

Lax Vox Voice methode (Bubbelen)

De Lax Vox methode is een in Finland ontwikkelde methode om de stem te ontspannen, herstellen en een betere, dikkere en meer ontspannen stemplooisluiting te krijgen. Het is een direct toepasbare simpele methode waarbij met een siliconen buisje in water wordt geblazen met geluid. Het wordt ook 'bubbelen' of Voice Bubbling Therapy genoemd. Deze methode geeft een mooie warming-up of cooling down voor je stem. Doe de oefeningen een paar minuten achter elkaar een paar keer per dag. Doe het op een intensieve stemdag ook tussendoor om je stem te laten ontspannen.

Benodigheden: Lax Vox buisje en een flesje met ongeveer 3 centimeter water.

Vorbereiding: Ga in een ontspannen en rechte houding zitten; Plaats het Lax Vox buisje in de fles (ongeveer 1 à 2 cm onder water) en houd de fles dicht bij je lijf, zodat je schouders ontspannen blijven. Leg het buisje op je tong en sluit je lippen goed en ontspannen om het buisje



Let's start!

Zing door het buisje een zachte 'oe' of 'oo' op een voor jou gemakkelijke toonhoogte. Als het goed is gaat het water nu bubbelen, zonder dat je hard blaast. Wissel af met korte en lange tonen. Zing ook eens een glijtoon of een melodie.

Doe de buis dieper en minder diep in het water en voel het effect (voeg later meer water toe, tot ongeveer 7 cm). Doe deze oefeningen een paar minuten achter elkaar en doe dit een aantal keer per dag.

Controleer jezelf: Wat gebeurt er? Wat voel ik? Trillen mijn wangen ook mee? Heb ik nog steeds een ontspannen houding? Is de toon voor mij ontspannen?

Ademhaling

Het is ook een ideale methode om je adembeweging te oefenen. Je voelt namelijk extra goed welke weerstand het middenrif geeft. Bij het uitademen spannen de spieren aan. Aan het einde van de uitademing, laat je de spieren van de buik los. Dan komt de adem vanzelf weer naar binnen.