

## Übungsanleitung - Die Basics

Du benötigst: Einen LAX VOX® Schlauch & eine Flasche/ein Glas mit Wasser. An einem Ende des LAX VOX® Schlauchs befinden sich drei Markierungen bei 2, 4 und 6 cm. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, umso höher der Wasserwiderstand. Beginne immer bei oder unter der ersten Markierung (=1-2cm).

### 1. VORBEREITUNG

- Stecke das Ende des Schlauchs, an dem sich die Markierungen befinden, bis zur oder unterhalb der ersten 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 Zungenspitze.
- Die Lippen umschließen sanft das Schlauchende. Die Wangen sind locker und entspannt.
- Halte die Flasche/das Glas nah an den Körper auf Brusthöhe.
- Atme durch die Nase ein, als würdest du mit geschlossenem Mund gähnen. Spüre, wie sich die Rippen weiten und halte diese leichte Dehnung. Atme nun während der Übung immer durch die Nase ein.
- Hauche in den Schlauch, als würdest du eine Glasscheibe anhauchen. Das Wasser beginnt zu blubbern.

**DIESER HAUCH IST ALLES, WAS DU AN LUFT BENÖTIGST.**

### 2. PHONATION

- Sprich kurze und lange sanfte „uuus“ (wie in „Muuuh“) in den Schlauch. Lass' Deine Wangen mit beben.
- Sprich ein langes „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.
- Singe einfache Melodien in den Schlauch (z. B. „Happy Birthday“, „Bruder Jakob“).
- Teste, was sich verändert, wenn du den Schlauch tiefer ins Wasser schiebst.

### 4. ÜBEN OHNE SCHLAUCH

- Ziehe den Schlauch nun beim Singen langsam aus dem Wasser. Behalte alle anderen Einstellungen bei.
- Übe mit Schlauch im Wasser und ziehe diesen dann langsam aus dem Mund. Verändere sonst nichts!
- Übe dann ganz ohne Schlauch „uuus“ und summe „mmmm“.

### 5. TRANSFER INS SPRECHEN

- Zähle von 1-5, sprich die Wochentage, sprich kurze Sätze usw. Lies einen Text vor.
- Verwende die Zielstimme im Gespräch.

Reinige Deinen LAX VOX® Schlauch regelmäßig. Du kannst ihn einfach in die Spülmaschine geben oder mit heißem Wasser ausspülen.

#### Es fühlt sich nicht richtig an?

Konzentriere Dich auf Deine entspannten Lippen, den Kiefer, die Zunge. Die Wangen sollen locker mit blubbern. Du brauchst nur einen Hauch Luft. Setze Dich gemütlich hin und versuche es erneut.

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