

### Voor het ontwikkelen van een ontspannen stemgeluid:

- ga rechtop zitten
- houd het glas/flesje ontspannen voor de borst
- plaat het buisje in water van 4 cm diep
- plaats het buisje in de mond, tussen of vóór de tanden
- zorg dat de lippen het buisje goed omsluiten
- voorkom luchtverlies langs de mondhoeken
- plaats de tong ontspannen met de tongpunt tegen de ondertanden, probeer ook de achterkant van de tong zo plat mogelijk te laten liggen
- zing een 'oe' klank door het buisje, op een toonhoogte die voor u gemakkelijk is. Wanneer u deze niet kunt vinden, tel dan eens van 21 tot 25 en luister naar de toon die u op dat moment maakt; dit is waarschijnlijk uw gemiddelde spreektoonhoogte.
- terwijl u de klank maakt gaat het water gaat bubbelen
- ook de wangen bubbelen ontspannen mee

### Betreffende de adem gebeurt dit:

- ervaar dat door de tegendruk van het water uw middenrif als vanzelf aanspant
- nadat de klank gemaakt is (omdat de adem bijna op is) laat u alle aangespannen spieren in de buik weer los, waardoor de lucht vanzelf binnenkomt
- tijdens dat moment kunt u ook de kaak en de keel (strottenhoofd) bewust los laten hangen
- dit proces wordt hierna met "LOS" aangeduid
- herhaal dit gedurende 4 à 5 minuten.

### Problemen?

- het water bubbelt niet? sluit de lippen goed om de buis \* maak de klank door de mond, niet door de neus
- uw wangen trillen niet mee: \* ontspan de lippen en wangen een beetje meer \* kies eventueel wat dieper water, 6 cm diep.
- u voelt uw ademsteun/middenrifbeweging niet: \* neem meer water in het glas, 7 a 8 cm diep

## Oefengang bij methode Lax Vox

Voor het ontwikkelen van een warme, ontspannen manier van spreken en zingen.



# Variaties richting zingen



## Variaties richting ontspannen zingen:

- doe dezelfde oefening
- maak glijtonen, geleidelijk van borst- naar kopstem
- maak glijtonen, geleidelijk van kop – naar borststem
- doe méér dan 7 cm water in het glas, daarmee:
  - sluiten de stemplooiën meer
  - neemt ademsteun toe
- herhaal de glisando's .
- laat daarna weer bewust kaak en abdominale spieren LOS.
- haal tijdens het oefenen af en toe het buisje uit het water.
- herhaal de glisando's met buisje-uit het water
- zing een eenvoudige melodie met buisje-uit het water
- ervaar de resonantie in de neus en mond
- oefen zonder het buisje en het water
- handhaaf daarbij nog wel de stand van mond en lippen
- zing de melodie op alleen klinkers, sla medeklinkers over
- voeg voorzichtig meer articulatie toe, handhaaf de resonantie!

*Oe-aa-i-u-i-i-a-u-oe*

*Boer daar ligt een kip in 't water boer*

Pas het nu toe in het lied op de volgende pagina. Zing het 'smooth' en vloeiend, laat LOS aan het einde van de zin:



We rijden met de troïka door het eindeloze woud  
Het vriest een graad of dertig, het is winter en vrij koud  
De paardenhoeven knersen door de pas gevallen sneeuw  
't Is avond in Siberië en nergens is een leeuw

We reizen met de kinderen, al zijn ze nog wat jong  
Door 't eindeloze woud waarover ik zoëven zong  
Een lommerrijk en zeer onoverzichtelijk terrein  
Waarin men zich gelukkig prijst dat er geen leeuwen zijn

We zijn op weg naar Omsk, maar de weg daarheen is lang  
En daarom vullen wij de tijd met feestelijk gezang  
Intussen gaat zich iets bewegen in de achtergrond  
Iets donkers en iets talrijks, en dat lijkt me ongezond

Ze zijn nog vrij ver achter ons, ik zie ze echter wel  
Het is een hele massa en ze lopen nogal snel  
En door ons achterna te lopen halen zij ons in  
Wat onvoordelig uit kan pakken voor een jong gezin

De donkere gedaanten zijn bijzonder vlug ter been  
Ze lopen op vier poten en ze kijken heel gemeen  
Ze hebben grote tanden, dat is duidelijk te zien  
Het zijn waarschijnlijk wolven, en kwaadaardig bovendien

Al is de toestand zorgelijk, ik raak niet in paniek  
Ik houd de moed er in door middel van de volksmuziek  
We kennen onze bundel en we zingen heel wat af  
Terwijl de wolven nader komen in gestrekte draf

Het is van hier naar Omsk nog een kleine honderd werst

't Is prettig dat de paarden net vanmiddag zijn ververst  
Maar jammer dat de wolven ons nu hebben ingehaald  
Men ziet de flinke eetlust die hun uit de ogen straalt

We doen heel onbekommerd en we zingen continu  
Toch moet er iets gebeuren onder moeders paraplu  
En zonder op te vallen overleg ik met mijn vrouw  
Wie moet er aan geloven, vraag ik, toe bedenk eens gauw

Moet Igor het maar wezen--nee want Igor speelt viool  
Wat vind je van Natasha--maar die leert zo goed op school  
En Sonja dan--nee Sonja niet, zij heeft een mooie alt  
Zodat de keus tenslotte op de kleine Pjotr valt

Dus onder het gezang pak ik het ventje handig beet  
Daar vliegt hij uit de troïka met een griezelige kreet  
De wolven hebben alle aandacht voor die lekkernij  
Nog vierentachtig werst en o wat zijn wij heden blij

We mogen Pjotr wel waarderen om zijn eetbaarheid  
Want daardoor raken wij die troep voorlopig even kwijt  
Zo jagen wij maar voort als in een gruwelijke droom  
Ajo ajo ajo al in die hoge klapperboom

Daar klinkt weer dat gehuil en onze hoop is verscheurd  
De wolven zijn terug en nu is Sonja aan de beurt  
Daar gaat het arme kind, zij was zo vrolijk en zo braaf  
Nog achtenzestig werst en in Den Haag daar woont een graaf

Ik zit nog na te peinzen en mijn vrouw stort meen'ge traan  
En kijk daar komen achter ons die wolven al weer aan  
Dus Igor, 't is wel spijtig maar jij wordt geen virtuoos  
Nog tweeënvijftig werst en daar was laatst een meisje loos

Nu Igor is verorberd hebben wij weer even rust  
Maar nee daar zijn de wolven weer, op nog een prak belust  
De doodskreet van Natasha snijdt ons pijnlijk door de ziel  
Nog zesendertig werst en in een blauwgeruite kiel

Mijn vrouw en ik zijn over dus we zingen een duet  
En als het even mee wil zitten halen we het net  
Helaas, ik moet haar afstaan aan de hongerige troep  
Nu nog maar twintig werst en Hoeperdepoep zat op de stoep

Ik zing nu weer wat lustiger want Omsk komt weer in zicht  
Ik maak een sprong van blijdschap en verlies mijn evenwicht  
Terwijl de wolven mij verslinden denk ik, dat is pech  
Ja, Omsk, dat is een mooie stad maar net iets te ver weg

*Succes met oefenen en  
ik hoor graag of het u  
wat heeft opgeleverd!*

