltoon liittyviä mielikuvia, mutta ne eivät vain ehkä olleet aiemmin konkretisoituneet ja olivat ehkä siksi jääneet irrallisiksi ajatuksiksi. Annin pohti, että äänenavauksen lisäksi äänenhuoltoa voisivat olla äänihieronta, jonkinlainen ääniterapia tai kotikonsteista vaikkapa höyryhengitys. ”En tietoisesti huolla ääntäni, mutta teen kyllä äänenavausjuttuja ja laulan tai laulelen. Musiikkiluokkataustasta on varmasti tässä asiassa ollut hyötyä, tunnen melko hyvin lauluääneni rajat ja mahdollisuudet, ja koen että siitä on puhumisessakin apua. Minusta tuntuu, että jos ääntä käyttää, niin se on jollain tavalla myös äänen huoltamista. On siitä äänen availusta ja laulamisesta sellaistaakin hyötyä, että sen jälkeen puheääni kuulostaa kokonaisemmalta eikä ääni pihise puhuessa. Laulamisen hengitystekniikkakin ehkä vaikuttaa siihen, miten ääni puhuessa soi. Olen saanut sellaisia kommentteja, että puheääneni kuulostaa laulavalta, että se jotenkin soi samalla tavalla.” Annilla oli selvä vastaus siihen, miten hän itse huoltaa ääntään silloin kun se tuntuu väsyneeltä: ”Jos itselläni menee ääni, niin

olen hiljaa. Mielestäni äänen huoltamista on myös se, että antaa äänen levätä.” (Hirvonen 11.2.2012)

Anni kertoi, ettei hän ole saanut opintojensa aikana puhekoulutusta. Puheääneen on puututtu ammattikorkeakouluopinnoissa ainoastaan äidinkielen kurssilla pidettävän puheen yhteydessä. ”Se ei ehkä ollut äänen koulutusta vaan puhekoulutusta, mutta siellä kommentoitiin aika paljon sitä, jos jollakin oli nariseva tai pihisevä tai pingottuneen kuuloinen ääni. Joskus opetusharjoittelussa, kun oli kaksi opiskelijaa, joista toinen katsoi ja toinen opetti, niin ohjaava opettaja saattoi sanoa sille toiselle, että huomaatko miten paljon äänesi muuttuu kun opetat, että se saattaa rasittaa ääntä. Että pitäisi kiinnittää huomiota siihen miten puhuu. Mutta ei kuitenkaan annettu mitään neuvoja, mitä äänelle voisi tehdä ja miten.” (Hirvonen 11.2.2012)

8.4 TÄYDELLISTÄ ÄÄNTÄ ETSIMÄSSÄ

Pyysin Annia miettimään, tunteeke hän ketään sellaista henkilöä, jolla olisi Annin mielestä erityisen hyvä ääni. Aiheesta löytyi paljon keskusteltavaa pohtiessamme niin hyvän kuin huononkin äänen määritelmiä ja tunnusmerkkejä. Muutamat äänet olivat jääneet Annille erityisesti mieleen. Miellyttävä puhujana Anni muisti laulunopettajan ala-asteelta ja toisaalta epämiellyttävänä puhujana ala-asteaikaisen soitonopettajansa. Anni haki samantyyppisiä esimerkkejä myös tanssin maailmasta ja vertaili kahden baletinopettajansa puhetapoja. Esimerkeistä huomasi selvästi, ettei puheääni itsessään suoraan vaikuta siihen, ilmeneekö ääni miellyttävänä vai vastenmielisenä. Myös puhetavalla ja asiayhteydellä vaikutti olevan suuri merkitys: ääni on hyvä silloin, kun se sopii tarkoitukseensa. (Hirvonen 11.2.2012)

”Ala-asteella meillä oli laulunopettaja, jolla oli heleä ja soiva ja kuulas lauluääni ja hän opetti, miten laulaessa päästään nappaamaan kiinni korkeisiin ääniin. Tällä opettajalla oli myös hyvä puheääni ja hän osasi opettaa myös hengitystekniikkaa. Hän antoi mielikuvan, että pallea on kuin sompahissi. Ajattelen sitä joskus vieläkin, jos tarvitsen hyvää hengitystä vaikkapa laulamiseen. Huonoäänisiä opettajia tulee mieleen paljon helpommin. Soitonopettajallani oli kireä, mummomainen ja todella rasittava

ääni, vieläkin muistan, miten opettajan leuka oli kiristynyt ja ihmettelin, miksi pitää kämättää tuolla tavalla. Ärsyttävä ääni korosti myös muita opettajan ärsyttäviä piirteitä. Minulla on ollut myös sellainen tanssinopettaja, jolla oli terävä ja ylitopakka ääni, ja joka käytti outoja sanoja ja ilmaisuja. Hän yritti ohjeistaa tekemään lempeästi, jotta saataisiin aukikiertäjät käyttöön, mutta ei ollut kovin helppo tehtävä, kun ääni oli kimeä ja korkea ja käskevä. Mielestäni ei auta jos käsketään tehdä rennosti mutta ääni on kaikkea muuta kuin rento. Kyseisen opettajan tunnilla oli paljon jäkittämistä ja liikkumisesta tuli aika staattista. Siihen ääneen olisin kaivannut aika paljon lempeyttä.” (Hirvonen 11.2.2012)

”Hollannissa vaihdossa ollessani minulla oli upea brasilialainen baletinopettaja, jolla oli mahtava ääni ja persoonallinen tapa lausua englantia. Äänessä oli matala ja pehmeä sointi ja ääni oli jotenkin syvä ja uskottava. Ääni oli niin skarppi ja rento yhtä aikaa. Opettaja ei yhtään yrittänyt olla opettaja sen äänensä kanssa. Hänellä oli persoonallinen ja ihana ääni.” (Hirvonen 11.2.2012)

Kerrottuaan esimerkkejä hyvistä tai huonoista äänistä kehotin Annia kuvailemaan täydellistä ääntä. ”Täydellinen ääni on sellainen, joka kertoo tarinaa. Kertojan ääni, aika matala, pehmeä, kokonainen. Äänessä ei olisi pihinää eikä narinaa. Puhe ei olisi tasapaksua mutta siinä ei olisi myöskään mitään tiettyä nuottia - vaikkapa joka lauseessa loppunousua - sellainen alkaa helposti ärsyttää. Vähän niin kuin uutistenlukijan ääni mutta ei uutistenlukijan tauotuksella.” (Hirvonen 11.2.2012)

Haastattelun loppuksi puhuimme vielä hetken siitä, millaista äänikoulutusta Anni olisi toivonut tanssinopettajakoulutukseensa kuuluvan. Anni toivoi, että puhumista opettaisi henkilö, joka olisi hyvin perehtynyt asiaan. Hän myös pohti, että lyhytkin äänikoulutus ennen opetusharjoitteluja voisi toimia. Ääniopetusta voisi siis antaa jonkinlaisena tiiviskurssina. Parasta olisi, jos opetusharjoitteluiden välissä ja jälkeen voitaisiin vielä uudestaan palata asiaan ja selvittää, mihin suuntaan ääniasiat ovat menneet. Anni ehdotti myös videon käyttämistä ääniopetuksen yhteydessä. ”Tanssinopettajakoulutukseen pitäisi kuulua ainakin muutama tunti yksityisohjausta, että joku kuuntelisi ja nauhoittaisi opiskelijan ääntä. Silloin olisi myös pakko oikeasti kuunnella,

miltä oma ääni kuulostaa. Silloin opiskelijat ehkä pääsisivät eroon sellaisesta asenteesta, että 'apua, mä kuulostan ihan hirveeltä, voi ei pakko laittaa korvat tukkoon'. Omaa ääntään pitäisi tottua kuuntelemaan jotenkin objektiivisesti. Olisi myös tärkeää, että annettaisiin keinoja äänen kanssa pärjäämiseen. Sanottaisiin vaikka, että koitapas ajatella ääntäsi tätä tai tätä kautta, että sitten ääni ei ehkä narisisi tai pihisisi tai vinkuisi niin paljon ja voisit saada ääneesi erilaista sointia.” (Hirvonen 11.2.2012)

9. *Tanssinopettajan ääni – Sanna*

9.1 ÄÄNIONGELMIEN TAUSTAA

Koska tiesin etukäteen, että Sannalla on lähihistoriassaan ollut ääniongelmiä, rakensin haastattelun siten, että aloitimme keskustelun ääniongelman timestä. Haastattelun aluksi pyysin Sannaa kertomaan, millaisista ääniongelmista hän on kärsinyt ja mistä ongelmat saivat alkunsa. Keskustelimme myös siitä, millaisia ratkaisuja tilanteeseen löytyi.

Sanna muisteli, että vuoden 2009 aikana hänellä oli jakso, jolloin ääni lähti pitkäksi aikaa ja jolloin hän joutui olemaan lähes kuukauden sairaslomalla ääniongelmien vuoksi. ”Ongelmat alkoivat, kun olin töissä Turun keskiaikamarkkinoilla. Olin ollut siellä tekemässä koreografioita jo useampana vuotena. Suurtorin hiekkakentältä nousee hiekkapölyä, ja siinä pölyssä täytyy sitten työskennellä. Minulla ei ollut mitään äänenvahvistinta, mutta siitä huolimatta tehtäväni oli saada 70 ihmiselle selväksi, mitä pitää tehdä ja mitä milloinkin tapahtuu. Huusin siis ohjeita siellä hiekkapölyn keskellä. Aiempina vuosina minulla ei ollut ollut äänioireita, mutta sen kevään ja kesän aikana niitä alkoi tulla.” (Meska 3.3.2012)

Sanna kertoi, että hänellä on paljon allergioita, jotka osaltaan varmasti vaikuttivat ääniongelmien syntyymiseen. ”Syksyllä alkoivat taas tanssinopetukset sellaisessa tilassa, jossa on ilmastonin takia taustahuminaa. Samaan aikaan minulla oli sitten flunssa ja myös allergiat vaivasivat. Ääni alkoi lähteä pahasti ja saatoinkin saada kesken tunnin kamalia yskäkohtauksia, kun äänihuulet jotenkin kramppasivat.” Sanna sanoo hakeutuneensa ensin YTHS:n yleislääkärille, jolta hän sai lähetteen foniatrille. ”Foniatri totesi, että minulla oli äänihuulikyhmyt molemmilla puolilla, siis turvotusta niin paljon, että äänihuulet eivät menneet yhteen. Hän vielä näytti minulle ne kyhmyt ja sain itse katsoa, miten äänihuulten väliin jäi kolo. Foniatri kertoi, että kyhmyjä voidaan leikata mutta että siitä ei yleensä ole hyötyä, koska kyhmyt tulevat helposti takaisin. Ongelma oli siis nimenomaan äänenkäyttötavassa, ja sille piti ryhtyä tekemään jotakin.” (Meska 3.3.2012)

9.2 UUTTA PUHETAPAA ETSIMÄSSÄ

Sanna kertoi, että foniatri lähetti hänen puheterapeutille, missä äänihuulten hoitamista jatkettiin. Puheterapiassa otettiin heti käyttöön resonaattoriputki, jonka toinen pää pantiin veteen. Putki oli ikään kuin lasinen pilli, jonka läpi piti puhallella. Aluksi äänihuulten toipumista edistettiin myös höyryhengityksen avulla. ”Kävin puheterapiassa yhteensä lähes 20 kertaa, välillä pidettiin aina taukoa ja sitten taas kävin useamman kerran peräkkäin. Puheterapeutti antoi minulle harjoitteet, joita teen edelleen pitääkseni äänen kunnossa. Teen aina äänenavauksen tai äänen lämmittelyn ennen opetustunteja ja puhaltelen päivittäin resonaattoriputkeen. Olen sitä mieltä, että resonaattoriputkesta pitäisi kertoa kaikille ammattikoulutuksessa oleville tanssinopettajille. Se on todella hyvä ja helppo tapa huolehtia äänestään ja sen pitäisi kuulua työkykyä ylläpitävänä toimena kaikkien opettajien vakiovarustukseen.” (Meska 3.3.2012)

Kun äänihuulten paraneminen saatiin alulle, puheterapeutti alkoi opettaa Sannalle uutta puhumistapaa. Sanna myöntää, että vanha puhetapa meinaa välillä nousta esiin, mutta yleensä hän pystyy pitämään kiinni paremmasta puhetavasta. ”Vanha puhumistapa muistuttelee itsestään erityisesti silloin, jos joudun puskemaan ääntä jossain hankalammassa tilanteessa. Silloin tulee heti mieleen miten vaikeaa ja raskasta puhuminen oli silloin, kun ääni oli niin huonossa kunnossa.” Sanna sanoi puheterapian myötä myös havahtuneensa ymmärtämään, miten mahdottomissa olosuhteissa tanssinopettajat puhuvat. ”Kukaan ei tunnu ajattelevan, että tämä kehon putki, siis se missä ääni syntyy ja soi, on alituisen jotenkin lytyssä tai hankalassa asennossa. Opettaja on siis välillä vaikka toisella olkapäällä tekemässä kuperkeikkaa ja joutuu samalla puhumaan. Ei jotenkin tunnuta huomaavan, että äänentuoton harjoitteluun ja hyvään puhumiseen tarvittaisiin tukea ja apua.” (Meska 3.3.2012)

9.3 ÄÄNENVAHVISTIN PUHEEN APUNA

Pyysin Sannaa kertomaan, mitkä asiat auttoivat äänen paranemisessa, ja miten muutokset näkyvät nykyään Sannan pitämillä tanssitunneilla. Sanna arveli, että todennäköisesti äänen lämmittely- ja avausharjoituksilla on pidemmällä aikavälillä ollut suuri merkitys. Äänenavaus itsessään ei vie

paljon aikaa. Sanna sanoo, että hän avaa ääntään noin viidestä kymmeneen minuuttia ennen opetustyön alkua. Hän korostaa, ettei nykyään enää huuda tunneilla, vaan käyttää apunaan puheäänenvahvistinta. Siitä on erityisen paljon apua, jos oppilaat ovat levottomia eivätkä malta rauhoittua kuuntelemaan. ”Voin ehkä hiukan korottaa ääntä mutta en koskaan huuda. Hyvä esimerkki vaikeasta työtilasta, jossa on mahdotonta työskennellä ilman äänenvahvistinta, on koulun liikuntasali. Iso ja laaja ja kaikuva tila, jonne ääni vain kerta kaikkiaan hukkuu. Sitten sinne laitetaan vielä musiikki soimaan, ja sen jälkeen ei ole muuta vaihtoehtoa kuin huutaa, jos haluaa saada äänensä kuuluville. Joku voi ehkä saada viestin menemään perille oppilaille saakka, mutta jos haluaa ilmaista jotain äänellään, sävyjä tai tunnetiloja, niin ilman äänenvahvistinta se on totaalisen mahdotonta.” (Meska 3.3.2012)

Äänihuulten tilanne on tällä hetkellä hyvä. Sanna totesi, että noin vuosi sitten äänihuulissa oli vielä hiukan turvotusta, mutta enää vain vähän. ”Foniatri sanoi, että harvoin ne näin hyvin katoavat ja että olet tehnyt hyvin töitä tämän asian kanssa. Tiedän sen kyllä itsekin, olen oikeasti tehnyt töitä ääneni kanssa ja päättänyt etten enää huuda. Kyllähän minä joskus kotona korotan ääntä mutta kadun sitä kyllä heti sen jälkeen, kun se tekee tosi paha, sen oikein tuntee. On todella kurjaa, jos ei voi tehdä töitä sen takia että ääni ei enää kulje, sen tajuaa vasta kun se ääni oikeasti lähtee.” (Meska 3.3.2012)

Sanna kertoi käyttävänsä vahvistinta aina, kun hän puhuu oppilasryhmälle tai isommalle ihmisjoukolle. ”Vahvistimen käyttäminen on reilua myös oppilaille, olipa oppilas sitten aikuinen tai lapsi. Jos minun ääneni on heikko, oppilaan täytyy koko ajan terästää kuuloaan, jotta hän pysyisi opetuksessa mukana, mikä taas saattaa vaikuttaa oppilaiden oppimiseen.” Sanna kuvaili, että opetuksen laatu on parantunut merkittävästi äänenvahvistimen käytön myötä. Hänen mielestään hyvä opettaja pystyy ottamaan huomioon sen, että tunneilla on aina erilaisia oppijoita, eivätkä kaikki opi samalla tavalla. ”Tässä on kysymys myös erilaisista oppimistyyleistä ja erilaisista temperamenteista siellä tunnilla. Opetuksen pitää antaa jotakin niille, jotka oppivat tekemällä tai näkemällä ja myös niille, jotka oppivat kuulemalla. Jos se auditiivinen oppija ei saakaan sitä kuuloärsykettä, jonka hän oppimiseensa tarvitsee, niin miten hän sitten oppii?” (Meska 3.3.2012)

Sanna sanoi pohtineensa paljon omaa oppimis- ja opettamistyyliään. ”Olen itse sellainen, että minun täytyy nähdä tehtävä sarja ihan kokonaan alusta loppuun asti ja sen jälkeen tarvitsen vielä suullisia vinkkejä, että mitä seuraavaksi tapahtuu. Osa oppilaistani osaa pyytää, että voisitko sanoa koko ajan että mitä tapahtuu, että sitten he pysyvät paremmin mukana. Mutta jos minun pitäisi jatkuvasti tehdä sitä huutamalla musiikin päälle, niin se ei kyllä onnistuisi, ääneni ei mitenkään kestäisi.” Sanna kertoi myös kehittäneensä omaa opetustaan ääntä säästävempään suuntaan. ”Minulla on käytössä erilaisia eleitä ja merkkejä, joita teen käsilläni puheen sijasta. Vaikkapa käsien taputus merkkinä siitä, milloin sarja lähtee tai käden pystyyn nostaminen merkkinä siitä, että nyt tulee tauko tai nyt sarja loppuu. Yritän myös olla puhumatta liikaa, koska sekin voi osaltaan haitata opetusta jos opettaja on jatkuvasti äänessä eikä osaa antaa oppimiselle tilaa.” (Meska 3.3.2012)

9.4 ÄÄNENVAHVISTIN – IHME LAITE

Pyysin Sannaa kertomaan tilanteista, joissa puheäänenvahvistin on herättänyt ihmettelyä. Sanna sanoi, että käytännössä laitteen käyttö vaatii kyllä opettelua ja että laite täytyy muistaa laittaa pois päältä silloin, kun puheet eivät ole tarkoitettu oppilaiden korville. Sannalla on käytössään kaksi erilaista laitetta, joista toisessa äänenvahvistinta kannetaan vyössä mukana ja toisessa kaiuttimet sijoitetaan vaikkapa salin eteen, ja mukana kuljetetaan vain pientä lähetintä. Molemmat laitteet ovat lainassa foniatrian poliklinikalta. (Meska 3.3.2012)

Laitetta, jossa on kaiutin vyöllä mukana, Sanna kutsuu Madonna-mikrofoniksi. Siinä mikrofoni on musta ja kiinni päähän asetettavassa pannassa. Sanna huomauttaa, että Madonna-mikrofonissa täytyy muistaa pitää kaiutin opettajan etupuolella, muuten erityisesti pienet lapset helposti hämmentyvät, koska ääni ei tulekaan opettajan etupuolelta vaan selän takaa. Laite voi myös pelottaa lapsia, vaikka se ei olekaan iso. Toinen laite on huomaamattomampi ja opettajalle kätevämpi. Siinä mikrofoni on hyvin ohuen ihonvärisen johdon päässä ja kiinnitetään teipillä poskeen. Mukana kuljetetaan vain pientä, noin viiden senttimetrin mittaista lähetintä, joka lähettää äänen muualla tilassa oleviin kaiuttimiin. Sanna sanoi, että tämä laite toistaa ääntä luonnollisemmin, mutta että oppilaat joskus ihmettelevät sitä,

että ääni ei kuulu lainkaan opettajasta vaan tulee kaiuttimen kautta. (Meska 3.3.2012)

”Oppilaat joskus kysyvät, että ope miksi sinulla on tuollainen ihme laite. Syy on kyllä helppo lapsillekin havainnollistaa, otan vain sen äänenvahvistimen pois ja puhun samat asiat ilman mikkiä. Silloin kukaan ei kuule yhtään mitään. Ääneni ei vain kuulu jos en puhu kovaa. Pystyn kyllä jonkin aikaa puhumaan niin, että hiukan korotan ääntäni, mutta koen, että se vie todella paljon pois äänestäni. Jos minulla on vahvistin niin voin vahvistaa liikkeen dynamiikkaa myös puheen avulla, erityisesti sen vuoksi mikrofoni on ihan huippujuttu. Onhan siinä omat haasteensa, totta kai, mutta siitäkin huolimatta. Joskus kyllä muut opettajat ovat kommentoineet että 'ai sulla on tollanen madonnamikki', harvoin tulee kenellekään mieleen että se voi olla käytössä myös lääkärin määräyksestä. Siinä tulee jännä asetelma, ihan kuin muut ajattelisivat, että onkohan tuo nyt joku diiva kun se ei pysty opettamaan niin kuin me kaikki muut.” (Meska 3.3.2012)

9.5 ÄÄNENHUOLLON MERKITYS

Palaamme keskustelussa vielä hieman taaksepäin pohtimaan syitä äänihäiriön syntymiselle. Miksi ääni alkoi oireilla juuri silloin, vaikka Sanna oli tehnyt samaa työtä useina aiempinakin vuosina? ”Yhtäkkiä tajusin, että siihen saakka kävin kerran viikossa kuorossa, ja samalla tuli tehtyä äänenavausta kotona säännöllisesti ja ihan huomaamatta. Sitten kun lauluharrastus jäi muuton takia pois eikä ollutkaan sopivaa kuoroa mihin mennä, ääniongelmat alkoivat. Vasta siellä puheterapeutilla oivalsin, että nämähän on ne samat jutut mitä olen koko elämäni tehnyt, nämä samat pärinät ja pörinät, en vaan ollut ajatellut että ne voisivat vaikuttaa ääneen laajemminkin. Ja sitten, kun en enää tehnytään niitä säännöllisesti, ääni ei enää kestänytään samalla tavalla kuin aiemmin. Ääniharjoitusten merkitys tuli näkyväksi vasta silloin, kun ne jäivät tekemättä.” (Meska 3.3.2012)

”Aloitin kuoroharrastuksen noin 10-vuotiaana ja olen ollut aina jossain kuorossa. Lukion jälkeen kuoroharrastuksessa oli pieni tauko, mutta sitten jatkoin taas. Jossakin vaiheessa opetukset ja kuoro menivät päällekkäin, mutta silloin kävin kuoron sijaan laulutunneilla. Minulla on siis ollut aina se

äänenhuolto arjessa mukana. Olen kokenut, että yksinlaulutunnitkin olivat enemmän sellaista äänenhuoltoa. Onhan siellä se äänen kehittyminenkin ollut taustalla, mutta kuitenkin enemmän äänenhuoltoajatus. Taidon harjoittelu on ollut jotenkin toissijainen asia.” (Meska 3.3.2012)

Sanna kertoi, että puheterapiassa tehtävät harjoitukset olivat hänelle helppoja ja monelta osin tuttuja, mutta sanoi löytäneensä harjoituksista myös itselleen täysin uuden näkökulman. Hän ei ollut aiemmin tullut ajatelleeksi, että puheääneen pystyi tarttumaan samalla tavalla kuin lauluunkin. ”Oma puheääneni on painuva, sellainen, että ääni helposti ajautuu liian matalalle. Puheterapiasta löytyi uusi puhetapa, jossa äänen tartuttiinkin korkeammalta, enemmän yläkautta kuten laulussa.” (Meska 3.3.2012)

9.6 KOHTI KOKONAISVALTAISTA KEHONHUOLTOA

Keskustelimme myös fysioterapiakoulutuksesta ja siitä, miten se on vaikuttanut Sannan näkemyksiin äänestä ja tanssin opettamisesta. Sanna sanoo käsittävänsä kehon hyvin kokonaisvaltaisena järjestelmänä, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Hän kertoo yhdistävänsä ääniongelmia myös selkäkipuihin ja lihaskireyteen. ”Jos on kipua selässä ja sen vuoksi selän ojentajalihakset kiristyvät ja ryhti muuttuu ikään kuin oikoryhdiksi, niin se kehon läpi kulkeva putki ei ole suorana ja ääni ei kulje. Väitän myös, että on aika paljon tanssijoita, jotka eivät tiedä, millaisessa ryhdissä pitäisi olla että äänentuotto onnistuisi hyvin, että ääni pääsisi soimaan. Osataan kyllä sellainen tanssijan ryhti, jossa rintakehää korostetaan hiukan eteenpäin, mutta se ei ole sama asia.” Sanna pohtii, että opettajien äänenkäyttöä voisi auttaa, jos opettaja osaisi ajatella ryhtiä äänentuoton kannalta. ”Aika harvalla tanssiopettajalla itsellään on sellainen ryhti, jossa ääni soi. Eihän hyvänä pedagogina tarvitse seistä siinä tanssijan ryhdissä, vaan voi puhua sellaisessa asennossa, jossa puhetta on helppo tuottaa.” (Meska 3.3.2012)

Sanna kertoo alkaneensa ohjata oppilaitakin enemmän sellaiseen suuntaan, että ihminen olisi kokonaisuus. ”Että tämä on nyt se ihminen, miten se liikkuu joka paikassa eikä vain tanssitunnilla. Toki on sitten estetiikkaan liittyviä asioita, niistä kerron sitten erikseen, mutta että se hyvä pystyasento olisi sellainen, jossa voi olla koko ajan eikä vain tanssitunnilla. Ohjeistan oppilaat

siten, että kun he lähtevät tunnilta niin kukaan ei tiedä, miltä tunnilta he ovat tulossa, siis onko se laulutunti vai matikantunti vai tanssitunti. Että se ryhti on kokonaisvaltainen, koko ihmisen asia.” (Meska 3.3.2012)

Haastattelun lopuksi kysyin Sannalta vielä hänen ajatuksiaan äänenhuollon opetuksesta. Mitä mieltä hän olisi siitä, jos tanssinopettajakoulutuksessa olisi mukana myös äänenhuoltoa, ja onko hän tehnyt omille tanssioppilailleen äänenkäytön harjoituksia esimerkiksi liikkumisen yhteydessä? ”Oppilaat kokee tosi hulluksi, 'siis what?!', jos tehdään ääntä liikkeen kanssa, tanssin puolella se on ehkä kuitenkin aika harvinaista. Musiikkiteatteriympyröissähän se on taas kauhean luonnollista, ääni on aina kaikessa mukana. Tanssijat ja tanssinopettajat sijoittuu töihin kyllä myös sellaisiin paikkoihin, joissa tarvitaan musiikkia, että siinä mielessä ääntä voisi olla hyvä oppia tuottamaan yhdessä liikkeen kanssa. Puhumiseen liittyvän äänenkäytön harjoittelun pitäisi kyllä ehdottomasti kuulua ammattikoulutuksessa olevien opettajien koulutukseen.” (Meska 3.3.2012)

Sanna pyöritteli äänenhuollon kysymystä myös kehonhuollon kautta eikä nähnyt ongelmaa siinä, että äänenhuolto otettaisiin osaksi tanssinopettajaopiskelijoiden kehonhuoltoa. ”Oma opinnäyteeni liittyy kehonhuoltoon ja tämä ääniasiahan on yksi aspekti siihen. Keho on asutettu ruumis, elävä keho, jolla tehdään kaikkea. Kehonhuoltoon liittyy sekä mielen rentouttaminen että fyysisen kehon rentouttaminen. Keho on kokonainen elävä keho ja siihen liittyy myös ääni. Ääni kuuluu kehoon ja tulee kehosta ja kuuluu näin ollen myös osaksi kehonhuoltoa.” Sannan mielestä sellaisissa oppilaitoksissa, joissa on joka tapauksessa esimerkiksi musiikki- ja tanssialan ihmisiä saman katon alla, voisi kursseja järjestää yhteisestikin, jolloin opetuksen järjestäminen ei vaatisi niin paljon resursseja. (Meska 3.3.2012)

Sannalle äänikysymys on merkityksellinen osa opettajuutta. ”On se ihan eri asia, jos pystyy vaikka kuiskaamaan. Äänenvahvistimen kanssa se on mahdollista. Lastentanssissa vahvistin on ihan ehdoton väline, voi todellakin käyttää ihan hiljaista ääntä, jolloin se rauhoittaa sitä koko lapsiporukkaa. Lapset jotenkin jää kuuntelemaan, että nyt opettaja yrittää sanoa jotakin ja he yrittävät aistia sitä ääntä ja äänensävyä. Lapset saa äänensävyllä ja dynamiikalla ohjattua sellaiseen moodiin, että he nappaavat saman tien

jonkun tietyn liikkeen tunnelman. Kun ääni kuulostaa samalta kuin miltä tahtoisii liikkeen näyttävän, niin lapset vain havainnoivat että 'ahaa, tällainen tunnelma' ja sitten he lähtevät vaikkapa hiiviskelemään ympäri salia juuri niin kuin olisin toivonut. Ja se tulee vaan siitä, että pystyn ohjaamaan sen harjoituksen tietyllä tavalla, että siinä on se sävy mukana. Sävyt eivät tule huutamalla.” (Meska 3.3.2012)

10. Pohdintaa

10.1 ÄÄNIKOULUTUKSESTA

Leppäsen (2012) väitöstutkimuksen mukaan äänihyvinvointia tukemaan tarvittaisiin erilaisia ja monipuolisia menetelmiä. Näiden menetelmien tulisi ottaa huomioon erilaiset oppimistavat ja mieltymykset. Äänenhuolto ja äänihyvinvoinnin ylläpitäminen voisivat auttaa ehkäisemään ääniongelmia. Äänenkäyttäjän kannalta hyvinvointia lisäisivät myös systemaattinen äänikoulutus ja äänen harjoittaminen, jonka tulisi tapahtua vaativaan ääniammattiin, kuten opettajiksi haluavilla, jo opiskelujen aikana. (Leppänen 2012, 13)

Äänikoulutus voidaan jakaa kahteen lähestymistapaan. Äänikoulutusta voidaan antaa epäsuorasti, jolloin äänenkäyttäjälle annetaan tietoa ääntä kuormittavista ja ääneen vaikuttavista tekijöistä, jotta hänen olisi mahdollista tunnistaa ja välttää niitä. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi luentoja äänenkäytöstä. Luennon vahvuuksia ovat välitettävän tiedon ajankohtaisuus, suuri tietomäärä, lukumääräisesti tavoitettava iso kuulijakunta ja kustannustehokkuus. Heikkoutena pidetään muun muassa sitä, että opiskelijalta vaaditaan oma-aloitteisuutta saadun tiedon omaksumisessa sekä teorian käytäntöön soveltamisessa. (Ilomäki 2008)

Toinen vaihtoehto on suora lähestymistapa eli äänen harjoittaminen. Harjoittamisen avulla pyritään tehokkaaseen ja taloudelliseen äänentuottoon ja äänen kehittämiseen ennen kuin ongelmia syntyy (primaarinen ehkäisy) tai äänen uudelleen kouluttamiseen (sekundaarinen ehkäisy), mikäli ääni on jo vahingoittunut. Ääniharjoitusten avulla voidaan harjoitella myös erilaisia puhetapeja. Tehokkain koulutusmenetelmä on primaarinen ennaltaehkäisy, koska ehkäisy on helpompaa kuin jo syntyneen ongelman hoito. Ilomäki (2008) toteaa myös, että pitkä koulutus helpottaa äänentuottoa mutta lyhyt äänikoulutus lisää tietoisuutta äänestä mikä näyttäisi auttavan äänensuojelussa. (Ilomäki 2008)

Seminaarityön (Kanninen 2012) yhteydessä tekemäni kysely antaa kuvan siitä, että tanssinopettajien koulutukseen ei kuulu riittävästi äänenkäytön opetusta. Kukaan vastaajista ei ollut saanut koulutuksensa aikana äänikoulutusta missään muodossa. Vastausten mukaan äänenkäyttöön liittyviä asioita oli mahdollisesti jossakin vaiheessa sivuttu, mutta hyvin ylimalkaisesti. (Kanninen 2012) Myöskään haastateltavien koulutukseen ei ollut kuulunut äänikoulutusta (Hirvonen 11.2.2012; Meska 3.3.2012).

Ei ole. Eikä meitä muistamani mukaan juurikaan edes opastettu äänenkäyttöön tuntitilanteissa.

Ei ole sisältynyt, ei minkäänlaista, vaikka olen sentään ollut tanssinopettajakoulutuksessa. Joskus on mainittu, että muistakaa kiinnittää huomiota omaan äänenkäyttöönne.

Missään koulutukseni vaiheessa en ole saanut äänenkäyttöllisiä ohjeita tai koulutusta. Ammattikorkeakoulussa meille ei opetettu äänenkäyttöä, ei myöskään maisteriopinnoissa.

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Tanssinopettajakoulutuksessa suurin osa opittavista asioista harjoitellaan käytännön kautta. Kirjallista materiaalia on vähän ja varsinaisia kirjallisia tenttejä sitäkin vähemmän. Opettajaopiskelijat ovat jo harrastusvuosinaan todennäköisesti huomanneet, että kehoa kehitettäessä tuloksia saadaan ensisijaisesti tekemällä. Tästä näkökulmasta katsoen Ilomäen mainitsema suora lähestymistapa äänen harjoittamiseen sopisi muun tanssikoulutuksen lomaan varsin luontevasti.

Anni toteaa haastattelussaan (Hirvonen 11.2.2012), että lyhyestäkin äänikoulutuksesta voisi olla hyötyä. Tärkeää olisi, että koulutus vastaisi tarpeeseen. Opetustuntien videoiminen nostaisi esille todelliset tilanteet, joissa äänen pitäisi kestää ja joissa tanssinopettajat jatkuvasti työskentelevät. Annin esille nostama yksityinen ohjaus voisi olla toimiva keino myös tästä näkökulmasta; videolta äänenkäytön opettaja näkisi suoraan ongelmallisimmat äänenkäyttötilanteet ja voisi puuttua niihin. Näin saataisiin

myös yksilöllisesti räätälöityjä välineitä äänenkäytöllisesti hankaliin tilanteisiin. Samalla puhuja itse oppisi kuuntelemaan ääntään objektiivisemmin ja ammattimaisemmalla tavalla. Ehkäpä oman äänen kuuntelemisesta tulisi tällöin luontevampaa, ja samalla tietoisuus äänestä lisääntyisi.

Koulutuksen alkupuolella ja viimeistään ennen ensimmäisten opetusharjoitteluiden alkamista opintoihin voisi kuulua ääniasiantuntijan pitämä napakka ja tiivis ääniluento tai luentosarja, johon kuuluisi myös käytännön ääniharjoituksia. Ääniopetuksen antamisen voisi siis aloittaa epäsuorasti, jotta opiskelijat varmasti ymmärtäisivät, mistä äänen tuottamisessa ja ennaltaehkäisevässä harjoittamisessa on kysymys. Tämän jälkeen käytännön ääniharjoitukset voisi ottaa pysyväksi osaksi tuntien alkua.

Ääniharjoitukset sopisivat mielestäni pidettäväksi esimerkiksi maanantai-aamuisin, jotta viikon aloitus olisi keskittynyt ja rauhallinen. Toisaalta musiikintunnit tarjoaisivat myös hyvän ja luontevan ympäristön äänen ja ääniymmärryksen kehittämiseksi. Valveutunut nyky- tai jazztanssinopettajakin voisi aloittaa tuntinsa kevyellä äänenavauksella, jonka voisi yhdistää erilaisiin avaaviin liikesarjoihin. Balettituntien alussa lempeä äänenavaus voisi samalla toimia selkärankaa ja rintakehää pidentävänä ja laajentavana harjoituksena. Sannan haastattelusta (Meska 3.3.2012) käy ilmi, että käytännössä äänen lämmittäminen on nopeaa ja vie aikaa noin kymmenen minuuttia. Ääniharjoitusten ei siis tarvitse olla pitkiä, eikä niiden tarvitse viedä juurikaan aikaa muulta harjoittelulta.

Seminaarityöstäni (Kanninen 2012) saa lähtökohdan sille, millaista äänikoulutusta tanssinopettajat kaipaisivat. Koulutukselle olisi tarvetta, ja se otettaisiin mielellään osaksi opettajaopintoja. Äänen hallitseminen toisi varmuutta opetustyöhön. Seuraavien kyselystä poimittujen lainausten mukaan opettajat kaipaisivat äänenhuollon lisäksi tietoa esimerkiksi äänihuulten fysioterapiasta ja erilaisista vahvistus- ja rentoutusharjoituksista. Lainauksen mukaan innostunut opettaja tarvitsee innostuksensa välittämiseen ilmaisurikasta ja monipuolista ääntä. (Kanninen 2012)

Varmasti olisi ollut hyötyä! Äänenkäytön oppiminenhan olisi varmasti vaikuttanut koko kehon kannatukseen, oikean äänen löytämiseen ja sen avaamiseen / vahvistamiseen auttavia harjoituksia. Yleisesti lisännyt varmuudentunnetta. Harmi.

Ehdottomasti olisi. Ääntään ammatikseen käyttäville on tarjolla mm. erityistä äänihuulifysioterapiaa ja erilaisia äänen rentoutusharjoituksia olisi hyvä olla. Ja ihan äänenmuodostuksen opettelua, ettei ääni turhaan kiristyisi vaan oppisi käyttämään omaa, vapaata ääntään ja löytämään itselleen sopivan puheäänien korkeustason.

Mielestäni tanssinopettajilla tulisi olla työssään äänenvahvistimet. Opettajille pitäisi ensimmäisestä kouluvuodesta saakka pitää äänenavaus joka päivä, jotta sen oppisi rutiiniksi ja ääntään oppisi kuuntelemaan työkaluna. Lisäksi äänenhuollollisia toimia olisi hyvä tuoda esiin (resonaattoriputki, höyryhengitys, äänihuulia "hierovan" äänen tuotto...). Voisi opetuksessa olla jonkinlaisia tukiviittomiakin, joita opettaja voisi käyttää puheen/huutamisen sijasta.

Olisi! Olisi tärkeää tutustua omaan ääneensä, leikkiä sen kanssa, tutkiskella sitä, opetella äänenhuoltoa, äänenavausta, puhetekniikkaa, laulutekniikkaa, äänellä ilmaisua.

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Yhdestä vastauksesta käy ilmi mielenkiintoinen seikka: vastaaja kokee äänenkäytön koulutuksen mahdollisesti rajoittavan äänellistä ilmaisuvoimaansa.

Olisi varmaan... tosin olen aika pinttynyt äänenkäyttäjäksi ja koen itseni innostavammaksi opettajaksi, kun käytän ääntäni monipuolisesti ja kuuluvasti.

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Äänenkäytön opetuksen tulisi mielestäni kaikissa tilanteissa tähdätä paremman ja laajemman äänellisen ilmaisuapertuaarin löytymiseen ja vieläpä niin, että ääni ei pääse vahingoittumaan. Tässä lienee pohjimmiltaan kysymys tekniikan ja luovuuden vastakkainasettelusta. Ehkäpä ajatellaan, että oikealla tavalla puhuminen on mahdollista vain yhdellä tietyllä tavalla tai että äänikoulutus tähtää vain jonkinlaisen yleisen ”hyvän puhumisen mallin” oppimiseen. Koulutus voisi korjata tämäntyyppisiä olettamuksia todenmukaisempaan suuntaan; puhuminen on tilannesidonnaista ja siihen vaikuttavat aina lukuisat eri seikat, joista vähäisin ei suinkaan ole puhujan oma puhetapa ja puhumismielitymykset. Yhtä oikeaa kaikille sopivaa puhetapaa ei siis ole, eikä sellaiseen ole tarpeen pyrkiä. Kuten Laukkanen ja Leino (1999) toteavat, pyrkimys on enemmänkin ottaa yksilön omat voimavarat tarkoituksenmukaisempaan käyttöön (Laukkanen & Leino 1999, 19-20). Hyvän äänikoulutuksen tulisi tuoda esiin puhujan äänenkäytön ulottuvuuksia mahdollisimman monipuolisesti.

Äänenkäyttöä opitaan lähtökohtaisesti ensin käytännön kautta. Ympäristömme on täynnä erilaisia äänimalleja, joita omaksumme jatkuvasti. Mallien kautta opitut äänenkäyttötavat voivat kuitenkin aiheuttaa ongelmia, koska jokaisen äänentuottoelimistö on yksilöllinen. (Laukkanen & Leino 1999; Ilomäki 2008)

Mielestäni olennaista olisi ääniharjoitusten tuominen luontevaksi osaksi tanssinopettajien opiskelua. Hyvin omaksutut ääniharjoitukset voisivat kulkea opettajaopiskelijoiden mukana myöhemmin myös työelämään. Mikäli opettajilla olisi jo työelämään siirryttäessä tarvittavaa tietoa äänensä toiminnasta, he osaisivat todennäköisesti paremmin tunnistaa omassa äänessään ilmeneviä muutoksia ja hakeutua myös nopeammin hoitoon, mikäli ääni on vaarassa vaurioitua.

10.2 OPETUSTILANTEIDEN ÄÄNENKÄYTÖSTÄ

Seminaarityössä (Kanninen 2012) tekemässäni kyselyssä lähes kaikki vastaajat kertoivat äänensä joskus hävinneen opetustuntien yhteydessä. Myös molemmat haastateltavat totesivat saman. Ääni oli sortunut tai hetkellisesti hävinnyt innostumisen tai kovalla äänellä puhumisen seurauksena.

Taustameteli tai akustisesti haastava tila oli aiheuttanut sen, että opettaja oli yrittänyt puhua liian kovaa, eikä ääni enää riittänyt. Osa vastaajista kertoi, että ääni palautui yleensä itsekseen, mutta kuten Sannan haastattelusta kävi ilmi, ääniongelma saattoi myös pahentua ja johtaa lopulta sairauslomaan tai puhumiskieltoon. (Kanninen 2012)

On ollut. Huomaan että etenkin jännittäessäni tai tavatessani ihmisiä, joihin en saa heti yhteyttä tai joiden läsnäolo luo minulle painetta.

Opetustilanteissa saatan innostuneena hävittää ääneni, kuluttaa sen säästelemättä loppuun. Mutta onneksi yleensä ääneni kestää innostukset.

Opetustilanteessa ääni on sortunut silloin tällöin. Usein kyseessä on ala-asteikäisten levoton ryhmä juoksun tiimellyksessä, kaikki kirkuvat päällekkäin ja minä lisäksi. En varmaan osaa huutaa ns. oikein. Ja flunssan yhteydessä ääneni häviää lähes aina, en tiedä miten kävisi opetusten silloin.

Olin edellisvuonna yhteensä kuukauden poissa työstä, sairauslomalla sen takia, että minulta ei tullut ääntä. Ongelma todettiin YTHS:llä työstä johtuvaksi mekaaniseksi ärsytystilaksi. Foniatri totesi minulla tuolloin äänihuulikyhmyt.

Ei ole ollut. Ainoastaan flunssaisena ääneni on ollut ”painuksissa”. Tavallisesti ääneni ei lopu.

Kun olen pitänyt tanssitunnin jumppasalissa jossa on joutunut huutamaan kovalla äänellä, on ääni sortunut, niin kuin loppunut kesken, yhtäkkiä.

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Opettamiseen kuuluu usein laulamista ja loruttelua, mutta myös huutamista. Huutamisella ei tarkoiteta vihaisena huutamista tai karjumista, vaan äänen kuuluvuuteen liittyvää äänen korottamista. Eri lähteistä tuleva meteli pakottaa opettajat huutamaan, mutta toisaalta opettaja voi huomata huutavansa myös innostumisen seurauksena. Koulutuksen ja tiedon puuttuessa omat keinot äänen puskemiseen riittävän kantavaksi voivat

pitkällä tähtäimellä vahingoittaa äänielimitystä ja tehdä puhumisen ja laulamisen entistä vaikeammaksi.

Yksi seminaarityön vastaajista pohti, ettei hän taida osata huutaa oikein. Mikäli ajatellaan huutamista teknisenä suorituksena, useimmilla olisi varmasti varaa parantaa huutamistekniikkaansa. Äänikoulutuksessa olisi näin ollen syytä harjoitella voimistetulla äänellä puhumista, jotta opettaja hallitsisi äänensä myös silloin, kun huutamiseksi ei ole vaihtoehtoja. Tässäkin asiassa tieto ja oman äänen tunteminen olisivat valttia. Opettajan olisi hyvä tunnistaa sellaiset tilanteet, jotka vahingoittavat ääntä ja joihin oma ääni ei yksinkertaisesti riitä.

Huutamisen tekniikkaa oleellisempaa olisi kuitenkin pohtia huutamista ylipäätään. Miksi tanssinopettajat huutavat? Täytyykö heidän huutaa? Olisiko siis mahdollista lopettaa huutaminen ja selviytyä opetustyöstä normaalilla äänellä puhuen? Koska opetustilanteiden yleiseen meteliin voi olla hankalaa vaikuttaa, apu voisi löytyä puheäänenvahvistimista. Sannan haastattelusta selviää, että huutamisesta voi myös kieltäytyä. Äänenvahvistimet auttavat puhumaan normaalilla puheäänellä sekä lisäämään ääneen dynamiikkaa ja sävyjä. Äänenvahvistimen kanssa opettaja voi ottaa käyttöön myös kaikki äänen hiljaiset sävyt hyvin hiljaisesta kuiskauksesta alkaen. (Meska 3.3.2012) Puheäänenvahvistimen käytöstä voi olla hyötyä myös oppilaille. Jónsdóttirin (2003) mukaan opiskelijat kuulevat paremmin, saavat puheesta paremmin selvää ja keskittyvät opetukseen tarkemmin, mikäli opettaja käyttää äänenvahvistinta. Myös luokkahuoneen melu ja hälinä vähenevät. (Jónsdóttir 2003, 78)

Mahdollisuus käyttää äänenvahvistinta on tanssinopettajakoulutuksessa sivuutettu ilmeisesti kokonaan. Haastattelujen ja kyselyn mukaan kukaan ei ole esitellyt laitteita tai edes kertonut sellaisten olemassaolosta. Olisiko tässä syytä uudistaa taidetanssin opetuskulttuuria aavistuksen ääniergonomisempaan suuntaan? Turhat ennakkoluulot ja mysteerit äänenvahvistimien ympäriltä karisisivat nopeasti, mikäli niitä esiteltäisiin koulutuksen aikana ja niitä saisi kokeilla esimerkiksi opetusharjoittelutunneilla. Ehkäpä musiikinkursseille voisi ottaa hieman lisää sisältöä ja tutustua puheäänenvahvistimiin siinä yhteydessä? Sannan

haastattelu antaa viitteitä siitä, että äänenvahvistimet sopivat erinomaisesti lastentanssitunneille nimenomaan siksi, että lapset innostuvat äänen dynaamisista vaihteluista ja erilaisista äänensävyistä (Meska 3.3.2012). Lastentanssikurssit voisivat siis myös olla otollinen paikka äänenvahvistinten käyttämisen harjoitteluun.

Kysyin seminaarityössäni (Kanninen 2012) tanssinopettajilta, poikkeakoheidän äänenkäyttönsä opetustilanteissa muusta äänenkäytöstä. Kysymys lomittuu edellä pohtimaani aiheeseen äänen rasittumisesta, eli lähinnä huutamisesta ja sen vaihtoehtoista. Vastaajat kertoivat puhuvansa opetustilanteissa kovempaa tai huutavansa musiikin päälle. Normaalilla puheäänellä puhuminen vaikutti hankalalta, ääni ei kuulunut musiikin yli tai ilmastointi tai muu ulkoinen tekijä esti äänen kuulumisen. Toisaalta opettajat pitivät opetustilanteissa puhumista luontevana ja helppona, opetustilanne itsessään ei aiheuttanut jännitystä. Ääni ei siis rasittunut jännittämisen vuoksi vaan siksi, ettei ääni kuulunut normaalilla vahvuudella puhuttaessa. Oppilaiden huomion saadakseen opettajan oli puhuttava joko kovempaa tai hiljempaa. (Kanninen 2012)

Poikkeaa. Usein mietinkin opetustilanteiden äänenkäyttöä esim. koetanssitilanteissa. Opettaessa äänessäni on varmuudentunnetta ja rentoutta, vaikka opetusryhmä olisikin haastava / vieras. Pystyn seisomaan ääneni takana. Jostain syystä esim. koetanssitilaisuuden jännittävyys saa ääneni kasaantumaan. Lauseista loppuu happi ja viimeiset tavut.

Puhun tunneilla kovemmalla äänellä kuin normaalikeskustelussa. Toisten ryhmien kohdalla paras tehokeino on kuiskaus, mikä sekin rasittaa ääntä, ehkä jopa huutamista enemmän. Erilaisia ”kannustushuudahduksia” ja huutelua muutenkin harrastan, ja toisinaan korjaukset/muistutukset haluaa huutaa kesken sarjan musiikin päälle. Jos on pidempi korjaus, vedän aina musat alas ja menen oppilaiden lähelle puhumaan välttääkseni huutamista.

Ei enää nykyään. Aiemmin jouduin käyttämään huomattavasti voimakkaampaa ääntä opettaessa kuin normaalissa keskustelutilanteessa. Opetustiloissa, joissa on esimerkiksi humiseva ilmastointi, ääneni ei kuulu ilman äänenvahvistinta mihinkään ja koin huutavani oppilaille silloinkin,

kun musiikki ei soinut taustalla. Nykyisin äänenkäyttöni on normaalia niin opetustilanteessa kuin muissakin sosiaalisissa tilanteissa, koska minulla on käytössäni äänenvahvistin. Lisäksi olen opetellut pois jatkuvasta suullisesta ohjauksesta ja näytän paljon käsilläni.

Käytän ääntäni kovemmin ja "huudan" mielelläni musiikin päälle, vaikka useimmiten huomaan, etteivät oppilaat kuule todellisuudessa sitä, mitä olen huutanut...

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Anni mainitsi, että puhuminen opetustilanteissa on myös tietoista esiintymistä. Opettaja yrittää olla opetuksessaan selkeä ja johdonmukainen ja puheessaan aina askeleen edellä. Anni vertaili normaalia puheääntään tunneilla käyttämäänsä opetusääneen ja totesi, etteivät nämä erilaiset puhetaivat rasita ääntä. Puhetaivat ovat lähinnä työkaluja, joiden avulla opettaja voi korostaa haluamiaan asioita, selkeyttää tuntirakennetta ja pitää tunnin paremmin hallinnassaan. Ääniongelmia liittyvät siis todennäköisesti eri syistä johtuvaan äänen korottamiseen. (Hirvonen 11.2.2012)

Toimiva tanssinopettajan äänenkäyttö opetustilanteessa yhdistäisi Laukkasen ja Leinon (1999) mainitsemaa äänen viestinnällisen ja fysiologisen tarkoituksenmukaisuuden. Tanssinopettajan tulisi äänellään pystyä toimimaan muun muassa oppilaiden kannustajana, tunnelman luojana, rytmin ylläpitäjänä sekä tiedon jakajana ja tarvittaessa tehdä se tarpeeksi kuuluvalla äänellä. Nämä kaikki liittyvät äänen viestinnälliseen ulottuvuuteen; äänen tulisi toimia työn kannalta tarkoituksenmukaisena viestinnän välineenä. Jotta tämä tilanne toteutuisi ja ääni kestäisi työn viestinnälliset vaatimukset, äänentuoton tulisi tapahtua fysiologisesti taloudellisella ja kestäväällä tavalla.

10.3 ÄÄNENHUOLLOSTA

Kysyin seminaarityössäni (Kanninen 2012), huoltavatko opettajat ääntään. Vastaajien laulutaustasta näytti olevan hyötyä äänen huoltamisessa. Laulua harrastaneet tai opiskelleet opettajat kertoivat huoltavansa ääntään lähes

huomaamattaan hyräilemällä ja kevyesti laulelemalla. Tällaista äänen huoltamista ei vastausten mukaan koettu äänen huoltamiseksi, vaan enemmänkin itsestään selväksi tavaksi toimia. Äänenhuolto käsitteenä oli jokseenkin vieras, eikä vastaajilla ollut yhtenevää käsitystä siitä, mitä äänenhuolto tarkoittaa tai mitä asioita pidetään äänenhuoltona. (Kanninen 2012)

opetustilanteissa? en... enkä oikein muutenkaan.

En oikeastaan mitenkään. Laulan ja availen ääntä lähes päivittäin, tuntuu että laulusta on jonkin verran hyötyä, mutta en huolla ääntäni. Juon teetä ja hunajaa, lasketaanko se?

Puheterapia, laulutunnit, resonaattoriputki, äänenavaus aina ennen opetustunteja, opetustuntien jälkeen yritän olla tietoisesti hiljaa, jotta äänihuulet saavat lepoa, juon paljon vettä niin opettaessa kuin muutenkin ja höyryhengitän säännöllisesti, jotta äänihuulten limakalvo pysyy terveenä. Yritän myös pitää huolta, etten korota ääntäni turhaan minkäänlaisissa tilanteissa.

(Kanninen 2012, otteita äänikyselyn vastauksista)

Hyräilyn ja kevyen äänen availun tulisi olla osa puhetyöläisen työhön valmistautumista, jotta ääni säilyisi vahvana ja notkeana. Lauluharrastus ei kuitenkaan korvaa puheäänen vahvistamiseksi tehtävää ääniterapiaa tai muita toimenpiteitä, jotka lisäävät puhetyön ääniergonomiaa. (Sala, Sihvo & Laine 2003, 21) Kokenutkin laulaja voi siis tarvita apua puheäänensä kehittämiseksi. Laukkasen ja Leinon (1999) mukaan perusteellisia ääniharjoituksia ei voi tehdä, mikäli niiden tekemiseen ei paneudu ajatuksen kanssa. Mikäli ääntä halutaan kehittää, ääniharjoituksia tulee tehdä keskittyen ja rauhassa. (Laukkanen & Leino 1999, 211) Toisaalta äänen lämmittäminen ja rentouttaminen onnistunee, vaikka ajatukset harhailisivatkin, tosin Laukkaseen ja Leinoon viitaten voitaneen olettaa, että tällöin ääni ei merkittävästi kehity vaan toimii paremmin jo olemassa olevassa tilassaan.

Haastatteluista (Hirvonen 11.2.2012; Meska 3.3.2012) selviää, että lauluharrastus todennäköisesti vaikuttaa äänen kestävyteen. Laulamiseen liittyvän äänenhuollon tulisi kuitenkin olla säännöllistä, jotta se auttaisi myös puheäänien tuottamisessa. Äänenhuoltoa olisi siis syytä tehdä tietoisena myös sen vaikutuksista puheääneen. Tällöin äänen lämmittäminen ja äänenavaukset kulkisivat mukana jatkuvasti, eivätkä mahdolliset tauot lauluharrastuksessa aiheuttaisi katkoja puheäänienhuollossa.

Anni pohti laulamisen merkitystä puheäänelle seuraavasti: *"On siitä äänen availusta ja laulamisesta sellaistaikin hyötyä, että sen jälkeen puheääni kuulostaa kokonaisemmalta eikä ääni pihise puhuessa. Laulamisen hengitystekniikkakin ehkä vaikuttaa siihen, miten ääni puhuessa soi. Olen saanut sellaisia kommentteja, että puheääneni kuulostaa laulavalta, että se jotenkin soi samalla tavalla."* (Hirvonen 11.2.2012) Laulamiseen liittyvät harjoitukset voivat siis tuoda laatua myös puheääneseen, tosin tätä ei valitettavasti voida pitää automaattisena seurauksena. Oman kokemukseni mukaan myös sellaisilla henkilöillä, joiden lauluääni ja laulutaito ovat pitkälle hiottuja, voi olla häiritsevän nariseva tai kireä puheääni. Voi olla, että kiinnostus puheääntä kohtaan auttaa siirtämään laulamisen myönteiset vaikutukset myös puheen tuottamisen alueelle ja soveltamaan laulamisen yhteydessä hankittua tietoa paremmin.

Sekä Anni että Sanna kertoivat levon vaikutuksesta ääneen. Väsyneen äänen täytyisi antaa rauhassa toipua ja palautua, jotta ääniongelmat eivät pahenisi. Annilla oli selvä vastaus siihen, miten hän itse huoltaa ääntään silloin kun se tuntuu väsyneeltä: *"Jos itselläni menee ääni, niin olen hiljaa. Mielestäni äänen huoltamista on myös se, että antaa äänen levätä."* (Hirvonen 11.2.2012; Meska 3.3.2012)

Tanssijoiden ja tanssinopettajien kehot ovat kovalla koetuksella vuosien liikkumisen aikana, mutta kehonhuollolliset seikat ovat ammattiliikkuajille tuttuja ja kehon ongelmiin osataan reagoida. Äänen ongelmien tunnistaminen sen sijaan on hankalampaa. Äänen lämmittäminen tai palauttavien ja rentouttavien äänenhuoltoharjoitusten tekeminen on useimmille täysin vierasta, vaikka puhuminen ja äänen tuottaminen ovat suuri osa opetustyötä.

11. Äänenhuoltoharjoituksia

Olen koonnut opinnäytetyöni loppuun kevyitä ja yksinkertaisia harjoituksia, joita on vaikea tehdä väärin. Näiden harjoitusten avulla voi päästä alkuun oman äänensä huoltamisessa ja äänenlaadun parantamisessa.

Ensimmäiset harjoitukset auttavat rentouttamaan koko kehoa ja sitä kautta myös hengittämiseen ja puheen tuottamiseen osallistuvia lihaksia. Jälkimmäiset rentoutusharjoitukset auttavat laskemaan kurkunpäättä ja rentouttamaan äänihuulia puhetyön jälkeen. Äänenavausharjoitukset sopivat tehtäväksi ennen puhetyön alkamista. Niiden tarkoitus on lämmittää puheentuottoon osallistuvia lihaksia.

Olen pyrkinyt valitsemaan sellaisia harjoituksia, joiden tarkoitus on helppo ymmärtää sekä teorian että käytännön tasolla. Näitä harjoituksia voi tehdä myös perehtymättä tarkemmin äänen tuottamisen mekanismeihin, ja kokeilla niiden vaikutusta omaan ääneen. Laukkanen ja Leino (1999) kehottavat jättämään harjoituksista liiallisen yrittämisen pois ja keskittymään rentoon ja pakottomaan tekemiseen. Äänen olisi hyvä antaa virrata itsestään, ääntä ei siis tarvitse erikseen ”tehdä”. Äänen harjoittamiseen soveltuu parhaiten lempeä ja rauhallinen ote, jolloin ei myöskään ole vaaraa äänen vahingoittamisesta. Mikäli harjoituksen aikana yskittää tai kurkussa tuntuu hankalalta, harjoitus on luultavasti tehty väärin tai sitä on toistettu liian kauan. (Laukkanen & Leino 1999)

11.1 RENTOUTUSHARJOITUKSIA KOKO KEHOLLE

1. Kallista päätä oikealle ja viivähdä asennossa hetki. Toista sama vasemmalle. Nosta pää hitaasti ylös ja annan pään taipua vielä eteen päin. Nosta pää hitaasti takaisin keskelle ja nauti hetki vapaasta tunteesta hartioissa ja niskassa. Käännä päätä oikealla niin pitkälle kuin pystyt ja pidä asento puolisen minuuttia. Toista sama vasemmalle. Toista vielä molemmille puolille muutamia kertoja.

(Sihvo 2006)

2. Seiso tai istu mukavassa ryhdikkäässä asennossa. Nosta olkapäät lempeästi kohti korvia ja hengitä samalla nenän kautta sisään. Uloshengityksen aikana pyöräytä olkapäät alas taakse ja anna hartioiden rentoutua. Toista harjoitusta kolmesta viiteen kertaa. Tee pyöräytykset ensin olkapäillä ja toista sitten pyöräyttämällä olkapään sijaan koko käsivarsi etukautta ylös ja takakautta alas. Vältä ylisuorittamasta liikettä ja keskity tuntemaan, miten hartiat putoavat painavina ja rentoina alaspäin.
(Koistinen 2003)

Opettaja voi tehdä pieniä, yksinkertaisia rentoutusharjoituksia tuntien välissä tai vaikkapa tunnin päätteeksi oppilaiden kanssa. Hetken rauhoittuminen auttaa keskittymään seuraavaan opetustuntiin ja palauttamaan mielen ja kehon lisäksi myös äänen rentoutuneempaan tilaan. Pieni hiljaisuus auttaa myös muistamaan, ettei äänen tarvitse kantaa jatkuvasti metelin yli.

3. Seiso suorana ja päästä ylävartalo rullaamaan kohti lattiaa. Roiku rentona ja anna maan vetovoiman vetää lihaksia puoleensa. Nouse hitaasti ylös. Tee sama niin, että ylös noustessa teet äänelläsi pientä hyminää tai muuta pakotonta, rauhallista ääntä.
(Sihvo 2006)

Ylösalaisin roikkuminen rentouttaa lihaksia tehokkaasti, koska vetovoima vaikuttaa vastakkaisesta suunnasta kuin normaalisti. Tanssin ammattilaiset tekevät paljon rullauksia ja roikkumisia ja yrittävät saada kehon toimimaan kaikin puolin moitteettomasti. Tässä roikkumisessa haasteena onkin todellinen rentoutuminen ja suorittamisen unohtaminen. Ajattelitko rullatessasi, että pitäisiköhän aktivoida vatsalihaksia tai muistaa rullata nikama nikamalta? Jos ajattelit, niin yritä uudestaan niin, että keskityt vain olemaan. Rentouta erityisesti kaulan alueen lihakset ja kurkunpää. Harjoituksen jälkeen puhuminen on luultavasti helppoa ja vaivatonta.

4. Seiso pienessä haara-asennossa. Avaa rintakehää kevyesti ja hengitä samalla sisään. Uloshengityksen aikana anna olkapäiden painua aavistuksen eteen. Toista liikettä hengityksen tahtiin ja anna liikkeen kasvaa. Kädet ja olkavarret aukeavat kuin linnun siivet ja sulkeutuvat taas eteentaivutukseen. Pidä liike itsellesi sopivan kokoisena, älä pakota tai

väännä vartaloasi liikaa. Hengitä rauhallisesti koko harjoituksen ajan ja keskity rintakehän liikkeeseen.

(Koistinen 2003)

Äänen kannalta on tärkeää pitää lapaluista takaraivoon ulottuva kolmiomainen alue vapaana ja rentona. Tämän alueen jännitystilat vaikuttavat kurkkuun ja hengityslihakseen. (Aalto & Parviainen 1987)

5. Nosta sormet olkapäille. Ojenna toinen käsi ylös ja kuvittele kannattelevasi jotakin painavaa esinettä. Hengitä kurkotuksen aikana sisään ja palauta sormet olkapäille uloshengityksen aikana. Toista joitakin kertoja kummallakin kädellä.

(Aalto & Parviainen 1987)

6. Vie käsivarret selän taakse ja laita kädet ristiin niin, että peukalot ovat pakaroita vasten. Paina kämmeniä vastakkain ja anna käsivarsien suoristua. Lapaluut lähenevät toisiaan ja rintakehä avautuu. Hengitä rauhallisesti ja pidä asento muutaman hengityksen ajan. Anna lopuksi käsivarsien palautua hitaasti paikoilleen. Voit myös pitää venytyksen useamman hengityksen ajan tai halutessasi nostaa käsiä selän takana korkeammalle.

(Aalto & Parviainen 1987)

7. Seiso tukevasti ja ryhdikkäästi. Nosta kädet eteen vaakatasoon niin, että pidät aina vastakkaisella kädellä kiinni toisen käden kyynärpästä. Kierrä ylävartaloa sivulle niin pitkälle kuin pääset, ja anna vartalon joustaa muutamia kertoja vielä hiukan pidemmälle. Hengitä samalla sisään. Uloshengityksen aikana palaa takaisin keskelle. Toista sama toiseen suuntaan.

(Aalto & Parviainen 1987)

11.2 RENTOUTUSHARJOITUKSIA KURKUNPÄÄLLE JA ÄÄNIHUULILLE

Seuraavat harjoitukset laskevat kurkunpäästä ja siten rentouttavat kurkunpään alueen lihaksia. Lisäksi harjoitukset parantavat matalien äänten sointia.

(Laukkanen & Leino 1999)

1. Lausu "b" mahdollisimman pitkään niin, että posket pullistuvat ja tunnet, miten kurkunpää laskeutuu. Toista muutamia kertoja.

(Aalto & Parviainen 1987; Laukkanen & Leino 1999)

2. Äännä "jubbum-mubbum" siten, että sanan keskellä oleva b ääntyy mahdollisimman pitkään. Voit käyttää b:n sijasta b:n ja m:n välimuotoa. Anna äänen tulla rauhassa ilman pakottamista tai pinnistelyä.

(Laukkanen & Leino 1999)

3. Sano "vingun-vangun-vongun" useita kertoja peräkkäin siten, että annat sävelkorkeuden laskea niin alas kuin se on vaivattomasti mahdollista.

Pidennä ja korosta ng-äännettä.

(Laukkanen & Leino 1999)

4. Työnnä kieli ulos suusta. Tuota samalla hiljaista, vuotoista vokaaliääntöä esim. "haa, hää". Nielussa ja kurkunpäässä pitäisi tuntua samalle kuin sisäänhengityksen aikana eli ei miltään. Tuota ääntöä uloshengityksellä ja pidä fraasit lyhyinä, helpotuksen huokausten omaisina. Ota kevyesti kiinni kilpirustosta (aataminomena), jolloin tunnet äänihuulivärähtelyn tuottamaa pientä väreilyä. Kielen tuominen ulos suusta pidentää väliä kieliluun ja kilpiruston välillä, jolloin äänihuulet pääsevät värähtelemään vapaammin.

(Laukkanen & Leino 1999)

11.3 ÄÄNENAVAUSHARJOITUKSIA

Laukkanen & Leino (1999) vertaavat äänenavausta tai lämmittelyä ennen urheilu suoritusta tehtävään verryttelyyn. Lämmitellessä verenkierto vilkastuu, kudoksen lämpötila nousee, lihasten suorituskyky paranee ja kudosten vaurioitumisen riski pienenee. Ääni tulisi lämmittää aina ennen vaativaa puhetyötä. (Laukkanen & Leino 1999)

1. Tuota pehmeästi ja rennosti nasaaliääntöä m-äänteellä. Pidä huulet yhdessä ja tee samalla liioiteltuja puremisliikkeitä.

(Laukkanen & Leino 1999)

2. Haukottele ja huokaise rauhallisesti ja tunnustellen. Samalla voit venytellä itseäsi. Toista 2–5 kertaa.

(Sala, Sihvo & Laine 2003)

3. Hymähtele useita kertoja myönteisillä sävyillä. Aloita korkealta ja liu'uta ääni matalaksi. Pidä leuka rentona ja toista useita kertoja.

(Sala, Sihvo & Laine 2003)

4. Hyräile huulet kevyesti yhdessä lyhyitä melodioita, esimerkiksi "Jaakko kulta".

(Sala, Sihvo & Laine 2003)

5. Täräytä kielen kärkeä "rrrrrrr" lyhyesti muutamia kertoja.

(Sala, Sihvo & Laine 2003)

6. Lauleskele tai puhele rennosti käyttämällä vaikkapa tervehdyksiä "huomenta", "hyvää päivää", "mitä tänään kuuluu?", "moi, moi, moi".

(Sala, Sihvo & Laine 2003)

7. Seuraavien hokemien avulla voit parantaa artikulaatiota. Keskity siihen mitä sanot, muista hengittää ja vältä turhia jännityksiä.

Rotat repivät rikkaan ritarin rakkaalta rouvalta rintaröyhelöt rikki.

Kaarlo löysi ruplan rahan jyrkän penkereen reunalta.

Ruislaari – kauralaari – ohralaari – vehnälaari.

Yksikseskös yskiskelet – itsekseskös itkeskelet.

Pappilan paksuposki piski pisti paksun papukeiton poskeensa.

(Koistinen 2003)

12. Lopuksi

Toiset ovat luonnostaan taitavia äänenkäyttäjiä, mutta monet taitavatkin äänenkäyttäjät kaipaavat apua äänensä mahdollisuuksien ja laajuuden ymmärtämisessä. Pedagoginen koulutus on tässä tärkeässä osassa. Mikäli ammattiopinnot sivuuttavat äänenkäytön opetuksen, työkentältä tulee jatkossakin löytymään valtava määrä pihisijöitä, narisijoita ja takeltelijoita – siis äänellisesti epäinnostavia, heikkoäänisiä tanssinopettajia, joilla ei ole ymmärrystä äänenkäytön merkityksestä opetustyössä. Lisäksi opettajina tulee olemaan joukko niitä, joille vääränlainen äänenkäyttö tai äänenhuoltoon liittyvän tiedon puute on aiheuttanut pysyviä äänihäiriöitä ja joiden opetusura on sen takia vaarassa. Joka tapauksessa äänenkäytön ja äänenhuollon opetuksen tulisi kuulua opettajiksi opiskelevien lukujärjestykseen, jotta opettajilla olisi käytössään mahdollisimman laaja välineistö oman ammattitaitonsa ylläpitämiseksi.

Työni on painottunut yleisen äänenkäyttöön liittyvän tiedon välittämisen lisäksi äänikokemusten esille tuomiseen. Sekä seminaarityöni kysely että tämän työn yhteydessä tekemäni haastattelut ovat tähänneet kokemuksellisen ulottuvuuden löytämiseen. Hyviä tutkimusaiheita löytyy äänenkäytön alueelta useita. Kokemuksia äänenkäytöstä voisi tutkia laajemminkin. Olisi mielenkiintoista vertailla esimerkiksi eri työelämän vaiheissa olevien opettajien mielipiteitä äänenkäytöstä. Millainen merkitys äänenkäytöllä on vastavalmistuneelle, ensimmäisiä vuosiaan opettavalle tanssinopettajalle? Entäpä pidempään alalla olleelle konkarille? Äänenkäytön koulutuksen järjestäminen voisi olla erityisen hyvä ja tarpeellinen tutkimusaihe. Millaisesta koulutuksesta olisi eniten hyötyä käytännön työelämässä? Millaista koulutusta tanssinopettajat tarvitsisivat? Miten koulutuksen järjestäminen ammatillisissa oppilaitoksissa järjestyisi ja millaisia resursseja se vaatisi? Laajempi kyselytutkimus voisi valaista tanssinopettajien mielipiteitä ja antaa suuntaa äänikoulutukselle. Olisi myös mielenkiintoista selvittää erilaisten ääniharjoitusten tai koulutusmenetelmien hyötyjä ja haittoja nimenomaan tanssinopettajien keskuudessa.

Työn edetessä oma näkökulmani äänenkäyttöön on laajentunut äänen paremman tuottamisen näkökulmasta viestinnällisempään ja sisällön merkitystä korostavampaan suuntaan. Kuuntelen ääntäni erilaisissa tilanteissa, havainnoin sekä omaa että muiden ihmisten äänenkäyttöä ja kiinnitän huomiota äänen vivahteisiin ja äänen tarjoamiin merkityksiin. Huomaan etsiväni ympärilläni olevien ihmisten äänistä poikkeavuuksia ja pohtivani, mikä mahdollisesti voisi olla syynä erikoiselta kuulostavaan puheääneen. Toisaalta oma äänenkäyttöni on työn edetessä vapautunut ja suhtaudun oman ääneni ominaisuuksiin lempeämmin. Äänittämäni haastattelut ovat tarjonneet loistavan välineen kuunnella omaa äänenkäyttöäni puhetilanteessa. En ollut etukäteen lainkaan ajatellut, että äänityksestä kuuluisi myös oma ääneni ja hämmästyin, kun oivalsin nauhoittaneeni itseäni ikään kuin salaa. En yllättynyt niistä piirteistä, joita ääninauhat puheestani paljastivat; yllättyneempi olin siitä, miten vieraalta oma ääneni kuulosti.

Tietoni ja ymmärrykseni äänen käyttämisestä ja äänen tuottamisesta ovat lisääntyneet enemmän kuin osasin etukäteen ajatella. Äänenkäyttö on ollut minulle aina luontevaa ja se on kiinnostanut minua monella tasolla, mutta koen silti tehneeni tämän työn myötä harppauksen uudelle aihealueelle. Olen päässyt sellaisen tiedon äärelle, joka aiemman tietämykseni varassa olisi jäänyt minulta huomaamatta tai jonka olisin ohittanut tarpeettoman haasteellisena. Toivon, että tämän työn lukija kokee saaneensa sopivassa muodossa tarjoillun annoksen löytämästäni tiedosta ja aavistuksen siitä, miten merkityksellinen osa-alue äänenkäyttö opettajuudessa on. Toivon myös, että työni kannustaa tulevia maisteriopiskelijoita tarttumaan ääniaiheeseen ja lisäämään ymmärrystämme tanssinopettajien tavasta puhua ja opettaa.

*"One is constantly in the process of becoming a teacher;
it is a journey rather than a destination."*

(Stinson 2005, 228)

13. Lähteet

Aalto, A-L. & Parviainen, K. 1987. *Auta ääntäsi*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.

Davies, D.G. & Jahn, A.F. 2004. *Care of the Professional Voice*. Great Britain: Creative Print and Design.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. *Teemahaastattelu: opit ja opetukset*. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 & 2*. Juva: WS Bookwell.

Foster, R. 2010. *Ballet Pedagogy. The Art of Teaching*. Gainesville: The University Press of Florida.

Fritzell, B. 1996. Voice disorders and occupations. *Logopedics Phoniatics Vocology* 21, 7–12.

Gotaas, C. & Starr, C.D. 1993. Vocal fatigue among teachers. *Folia Phoniatica et Logopaedica* 45, 120–129.

Hirvonen, A. 2012. *Tanssinopettaja. Haastattelu*. 11.2.2012.

Ilomäki, I. 2008. Opettajien ääneen liittyvä työhyvinvointi ja äänikoulutuksen vaikutukset. *Acta Universitatis Tamperensis* 1373. Tampere: Tampereen yliopistopaino - Juvenes Print.

Jónsdóttir, V.I. 2003. *The Voice An Occupational Tool. The Study Of Teacher's Classroom Speech and The Effects of Amplification*. *Acta Universitatis Tamperensis* 969. Tampere: Tampereen yliopistopaino - Juvenes Print.

Koistinen, M. 2003. *Tunne kehosi, vapauta äänesi - äänitimpurin käsikirja*. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Laine, T. 2001. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 & 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tammer-Paino.

Laukkanen, A-M. 1995. On Speaking Voice Exercises. Acta Universitatis Tamperensis ser A vol.445. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Laukkanen, A-M. 2002. Vokologia – ihmisäänen tutkimus ja harjoittaminen. Virkaanastujaisesitys Tampereen yliopistossa 29.11.2002.

Laukkanen, M-K. 1980. Johdatus puhetekniikkaan. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Leppänen, K. 2012. Naisen ääni. Manuaalisen käsittelyn ja äänenkäyttöön liittyvän luennon vaikutukset opettajien äänihyvinvointiin. Acta Universitatis Tamperensis 1697. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print.

Meska, S. 2012. Tanssinopettaja. Haastattelu. 3.3.2012.

Morton, V. & Watson, D.R. 2001. The Impact of impaired vocal quality on children's ability to process spoken language. Logopedics Phoniatics Vocology 26, 17-25.

Opetussuunnitelma 2012. Tanssinopettajan koulutusohjelma. Turun AMK:n taideakatemia. Viitattu 24.2.2012. Saatavilla:

https://ops.turkuamk.fi/opsnet/dis/fi/ops_KoulOhjOps/tab/tab/sea?ryhma_id=3028617&koulohj_id=2754958&stack=push

Pekkarinen, E., Himberg, L. & Pentti, J. 1992. Prevalence of vocal symptoms among teachers compared with nurses: a questionnaire study. Scandinavian Journal of Logopedics and Phoniatics 17, 113–117.

Puolimatka, T. 1997. Opetusta vai indoktrinaatiota? Valta ja manipulaatio opetuksessa. Tampere: Tammer-Paino.

Rantala, L. 2000. Ääni työssä. Naisopettajien äänenkäyttö ja äänen kuormittuminen. Acta Universitatis Ouluensis B Humaniora 37. Oulu: Oulu University Press.

Sala, E., Sihvo, M. & Laine, A. 2003. Ääniergonomia - toimiva ääni työväliseenä. Työterveyslaitos, Työturvallisuuskeskus. Helsinki: Yliopistopaino.

Sala, E. 2004. Äänihäiriöiden työperäisiä riskitekijöitä. Työterveyslääkäri 2/2004, s.148- 151.

Sihvo, M. 2006. Terve ääni. Äänenhoidon ABC. Helsinki: Kirjapaja.

Stinson, S.W. 2005. Reflections on Educating Dance Educators. Teoksessa Chazin-Bennahum, J.(edit.) 2005. Teaching Dance Studies. New York: Taylor and Francis Group.

Titze, I.R. 2000. Principles of Voice Production, Iowa City, IA: National Center for Voice and Speech.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.(toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1 & 2. Juva: WS Bookwell.

Vilkman, E. 2004. Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. Folia Phoniatria et Logopaedica 56, 220-253.

Vintturi, J. 2001. Studies on voice production: With a special emphasis on vocal loading, gender, some exposure factors and intensity regulation. Väitöstutkimus. Helsinki: Hakapaino.

Liite 1: Teemahaastattelujen runko

Teemahaastattelujen runko Kevät 2012

Oman äänen tunteminen

Miltä ääni kuulostaa
Tietoisuus äänestä

Ääni opetustyössä

Puhetavat
Rasittuminen
Väsyminen
Helppous
Jännittäminen

Ääniongelmat

Syyt ja seuraukset

Äänenhuolto ja äänikoulutus

Äänenhuollon käsite
Äänenhuoltotavat ja välineet
Aikaisempi äänikoulutus
Koulutuksen tarve

Liite 2: Kysely tanssinopettajille

Puheäänen käyttö tanssinopettajan työssä

Kysely tanssinopettajille

Kevät 2011

1. Millainen oma äänesi mielestäsi on?

Rento, raikas, rivakka, tukkoinen, tuhiseva, soljuva... kuvaile haluamallasi tavalla.

2. Rasittaako opetustyö ääntäsi? Millainen äänesi on rasittuneena?

3. Poikkeako opetustilanteissa käyttämäsi ääni muissa tilanteissa käyttämästäsi äänestä? Miten?

4. Huollatko ääntäsi? Miten?

5. Onko sinulla koskaan ollut ongelmia äänesi kanssa? Äänen häviämistä, väsymistä, sortumista tai mitä tahansa tavallisesta poikkeavaa. Millaisissa tilanteissa?

6. Mikäli olet opiskellut tanssia ammatillisessa koulutuksessa, onko koulutukseesi sisältynyt äänenhuoltoa? Minkä verran? Millaista?

7. Olisiko puheäänikoulutuksesta mielestäsi hyötyä? Millaisesta? Miksi, miksi ei?

8. Muita kommenttejasi tai ajatuksiasi äänenkäyttöön liittyen.

Kyselyni liittyy Teatterikorkeakoulun tanssi- ja teatteripedagogiikan laitokselle tekemiini seminaari- ja opinnäytetöihin. Tarkoitukseni on selvittää, miten tanssinopettajat voisivat työssään paremmin ottaa huomioon

äänenkäyttönsä ja miten he voisivat huoltaa ääntään, jotta mahdollisilta ääniongelmilta vältyttäisiin.

Toivon, että vastaat kyselyyn omalla nimelläsi ja omalla tavallasi. Kysymyksen vierestäkin saa kirjoittaa ja kommentoida, kaikista äänikokemuksistasi on minulle apua. Vastaukset ovat täysin luottamuksellisia eikä vastaajien nimiä tule näkymään työssäni missään vaiheessa. Kommentoi ja ehdota siis rohkeasti.

Vastauksesi voit lähettää sähköpostitse. Merkitse vastauksesi alkuun kysymyksen numero tai kopioi vastauksesi suoraan tälle lomakkeelle. Jos sinulla on kysyttävää, voit lähettää minulle sähköpostia tai ottaa yhteyttä puhelimitse. (Kanninen 2012.)