

# Lax Vox



## **LaxVox stemtraining**

Lax betekent vrij. Vox betekent stem. LaxVox betekent dus: vrije stem.

### **Doel**

Het doel van Lax Vox is het verbeteren van de coördinatie tussen houding, adem en stem. Daarnaast zorgt Lax Vox voor het verbeteren van de beweging van de stemplooien. Ook de stemkwaliteit zal hierdoor verbeteren.

LaxVox wordt gebruikt op advies van de logopedist. Het kan ook goed werken als warming up van de stem. Ook wordt LaxVox veelvuldig gebruikt bij beroepssprekers. De ontspanning van het strottenhoofd kan ook preventief werken voor stemproblemen.

### **Benodigheden**

Siliconen slang van 35 cm lang met een diameter van 9-12 mm. Flesje met 2-3 cm water.

Let op: hebt u een latex-allergie, laat het dan weten!

Het slangetje kan afgewassen worden en mag in de vaatwasser.

### **Wat ga je doen?**

Je gaat geluid maken door de slang in het water. De achterliggende gedachte is dat hierdoor het strottenhoofd daalt en ontspant. Verhoging van de druk boven de stemplooien zorgt voor een langere sluiting van de stemplooien. Er ontstaat hierdoor een beter geluid. Het aanleren en gebruiken van deze methode gebeurt onder leiding van de logopedist.