



Harjoitus: Äänitreenit

Miksi?

Harjoitusten avulla vahvistat ääntäsi ja pidät siitä huolta. Samalla virkistät myös mieltäsi ja kehoasi. Säännöllinen harjoittelu antaa parhaan hyödyn.

Miten?

Seuraa alla olevia ohjeita.

1. Venyttely ja verryttely

Nosta toinen kätesi ylös, ja venytä saman puolen kylkeä rauhallisesti. Hengitä samalla syvään. Vaihda toinen käsi ylös, ja venytä sen puoleista kylkeä. Hengitä hyviä ajatuksia sisään ja huonompia ajatuksia ulospäin.

Nosta kummatkin kätesi ylös sisäänhengityksellä. Laske ne alas uloshengityksellä. Kurota kädet ja ajatukset niin ylös kuin mahdollista.

Pyöritä hartioitasi ja käsiäsi. Keskity itseesi ja päivän tunnelmiin.

2. Hengitykset

Kuvittele, että sammutat syntymäpäiväkakustasi kynttilät: puhalla pitkään ja voimakkaasti ulos.

Tee pitkiä ja lyhyitä suhinoita: S-S-S-S-SSSSSS...

Hengitä mielikuvissasi itsellesi syvät puun juuret, jotka ulottuvat lattiaan ja sen läpi.

3. Harjoita ääntäsi

Sano pitkät vokaalit ääneen:

AA-EE-II-OO-UU-YY-ÄÄ-ÖÖ

Lausu reippaasti konsonantteja:

F-P-K-T! MM!

Toista sanat:

RUISLAARI – OHRALAARI – KAURALAARI – VEHNÄLAARI

Toista lausetta:

PAPPILAN PAKSUPOSKI PISKI PISTI PAKSUN PAPUKEITON POSKEENSA

Harjoittele rentoutta, selkeyttä ja soinnikkuutta.

4. Valitse omia tapoja harjoitella äänenkäyttöä:

- Hyräile tai laula tuttua sävelmää
- Lue ääneen päivän lehteä
- Luettele aurinkoisia ja mukavia asioita.



- Lue ääneen uutisia tai kirjoituksia netistä valitsemaltasi sivustolta. Voit myös käyttää erikielisiä sivuja ja lukea ääneen tuntemillasi kielillä.
- Lausu tai lue ääneen runoja. Löydät niitä esimerkiksi seuraavilta sivustoilta:

Vanhoja suomalaisia runoja: www.runosto.net

Positiivareiden värssypankki: <https://www.positiivarit.fi/varssypankki/>

Laula lempimusiikkisi mukana tai kokeile vaikka sävelmiä:

- Kultainen nuoruus
- Lintu ja lapsi
- Vanhan veräjän luona
- Liisa pien´
- Kotimaani ompi Suomi
- Satumaa
- Maakuntalaulut
- Beatles: Twist and shout
- Billie Holiday: Summertime
- Frank Sinatra: I did it my way
- ABBA: Dancing Queen
- Käärijä: Cha Cha Cha

Lue tai laula laulujen sanoja:

Suomalaisten kansanlaulujen sanoja Kotikirjaston uumenista -sivustolla:

<http://www.phpoint.fi/ulrikaj/bookshelf/koululauluja5.htm>
