



LAX VOX®

Daily self-care for your voice.

[www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)



# LAX VOX®

## L'esercizio per la cura, il trattamento e l'educazione della voce

**P**iù di 25 anni fa la logopedista e terapeuta vocale finlandese Marketta Sihvo creò un esercizio semplice e efficace per la voce e lo chiamò **LAX VOX®** (dal latino: *Laxe: libero, sciolto; e Vox: voce*).

Già dopo 2-3 minuti di **LAX VOX®** si sente e si prova un cambiamento della propria voce: è più libera, chiara e rilassata. La produzione del suono avviene senza sforzo, senza preoccupazione. La voce suona più rotonda, piena e equilibrata.

**LAX VOX®** è un utile strumento per tutte le persone che usano la voce, quindi anche per te.

**LAX VOX®** viene utilizzato nella terapia vocale, nel canto, nella educazione fonetica, alla radio, al teatro, nei musical, in Tournee, in studio di registrazione ecc.

Anche ai bambini piace molto il **LAX VOX®**.

Sulla pagina web **www.laxvox.de** trovi tutte le informazioni di cui hai bisogno per iniziare a usare **LAX VOX®**: troverai le istruzioni così come anche gli articoli pubblicati su riviste specialistiche nella sezione downloads, il tutto completamente gratuito. Inoltre troverai i video che ti mostrano come utilizzare **LAX VOX®** e a cosa fare particolarmente attenzione: gli errori da evitare e i suggerimenti per un uso più efficace.

Se desideri saperne di più allora visita uno dei seminari/workshops **LAX VOX®**. Qui impari a conoscere tutti i dettagli e le possibilità di utilizzo.

Per iniziare gli esercizi hai bisogno di un tubo **LAX VOX®**. Questo lo puoi trovare in un negozio **LAX VOX®** alla pagina web: **shop.laxvox.de**.

In nome di tutto il team **LAX VOX®** ti auguro buon divertimento

### Stephanie A. Kruse

Logopedista, educatrice vocale & cantante  
Insegnante e coacherin in **LAX VOX®**  
**LAX VOX®** Germany & EU

# Istruzioni

## LAXVOX® Basic - le basi

Hai bisogno di: un tubo **LAXVOX®** & una bottiglietta/bicchiere con dell'acqua. All'estremità del tubo ci sono 6 tacche da 1,2, 4, 5 e 6 cm. Queste servono come ausilio visivo, in modo da tenere sempre sott'occhio la profondità del tubo nell'acqua. Più il tubo viene immerso nell'acqua e più grande sarà la resistenza dell'acqua.

Per l'esercizio di rilassamento **LAXVOX® BASIC** inizia sempre immergendo il tubo dalla prima tacca oppure sotto la prima tacca (= 1-2 cm).

### 1. PREPARAZIONE

Immergi l'estremità del tubo, dove si trovano le tacche nell'acqua all'altezza o sotto la prima tacca. Tieni il tubo con una mano a quest'altezza.

Inserisci l'altra estremità in bocca fra gli inci sivi e la punta rilassata della lingua.

- Le labbra avvolgono dolcemente il tubo. Le guance sono morbide e rilassate.
- Mantieni la bottiglietta/il bicchiere vicino al corpo all'altezza del petto.
- Inspira attraverso il naso e espira con la bocca nel tubo.
- L'acqua inizia a gorgogliare.

### 2. FONAZIONE

- Pronuncia nel tubo delle delicate "uuu" (come "muuuh") lunghe e corte. Lascia pure che le guance fremano, facciano le bolle.
- Pronuncia una lunga "uuuu" e varia l'altezza del suono. La mandibola è sospesa, sciolta e rilassata.
- Come ti senti? Presta attenzione alla muscolatura, alla respirazione, alla postura e alla voce: cosa succede? Con **LAXVOX®** hai una sensazione di di semplicità e rilassamento. Non hai assolutamente bisogno di stancarti.

### 3. GLISSANDO E MELODIE

- Emetti nel tubo dei glissando su e giù.
- Canta nel tubo delle semplici melodie (p.es. "Tanti auguri a te", "Fra Martino").
- Guarda un po' cosa cambia, se spingi il tubo un po' più in giù nell'acqua.

### 4. ESERCITARSI SENZA IL TUBO

- Variante 1: Durante l'esercizio estrai lentamente il tubo dall'acqua. Mantieni tutto il resto invariato e continua a cantare o parlare nel tubo.
- Variante 2: Apri leggermente le labbra durante l'esercizio. Il tubo resta in bocca. tutto il resto rimane invariato.
- Variante 3: Esercitati con il tubo in acqua e lentamente lo estrai dalla bocca. Tutto il resto rimane invariato.
- Esercitati ora completamente senza il tubo cantando delle "uuuu" e canticchiando a bocca chiusa delle "mmmm". Ma mantieni la sensazione che avevi usando il **LAXVOX®**.

### 5. TRANSFER NEL PARLATO

- Conta da 1 a 5, elenca i giorni della settimana, recita delle frasi corte ecc. oppure leggi un testo ad alta voce. Utilizza nelle conversazioni una voce enunciante e sonora.
- Se senti di stare per perdere la sensazione che avevi con il **LAXTOX®** ripeti il tuo testo /la tua canzone nel tubo **LAXVOX®**.

#### Ti disturba qualcosa?

Fai sempre attenzione alla profondità del tubo nell'acqua. Più profondo è il tubo nell'acqua più è impegnativo eseguire l'esercizio.

Fai attenzione al rilassamento delle labbra, della mandibola e della lingua. Le guance dovrebbero fremere, fare le bolle di continuo tranquillamente.

Hai bisogno solo di un soffio d'aria, quello di cui hai bisogno per pronunciare una „uuuuhhh“.

Ulteriori informazioni, i video e lo shop li trovi su [www.laxvox.de](http://www.laxvox.de)



# LAX VOX® Tubo

Made in Germany

## Materiale:

100% tubo in silicone,  
Il materiale platinvernetzt é  
biocompatibile secondo la classe  
USP VI

## Dimensioni:

Lunghezza 35 cm  
diametro interno: 10 mm  
spessore parete del tubo: 2  
mm.  
Indicazione all'estremità del  
tubo a 1,2,3,4,5,6 cm

## Pulizia:

Il **TUBO LAX VOX®** é  
resistente alle alte tempe-  
rature. Può essere lavato  
in acqua bollente, disinfet-  
tato o messo in lavapiatti

# LAX VOX® Borsa per il

Handmade in Germany

## Materiale:

100% cotone con doppio  
rivestimento a teflon;  
impermeabile, con bottoni  
automatici

## Pulizia:

Lavaggio a 30 gradi per capi delicati. Non mettere  
nell'asciugatore, stirare a livello 2 con un asciugamano  
tra il ferro da stiro e la borsa. La sera passarci un panno  
umido; per la pulizia non utilizzare solvent o prodotti  
particolarmente aggressivi (quali acidi o simili)

# LAX VOX® L'anello di fissaggio

Made in Germany

## Utilizzo:

L'anello di fissaggio per il tubo blocca il tubo all'altezza, la profondità d'acqua desiderata.

In questo modo si può essere certi che il tubo non affondi troppo e l'esercizio con il **LAX VOX®** diventi troppo difficoltoso.

metti l'anello di fissaggio intorno al tubo e infila il tubo nell'acqua alla profondità desiderata. Fai attenzione che l'anello di fissaggio non ostruisca completamente la bocca della bottiglia perché altrimenti la pressione creata diventa troppa.

Tutti i prodotti **LAX VOX®** li trovi nel **LAX VOX® Shop:**  
[shop.laxvox.de](http://shop.laxvox.de)

BUONO SCONTO:

valore:

valido fino al: