

LaxVox stemtraining. Wat?

Lax betekent **vrij**, **Vox** betekent **stem**.

LaxVox betekent dus: **vrije stem**

Doel:

Verbeteren van de coördinatie tussen houding, adem en stem.

Verbeteren van de beweging van de stemplooien.

Verbeteren van de stemkwaliteit.

Wanneer gebruiken?

Bij stemproblemen op advies van de logopedist.

Als warming up.

Als ontspanning na intensief stemgebruik.

Ter voorkoming van stemproblemen

Wat heb je nodig?

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

Flesje met 2-3 cm water.

Wat ga je doen?

Geluid maken door de slang in het water.

Wat gebeurt er als je door een slang geluid maakt in water?

Het strottenhoofd daalt en ontspant.

Verhoging van de druk boven de stemplooien zorgt voor zachtere en langere sluiting van de stemplooien. Er ontstaat hierdoor een beter geluid.