

# LaxVox stemtraining. Hoe?

Het aanleren en gebruiken van deze methode gebeurt onder leiding van de logopedist/stemtherapeut.

## **Wat heb je nodig?**

Siliconen slang van 35 cm lang met een diameter van 9-12 mm.

Flesje met 2-3 cm water.

## **Wat moet je doen?**

Doe de slang in de fles en steek hem in het water.

Ga rechtop zitten, hoofd recht, schouders ontspannen.

Houd het flesje voor je lichaam, nek opstrekken.

Doe de slang in je mond tussen je tanden en op je tong.

Sluit je lippen om de slang: er mag geen lucht langs ontsnappen.

Adem rustig in door je neus, voel je buik uitzetten.

Maak een ontspannen “hoe” geluid door de slang, het water gaat bubbelen.

Kies een voor jou prettige toonhoogte. Je wangen trillen mee.

Neem steeds de tijd voor de inademing.

Voel wat er gebeurt tijdens geluid maken.

Oefen elke dag 5x2 minuten. Vaker en langer mag ook.

## **Hoe verder?**

Doe meer water in het flesje. Varieer de diepte van de slang in het water tijdens het bubbelen. Voel wat er gebeurt.

Varieer de toonhoogte. Maak rustig glijtonen omhoog en omlaag, eerst klein, later groter. Bubbelen de melodie van een liedje.

Blijf steeds voelen wat er gebeurt.