

De Lax Vox methode

Van een logopediste van de KNO-afdeling van het Universitair Medisch Centrum Utrecht hoorde ik enige tijd geleden over de Lax Vox methode als oefenmethode om stemgeving te optimaliseren. Een slangetje en een flesje water, dat was alles wat je ervoor nodig had. Iets voor de zang(les)praktijk?

door José Lieshout

Wat is de Lax Vox methode?

De Lax Vox methode is in 2007 tijdens de PEVOC7 (Pan-European Voice Conference) in Groningen gepresenteerd door Marketta Sihvo¹ en Ilter Denizoglu². De methode is eenvoudig uit te leggen. Je hebt nodig: een siliconen slangetje (35 cm lang, Ø 9 mm) en een flesje of een glas met een laagje lauwwarm water.



Ga ontspannen staan, hoofd rechtop. Hou het flesje dichtbij het lichaam. Doe het uiteinde van de tube in de mond, tussen de tanden, een stukje op de tong en sluit de lippen om de tube. Doe het andere einde van de tube zo'n 1 à 2 cm in het water (later mag het meer zijn). Laat het water bubbelen door op een rustige manier te foneren op een /u/ ('oe'), eerst kort, dan lang.

Voel ondertussen wat er in je lijf gebeurt.

Adem tussendoor in door de neus alsof je gaapt (de lippen blijven gesloten om de tube).

Doe dit gedurende een minuut (voor optimaal resultaat: elk uur).

Bij wijze van uitbreiding kun je glissando's maken of een melodie zingen (nog steeds op /u/). Ook kun je experimenteren met hoe diep je de tube in het water doet.

Wat gebeurt er precies?

Tijdens het bubbelen met de tube treden de volgende effecten op:

- een positieve supraglottische druk boven de stembron;
- verlaging van de larynx;
- een artificiële verlenging van het aanzetstuk;
- ontspanning in het hele mond-keelgebied door het bubbelen;
- verandering van de kinesthetische gevoeligheid. Men krijgt meer 'voeling' met de subglottische druk en met de resonansruimtes.

- goede abdominale ademhaling.

'Target voice'

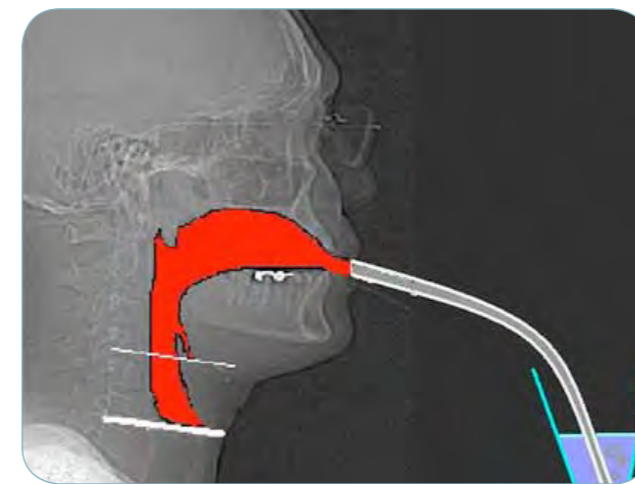
Het doel van deze oefeningen is het vinden van de 'target voice'. Dit is de meest optimale stem binnen iemands anatomische en fysiologische mogelijkheden. 'Glottal efficiency' zorgt ervoor dat de stem vèr draagt zonder dat men hier veel moeite voor hoeft te doen. Het geeft een resonanssensatie in het hoofd en kenmerkt zich verder door de aanwezigheid van veel harmonischen. Oorspronkelijk was de Lax Vox methode bedoeld om het biomechanische proces van fonatie bij stempatiënten te veranderen. Stempatiënten hebben immers veelal een verkeerd stemgebruik. Janine Overbosch, logopediste in Rotterdam en NVZ-lid, is groot pleitbezorger van de Lax Vox methode. Zij geeft workshops bij collega-logopedisten en kno-artsen over het gebruik van de methode.

Ook voor zangers

Via de logopedie heeft de methode inmiddels haar weg gevonden naar de zangerswereld. Hoewel het daar niet gaat om mensen met serieuze stemklachten, is het optimaliseren van de stemgeving natuurlijk wel iets wat zangers altijd bezighoudt. Bovendien is de methode ook heel geschikt als warming-up of als cooling-down. Navraag bij collega's leerde mij dat sommigen zelf tevreden gebruikers zijn van de Lax Vox tube, bijvoorbeeld tijdens de uurtjes tussen de generale en het concert. Dat bracht mij op het idee dat het ook iets zou kunnen zijn voor de zanglespraktijk.

De juiste tube

De eerste hobbel die ik had te nemen was: hoe kom ik aan een siliconenslangetje van de juiste afmeting? Overal geïnformeerd, niemand die het wist, en uiteindelijk voor zestien dollar een tube besteld in Amerika. Belachelijk natuurlijk, maar je moet ergens beginnen. De tube uit Amerika bleek een pvc(!)-slangetje te zijn dat ik bij de ijzerwarenwinkel op de hoek voor vijfenveertig eurocent



Lage larynx tijdens het laxvoken

bleek te kunnen kopen. Hard, weinig flexibel en niet prettig om in de mond te doen. Geen succes. Later hoorde ik van Janine Overbosch dat er in Nederland wel degelijk een bedrijf is dat de juiste slangetjes verkoopt³. Per vijftig meter, dat wel... (minder kan, maar is onvoordelig).

Iedereen een tube

De afgelopen maanden zijn mijn leerlingen allemaal voorzien geraakt van een tube. Ook de leden van mijn eigen ensemble en de koorleden aan wie ik stemtraining geef, moesten eraan geloven. Het leverde hilarische momenten op tijdens het voordoen bij de koren. Iedereen deed echter graag mee. Het is namelijk sowieso leuk om te doen, zeker met een groep.

'Moment voor jezelf'

Degenen die regelmatig oefenen, ervaren de Lax Vox oefeningen overwegend als zeer prettig. Een veelgehoorde reactie is dat het zo fijn is om geconcentreerd bezig te zijn met de stem en de adem, zonder te worden gehinderd door zorgen over toonhoogte, toonduur of tekst. Het schept als het ware een 'moment voor jezelf'. Ook het 'masserende' effect van het bubbelen op het mond-keelgebied is heel aangenaam. Sommige leerlingen zweren

nu zelfs bij de Lax Vox, en gaan bij wijze van spreken niet meer zonder flesje en tube de deur uit.

Wat levert het op?

Van degenen die regelmatig oefenen, zeggen de meesten dat zij het zingen als makkelijker zijn gaan ervaren. De stem is krachtiger geworden en het lichaamsbewustzijn beter. Ook het uithoudingsvermogen van de stem tijdens koorrepetities is vaak groter geworden. Of dit door de Lax Vox komt of dat deze ontwikkeling te danken is aan andere factoren, is niet met honderd procent zekerheid te zeggen. De eerste resultaten van mijn huis-, tuin- en keukenonderzoek vind ik echter zo veelbelovend dat mijn leerlingen er voorlopig nog aan vastzitten!

¹ Speech Pathologist, Phoniatic Department of Tampere University Hospital in Tampere, Finland

² Otolaryngologist, Alsancak State Hospital in Izmir, Turkije

³ Brevo, www.flexibeleslangen.nl

Lax Vox tijdens de repetitie

