



LAX VOX®

Daily self-care for your voice.

[www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)



**LAX VOX®**

## Die Stimmübung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme

Vor über 25 Jahren entwickelte die finnische Logopädin und Stimmtherapeutin Marketta Sihvo eine einfache, kinderleichte und effektive Stimmübung und nannte sie **LAX VOX®** (lat. *laxus*: frei, locker; *vox*: die Stimme).

Bereits nach 2-3 Minuten **LAX VOX®** spürst Du eine Veränderung Deiner Stimme: Sie fühlt sich freier, weiter, entspannter an. Das Stimmemachen wird einfach, mühelos, sorglos. Die Stimme klingt weicher, klangvoller, ausbalanciert.

**LAX VOX®** ist geeignet für jeden, der seine Stimme nutzt - also auch für Dich.

**LAX VOX®** wird in der Stimmtherapie, im Gesang, in der Sprecherziehung, beim Radio, Theater, Musical, auf Tourneen, im Studio etc. angewendet.

Auch Kinder lieben **LAX VOX®**.

Auf der Seite [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de) findest Du alle Informationen, die du brauchst, um loszulegen: Die Übungsanleitung sowie die veröffentlichten Fachartikel stehen Dir kostenlos zum Download zur Verfügung. Die Videos zeigen Dir, wie Du **LAX VOX®** benutzen kannst, was Du vermeiden solltest und welche Tricks und Kniffe es gibt.

Wenn Du mehr wissen möchtest, komm zum **LAX VOX® Workshop**. Hier lernst Du alle Details und Einsatzmöglichkeiten.

Damit Du loslegen kannst, brauchst Du noch Deinen **LAX VOX® Schlauch**. Den bekommst Du im **LAX VOX® Shop** unter [shop.laxvox.de](http://shop.laxvox.de).

Viel Spaß,

**Stephanie A. Kruse**

Logopädin, Stimmtrainerin & Sängerin  
LAX VOX® Trainer & Teacher  
LAX VOX® Germany & EU



# Übungsanleitung

## LAXVOX® Basic - Die Grundübung

Du benötigst: Einen **LAXVOX® Schlauch** und eine Flasche/ein Glas mit Wasser.

An einem Ende des **LAXVOX® Schlauchs** befinden sich sechs Markierungen bei 1, 2, 3, 4, 5 und 6 cm. Diese 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 **LAXVOX® Basic** ist der Schlauch bis zur ersten oder zweiten Markierung (= 1-2cm) im Wasser.

### I. VORBEREITUNG

Stecke das Ende des Schlauchs, an dem sich die Markierungen befinden, bis maximal zur zweiten Markierung 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.
- Das Wasser beginnt zu blubbern.

### 2. PHONATION

- Mache kurze und lange sanfte „uuus“ (wie in „Muuuh“) 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.

### 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 „mmmm“. Behalte das LAXVOX® Gefühl bei.

### 5. TRANSFER INS SPRECHEN

- Zähle von 1-5, sprich die Wochentage, sprich kurze Sätze, lies einen Text vor, verwende diese Stimme im Gespräch.
- Geht das **LAXVOX® Gefühl** verloren, sprich Deinen Text/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.

Weitere Infos, Videos & den Shop findest Du auf [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)

# LAX VOX® Schlauch

Made in Germany

## Material:

100% Silikon, platinvernetzt  
Das platinvernetzte Material ist  
biokompatibel gem. USP Class VI

## Maße:

Länge: 35cm  
Innendurchmesser: 10mm  
Wandstärke: 2mm  
Markierungen am  
Schlauchende bei  
1, 2, 3, 4, 5, 6 cm

## Reinigung:

Der **LAX VOX® Schlauch**  
ist hitzebeständig. Er kann  
mit heißem Wasser abge-  
kocht, desinfiziert oder in  
der Spülmaschine gereinigt  
werden

