

LAX VOX® im Gesang

mit Stephanie A. Kruse

Einleitung

LAX VOX®, die Stimmübung zur Pflege, Heilung und Schulung der Stimme, wurde vor über 26 Jahren von der finnischen Logopädin Marketta Sihvo entwickelt. Sie wünschte sich eine Übung, die alle Aspekte der Stimmgebung gleichzeitig regulieren und in kurzer Zeit zur Entlastung der Stimme und zur Stimmgesundheit führen würde. Dabei standen die Leitgedanken „Less is more“ (Weniger ist mehr) und „Learning by doing“ (Lernen durch Handeln) im Vordergrund. Die Übung sollte so einfach, selbsterklärend und intuitiv sein, dass sie jeder, auch ohne Anleitung eines Therapeuten, eigenständig im häuslichen Umfeld durchführen konnte. Die Idee zu LAX VOX® kam ihr, als sie Kindern dabei zusah, wie sie mit einem Strohhalm in ihr Getränk blubberten. Sie erinnerte sich daran, wie viel Spaß ihr das als Kind gemacht hatte und vermutete, dass dies auch einen positiven Effekt auf die Stimmgebung haben könne. Das erinnerte sie an den positiven Effekt der Semi-Occluded Vocal Tract Exercises (kurz SOVTEs; zu deutsch: Übungen mit halb verschlossenem Ansatzrohr): dem Druckausgleich auf Stimmlippenebene, welcher zu einem besseren Stimmlippenschluss führt. Durch den Einsatz eines flexiblen Silikonschlauchs anstelle eines starren und dünnen Rohres, konnte Marketta Sihvo diesem bereits bekannten und erforschten Effekt weitere positive hinzufügen. Der Erfolg des Einsatzes ihrer Übung in ihrer therapeutischen Arbeit zeigte schnell, wie effektiv diese simple Übung war. Die Klienten zeigten bereits nach dem ersten Übungsversuch Freude über das „lustige“ Übungsinstrument (denn sie waren ebenfalls an ihre Kindheit erinnert), Neugier, Interesse und Überraschung über den schnell einsetzenden Effekt. Die Motivation zum eigenständigen Üben im häuslichen Umfeld stieg und so konnten in kürzester Zeit Therapieerfolge verzeichnet werden. 1997 lernte Evemarie Haupt Marketta Sihvo und LAX VOX® kennen und war so begeistert, dass die Übung einen Platz in ihrer Methode der „Integrativen Stimmtherapie und Stimpädagogik“ fand. Evemarie Haupt lehrt LAX VOX® seit dieser Zeit im Rahmen ihrer Fortbildungen. Der türkische HNO-Arzt Ilter Denizoglu, der 2003 auf LAX VOX® aufmerksam wurde, ergänzte Marketta Sihvos Ausführungen durch seine Informationen zu den physikalischen Hintergründen. Schnell fand LAX VOX® neben der therapeutischen Anwendung auch Einsatz im Training der Stimme von Sängern und Sprechern, ob Laien- oder Profineau. Besonders im Gesang entfaltet LAX VOX® eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten.

LAX VOX® und die Anwendung im Gesang

LAX VOX® ist die perfekte Übung für Sänger. Es dient als Warm-up, Cool-Down, wird eingesetzt zum Training bestimmter Passagen und Stimmziele. Werden neue Sounds und Effekte ausprobiert und trainiert, kann durch die Anwendung von LAX VOX® vor und nach dem stimmriskanten Verhalten das Risiko einer stimmlichen Überlastung gesenkt werden. Der Gesangspädagoge findet zudem in LAX VOX® ein Werkzeug zur Wahrnehmungsschulung, welches durch das multidimensionale Feedback (Spüren, Sehen, Hören) in dieser Form einzigartig ist. In meinem Workshop „LAX VOX® im Gesang“ habe ich LAX VOX® vorgestellt und möchte diese Ausführungen in diesem Artikel wieder aufnehmen und erweitern. Die Ideen zum Einsatz von LAX VOX® im Gesang und in der Gesangspädagogik entwickelte ich aufgrund meiner Erfahrung und meinen Kenntnissen als Sängerin, Stimmtherapeutin und Vocal Coach. Diese ergänzen und erweitern Marketta Sihvos Ausführungen. LAX VOX® kann, wie gerade beschrieben, auf verschiedene Weisen eingesetzt werden. Die folgende Einteilung habe ich vorgenommen, damit jeder Stimmnutzer schnell auf die für ihn passenden Informationen und Übungen zurückgreifen kann.

An dieser Stelle widme ich mich der Grundübung (LV® Basic) und dem Einsatz im Gesang und der Gesangspädagogik (LV® Singers Training).

LAX VOX® Basic

LAX VOX® Basic – Die Grundübung

LAX VOX® Voice Therapy – Der Einsatz in der Stimmtherapie

LAX VOX® Singers Training – Der Einsatz im Gesang und der Gesangspädagogik

LAX VOX® Speakers Training – Der Einsatz für Berufssprecher (Schauspieler, Moderatoren, Lehrer, Erzieher...) und der Sprecherziehung

LAX VOX® Basic – die Grundübung

Die Grundübung hat zum Ziel, die Durchblutung der Schleimhäute anzuregen und die Spannungen in den an der Stimmgebung beteiligten Muskeln zu regulieren. Sie dient als Warm-up, Cool-Down und zur schnellen Entspannung bei stimmlicher Anforderung (z. B. in den Pausen bei einem Konzert oder der Probe). Sie wird zwischen 2-5 Minuten etwa 3-5x täglich durchgeführt, je nach Bedürfnis und Ziel. Die folgende Übungsanleitung (siehe rechts) zeigt detailliert die einzelnen Schritte. Wenn ich einem Sänger LAX



VOX® zum ersten Mal zeige, leite ich es einfach und kurz Übungsanleitung an und erweitere die Übung erst dann im Sinne der offiziellen Übungsanleitung, wenn der Übende seine optimale LAX VOX® Einstellung gefunden hat. Frei nach Marketta Sihvos Leitgedanke „Less is more“ sage ich:
 „Stecke das eine Ende des Schlauches ins Wasser, nimm das andere Ende in den Mund und mache ein „uuuu“ in den Schlauch.“

Warum diese einfache Sprache? Durch den Einsatz von Worten wie „singen“, „phonieren“, „sprechen“ oder „tönen“, lösen wir in unserem Gegenüber eine bestimmte konditionierte Voreinstellung des Stimmapparates aus, die mit diesen Worten verbunden ist. So würde der klassische Sänger bei der Aufforderung „in den Schlauch zu singen“ eventuell den Kehlkopf kippen und leicht absenken, in der Randschwingung und einer höheren Lage laxvoxen. Der Rocksänger würde eventuell mit dicker Masse und Lautstärke arbeiten. Die optimale Stimmeneinstellung ist ein ungesungenes /uuu/ in mittlerer Sprechstimmlage, ohne jegliche Kehlkopfkippung, ohne Vibrato etc. Denn die Grundübung wird nicht in der Singstimme, sondern in der Sprechstimme durchgeführt.

Auch die Angaben zum Einnehmen einer aufrechten Haltung und einer tiefen Atmung, bleiben ganz bewusst aus, da dadurch ebenfalls eine konditionierte Einstellung der Muskeln provoziert würde, die aber dem Ziel der Entspannung und Spannungsregulierung entgegen stehen kann. Die Optimierung und das Regulieren von Haltung und Atmung finden während der Übung durch die Effekte der Übung selbst statt (Learning by doing).

Der Übungsleiter beobachtet zunächst, wie der Übende LAX VOX® anhand dieser Anleitung ausführt. Daraus ergeben sich bereits Informationen über die Stimmtechnik des Laxvoxenden. Dazu ein Beispiel: Steckt er den Schlauch tief ins Wasser, nutzt viel Druck und empfindet dies als angenehm, so ist davon auszugehen, dass ihm die Arbeit mit viel Druck bei der Phonation bekannt vorkommt. Stoppt er die Übung oder zeigt

Übungsanleitung – Die Basics

Du benötigst: Einen LAX VOX®-Schlauch mit 9-10 mm Innendurchmesser und 35 cm Länge sowie eine Flasche/ein Glas mit Wasser. Am einen Ende des LAX VOX®-Schlauchs befinden sich drei Markierungen bei 2, 4 und 6 cm. Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, umso höher ist der Wasserwiderstand. Beginne immer bei oder unter der ersten Markierung (=1-2 cm).

1. VORBEREITUNG

- ▶ Stecke das Ende des Schlauchs, an dem sich die Markierungen befinden, bis zur oder unterhalb der ersten Markierung ins Wasser. Halte den Schlauch mit einer Hand auf dieser Höhe fest.
- ▶ Lege das andere Ende in den Mund zwischen die Schneidezähne und auf die entspannte Zunge.
- ▶ Die Lippen umschließen sanft das Schlauchende. Die Wangen sind locker und entspannt.
- ▶ Halte die Flasche/das Glas nah an den Körper auf Brusthöhe.
- ▶ Atme durch die Nase ein, als würdest du mit geschlossenem Mund gähnen. Atme während der Übung immer durch die Nase ein.
- ▶ Hauche stimmlos in den Schlauch. Das Wasser beginnt dadurch zu blubbern.
DIESER HAUCH IST ALLES, WAS DU AN LUFT BENÖTIGST.

2. PHONATION

- ▶ Mache „uuu“ (wie in „Muuuh“) in den Schlauch. Lass deine Wangen mit beben.
- ▶ Sprich ein langes „uuuu“ und variiere die Tonhöhe. Der Kiefer hängt locker und entspannt.
- ▶ Was spürst du? Achte auf die Muskulatur, Atmung, Haltung, Stimme: Was passiert?
LAXVOXEN FÜHLT SICH EINFACH UND ENTSPANNT AN. DU BRAUCHST DIR KEINE MÜHE ZU GEBEN.

3. GLEITTÖNE UND MELODIEN

- ▶ Mache Gleittöne auf und ab in den Schlauch.
- ▶ Singe einfache Melodien in den Schlauch (z. B. „Happy Birthday“, „Bruder Jakob“).
- ▶ Teste, was sich verändert, wenn du den Schlauch tiefer ins Wasser schiebst.

4. ÜBEN OHNE SCHLAUCH

- ▶ Ziehe den Schlauch nun beim Singen langsam aus dem Wasser. Behalte alle anderen Einstellungen bei.
- ▶ Übe mit Schlauch im Wasser und ziehe diesen dann langsam aus dem Mund. Verändere sonst nichts!
- ▶ Übe dann ganz ohne Schlauch „uuus“ und summe „mmmm“.

5. TRANSFER INS SPRECHEN

- ▶ Zähle von 1-5, sprich die Wochentage, sprich kurze Sätze usw. Lies einen Text vor.
- ▶ Verwende die Zielstimme im Gespräch.

Kostenloser Download auf www.laxvox.de



Anzeichen von Unwohlsein, so scheint ihm der Druck zu hoch zu sein. Das lässt darauf schließen, dass er es gewöhnt ist, mit wenig Druck zu phonieren. Spannungen im Kiefer, der Zunge und der Lippen erkennt man z. B. daran, dass die Wangen nicht beben, die Lippen stark auf den Schlauch pressen etc. So lässt sich bereits in den ersten Minuten des Laxvoxens das Bewusstsein für die eigene Stimme und Technik schulen, ganz wie es Marketta Sihvos Ziel war. Nun erfolgt die Frage: „Wie geht es dir nun?“ Auf diese Frage können zwei unterschiedliche Schilderungen folgen (Abb. 1). Der Übende ist entweder sehr zufrieden, freudig, vielleicht sogar euphorisch aufgrund der Wirkung der Übung. Oder aber er ist irritiert, fühlt sich angestrengt, unwohl, bekommt Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl. Um die wahrgenommenen Eindrücke, ob positiv oder negativ, besser einordnen zu können, ist es wichtig, die einzelnen Einstellungen des Übungsinstrumentes „LAX VOX®-Schlauch in Wasser“ zu kennen. Diese Einstellungen gilt es dann optimal für sich zu nutzen.

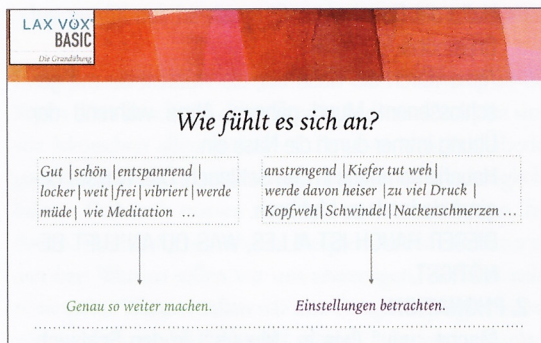


Abb. 1

Einstellung des Übungsinstrumentes:

Bevor man LAX VOX® im Stimmtraining nutzen kann, muss die optimale Einstellung gefunden werden. Diese Aspekte gilt es, zu betrachten:

1. Die Schlauchtiefe

Bei der Grundübung ist das Ziel die Entspannung und Spannungsregulierung des Stimmapparats. Darum fordern wir das Stimmssystem nicht zur Arbeit auf. Es gilt, hohen Druck zu vermeiden. Darum bleibt man bei der Grundübung unter der ersten Markierung (max. bis 2 cm). Warum ist das so? Je tiefer der Schlauch im Wasser ist, umso mehr Wasser ist im Schlauch, und umso mehr Luftdruck muss aufgebracht werden, um dieses Wasser aus dem Schlauch zu verdrängen. Demnach braucht es zur Entspannung eine geringe Schlauchtiefe. Den meisten Übenden fällt es schwer, sich auf das Beibehalten der richtigen Schlauchtiefe zu konzentrieren, und so rutscht der Schlauch immer wieder tiefer ins Wasser. Der Schlauch kann für die Grundübung darum auf der passenden Höhe fixiert werden. Dazu haben wir einen LAX VOX®-Schlauchhalter entwickelt (siehe shop.laxvox.de). Man kann aber auch beim Gebrauch vom LAX VOX®-Schlauch in einer Flasche einfach einen Stift zwischen den Schlauch und den Flaschenhals stecken, sodass der Schlauch fixiert ist.

Die Wassermenge im Gefäß selbst hat keinen Einfluss auf den Druck. Es geht nur um das Wasser im Schlauch. Es kann also in der Badewanne genauso gut wie in einer Schale laxvoxt werden. Wichtig ist allerdings, dass unter dem Schlauchende ausreichend Platz ist, damit das Wasser, verdrängt durch die Atemluft (welche als Blasen sichtbar, spürbar und hörbar wird) entweichen kann. Das bedeutet, unter dem Schlauchende werden minimal etwa 2-3 cm Platz benötigt.

2. Die Luftmenge

Zum Laxvoxen benötigt es nur so viel Luft, wie man zum „uuu“-Sagen verwendet. Begriffe wie „pusten“ oder „blasen“ werden darum vermieden. Denn man möchte verhindern, dass zu viel Luft zum Laxvoxen benutzt wird. Man benötigen nur so viel Luft, dass das Wasser leicht blubbert. Der „Whirlpool-Effekt“ (starkes, lautes, kraftvolles Blubbern) ist nicht erwünscht. Eine Vorübung dazu ist, das „uuuu“ zunächst auf den Handrücken zu sprechen. Hier kann man wahrnehmen, wie wenig Luft dazu nötig ist. Erst dann wird das gleiche „uuuu“ in den Schlauch gemacht. Eine weitere Vorübung ist es vor dem Laxvoxen wie gewohnt ein-, dann aber gleich ein wenig auszuatmen. Es zeigt sich dadurch, mit wie wenig Luft man noch sehr lange entspannt laxvoxen kann. Eine bewusste und forcierte „tiefe Bauchatmung“ ist also in keinem Fall erforderlich.

3. Die Position des Schlauches im Mund

Der Schlauch wird gerade in den Mund, zwischen die Zähne (die Zähne dürfen den Schlauch max. leicht berühren, aber nicht darauf beißen) und auf die entspannte Zungenspitze gelegt. Wenn nun die Lippen um den LAX VOX®-Schlauch schließen, bleiben sie so locker wie möglich und pressen nicht auf den Schlauch. Denn einer der vielen Effekte von LAX VOX® ist die Entspannung des Kiefers. Dieser Effekt kann nicht einsetzen, wenn die Zunge, die Lippen und somit auch der Kiefer aktiv pressen, beißen oder schließen. Damit die Lippen, Zunge und die Zähne in keinem Fall das Halten des Schlauches übernehmen, hält die eine Hand den Schlauch im Mund und auf der richtigen Schlauchtiefe, die andere Hand hält das Gefäß mit Wasser auf Brusthöhe. Wenn die richtige Position im Mund gefunden ist, beginnen die Wangen entspannt zu beben. Dieses Beben ist ein Indikator für den Grad der Entspannung. Nimmt das Beben die gesamte Wange ein, ist die Entspannung am stärksten. Meist nimmt das Beben der Wangen im Verlauf der Übung zu. Ist dies nicht der Fall, kann eine aktiv nach hinten gezogene oder nach oben gedrückte Zunge der Grund sein. In diesem Fall kann die Zunge während des Laxvoxens aktiv im Mund hin und her bewegt werden. In dem man der Zunge „eine Aufgabe gibt“, nimmt die Spannung im Zungenmuskel ab und sie kann nach Beendigung der Aufgabe entspannter im Mundboden liegen.

4. Die Position der Flasche vor dem Körper

Die Flasche wird mit einer Hand auf Brusthöhe gehalten, der Kopf ist aufrecht, der Blick geradeaus gerichtet. Die Arme liegen nah am Körper an. Die Schultern hängen locker. Es wird nicht von einer aufrechten Haltung

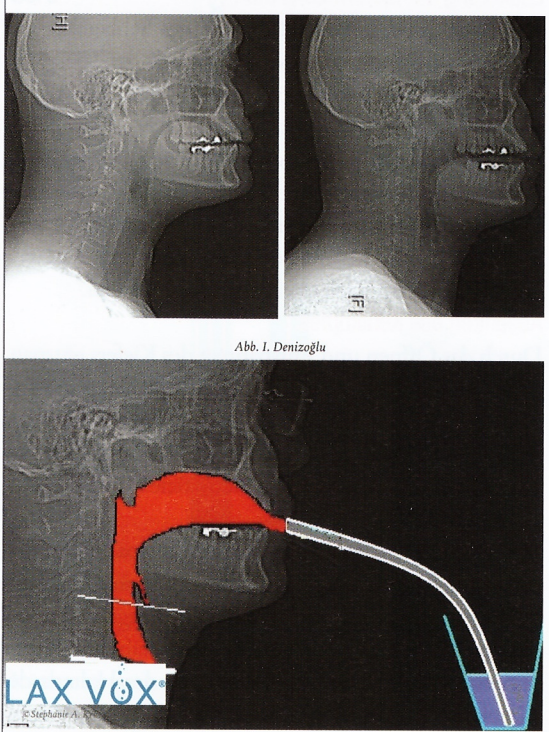


Abb. 1. Denizoglu

POSITIVE EFFEKTE **LAX VOX®** DIE PHYSIK

- Massage der Schleimhäute
- Stimmlippenschluss
- Absenken des Larynx
- Gaumensegel schließt
- Zunge liegt entspannt im Mundboden
- Kiefer & Zunge lösen sich
- Taschenfalten werden „deaktiviert“
- Weite im Vokaltrakt
- Atemvertiefung
- Haltungsregulierung

Abb. 2

gesprochen, um ein unnötiges spannungsforcierendes Aufrichten zu vermeiden. Der Rücken kann sich an eine Lehne anlehnen, um so Spannung aufzulösen. Wird die Flasche zu weit vom Körper entfernt gehalten, bauen sich Spannungen in Armen, Schultern und im Nacken auf, welche es zu vermeiden gilt. (Videos,

in denen diese Einstellungen gezeigt werden, sind auf www.laxvox.de zu finden.)

Wenn LAX VOX® auf die für den Üben optimalen Art und Weise angewendet wird, können sich die in Abb. 2 und Abb. 3 beschriebenen Effekte einstellen.

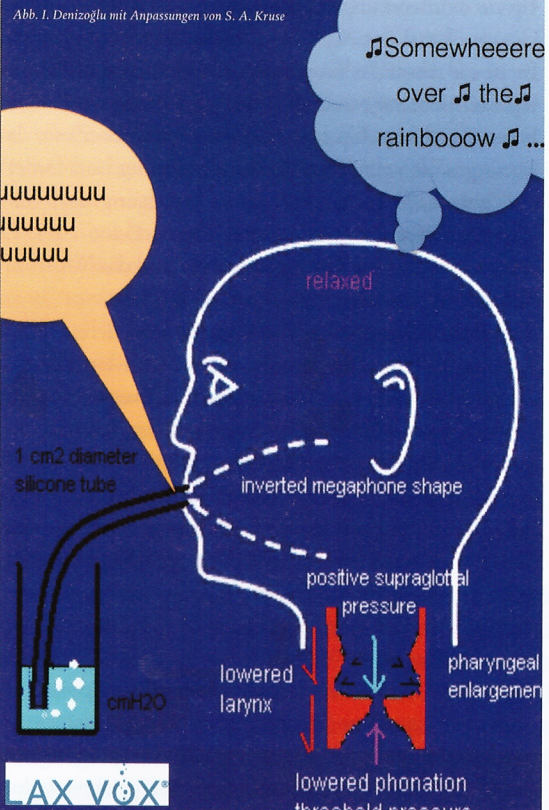


Abb. 1. Denizoglu mit Anpassungen von S. A. Kruse

POSITIVE EFFEKTE **LAX VOX®** DIE PHYSIK

- multidimensionales Bio-Feedback:
kinästhetisch/propriozeptorisch, visuell & auditiv
- „Man hat was in der Hand“
- Wahrnehmungsschulung, Technik-Analyse
- Fokus auf Empfindung - nicht auf Klangergebnis

LAX VOX® ist nicht gebunden an eine Klangästhetik oder Technik und in jedem Genre einsetzbar.

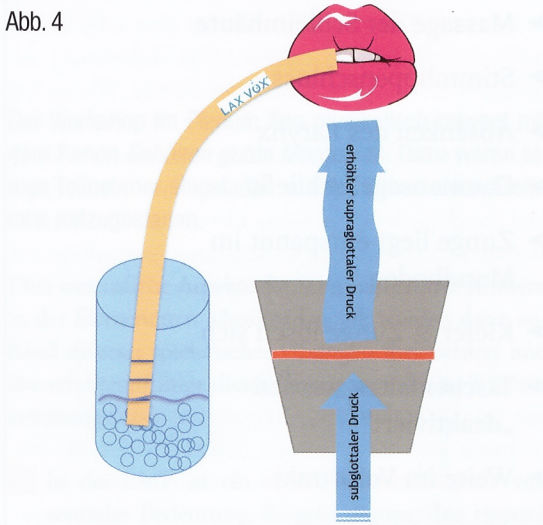
Abb. 3



Die Physik hinter LAX VOX®

Den physikalischen Vorgang des LAX VOX®, durch den die oben beschriebenen Effekte ermöglicht werden, möchte ich hier vereinfacht darstellen (Dazu be-

Abb. 4



diene ich mich einer anatomisch nicht ganz korrekten graphischen Darstellung.):

Stimmlippenchluss:

Die Luft strömt aus den Lungen gegen die Stimmlippen. Diese werden dadurch in Schwingung gebracht. Die nun durch die Schwingung der Stimmlippen in Schwingung gebrachte Luft strömt zur Mundöffnung (das Gaumensegel ist geschlossen und dadurch auch der Nasenraum). Hier strömt sie in den LAX VOX®-Schlauch und trifft an dessen Ende auf das Wasser. Das Wasser verschließt nun das durch den Schlauch verlängerte Ansatzrohr. Die Luft kann also nicht, wie beispielsweise bei der Phonation des Vokals /a/, ungehindert entweichen, sondern muss zunächst das Wasser aus dem Schlauch verdrängen. Dadurch entsteht in dem verlängerten Ansatzrohr ein Luftstau und dadurch ein Druck. Es kommt nun, neben dem bei der Phonation üblichen subglottalen Druck (oberhalb der Stimmlippen), zu einem erhöhten supraglottalen Druck (über den Stimmlippen). Dies bewirkt einen Druckausgleich auf Glottisebene. Die Stimmlippen schließen dadurch vollständig. Die Phonation wird als einfacher, leichter empfunden.

Massageeffekt:

Durch den, ich nenne es „bebenden Luftstau“ im Ansatzrohr, welcher deutlich in den Wangen und im Ansatzrohr spürbar wird, entsteht ein Massageeffekt. Dieser fördert die Durchblutung aller Schleimhäute im Ansatzrohr und stimuliert deren Regeneration. Dieser Effekt ist deutlich bei Heiserkeit und Erkältungen spürbar und auch, dass der Klang der Stimme nach dem Laxvoxen in diesen Fällen als klarer wahrgenommen und die Phonation allgemein als „leichter“ beschrieben wird.

Taschenfalten werden „deaktiviert“:

Die Massage lockert zudem alle im Rachen befindlichen Strukturen, wie u. a. die Taschenfalten. Waren diese bei der Phonation aktiv, werden sie durch LAX VOX® gelöst/„deaktiviert“.

Lockerung der Kiefermuskulatur:

Durch das In-den-Mund-Nehmen des Schlauches mit 9-10 mm Innendurchmesser öffnet sich der Kiefer genau so weit, dass er nicht überstreckt und nicht zupressen möchte. Dies ermöglicht es, diese Öffnung zu halten und die Muskulatur im Kiefer zu dehnen und zu lösen. Gleichzeitig massiert der „bebende Luftstau“ von innen die Wangen und somit auch die Muskulatur. Es wird eine deutliche Lockerung der Kiefermuskulatur und eine Erleichterung bei Kieferproblemen beschrieben.

Absenken des Kehlkopfes:

Durch das Öffnen und Entspannen des Kiefers entspannen sich ebenso die Kehlkopfheber und der Kehlkopf kann sich in eine „gemütliche“ mittlere bis tiefe Position absenken. Ich nenne das gern: „Der Kehlkopf setzt sich hin“, denn er nimmt keine forcierte tiefe Position ein.

Vertiefung der Atmung:

Die Atmung vertieft sich durch die Entspannung, den regelmäßigen Atemrhythmus und die Spannungsregulierung automatisch.

Regulierung der Haltung:

Die Haltung wird durch die Aufgabe des Haltens des Übungsinstruments reguliert. Die Schultern hängen locker, der Kopf ist aufrecht.

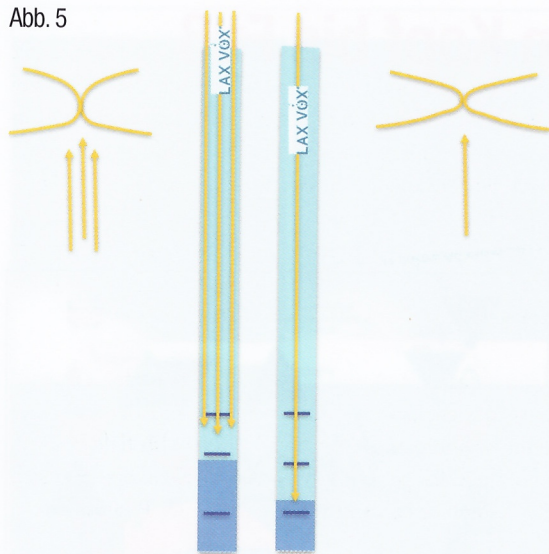
Kommen all diese Effekte aufgrund der optimalen Einstellung zum Tragen, so kann LAX VOX® zum Stimmtraining genutzt werden. Wichtig ist, die nun erarbeiteten Einstellungen beizubehalten, auch bei steigender stimmlicher Anforderung.

LAX VOX® Singers Training

Nach dem Durchführen von LAX VOX® Basic als Warm-Up zur Vorbereitung auf die intensive Stimmnutzung im Gesang, kann das eigentliche Stimmtraining beginnen. Es ist an dieser Stelle wichtig, zwischen einem Warm-Up und dem sogenannten Einsingen zu unterscheiden. Denn das Warm-Up hat die eben genannten Ziele, das Einsingen ist jedoch bereits Stimmtraining und fordert das System, je nach stimmlicher Verfassung und Aufgabe (Schwere der Übung, Stil, Soundeffekte etc.). Es sollte also vor dem Einsingen immer erst das Warm-up durchgeführt werden, so wie man den Körper vor einem Sprint zunächst gründlich aufwärmt und dehnt. Zum Training der Stimme kann, auf das Warm-Up folgend, das zu übende Lied einfach in den Schlauch gelaxvoxt werden, einzelne Intervallübungen gesungen, Stimmensätze und die Stimmlippenmassen trainiert werden etc., je nach Ziel der Trainingseinheit. Es können alle bisher bekannten Übungen in den Schlauch gemacht werden. Wichtig zu beachten ist dabei der Aspekt der Schlauchtiefe, wie oben bereits geschildert.

Wenn wir in den Begrifflichkeiten der Stimmfunktionsbereiche denken (= Vollschwingung, Randschwingung und Falsett) und wir uns der Dicke der Stimmlippenmasse in den einzelnen Stimmfunktionsbereichen bewusst werden, dann wird klar, dass eine Vollschwingung mit einer lockeren dicken Stimmlippenmasse mehr subglottalen Druck benötigt, um in Schwingung gebracht zu

Abb. 5



werden, als eine dünne gespannte Stimmlippenmasse in Randschwingung. Demnach kann man, je nach stimmlichem Ziel, den supraglottalen Druck dem subglottalen Druck anpassen. Oder aber man möchte die Masse in die eine oder andere Richtung anregen. Dann kann man etwas mehr supraglottalen Druck einsetzen (z. B. wenn der Stimmklang in der Höhe zu dünn erscheint) oder etwas weniger (Stimmklang zu kraftvoll, vielleicht sogar gepresst und forciert).

Um Belting zu trainieren, könnte man also mit etwas mehr Druck arbeiten (Schlauch tiefer in das Wasser), um einen klassischen Klang zu erzeugen, mit weniger Druck (Schlauch weiter raus).

Die Schlauchtiefe kann nun auch im Lied an die jeweilige Tonhöhe und die dazu gehörige Stimmlippenmasse angepasst werden. Dazu zieht man den Schlauch bei hohen Tönen weiter heraus und schiebt ihn bei tiefen Tönen tiefer ins Wasser. So kann man eine ganze Melodie hindurch singen und gleichzeitig die optimalen Druckverhältnisse im Ansatzrohr bewusst einstellen und nutzen. Es gilt dabei darauf zu achten, dass weiterhin der Kiefer, die Zunge und die Lippen möglichst locker bleiben. Die Wangen sollen in jeder Tonhöhe und Lautstärke mitbeben. Verspannen sich die Muskeln oder es wird mehr Luft gepresst je nach Tonhöhe, so ermöglicht LAX VOX®, dies bewusst wahrzunehmen. Im nächsten Schritt gilt es dann, diese auftretenden Verspannungen wieder zu lösen. So lernt man seine Gesangstechnik aufgrund des multidimensionalen Feedbacks schneller kennen und zu regulieren als je zuvor. Wichtig ist die Erinnerung an die Anatomie der Stimme:

Stephanie A. Kruse

ist Dipl. Logopädin (NL) und Sängerin. Sie arbeitet als Voice Coach und Stimmtherapeutin mit Sängern, Schauspielern, Stimmpatienten und MzF-Trans* in ganz Deutschland.

Sie ist Certified Master Teacher of Estill Voice Training™ und hat gemeinsam mit Thomas Lascheit die LaKru-Stimmtransition zur Entwicklung eines weiblichen Stimmklangs bei MzF-Trans* entwickelt.

2012 lernte sie LAX VOX® kennen und erarbeitete gemeinsam mit der finnischen LAX VOX® Entwicklerin Marketta Sihvo eine deutsche Version der Anleitung und Hintergründe. Seitdem vertritt Kruse LAX VOX® in Deutschland und der EU.

www.stephaniekruse.de, www.laxvox.de

Die Stimmlippen sind nur 11-16 mm im Durchschnitt lang und umhüllt von Schleimhaut. Wenn wir von Druck reden, dürfen wir darum nicht an etwas Großes, Kraftvolles, Aggressives denken, sondern an Luftdruck, den die Stimme benötigt, um überhaupt erst in Schwingung zu kommen. Darum arbeiten wir mit dem LAX VOX®-Schlauch sehr fein und präzise. Die Veränderung der Schlauchtiefe erfolgt in Millimeterschritten. Wir suchen genau den Punkt, an dem die Stimme sich in ihrer Aufgabe unterstützt fühlt. Die Stelle, an der es sich ein wenig nach „Üben“ anfühlt, aber niemals nach Anstrengung und Druck im negativen Sinne. Der Einsatz über der dritten Markierung findet im Gesang keine Anwendung und würde zu einer Überlastung des Systems führen.

Alle gewünschten Übungen werden erst in den LAX VOX®-Schlauch gemacht. Dann wird der Schlauch, wie bei der Grundübung langsam aus dem Mund genommen und das erarbeitete Stück, der Ton, die Passage ohne Schlauch gesungen. Kommt es während des Singens zu Verspannungen und Enge, kann sofort wieder in den Schlauch geübt werden.

Ein toller LAX VOX®-Effekt ist, dass der Sänger seine Stimme nicht mehr über das Klangergebnis steuern kann, da dies durch die Phonation ins Wasser nicht mehr wahrnehmbar ist. Er muss sich auf das Spüren verlassen. So lernt er seine Stimmgebung viel feiner und intensiver kennen und zu steuern. Das Übungsinstrument, das man bei LAX VOX® in den Händen hält, lenkt ab und gibt Halt. Das führt automatisch zu einer nicht zu stark forcierten Übungssituation. LAX VOX® macht Spaß und ist lustig, spielerisch, einfach und bietet dem Sänger, der mit einem so komplexen Instrument wie der Stimme arbeitet, die Möglichkeit, neue Freiheiten und Entwicklungsmöglichkeiten zu entdecken.

© 2017 Vox Humana
T & SFG

Literatur bei der
Verfasserin.