



**Voice massage** on äänentuottoon ja siihen läheisesti liittyvien lihasryhmien rentouttamista hieronnan avulla.

**Voice massage**-terapiassa hoidetaan ylävartalon, rintakehän, kaulan ja kasvojen alueen lihakset. Lihasrentouttamisen avulla luodaan hyvät edellytykset puheelle ja laululle.

**Voice massagen** tavoitteena on poistaa äänentuottoon osallistuvien lihasryhmien jännitystilat ja ehkäistä siten syntyviä äänihäiriöitä. Sitä voidaan käyttää myös tukihoidona äänihäiriöiden terapiassa.



**Voice massage**-terapia sopii kaikille ääniammattilaisille kuten laulajille, lausuntataiteilijoille, opettajille, kantoreille, papeille, puhallinsoittajille, näyttelijöille ja politikoille. Myös toimistotyöntekijät ja kaikki tietokoneiden käyttäjät saattavat saada apua **Voice massage**-terapiasta kiputiloihin, jotka johtuvat niska-hartiaseudun lihasrentouttamisen jännitys- ja epätasapainotilasta.

Jos äänesi on kantamaton, nariseva, kimittävä tai palan tunne kurkussa, hengitysilihaksesi ovat silloin mahdollisesti jännitystilassa, jolloin

hengitys tapahtuu suurelta osalta apuhengitysilihaksia käyttäen. Tämä epätasapaino johtaa kallon ja suunpohjalihasten jännitystilaan, kallo ei ole vapaa akselissaan, tämä rasittaa edelleen kaularangan tukilihaksia ja niskalihaksia.

**Voice massagen** avulla voidaan poistaa purentahäiriöiden aiheuttamia lihasrentouttamista leuan alueella, auttaa hengitysilihasten elastisuuden säilymistä. **Voice massage**a voidaan käyttää myös puhallinsoittajien lihasrentouttamisen virhetoimintojen ehkäisyyn.

Purentahäiriöihin ja puhallinsoittajille on omat erilliset **Voice massage**t.

**Jos sinulla on ääneen tai hengitykseen liittyviä vaivoja, kokeile Voice massagea.**

**Soita 02 2501110**

**Juha Suominen**

**Voice massage-terapeutti  
koulutettu hieroja/urheiluhieroja**