

ESIPUHE

Anne-Maria Laukkanen
Tampereen yliopisto

Tämä teemanumero käsittelee äänen harjoittamisessa ja terapiassa käytettyjä ääniharjoituksia, tarkemmin sanottuna ns. puolisolkuharjoituksia. Niihin luetaan kuuluviksi mm. soinnilliset frikatiivit, nasaalit, kieli- ja huulitäryt sekä erilaisiin putkiin ja pilleihin ääntäminen. Kun aikanaan 80-luvulla aloin pohtia ääniharjoitusten perusteita ja selasin lukuisia eri puolella maailmaa julkaistuja äänen harjoittamista käsitteleviä kirjoja, huomioni kiinnittyi siihen, että soinnilliset frikatiivit, nasaalit ja täryt olivat erityisen yleisiä kielestä ja kulttuurista riippumatta. Lisäksi erityisesti Suomessa ja Saksassa julkaistuista kirjoista ja artikkeleista löytyi erilaisiin putkiin ääntäminen. Puolisolkuharjoitukset alkoivat kiinnostaa minua erityisesti. Koska niissä aiwan ilmeisesti muutetaan äänentuoton olosuhteita – hidastetaan ilman ulosvirtausta ääntöväylästä äänentuoton aikana –, niiden voisi olettaa myös vaikuttavan selvästi äänentuottoon. Niin ikään oman kokemukseni perusteella puolisolkuharjoituksilla tuntui olevan välittömiä positiivisia vaikutuksia: ääni tuntui tulevan helpommin ja voimakkaampana niiden jälkeen. Keskityin väitöskirjassani tarkastelemaan soinnillista bilabiaalista frikatiivia ja ns. resonaattoriputkeen ääntämistä (putken toinen pää ilmassa). Väitöstyöni jälkeen jatkoin aiheen tutkimista, ja sain mahdollisuuden tehdä sitä USA:ssa yhteistyössä Ingo Titzen kanssa. Hän kiinnostui putkista, ei ainoastaan teoreettisesti, vaan myös osana omaa äänenhuoltoaan, ja kehitti niiden käytöstä oman muunnoksensa, äänen lämmittelyyn ja lauluharjoitteluun sovelletun hyvin ahtaaseen pilliin ääntelyn (ks. ”Grab a straw”, <http://www.ncvs.org/videos.html#videoone>). Suomessa Susanna Simbergillä on pitkä kokemus resonaattoriputkilla (ns. Sovijärven putket) toteutettavan vesivastusterapian käytöstä ja sen opettamisesta, ja hän kuuluu aiheen tutkimuksen pioneereihin. Marketta Sihvo puolestaan on kehittänyt vesivastusterapiasta oman versionsa, lax vox -terapian. Sekä Simberg että Sihvo ovat pitäneet aiheesta useita workshoppeja ulkomailla, ja sitä kautta myös vesivastusterapian käyttö, kuten tutkimuskiinnostuskin siihen, on levinnyt maailmassa. Erityyppisistä puolisolkuharjoitteista on alettu käyttää lyhennettä SOVTE (semi-occluded vocal tract exercises). Monet tunnetut harjoitus-/terapiamenetelmät käyttävät oleellisena osana hyväkseen puolisolkuja (Emil Fröschelsin chewing-menetelmä, Julius Pahnin Nasalierungsmethode, Bertram Briessin ja Joseph Stemplen kehittämä vocal function exercises, Arthur Lessac-menetelmä, Katherine Verdolinin kehittämä Lessac-Madsen resonant voice therapy sekä Suomessa Antti Sovijärven resonaattoriputkimenetelmän lisäksi esimerkiksi Kaarlo Marjasen ja Niilo Kuukan harjoitussarjat).

Puolisolkuharjoitukset ovat herättäneet laajan tutkimusinnostuksen. Esimerkkeinä tästä on, että vuonna 2011 Salt Lake Cityssä USA:ssa järjestettiin pelkästään niihin keskittyvä kansainvälinen symposium (Symposium on Semi-Occluded Vocal Tract Voice Therapy and Diagnostic Techniques), niin ikään viimekertaisessa Pan-European Voice -kongressissa (PEVOC) Prahassa 2013 aiheesta pidettiin kymmenen kontribuutiota. Samaten viime vuonna Voice Foundationin vuotuisessa Care of Professional Voice -symposiumissa Philadelphiassa oli

yhteensä kymmenen aihetta käsittelevää esitelmää, posteria ja workshopia. Suomessa ainakin kolme tutkijaa (Jaana Tyrmi, Greta Wistbacka ja Marco Guzman, viimeksi mainittu Chilestä) tekee parhaillaan aiheesta väitöskirjaa.

Puolisulkuharjoituksiin kohdistuva kiinnostus on ymmärrettävää: harjoitukset ovat varsin konkreettisia, antavat selkeitä tuntemuksia äänentuoton aikana (vesivastusterapiassa myöskin visuaalista palautetta veden kuplinnasta ja siis äännönaikaisesta ilmapirtauksesta) ja sisältävät vähemmän vapausasteita kuin mielikuviin ja matkimiseen pohjautuvat harjoitukset. Siten niiden avulla toivotaan voitavan tehostaa harjoittamisprosessia. Puolisulkuharjoituksista on saatu positiivisia kliinisiä tuloksia.

Tässä julkaisussa keskitytään erityisesti putkiin ääntämiseen. Julkaisu sisältää kaksi yleiskatsausta aiheen tutkimukseen – oman katsaukseni putkiäännöstä ilmaan ja Susanna Simbergin katsauksen vesivastusterapiasta. Näiden lisäksi tarjolla on nuorten tutkijoiden, Joanna Pelto-
kosken ja Greta Wistbackan, viimeaikaista tuloksia vesivastusterapiasta. Jaana Tyrmi puolestaan vertaa artikkelissaan putkiääntöä, nasaalia, bilabiaalista frikatiivia ja vokaaleja toisiinsa ääntöväyläasetuksen kannalta.

Antoisia lukuhetkiä! Suosittelen lukijoille myös semiokluusioiden kokeilemistä osana omaa äänenlämmittelyä tai palautumista äänellisesti kuormittavasta rupeamasta tai muuten vain huvin vuoksi. Ääniharjoitukset voivat olla hauskoja, ja niillä voi olla yllättävän positiivisia vaikutuksia. Niissä, kuten monissa muissakin asioissa, kannattaa kuitenkin tutustua ’käyttö-ohjeisiin’. Harjoitus kun on sitä, *miten* se tehdään, ei automaattinen ratkaisu.

LÄHTEITÄ

- Bele, I.V., Laukkanen, A.-M. & Sipilä, L. (2010). Effects of a three-week vocal exercise program using the Finnish Kuukka exercises on the speaking voice of Norwegian broadcast journalism students. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 35 (4), 150–165.
- Briess, B. (1957). Voice therapy – part I: identification of specific laryngeal muscle dysfunction by voice testing. *Archives of Otolaryngology*, 66, 375–382.
- Briess, B. (1959). Voice therapy – part II: Essential treatment phases of laryngeal muscle dysfunction. *Archives of Otolaryngology*, 69, 61–69.
- Fröschels, E. (1952). Chewing method as therapy. *Archives of Otolaryngology*, 56, 427–434.
- Lessac, A. (1967). *The use and training of the human voice; a practical approach to speech and voice dynamics*. New York: DBS publications (2nd ed., 1st 1960).
- Marjanen, K. (1964). *Kuinka oppia puhujaksi*. Porvoo: WSOY (Toinen painos, ensimmäinen 1947).
- Pahn, J. & Pahn, E. (2000). *Nasalierungsmethode*. Verlag Matthias Oehmke.
- Sovijärvi, A. (1969). Nya metoder vid behandlingen av röstrubbningar. *Nordisk Tidskrift för Tale og Stemme*, 3, 121–131.
- Stemple, J. (1993). *Voice therapy: clinical studies*. Chicago: Mosby Yearbook.
- Stemple, J. (2006). *Vocal function exercises*. Plural Publishing Group.
- Verdolini, K. (2008). *Lessac-Madsen Resonant voice therapy package*. Plural Publishing Group.