

Ääniharjoituksista

Kirj. Eero Boman

Säkenien viime numerossa esitettiin muutamia keinoja epäonnistumisien poistamiseksi ohjelmien suorituksissa. Silloin myöskin huomasimme, että päästäkseen niistä syistä, jotka johtavat epäonnistumisiin, on ääntä harjoitettava tarkokkaasti. Käsitelkäämme nyt hieman tarkemmin näitä harjoituksia.

Ensimmäinen seikka, mihin äänenkäyttäjän on kohdistettava huomionsa on

hengitysharjoitus.

Jokaiselle on tunnettua se, että hengitämme keuhkoilla. Kun vedämme ilmaa keuhkoihimme, laajenevat ne ja uloshengittäessä supistuvat. Tässä laajentumisessa ja supistumisessa juuri onkin yksi hengitysharjoituksen tärkeimpiä seikkoja. Useimmat tekevät tämän sangen yksinkertaiselta näyttävän toimituksen päänmäntyä. Löytyy nim. kolme eri hengityslajia: solisluu-, rinta- ja palleahengitys ja näistä vain yksi on suositeltava ja hyödyllinen, nim. palleahengitys. Solisluuhengitystä käyttävät tavallisesti korsetteja (kureliivejä) pitävät naiset. On aivan luonnollista, että alaosaltaan tiukkaan puristettu rintakehä ei voi laajeta muualle kuin ylöspäin, s. o. solisluiden kohdalta. Seurauksena siitä on ruma olkapäiden nousu. Tämä hengitystapa on siis hyljättävä jo kauneus-syistäkin sekä sen aiheuttaja, korsetti, poistettava. Mutta onpa toinenkin syy ja paljon tärkeämpi, jonka tähden tällainen hengitys on aivan viraton. Jos olette joskus nähneet

kuvia keuhkoista, niin olette varmaan tulleet huomaamaan, että keuhkot suipponevat ylöspäin, joten niiden yläosa on kooltaan paljon pienempi kuin alaosa. Kun siis vain tämä yläosa pääsee laajenemaan, sopii sinne paljon vähemmän ilmaa kuin jos laajeneminen tapahtuisi keuhkojen alaosassa. Nämä kaksi seikkaa kai jo riittävät todistamaan solisluuhengityksen kehnouden. Samoin ei rintahengityskään ole tarpeeksi äänenkäyttäjälle. Jos taaskin katsoimme keuhkojen kuvaa, niin huomaamme, että keskiosa keuhkoista, joka tulee käytäntöön rintahengityksessä, on paljon tilavampi kuin yläosa, mutta ei läheskään niin tilava kuin alaosa. Tätä hengitystä käyttävät useimmat ihmiset. Ja se onkin tavallisissa oloissa riittävä, mutta puhujalle, laulajalle, näyttelijälle ja lausujalle se on riittämätön. Kolmas hengitystapa on palleahengitys, "ainoa autuaaksi tekevä". Niinkuin jo äsken huomasimme, on keuhkojen alaosa tilavin. Jos siis hengitämme siten, että tämäkin osa keuhkoja tulee käytäntöön, sopii ilmaa enemmän keuhkoihin. Toiset palleahengityksen edut tulevat näkyviin hiukan myöhemmin esityksessämme. Nimensä on tämä hengitys saanut vatsaontelon poikki kulkevasta pallea-nimisestä lihaksesta, joka on ylöspäin käyrässä asennossa, niinkuin alaspäin käännetyin padan pohja. Kun nyt keuhkojen alaosa sisäänhengittäessä laajenee, työntää se pallean jotenkin vaaka-suoraan asentoon. Uloshengittäessä se taas käyristyy alkuperäi-

seen asentoonsa. Tällainen on pal-leahengitys silloin kun, sen on op-pinut. Mutta siihenpä tarvitaan-kin sitkeätä harjoittelemista, en-nenkuin se syntyy. Ensín on saa-tava pallea hereille velttoudestaan. Paras keino on seuraava: Ru-pea selällesi ja hengitä har-vaan ja hartaasti. Sitten koeta samassa asennossa laulaa tai huu-taa niinkauan kuin suinkin mah-dollista; silloin huomaat pallean vaistomaisen nousun. Senjälkeen koeta ajatuksella pakoittaa pallea toimintaan. Tällaista harjoittelua jatka kunnes tunnet sen toimivan tavallisessa hengityksessäsi. Jos harjoittellessasi tuntuu vähintä-kään päänsärkyä tai pahoin voin-tia, on harjoitus heti hetkeksi lo-petettava. Kun näin on pallea he-rätetty, on se harjoitettava voi-makkaaseen toimintaan. Siihen on paras harjoitus kävely tai juoksu, mieluummin mäkeä ylös. On huo-mattava ettei pal-leahengitystä voi oppia päivässä eikä kahdessa, sii-hen tarvitaan usein hyvinkin pit-kä aika. Mutta hellittämättömällä ja ahkeralla harjoituksella sen voi oppia kuka tahansa. — Esimer-kiksi siitä kuinka pitkälle voi men-nä pallean harjoittelu mainitsen, että hyvin harjoitetulla pallealla, tuolla tavattoman aralla lihaksella saa huoletta seistä täysikasvuinen mies kovatkin anturat jaloissa. — Mitä varten nyt sitten on tarpeen pal-leahengitys? Paitsi ennen esi-tettyjä, on siitä vielä seuraaviakin hyviä puolia: ääni tulee voimak-kaaksi, selväksi, kestäväksi, soin-tuisaksi ja kantavaksi; ruumiin asento paranee huomattavasti; keuhkot tulevat vastustuskykyi-semmiksi tautien suhteen, j. n. e. Eikö tarpeeksi "hyvyyksiä" teke-mään pal-leahengityksen jokaiselle välttämättömäksi?

Sisäänhengitys on tehtävä yht-

äkkiä ja ehdottomasti nenän kaut-ta. Miksei suun kautta? Siksi, että ilma nenän kautta kulkiessa lämpenee, eikä siksi tee vahinkoa kurkulle; toiseksi ei tarvitse aukaista suutansa hengitystä var-ten; senlisäksi silloin jää synty-mättä epämiellyttävä hankausääni, jonka niin usein kuulee häiritse-vän, jopa pilaavankin muuten an-siokkaan esityksen. Tässä ne pää-syyt, joiden tähden on hengitettä-vä nenän kautta. Mutta nenän kautta täytyy hengittää silloinkin kun suu on auki. On rumaa ja luonnotonta suun sulkeminen hen-gitystä varten esim. kahden seu-raavan sanan välillä: alkaa aamul-la, jos siinä nim. välttämättä pi-täisi hengittää.

Uloshengityksen tulee tapahtua vitkaan ja siten, että lasketaan il-maa ulos juuri niin paljon kuin kunkinkertainen äänen voimakkuus ja sanan pituus vaatii. Mutta ei ollenkaan enempää, sillä äänen-käyttäjä ei saa tuhlat tippaakaan ilmaa hukkaan. Parhaiten voi tarkastaa ilman menekin kynttilän avulla. On pidettävä palavaa kynttilää suun edessä lausuessa tai huutaessa: jos liekki ei vähääkään liikahtaa, tulee kaikki ilma käyte-tyksi, eikä synny "liikatuotan-toa", mutta jos se liikahdaa, menee ilmaa hukkaan.

Vielä on huomattava ja tarkasti mieleen painettava seuraavat sei-kaat: Hengitys on tehtävä niin, et-tei yleisö sitä näe; hengitys on tehtävä siten ettei yleisö sitä kuule; ilma ei saa koskaan loppua kes-ken; hengittämään ei saa koskaan pysähtyä, ellei sisällyksen vaati-maa pysähdystä ole; kiivaissa ja voimakkaissa kohdissa on varot-tava ilman haukkomista, sillä sil-loin juuri syntyy se kinkuva han-kausääni, josta jo edellä huomau-timme.

Mutta yksin hengitysharjoitukset eivät riitä, vaan sen lisäksi on kiinnitettävä huomio myöskin

ääniharjotuksiin.

Ääniharjoitukset ovat jatkuvia hengitysharjoituksia. Uloshengittäessä ilma muuttuu soivaksi ääneksi. Hengitys- ja ääniharjoituksilla on siis yhteinen tehtävä: **äänemuodostus.**

Äänemuodostuksen lähin päämäärä on saada ääni puhtaaksi, sointuisaksi ja täyteläiseksi. Sanoimme jo äsken, että ne edut saavutetaan jo palleahengityksellä. Mutta ei yksin. Siihen tarvitaan lisäksi oikea ja tarkoituksenmukainen äänenkäyttely. Siis on opittava käyttämään oikein äänielimiin. Käymme lyhyesti lävitse tärkeimmät kohdat niistä neuvoista, joita seuraamalla voi oppia ainakin jossakin määrin äänielimiin tarkoituksenmukaisen käyttämisen.

1. On varottava, ettei kitapurje ole ääniväylän tiellä, vaan että se on kohotettuna äänen tieltä pois. Kitapurje on pehmeä lihas heti kitatalaan takana; siinä on myöskin n. s. pikku-kieli.

2. On vältettävä kurkkuaäntä. Äänen pitää tulla selvästi ulos; täytyy voida ikäänkuin puraista joka sana poikki.

3. On aukaistava suuta tarpeeksi paljon. Suurin suun avaus tapahtuu a-kirjaimessa, jolloin se on niin suuri, että peukalo hyvin mahtuu hampaiden väliin. Toiset äänitöt seuraavat seuraavassa järjestyksessä: ä, e, i, o, ö, u ja y.

4. Huulia ei saa puristaa hampaita vasten, ei myöskään työntää luonnottoman pitkälle. Ne ovat pidettävät vapaina ja luonnollisina.

5. Kieli on harjoitettava niin, että se vaikeimmissakin ja suurintakin sukkeluutta vaativissa kohdissa helposti tekee tehtävänsä.

Tähän johtavia harjoituksia ovat m. m. seuraavat:

a) Suu auki; kieli työnnetään mahdollisimman pitkälle ulos ja vedetään sitten takaisin hiljalleen ja maltillisesti, ja asetetaan lepواسentoon suunpohjalle aivan litteäksi.

b) Kielen kärki nostetaan vitkalleen ylös suulakeen saakka ja lasketaan samoin alas. Sitten kuljetetaan kielen kärkeä ympäri suuta niin, että se koskettaa joka hammasta sekä ylhäällä että alhaalla. Tämä kaikki tapahtuu suun ollessa niin avoinna kuin suinkin.

6. Leuka on saatava notkeaksi ja helposti avautuvaksi. Sitä on harjoitettava vaikkapa seuraavasti:

a) suu on aukaistava mahdollisimman suureksi ja jälleen suljettava; tämä täytyy tapahtua niin nopeasti kuin suinkin mahdollista.

b) Leukaa on liikutettava poikittaiseen suuntaan edes takaisin.

Kun näin on saatu tärkeimmät äänielinten oikeinkäyttämisseikat selville, on ruvettava niiden mukaan ääntä harjoittamaan. Tärkeintä on saada kaikkinaiset viat ja luonnottomuudet poistetuksi. Ne saadaan edellä lueteltuja neuvoja seuraten väsyttömästi harjoittamalla. Mutta onpa heilläkin, joilla ei ole mitään erikoista vikaa tai luonnottomuutta äänessä, onpa heilläkin vielä harjoiteltavaa. Täytyy oppia käyttämään ääntään kauniisti, esityksen sävyyn ja voimakkuuteen sopivaksi j. n. e. Useimmat tämän kyllä käsittävätkin itsestään, mutta eivät silti saa ääntään tottelemaan. Suosittelisimme sen vuoksi kaikille äänenkäyttäjille, olkootpa sitten lausujia, puhujia, näyttelijöitä tai mitä tahansa seuraavia harjoituksia edellä-

mainittujen taitojen saavuttamiseksi.

1. Otettakoon joku suorasanainen kappale, mikä tahansa, ja luettakoon se ääntä hiventäkään nostamatta tai laskematta, nopeuden hiventäkään kiihtymättä tai harvenematta.

2. Luettakoon sama kappale siten, että aletaan hiljaa, kuiskauksesta ja paisutetaan voimaa vähiteleen, lause lauseelta, kunnes lopussa on suurin mahdollinen voimakkuus. Tässä harjoituksessa on erittäin tärkeätä muistaa, että nopeus ei saa kiihtyä voiman mukana.

3. Lähdetäköön taas samaa kappaletta lukemaan kuiskauksesta alkaen, mutta jo puolivälissä kappaletta on noustava suurimpaan voimakkuuteen, ja laskeuduttava loppuun mennessä takaisin kuiskaukseen. Kuta pienemmillä askelilla voi nousta ja laskea sitä paremmin ja vaikuttavammin voi ääntään käyttää.

4. Taas vaikka sama kappale. Lähdetään aivan tavallisesti lukemaan ja lisätään nopeutta suurimmilleen; lopussa taas palataan olkunopeuteen. Nyt on huomattava ettei voima nopeuden mukaan nouse.

Usein on tultu huomaamaan, että tämän tapainen harjoitus-systeemi on tuottanut tavattoman hyviä tuloksia.

Emme esitä tämän enempää näitä "kuivia" harjoituksia. On parempi harjoitella kunnollisesti lyhempien harjoitustapojen mukaan,

kuin tietää pitkiä ja konstikkaita ja kyllästyä niihin. Harjoitukset tuntunevat alussa ikäville ja kuiville, mutta niihin perehdyttyä tulevat ne hauskoiksi ja mieltäkiinnittäviksi. On vain muistettava tässäkin tapauksessa eräs viisas neuvo: "Hätäilemättä, mutta helittämättä".

Niin houkuttelevaa kuin olisi-kin suomenkielen erikoisuuksien, murteellisten virheellisyyksien y. m. selvittely, täytyy se jättää tällä kertaa sikseen. Erittäinkin täällä Amerikassa olisi tärkeätä kiinnittää näihin puoliin huomiota, sillä täällähän on täydellinen baabelinsekoitus jo suomenkielenkin murteiden suhteen, puhumattakaan vierasten kielten sotkeavasta vai-
kutuksesta.

Lopuksi huomautamme, ettei mitenkään ole mahdollista näin lyhyessä esityksessä tyhjentävästi käsitellä niinkin monimutkaista asiaa kuin ääniharjoitukset ovat. Olemme vain tahtoneet antaa ylimalkaisia ohjeita ja viittailuja näitä tovereita varten, joilla on halua kehittyä äänenkäyttäjiksi. Jokainen ken haluaa voi näitä niukkoja huomautuksia seuraamalla muodostella omia harjoitustapojaan. Harjoittelussa on vain pidettävä päämääränä se, että sen kautta päästään mahdollisimman lähelle luonnollisuutta.

Jos näitä neuvoja seuraamalla edes edes yksikään harjoittelija pääsee oikealle tolalle, on tarkoitukseemme saavutettu. Säkenien palstoja ei ole hukkaan käytetty.