

LAX VOX

Lax Vox - menetelmään kuuluu **35 cm pitkä silikoni – tai elintarvikemuoviletku, jonka halkaisija voi olla 9 – 12 mm. Toisena kappaleena toimii esim. puolen litran muovipullo, jossa on lämmintä hanavettä.**

Letkun pää laitetaan veden alle 1-2 cm:n syvyyteen.

Asento puhallettaessa on muistettava pitää hyvänä ja ryhdikkäänä, hartiat alhaalla, niska pitkänä. Sisään hengitys tapahtuu nenän kautta ja lähtee palleasta ja tuntuu vatsan pohjassa.

Letkulla on tarkoitus puhaltaa veteen rauhallisesti ja rentoutuneesti välillä lyhyttä ja välillä pitkää u – äänettä ääntäen, niin että vesi kuplii. U- äännettä puhaltamalla voidaan myös hyräillä, jolloin saadaan vaihdeltua sävelkorkeutta.

Toista harjoitusta 3-5 kertaa päivittäin muutaman minuutin ajan.

Puhaltelu rentouttaa nielun ja kurkun rakenteita. Puhaltelun myötä kurkunpää laskeutuu ja ääniväylä pitenee; veden kuplinta heijastuu positiivisesti äänihuuliin.

Alla olevasta linkistä löydät videon LaxVox-harjoituksesta (Resonaatioputkiharjoitus). Sivulta löytyy myös muita suositeltavia harjoituksia, esim. hyminäharjoitus ja täryharjoitus.

Äänenhuolto-ohjeita löytyy internetistä hakusanalla [Foniatria/HUS](#). Klikkaa "Toimipisteet" alapuolelta Foniatrian poliklinikka, sivun loppupuolella kohdasta "Äänenvahvistin ja äänenhuolto" löytyy Ääniharjoituksia.

VAIN TEHTY HARJOITUS AUTTAA!