
Lax Vox Stemoefening

De Lax Vox-methode is de ideale manier om je stembanden te ontspannen. Het helpt om je stem voor te bereiden op spreken of zingen, als een soort opwarmingsoefening voor je stembanden en je keelspieren. Het werkt ook als cooling down als je veel gesproken of gezongen hebt. Je masseert met de oefening als het ware je stembanden waardoor nare kuchjes, een hese of schorre stem en slijm verdwijnen.

Instructie

Neem een flesje en vul dat voor de helft met water. Neem een flexibele siliconenslang van ongeveer 33 cm lang, met een doorsnede van zo'n 10 mm. Maak een markering op de slang (bijv. met een klein elastiekje), waarmee je kunt zien hoe ver je deze in het water moet steken (3 cm van het uiteinde voor vrouwen en 4 cm. voor mannen). Ga ontspannen op een stoel zitten. Steek de slang tot aan de markering in het water, neem het andere uiteinde van de slang tussen je tanden en omsluit deze goed met je lippen. Je hebt de slang zo voor ongeveer 1 cm. in je mond. Zorg ervoor dat er geen lucht kan ontsnappen, maar houd je lippen en wangen zo veel mogelijk ontspannen.



Ontspan je schouder, je kaken en je tong en adem in door je neus. Adem uit door de slang, terwijl je een 'oe-klank' maakt. Laat met de uitgeademde lucht het water rustig maar duidelijk bubbelen. Adem weer in en herhaal de oefening. Blijf dit doen gedurende 2 minuten. Als je veel spanning in je stembanden of keel ervaart kun je de oefening dagelijks tot wel 5 keer herhalen. Doe de oefening echter per keer niet te lang, want dat kan juist de spanning in je keelgebied weer laten toenemen.

Er zijn verder verschillende instructiefilmpjes te vinden op YouTube.