

Resonaattoriputken käyttöohje – Professori A. Sovijärvi ja puheterapeutti Sari Sovijärvi

Äänifysiologisen terapian yhteydessä voidaan käyttää sellaisia lasiputkia, joiden sisäläpimitta on 8 – 9 mm lasin paksuuden ollessa 1 mm.

RESONAATTORIPUTKIEN PITUUDET – putken halkaisija 9 mm		
Ääniala	cm	Tuotekoodi
Sopraano ja tenori	26	410213
Alempi sopraano ja tenoribarytoni	26,5	410214
Mezzosopraano ja barytoni	27	410215
Mezzoaltto ja bassobarytoni	27,5	410216
Altto ja basso	28	410217

Resonaattoriputken käyttöohje (puheterapeutti Sari Sovijärvi):

1. Ota tilava vesiastia ja laita putki kevyesti hampaiden väliin, jolloin siitä jää vain 1-2 mm suun sisälle.
2. Putken suunta on etualaviisto, kuin suuontelon jatkeena.
3. Äännä putkeen aloittaen heleällä korkeudella ”jubbuu”. Pidennä b:tä huulien ympäröidessä putken vasta b:n aikana. Ääntämisen kesto on kerrallaan noin 5 sekuntia. Toista harjoitus rauhallisesti 1-3 minuutin ajan 2-3 kertaa vuorokaudessa yksilöllisen ohjeesi mukaisesti.
4. Äänen korkeus laskee aina b:n aikana; b:n tuottaminen aktivoi kurkunpään alentajalihaksia ja helpottaa äänihuulien rentoa sulkemista.
5. Vesivastus aiheuttaa rentoa värinää äänihuulissa. Tee aluksi vain pintaporinalla, ja myöhemmin terapeuttisi mukaan perusporinalla (yleensä noin 2 cm veden pinnan alapuolella.)
6. Älä harjoittele flunssaisena, äänihuulet ovat silloin ärtyneet ja turvonneet.
7. Jos putkeen ääntäminen on aluksi vaikeaa veden kanssa, kokeile b:tä erikseen ilman putkea (”jubbuu-jubb”), sekä ääntämällä putkeen putki ilmassa.
8. Kun harjoittelu alkaa sujua, voit tehdä minuutin pintaporinaa, sen jälkeen minuutin perusporinaa, ja lopuksi minuutin pintaporinaa. Yhteensä siis kolmen minuutin harjoittelun.
9. Haukottele lopuksi makeasti, tunne väljä tila suussa.

Putkea käytettäessä on otettava huomioon seuraavat seikat:

Terapian alkuvaiheessa on syytä käyttää veden avulla aikaansaattua vastapainetta, joka tapauksesta riippuen voi olla kahta tyyppiä. Tällöin syntyy äänihuulissa vastaavanlaista värinää, joka voidaan kontrolloida palpatoimalla.

Äännettäessä putkeen sanoja *jibbii-jubbuu-jybyyy* syntyy porinaa veden pinnassa bb:n kestäessä (ei muiden äänneiden aikana). Porinan frekvenssi on suunnilleen sama kuin suomen kielen r-äänteen.

Mikäli värinää ei tunnu, on syytä aluksi käyttää ns. syväporinaa edellä mainitun pintaporinan asemasta, jolloin putken vedenpuoleinen pää voi sijaita eri syvyyksillä vedenpinnasta lukien. Astian on oltava niin iso, ettei porina aiheuta pulpahtelua reunojen yli. Vastapainetta voidaan lisätä, alkaen esim. 2 cm välein 15 cm asti, n. 1 viikon harjoitusajan vastatessa yhtä porrasta. Tällaista syväporinaharjoitusta voidaan suositella erityisesti äänihuulihalvaustapauksissa. Sen sijaan tavallisissa fonasteniatapauksissa riittää pintaporina.

Terapian edistyessä voidaan vaihdella sävelkorkeuksia, jolloin sama äännös äännetään kahdelta eri sävelkorkeudelta, esim. vuorotellen matala ja tavallinen / tavallinen ja korkea. Äännösten jälkimmäinen tavu laskeutuu kuitenkin aina yhtä tai kahta porrasta matalammalle tasolle.

Vesiastian täytyy sijaita siten, että niska ei ole kumarassa.

Ilman veden avulla saatua vastapainetta voidaan ryhtyä harjoittelemaan vasta sitten kun kurkunpään laskeutumiskompleksi on alkanut toimia tavallisissa painollisissa tavuissa (esim. pyydetään oppilasta ääntämään "hyvää huomenta" tai "mitä kuuluu" painottaen tavuja *huo* ja *kuu*).