atem · stimme · mensch
SEMINARE

LAXVOX®

Stimmbildung
Stimmtherapie
Technik & Pädagogik

Erich Stoll Gesangspädagoge
Sänger Chorleiter Sprecherzieher

AAP® Trainer mit Zertifikat
LaxVOX® Experte mit Lizenz für die Schweiz

atem • stimme • mensch SEMINARE
Willenweg 34,
CH-3312 Fraubrunnen

+41 79 560 24 22
www.laxvox.ch

atem · stimme · mensch
SEMINARE

LAXVOX®

Der Stimme zuliebe!

Inhalt

Stimmfit mit LaxVOX® 5

Die Eigenschaften einer gesunden Stimme 6

Stimmstörungen 6

Anleitung zur LaxVOX®/PocketVOX® Stimmbildungs- und Therapietechnik 7

Finde deine Zielstimme 8

Und so funktioniert LaxVOX®/ PocketVOX®/MaskVOX® 9

Funktionsweise LaxVOX® / PocketVOX® 9

Stellung des Kehlkopfes 10

Verlängerung des Vokaltrakts 11

Entspannung 11

Die richtige Atmung 11

Phoniatrie 12

Behandlungserfolge 13

LaxVOX® festigt die Bauch-Zwerchfell-Atmung (AAP®)* 14

LaxVOX® Basis-Training im Alltag nach Stimmexperte Erich Stoll 14

MaskVOX® - die StimmMaske® ergänzt/ verstärkt LaxVOX® 15

Original DoctorVOX®-Produkte 16

Webshop 16

LaxVOX® Schlauch 16

PocketVOX® 17

MaskVOX® (StimmMaske®) 18

Zitat, Erich Stoll 19

Literaturhinweis 20

Stimmfit mit LaxVOX®

LAX VOX® bedeutet „freie Stimme“ und wurde von den Stimmärzten Sihvo (FL) und Denizoglu (TR) entwickelt. Stimmexperte Erich Stoll (CH) liess sich durch die beiden Professoren in die LaxVOX®-Technik einführen und erhielt anlässlich eines internationalen Voice Symposiums in Salzburg die Lehrberechtigung zu LaxVOX® mit dem Zertifikat.

Dr. Ilter Denizoglu und Erich Stoll in Salzburg

LaxVOX® ist eine Soforthilfe bei Problemen mit der Stimme, beziehungsweise ein praktisches Hilfsmittel zur Pflege und zum Aufbau der eigenen Sprech- und Singstimme.

LaxVOX® dient als ganzheitliche und kognitive Methode zur allgemeinen Anwendung, sowohl zur Therapie funktioneller und organischer Stimmstörungen wie zur Stimmbildung. Stimmfitness, Warm-Up und Cool-Down, wie zur Kontrolle der Stimme für Sänger, Jodler, Schauspieler und Personen in stimmintensiven Berufen.
In der Logopädie ist LaxVOX® heute ein unentbehrliches Übungs- und Therapieinstrument.

LaxVOX® ist ein Instrument zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme und wird seit vielen Jahren weltweit genutzt. LaxVOX® hilft bei gereizten oder geschädigten Schleimhäuten, entspannt die gesamte Stimmmuskulatur, vervollständigt den Stimmlippenschluss, erhöht die Lautstärke und die Resonanz deiner Stimme.

LaxVOX® entwickelt und steigert die Stimmstärke zum Singen und Sprechen.

Die Eigenschaften einer gesunden Stimme

- Lautstärke
- Hygiene
- Flexibilität
- Repräsentativität
- Freundlichkeit

Stimmstörungen

Grundsätzlich können Stimmstörungen in fünf verschiedene Gesichtspunkte eingeordnet werden:

- Funktion (organisch, neurogenetisch)
- Hyperfunktion, Überfunktion, hypofunktionelle Störung
- Unterfunktion, Dysfunktion
- Atmung, Stimmbildung, Klang
- Lautstärke, Tonhöhe, Klangfarbe

Anleitung zur LaxVOX®/Pocket-VOX® Stimmbildungs- und Therapie-technik

1. Entspanne und konzentriere dich auf deine Haltung und deine Atmung. Ideal für die Atmung und die Kehlkopffunktion sind eine gestreckte Wirbel-säule, gestreckter Nacken, entspannte Rücken- und Brustmuskulatur, lä-chelnder Gesichtsausdruck (Augen!). Stehe entspannt und aufrecht, spüre bewusst die Fusssohlen und fühle dich wie in der Schwebe.

2. Lege den Schlauch in den Mund zwischen die Schneidezähne und auf die Zunge. Die Zunge sollte entspannt sein und den Schlauch nur leicht berühren.

3. Verwende nun eine 3,5-5 dl Flasche und giesse knapp zur Hälfte Wasser ein.

4. Umschliesse den Schlauch mit den Lippen und tunke das gezackte Ende des Schlauches (Originalschlauch) zu Beginn 2-4 cm tief ins Wasser (Markie-rung).

5. Atme abspannend (AAP*) möglichst durch Mund und Nase ein. Für das Ausatmen mit Stimme konzentrierst du dich auf die Muskeln im Unterleib (Zwerchfell) und auf den unteren Rücken.

Finde deine Zielstimme

1. Blubbere mit Stimme auf „huu“ und achte vermehrt auf den Vorgang im Körper.

2. Gleite blubbernd auf und ab mit Melodiebögen in verschiedenen Tonhöhen immer auf «huu».

3. Verändere die Wasserhöhen entsprechend deiner Stimmlage mit Hilfe der Schlauchmarkierung für S/T/M/B/B.

4. Übertrage die neuen Atem- und Muskeltechniken in deinen Alltag.

5. Stimmhaft, offen und mit Konsonantenschärfe sprechen oder singen. Auch im Wechsel mit Blubbern.

6. Zum Einatmen abspannen (AAP® = AtemrhythmischAngepasstePhonation, nach Coblenzer/Muhar).

7. Erweitere die Anwendung des neuen Stimmbildungsstils mit «Und so funktioniert LaxVOX®/ PocketVOX®/MaskVOX®» ab Seite 9 nach Stimmexperte Erich Stoll.

Und so funktioniert LaxVOX®/ PocketVOX®/MaskVOX®

Funktionsweise LaxVOX® / PocketVOX®

Bei der Stimmgebung strömt der Atem von unten gegen die geschlossenen Stimmlippen. Es baut sich ein Druck auf (subglottischer Druck), durch welchen die Stimmlippen in Schwingung versetzt werden.

Es entsteht ein Ton. Die Luft entweicht nun aus dem Mund.
Beim Stimme-Geben durch einen Schlauch in ein Behältnis mit Wasser baut sich ebenfalls Druck unterhalb der Stimmlippen auf.

Aber nun entweicht die in Schwingung versetzte Luft nicht aus dem Mund. Sie geht durch den Schlauch ins Wasser. Dadurch beginnt das Wasser zu blubbern.

Nun baut sich im Schlauch und im Ansatzrohr ebenfalls ein Druck auf (supraglottischer Druck).

Es kommt so zu einem Druckausgleich. Dieser Druckausgleich hat folgende positive Effekte auf die Stimme:

- Die Schleimhaut der Stimmlippen wird durch die entstehenden Vibrationen massiert, flexibilisiert und aktiviert.
- Die Stimmlippen können schneller und einfacher öffnen und schließen.
- Die Berührungsflächen der Stimmlippen werden breiter, wodurch sie besser schließen.
- Die Schließungsphase der Stimmlippen wird verlängert.
- Der Stimmsitz wird vorverlagert.
- verbesserte Schallerzeugung & Klangbildung.

Hörbares Resultat

Die Intensität und die Tragfähigkeit der Stimme nehmen zu.

Spürbares Resultat

Das Stimme-Machen fühlt sich leicht, mühelos und ausbaubar an.

Stellung des Kehlkopfes

Der Sitz des Kehlkopfes hat Einfluss auf die erste Stimmgebung, den Klang und teils auch auf die Lautstärke.

Die Position des Kehlkopfes ist somit ein wichtiger Bestandteil in der Stimmtherapie und des Gesangstrainings. Eine zu hohe Kehlkopfposition kann einen hypertonen Stimmgebrauch verursachen.

Durch das Phonieren auf „huu" sowie den Saugreflex, der durch das Umschließen des Schlauchs mit den Lippen ausgelöst wird, hebt sich das Gaumensegel und der Kehlkopf senkt sich.

So entsteht beim LaxVOXen automatisch eine angenehm spannungsfreie, tiefe Kehlkopfposition, die eine leichte, sichere Stimmgebung (Phonation) ermöglicht.

Das Absenken der Kehlkopfposition bewirkt folgendes:

- Die Stimmlippen werden dicker, wodurch der Grundton (F0) tiefer wird.
- Die Stimmlippenschleimhaut wird gelockert, wodurch eine bessere Rand-kantenverschiebung möglich wird und ein besserer Stimmlippenschluss mit einer längeren Schliessungsphase funktioniert.
- Durch die Reduzierung der Muskelspannung verbessert sich die Kontrolle des Kehlkopfsitzes. Als Ansatzrohr (auch Vokaltrakt) bezeichnet man den gesamten Raum oberhalb der Stimmlippen bis zu den Mundlippen.
- Der Resonanzraum vergrößert sich als Folge der Verlängerung und Weitung des Ansatzrohres, der vertikalen Streckung und Abflachung der Taschen-falten, dem Anheben des Gaumensegels und der Vorverlagerung der Zunge (Gähnstellung).
- Auch die Kehlkopf, Zungenbein und Zunge verbindende Muskulatur lockert sich durch die Vorverlagerung der Zunge.
- Nacken- und Schulterverspannungen nehmen ab.
- Die abdominale Atmung (Zwerchfell) entsteht auf natürliche Weise als Resultat der erreichten Muskelentspannung.

Verlängerung des Vokaltrakts

Die künstliche Verlängerung des Vokaltrakts durch den LaxVOX® Schlauch und MaskVOX®, Stimmmaske hat folgende Effekte:

Der erste Formant (F1) wird tiefer (Zielstimmetraining). Es ist ein geringerer Aktivierungsdruck für die Phonation nötig. Dadurch wird eine mühelose Stimmentwicklung in Richtung Zielstimme ermöglicht. Die Interaktion zwischen Stimmlippen und Resonanzrohr wird ausbalanciert.

Entspannung

Diese kann durch verschiedene Methoden erzielt werden. Mit LaxVOX®/ MaskVOX® entspannt sich die Oberkörpermuskulatur durch die richtige Körperhaltung automatisch. Die Kiefermuskulatur entspannt sich durch die Weitung, die mit Hilfe des Schlauchs entsteht. Generelle Muskelverspannungen lösen sich.

Entspannung ist die notwendige Bedingung zu guter Stimmqualität.

Die richtige Atmung

LaxVOX®/MaskVOX® erleichtert das Erlangen einer abdominalen Atmung (Zwerchfellatmung) durch:

- Entspannen der gesamten Atemmuskulatur.
- Verringern der Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.
- Lösen der kompakten Anordnung der hochsensiblen, verbindenden Muskula-tur zwischen Kehlkopf, Zungenbein und Zunge.

Dadurch entsteht die „richtige Atmung" ganz von selbst, ohne dass man darüber nachdenken muss. Es kann sein, dass durch LaxVOX®/MaskVox® eine weitere Arbeit an der Atemtechnik nicht mehr notwendig ist.

Phoniatrie

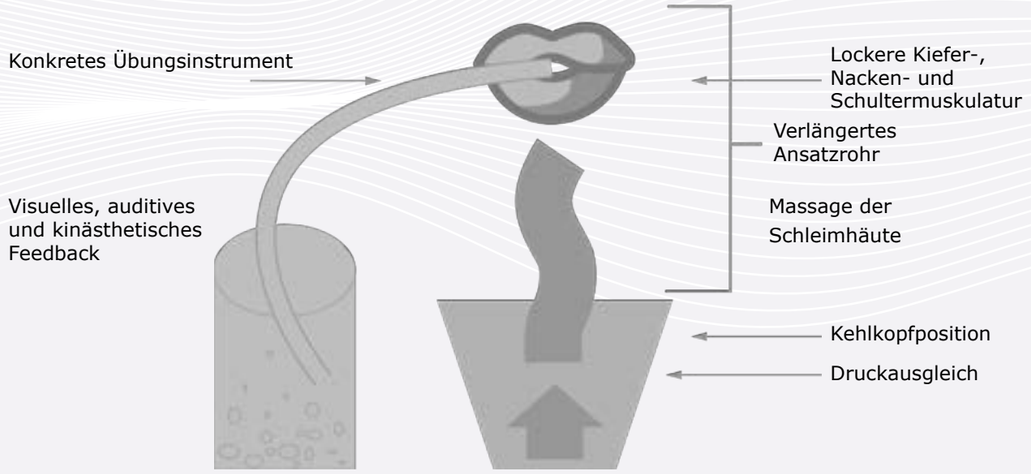
Ganzheitliche Behandlung von Stimmstörungen:

- Stimmstörungen durch Muskelverkrampfung
- Knötchen und Polypen auf Stimmlippen
- Notorische und psychisch bedingte Stimmstörungen/Stimmlosigkeit
- Lähmung der Stimmlippen
- Altersstimmstörung
- Pre- und postoperative Phonochirurgie

Behandlungserfolge

Behandlungserfolge bei Stimmstörungen hängen von vielen Faktoren ab:

- Der Arzt (HNO/Phoniater) behandelt die Stimmstörung und den ganzen Menschen.
- Stimminteressierte Patienten sind motiviert, die Stimme zu verbessern und haben so die besten Langzeitresultate.
- LaxVOX® ist einfach zu befolgen, lehren und lernen und ist praktisch zu Hause anwendbar, ohne Fehler zu machen.
- Die Patienten benutzen einen „Gegenstand", ohne ein Medikament einzusetzen.
- LaxVOX® kann sowohl in der Stimmtherapie, Gesangs- und Sprechpädagogik, Stimmbildung, von Kehlkopfspezialisten und speziell in der Logopädie angewandt werden.
- Kinder und Jugendliche laxVOXen gerne. Auch Stotterern kann meist geholfen werden.
- Die Patienten akzeptieren und nutzen die Technik ganz einfach und können (spielerisch) jeden Tag selbstständig üben.
- LaxVOX® ist ein praktischer Ansatz und zuverlässiger Begleiter für Stimmprofis.
- Sänger und Sprecher können zum Aufwärmen und Entspannen LaxVOX® anwenden, um in allen Situationen den richtigen «Sitz» der Stimme zu finden. Durch die Entspannung der (un-)nötigen Muskelgruppen wird die Wahrnehmung des Stimmmechanismus in jedem Fall verbessert.



LaxVOX® festigt die Bauch-Zwerchfell-Atmung (AAP®)*

- Entspannung aller Atemmuskeln
- Löst die Verbindung zwischen Kehlkopf, Zungenbein und Zunge.
- Die korrekte Art zu atmen (AAP® nach Coblenzer/Muhar) verläuft natürlich, mühelos von selbst als automatische Luftergänzung.

LaxVOX® Basis-Training im Alltag nach Stimmexperte Erich Stoll

- 1 Minute lockeres, tonloses Blubbern.
- 1 Minute lockeres Blubbern mit beliebigem Ton auf „huu".
- Nahtlose Tonbögen blubbern aus der Tiefe in die Höhe und zurück, immer auf „huu".
- Ein Kinderlied oder eine bestbekannte Melodie blubbern. Auch zu Musik, im Raum gehend.

Beachte:

- Aufrechte, lockere Körperhaltung.
- Der Schlauch kommt zum Mund, nicht umgekehrt

Weitere Ratschläge:

- Nur wenige Minuten pro Stunde/Tag blubbern.
- Blubbern vor und nach der Aufführung, Ansprache, Vortrag, Lektion.
- Den Morgen eines schwierigen Tages mit laxVOXen beginnen!

MaskVOX® - die StimmMaske® ergänzt/ verstärkt LaxVOX®

- Kurzes Einsingen und/oder Aufwärmen der Sprechstimme.
- Einüben und vertiefen von Gesangslinien und/oder Sprechtexten.
- Sofortige Klangerweiterung und Resonanzbildung
- Sichere Atemführung
- Mit voller Stimmgebung arbeiten, ohne andere zu stören, wie z.B. im Zimmer, im Hotel oder hinter der Bühne (Anleitung siehe Beilage).

Original DoctorVOX®-Produkte

Webshop

Alle hier gezeigten Produkte sind online unter folgender Webseite bestellbar:

www.laxvox.ch

LaxVOX® Schlauch

Der LaxVOX® Schlauch von DoctorVOX® ist aus rein medizinischem Silikon hergestellt.

Schlauch:

- Länge: 35 cm
- Innendurchmesser 1 cm
- Wanddicke: 2 mm
- Farben: Farblos, Blau, Orange

Die Markierungen sind nach doctorVOX® gedruckt. Dadurch kann die Schlauchtiefe dem gewünschten Stimmziel entsprechend sehr gut kontrolliert werden.

PocketVOX®

PocketVOX® dient der raschen Entspannung der Stimme und kann auch zum Inhalieren verwendet werden. Das Schlauchteil wird auf eine Flasche aufgesteckt. Die Verschlusstopfen ermöglichen, die Schlauchenden für den Transport zu verschliessen.

Farben: Türkis, Lila

PocketVOX® ist ein originales DVT-Stimmtrainings-Tool (DoctorVOX® Voice Therapy). Ergänzt mit der Original StimmMaske erhalten Sie ein atem- und stimmpädagogisches Gerät zum Aufwärmen, Entspannen und zu einer grossartigen Stimm-Klangentwicklung!

Schlauchteil:

- Aus 100 % medizinischem Silikon

MaskVOX® (StimmMaske®)

Die StimmMaske® besteht aus einer Silikonmaske, die mit einem Schlauchteil verbunden wird. Diese Kombination wird auf die mit Wasser gefüllte Flasche aufgesetzt. Beim Sprechen und Singen durch die Maske bringt die Ausatmungsluft das Wasser zum Blubbern.

Die StimmMaske ist ein Hilfsmittel zur Verbesserung der Stimme. Sie ist ein originales DoctorVOX®-Gerät.

- Farben: Farblos,Türkis

Maske:

- 100 % Silikon
- Elastisches Gummiband mit Kunststoffschliessen

Schlauchteil:

- 100 % medizinischer Silikon

Silikon Flasche:

- PET Deckel
- 100 % Silikon

«Der Kehlkopf hat beim Singen und Sprechen nichts anderes zu tun, als zu staunen, was da passiert!»

Erich Stoll, Stimmexperte

Literaturhinweis:

Marketta Sihvo, Dr. phil., Stimmphatologin
Phoniatrie Universitätsklinik
Tampere, Finnland

Ilter Denizoglu, Dr med., HNO-Arzt
Alsancak Staatskrankenhaus,
Einheit Phoniatrie
Ismir, Türkei

Prof. Horst Coblenzer,
Franz Muhar, Dr. med.
Atem & Stimme
Wien, Österreich

Stephanie A. Kruse, Logopädin
Kruse Stimmtherapie & Vocal Coaching
München, Deutschland

Erich Stoll, Stimmexperte
atem•stimme•mensch SEMINARE
Bern, Schweiz