

LAX VOX ANLEITUNG

Das Übungs-Tool

Zum Laxvoken benötigst du einen LAX VOX®-Schlauch und ein Gefäß mit Wasser. Das kann eine 0,5l Flasche sein oder ein Glas. Fülle das Gefäß mit etwas weniger als bis zur Hälfte mit Wasser.

Die Handhabung

Steck den Schlauch mit den Markierungen nach unten ins Wasser. Nimm das andere Ende in den Mund. Schließe die Lippen locker aber vollständig um den Schlauch, so dass die gesamte Luft beim Ausatmen in den Schlauch strömt. Lass die Lippen dabei so locker wie möglich. Die Zunge liegt entspannt im Mundboden. Das Gefäß mit Wasser hältst du auf Brusthöhe, so dass die Schultern locker entspannt hängen dürfen.

Laxvoken kannst du im Sitzen, Stehen und in Bewegung.

Die Grundübung LAX VOX® Basic

Mach ein stimmhaftes uuu auf einer gemütlichen Tonlage in den Schlauch. Du merkst, wie das Wasser zu blubbern beginnt. Das spürst du als Vibration in deinen Wangen. Lass diese locker mit beben.

Die passende Schlauchtiefe

Such nun die Schlauchtiefe, die sich für dich angenehm anfühlt. Dazu fährst du mit dem Schlauch langsam im Wasser auf und ab. Halte da an, wo die Wangen mitbeben und sich das Laxvoken leicht anfühlt. Die meisten Menschen fühlen sich bei einer Schlauchtiefe zwischen Markierung 2-3 wohl.

Wichtig: LAX VOX® wirkt nicht "besser", wenn man den Schlauch tiefer ins Wasser steckt und es nicht so, dass man die Schlauchtiefe steigert, wenn man schon länger laxvobt. Die Schlauchtiefe bestimmt den Wasserwiderstand, der wiederum den Luftdruck in deinem Ansatzrohr reguliert. Zu viel Druck bei zu tiefem Schlauch kann kontraproduktiv sein.

Die Übungsdauer

Laxvobe so für 3-5 Minuten. Du kannst auf einer Tonlage bleiben oder ein wenig mit dem Ton herumspielen. Tu nur, was dir gut tut.

Täglich kannst du 3-5 Mal für 3-5 Minuten laxvoken.

Der Transfer

Nach 3-5 Minuten nimmst du den Schlauch aus dem Mund und probierst mal aus, ob sich schon was verändert hat. Sprich dazu deinen Satz, einen Text oder sing eine kleine Melodie.

Deine Stimme klingt nun klarer, weicher, eventuell heller und lauter.

Wann sollte man nicht laxvoxen?

Wenn du eine Entzündung im Hals hast, wie eine Mandelentzündung oder eine Kehlkopfentzündung, dann solltest du erst wieder laxvoxen, wenn diese abgeklungen ist. Dann hilft die LAX VOX® schneller wieder fit zu werden. Beginne nach einer Infektion mit Schlauchtiefe 1-2 und spüre gut nach, ob es dir gut tut, oder noch zu anstrengend ist.

Wann hilft mir LAX VOX®?

LAX VOX® hilft dir deine gesunde Stimme gesund zu halten. Es unterstützt deine Stimme bei der Regeneration nach einem Infekt und unterstützt deinen Heilungsprozess bei einer Stimmstörung.

Du kannst LAX VOX® auch nutzt um deine Stimmziele im Gesang zu erreichen: Erweitern der Range, sanftes Passagio, Laut in der Höhe, stabiler Stimmklang, gleichmäßiger Luftstrom etc.

Deiner Sprechstimme hilft LAX VOX® klar, stabil und tragfähig zu werden und zu bleiben.

Wer hat LAX VOX® erfunden?

Die Ursprünge von LAX VOX® gehen bis in 1899 zurück, wo der deutsche Arzt Gustav Spieß Stimmtherapie mit einer Glasröhre durchgeführt hat. Seit dem tauchen ähnliche Ideen, basierend auf dem Konzept der sogenannten Semi-occluded Vocaltract Exercises (kurz: SOVTE) weltweit auf. LAX VOX®, wie wir es heute kennen, wurde um 1990 von der finnischen Logopädin Marketta Sihvo entwickelt und benannt.

Marketta war auf der Suche nach einer Übung, die einfach zu verstehen und anzuwenden ist, schnell wirkt und alle an der Stimmgebung beteiligten Parameter gleichzeitig reguliert.

Wie wirkt LAX VOX®?

In kurz und einfach erklärt: LAX VOX® wirkt auf deine Stimme zum einen wie eine Massage, die deine Muskeln und Schleimhäute reguliert. Zum anderen entsteht auf Stimmlippenebene eine Druckanpassung, die es deinen Stimmlippen ermöglicht, mit weniger Aufwand zu schwingen. Das macht die Stimmgebung müheloser und es entsteht mehr Klang.

Quelle: <https://laxvox-institute.eu/lax-vox/>