

Õiget häält leida ei olegi nii lihtne

25. september 2015

Kaarel Kressa, Eesti Päevaleht



"Kui hääleimpulss rinnust tuleb, ei tohi seest midagi kinni panna – ei turjalihast ega kõri," õpetab Lõhmuste. Foto: Priit Simson

LP ajakirjanik käis kõnekoolitaja Toomas Lõhmustet intervjuuerimas ja sai teada, et on kogu elu valesti rääkinud.

„Teil on väheaktiivsed huuled,“ nendib Raadioteatri juht Toomas Lõhmuste, kui me tema kabinetis tervitusi vahetame. „Vabandust, ei midagi isiklikku! See on noorema põlvkonna seas levinud, et räägitaksegi huuli liigutamata. Enam ei ütle ka emakeeleõpetajad, et ole hea, tee suu lahti ja püüa arusaadav olla. Inimene on mugav olend. Kui liigutama ei pea, siis seda ka ei tehta.“

Lõhmuste on kõnetehnikat õpetanud 1987. aastast alates. Peale Raadioteatri töö nõustab ta aeg-ajalt rahvusringhäälingu tele- ja raadioinimesi, kes tunnevad, et nende hääl ei kõla päris õigesti. Kõige tavalisemad segajad on pinged, mis tulevad inimese psüühikast, aga leiavad väljundi kehahoiakus. „Kui me kõneleme, siis peaks töötama ainult vahelihaskond ehk diafragma ja häälepaelad, mis on ka tillukesed lihased,“ selgitab Lõhmuste. „Muu lihaskond ei peaks üldse osalema. Nii kui ma hakkan ennast pingutama ja tekib ebamugav tunne, tuleb see kohe ka häälede.“

Nagu paljud halvad omadused, on ka valesti rääkimine sotsiaalselt külge harjutatud. „Inimese hääl on kõige võimsam siis, kui ta on nii poole meetri pikkune,” ütleb Lõhmuste. „Laps kasutab looduse antud häält vaistlikult õigesti. Pärast õpime istuma-astuma ja häbenema, siis tulevad häälekasutusse juba puudujäägid. Ei taheta enam teha iseenda häält, vaid tegeleda oma hääle värvimisega. Üldiselt on ju meie hääl üks looduse kingitustest, mida on küll võimalik arendada, aga vägivaldne muutmine on ohtlik ja võib kätte maksta.”

„Me saame diagonaalis lugeda, aga diagonaalis kuulata on ilmvõimatu. Inimene ei viitsi ülikiire tempoga kaasa sörkida.“

Teine probleem, mis kimbutab näiteks spordireportereid, on vuristamine. „Tahetakse valida ülikiire tempo, aga kuulaja väsib ära. Me saame diagonaalis lugeda, aga diagonaalis kuulata on ilmvõimatu. Inimene ei viitsi ülikiire tempoga kaasa sörkida. Noorte spordikommentaatorite sekka on tulnud koolkond, kes kangestab end täiesti ära, nagu mingi elektrivurr, mis on stepslisse lülitatud. Kui te kuulate Tiit Karuksit, Tarmo Tiislerit või teisi vana kooli mehi, siis neil seda kiirustamisprobleemi ei ole.”

Mida ütleb kogenud kõneõpetaja minu kohta? Olen teadlik, et mu hääl on küllalt kõlatu ja vaikne, häälduski võiks parem olla. Ja mitte ainult minul. Sõpradega juttu ajades juhtub ikka, et emb-kumb pool peab aeg-ajalt üle küsima, mida teine viimati ütles. See on tüütu. „Teil ei ole aktiivset keskregistrit,” selgitab Lõhmuste ja muudab ka enda hääle kimedamaks. „Vabandust, et ma niimoodi peegeldan, aga te räägite siit ülevalt kurgust, kuna teil on harjumus oma õlavööd hirmsasti kergitada. Laske õlad lõdvaks!”

Kasuta looduse kingitud häält

Lõhmuste laseb ajakirjanikul natuke üles-alla hüpelda ja proovida, kas heli on võimalik üleliigseid pingutusi tegemata rinna seest kätte saada. „See on mingis mõttes iseenda juurde juhatamine,” ütleb ta. „Tuleb julgeda olla sina ise ja kasutada seda häält, mis loodus sulle kinkinud on. Hääl on meil kõigil erinev, see on nagu sõrmejalg.”

Lõdvestudes ja hüpeldes tundub kohati, et ma saan isegi aru, millest ta räägib. See hääl, mis koos loomuliku hingamisega vahelihase juurest tuleb, on kõvasti madalam kui minu harjunud kõnelemishääl. Naturaalset lõdvestunud häält säilitada on siiski päris raske, nii füüsiliselt kui ka vaimselt. „Peamine asi – see kõik peaks olema hästi mõnus,” õpetab Lõhmuste. „Et mitte mina ei tee häält, vaid hääl tuleb ise, nagu karupoeg Puhhi ümin.”



Toomas Lõhmuste oma kabinetis. Tema pea kohal naeratab legendaarne raadio- ja teatrimees Felix Moor. Foto: Priit Simson

Lõhmuste ütleb, et hääl on omaette hingepeegel, mis annab meid välja kindlaminigi kui näoilme. „Kui oled armunud, küsitakse kohe, mis lahti on. Või kui inimene ei viibi oma harjumuspärasel taustsüsteemis ja pelgab midagi, siis hakkab ta ka häält hillitsema.”

Harjutusest on niipalju kasu, et nüüd Lõhmustet edasi intervjuuerides olen akuutselt teadlik, kui valesti ma räägin. Aga tee või tina, hääl tahab harjumuspäraselt kõlada ülevalt kurgust, mitte madalalt rinna seest. Kui kaua ma peaksin harjutama, et asja parandada?

„Kõneoskusele ei pöörata koolides ega meedias enam kaugeltki nii suurt tähelepanu kui vanasti.”

„Noh, teatrikoolis tehakse seda tööd neli aastat,” muigab Lõhmuste. „Trenni tuleb teha. Mitte nii, et ma õpetan sulle saja meetri jooksu selgeks ja siis kohe hakkad võistlema. Vaja on lõdvestusi, hääle leidmise harjutusi, hingamistehnikat, et rääkides ei tekiks õhunälga.” Kõnekoolitaja soovib mul koduse harjutusena omaette ümiseda, kui keegi ei kuule. „Et sul oleks meditatiivne aeg, kus sa leiad endas üles lapsepõlve mõnusad hetked. Nagu laps, kes annab märku, et oi, mulle meeldib tänane päikesepaisteline ilm. Aga see ürgseisundisse häälestumine pole niisama lihtne. Sa võid aru saada, aga selleni jõudmine on nagu vettühpete õppimine. Esimene kord võib väljagi tulla, aga siis käid jälle läraki kõhuli.”

Häda on selles, et kõneoskusele ei pöörata koolides ega meedias enam kaugeltki nii suurt tähelepanu kui vanasti. „Okupatsiooniajal oli mõeldamatu, et inimene tuleks trammi pealt maha ja hakkaks diktoriks,” selgitab Lõhmuste. „Nagu Marite Kallasma on rääkinud, tehti nendega enne eetrisse laskmist vähemalt aasta jooksul väga ränka tööd. Tänapäeval ilmnevad hääle- või kõnetehnilised puudujäägid pahatihti alles eetris. Ka õpetajakoolituses pole peaaegu üldse hääletehnikat. Õpetajad kurdavad, et neil on juba septembri lõpus hääl ära – nad ei oska seda optimaalselt kasutada. Keegi pole neile ka rääkinud hääleinstrumenti ehitusest või elementaarsest hügieenist. Juhtivad lauljad ei pelga võtta pärast soolokontserti täiesti kõnevaba päeva, et hääl taastuks. Seevastu tugeva hääleseadega lauljatel on oht, et pearesonants jääb domineerima ka igapäeva kõnehääldes. Paraku kimbutab see õõnsavõitu „peahäälsus” just daame.”

Diktoritele ütleb Lõhmuste veel ühe õpetuse: kirjalikku teksti tuleks edastada samasuguse häälega nagu suulist tekstigi. „Kõnelge niimoodi, et teil tekiks ütlemistarve, proovige edastada uudist mitte nagu lugemismasin, vaid vahendaja, kes räägib, mis täna toimus ja homme juhtuma hakkab. Igapäevakõnes me ei kasuta kirjavahemärke, nad võivad meid aidata, aga ei peaks kammitsema. Pahatihti saavad ka emakeeleõpetajad alles koolitusel selgeks, mis on kirjakeele ja kõnekeele erinevus.”



Foto: Priit Simson

Toomas Lõhmuste soovitused hääle hoidmiseks

Tubakasuits kuivatab limaskestast, võib panna hääle kahisema ja seda madaldada. Ahelsuitsetajad kipuvad krõbisema, sest loomulik kõnekeskkond on ülekuivatatud ja häälepael ei sulgu enam õigesti. Sealt need vilinad ja kahinad tulevad.

Kohvi võib üldiselt julgesti juua, aga ma ei soovita vahetult enne esinemist juua väga kanget teed või kohvi. Nendes sisalduvad parkained kuivatavad samuti limaskestast.

Üks kuldreegel: meie hääl algab tegelikult jalataldadest. Meie kliimas peaks hoolitsema, et jalad oleksid kuivas ja soojas. Eriti hull lugu on siis, kui kasutame talvel siseruumides

välisjalatseid. Jalg ei saa hingata ja niiskub. Hiljem ei ole külmetumiseks vaja muud kui minna parkimisplatsile oma auto juurde. Inimese üks õrnemaid paiku on jalatald ja kui seal tekivad väikesed nihked, siis võib see kohe häälepilti mõjutada.

Temperatuurišokki ma ka ei soovita. Kui on väga soe ilm ja sa haarad külmkapist karastava joogi, siis läheb häälepael sellisest šokist tursesse. Samamoodi tuleks vältida pakase käest tulles väga kuuma tee joomist.

Meie kliimas peaks ka kõri olema kaitstud. Samuti ei maksa enne esinemist väga palju süüa, sest kui magu on pungil täis, on vahelihase töö raskendatud.

Soovitav on ennast soojaks teha. See ei ole ainult sportlaste ja lauljate pärusmaa, ka kõneleja peaks end lahti ümisema.

Artikkel ilmus Eesti Päevalehes, 25. septembril 2015. aastal.

<http://epl.delfi.ee/news/lp/oiget-haalt-leida-ei-olegi-nii-lihtne?id=72537999>