

Übungsanleitung LAX VOX®

Du benötigst: Einen LAX VOX® Schlauch oder Strohhalm: Länge: 35cm Innendurchmesser:10mm, Wandstärke: 2mm, wenn möglich Markierungen am Schlauchende bei 2, 4, oder 6 cm und eine Flasche/ein Glas mit Wasser. Die Markierungen dienen als visuelle Hilfe, mit der man die Schlauchtiefe im Auge behalten kann. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, umso höher ist der Wasserwiderstand. Für die Entspannungsübung bis zur ersten oder zweiten Markierung (=2cm) im Wasser.

1. VORBEREITUNG

- Stecke das Ende des Schlauchs, an dem sich die Markierungen befinden, bis maximal 2 cm ins Wasser. Halte den Schlauch mit einer Hand auf dieser Höhe fest.
- Lege das andere Ende in den Mund zwischen die Schneidezähne und auf die entspannte Zunge.
- Die Lippen umschließen sanft das Schlauchende. Die Wangen sind locker und entspannt.
- Halte die Flasche/das Glas nah an den Körper auf Brusthöhe. Atme nun während der Übung durch die Nase ein und durch den Mund aus. Einatmung durch den Mund ist auch möglich.
- Das Wasser beginnt zu blubbern.

2. PHONATION •

- Mache kurze und lange sanfte „uuus“ (wie in „Muuh“) in den Schlauch. Lass Deine Wangen mit blubbern.
- Mache „uuuu“ und variiere die Tonhöhe. Der Kiefer hängt locker und entspannt.
- Was spürst du? Achte auf die Muskulatur, Atmung, Haltung, Stimme: Was passiert? Laxvoxen fühlt sich einfach und entspannt an. Du brauchst Dir keine Mühe geben.

3. GLEITTÖNE UND MELODIEN

- Mache Gleittöne auf und ab in den Schlauch.
- Mache einfache Melodien in den Schlauch (z. B. „Happy Birthday“, „Bruder Jakob“).
- Teste, was sich verändert, wenn du die Schlauchtiefe variiert.
- Lasse den Atem während der Übung fließen, vom Anfang bis zum Ende der Phrase.

4. ÜBEN OHNE SCHLAUCH

- Variante 1: Ziehe den Schlauch während der Übung langsam aus dem Wasser. Behalte alle anderen Einstellungen bei und singe oder spreche weiter in den Schlauch.
- Variante 2: Öffne langsam während der Übung die Lippen. Der Schlauch bleibt im Mund. Verändere sonst nichts.
- Variante 3: Nimm den Schlauch langsam während der Übung aus dem Mund. Verändere sonst nichts.
- Übe dann ganz ohne Schlauch „uuus“ und summe „mmm“. Behalte das LAX VOX® Gefühl bei.

5. TRANSFER INS SPRECHEN UND SINGEN

Zähle von 1-5, sprich die Wochentage, sprich kurze Sätze, lies einen Text vor, verwende diese Stimme im Gespräch. Singe Melodien oder Phrasen aus den Chorstücken.

Geht das LAX VOX® Gefühl verloren, singe Dein Lied wieder in den Schlauch. Es fühlt sich nicht richtig an? Achte auf eine geringere Schlauchtiefe. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, desto mehr Aufwand ist erforderlich. Deine Lippen, Dein Kiefer und die Zunge dürfen locker sein. Lass die Wangen mit blubbern. Du brauchst nur so viel Luft, wie du zum Sprechen eines „uuu“ benötigst. Setze Dich gemütlich hin und versuche es erneut.

Reinigung: Lege den Schlauch in Wasser mit Kukident oder Desinfektionstabletten aus der Drogerie.