



LAX VOX®

L'ESERCIZIO PER CURARE,
RIGENERARE E ALLENARE
LA VOCE

Questa versione del volantino LAX VOX® è destinata all'uso personale e alla distribuzione a pazienti e studenti. Può essere scaricato e stampato gratuitamente dal sito www.laxvox-institute.eu. Il copyright dei contenuti (foto, testi e informazioni) e il diritto di marchio per il marchio LAX VOX® sono di proprietà di S. A. Kruse et al. Il presente volantino e le informazioni in esso contenute non possono essere copiate, distribuite, pubblicate o utilizzate per pubblicizzare i propri prodotti o servizi.



@laxvox_official



LAX VOX-The Original

www.laxvox-institute.eu/en
shop.laxvox.de/en

LAX VOX®

ISTRUZIONI



Per effettuare gli esercizi hai bisogno di un tubo LAX VOX® e un recipiente (preferibilmente una bottiglia) con acqua, per esempio la Bottiglia LAX VOX®.



Riempi il recipiente per circa un terzo con acqua. Inserisci il tubo flessibile LAX VOX® nell'acqua e metti l'altra estremità in bocca.



Assumi una posizione comoda, seduto/a o in piedi. Emetti una UUU sonora in una tonalità „comoda“, senza sforzi, nel tubo. L'acqua inizia a gorgogliare e tu senti la vibrazione.

Spingi il tubo su e giù nell'acqua e trova quale sia la giusta „profondità“ del tubo, alla quale sia più facile eseguire l'UUU.

La maggior parte delle persone ritengono ideale inserire il tubo alla marcatura tra 2-3.

Le tue guance cominciano a vibrare senza sforzo. La lingua giace rilassata nella bocca.

La mascella è rilassata. Le labbra si chiudono completamente intorno al tubo. Tutta l'aria entra nel tubo. Goditi la piacevole vibrazione per 3-5 minuti.

Possibili tipi di esercizio:

- LAX VOX® Basic: produci semplicemente un suono/tono in una tonalità senza sforzo.
- Prova lo stesso in diverse tonalità
- fai dei glissando: emetti dei toni che salgono e scendono lentamente con la voce
- emetti delle „U“ in rapida successione
- prova a emettere una melodia nel tubo
- Parla nel tubo



Togli il tubo dalla bocca dopo 3-5 minuti. Canta la canzone, pronuncia il testo, esegui dei glissando o dei toni brevi, a seconda dello scopo che ti sei preposto con l'esercizio. La voce è più morbida, esce "come da sola" e si sente equilibrata. Esercitati in questo modo 3-5 volte al giorno per 3-5 minuti. Non ti senti a tuo agio? Contattaci: ti aiutiamo volentieri. Vuoi sapere e capire perché funziona? Saremo lieti di spiegartelo.

All'Istituto LAX VOX® ti mostriamo in sessioni di coaching individuali, workshops, corsi e video cosa sia il LAX VOX® e come utilizzarlo in modo ottimale per te e per gli altri. Visitaci su www.laxvox-institute.eu/en

LAX VOX® PRODOTTI



Il tubo LAX VOX®

Materiale: 100 % gomma di silicone di tipo medico (privo di sostanze nocive, reticolato al platino, biocompatibile secondo la Classe VI USP)

Dimensioni: 35 cm di lunghezza, 1 cm di diametro, 2 mm di spessore della parete

Pulizia: Togliere il tubo dall'acqua dopo l'uso. Pulirlo una volta al giorno, ad esempio in lavastoviglie a 70 °C o facendolo bollire.



Le marcature

servono come orientamento visivo e aiutano a regolare, controllare e comunicare la profondità del tubo in modo ottimale per l'obiettivo a livello vocale che si intende raggiungere.



La bottiglia LAX VOX®

è una bottiglia Retap®.

Materiale: vetro borosilicato infrangibile, coperchio in elastomero termoplastico (TPE)

Volume: 500 ml, **altezza:** 190 mm, **circonferenza:** 80 mm (max.), **peso:** 202 g (con coperchio).



Su un lato della bottiglia sono presenti delle icone, dei disegni che spiegano il LAX VOX®. Dall'altra parte ci sono dei segni che indicano il possibile livello dell'acqua.

Utilizza la prima goccia quando desideri riattivare/rigenerare la voce; la seconda goccia per l'allenamento della voce.



La borsa LAX VOX®

è il luogo perfetto per riporre il tubo.

Materiale: cotone con rivestimento idrorepellente, bottoni a pressione magnetici. E' fatta a mano in Germania.

Pulizia: Lavare in lavatrice a 30°C, stirare a livello 2. Non mettere nell'asciugatrice.



L'anello in gommapiuma trattiene il tubo alla profondità desiderata. Assicurati che non chiuda mai completamente il collo della bottiglia, ma che si appoggi solo in modo morbido.

I nostri prodotti sono fabbricati in Germania.

Puoi trovarli singolarmente e in pratici set presso shop.laxvox.de/en

LAX VOX® LIBRO

Gut gebrüllt, kleine Löwin

Wie Leni ihre Stimme wiederfand

Il libro LAX VOX per bambini

Attualmente disponibile solo in tedesco

Questo libro, basato su un'idea di Thomas Lascheit, con testi di Stephanie A. Kruse e illustrazioni di Alin Golbs, racconta la storia della piccola leonessa Leni: si butta coraggiosamente in un'avventura e sfortunatamente perde il suo ruggito durante il percorso. Ma grazie a una grande idea dell'amica Marketta Meise, Leni lo ritrova. ROOOAAAR, com'è il tuo ruggito? Vuoi sapere cosa ha inventato Marketta Meise?

Questo libro apre la strada in modo giocoso e affettuoso al tema della voce, offre spunti per l'interazione e spiega come il LAX VOX® renda il nostro ruggito forte e grande.

Per lavorare „con“ e „sulla“ voce con i bambini e con chi è rimasto bambino, nel cuore.



WORKSHOP, CORSI, COACHING

LAX VOX® è un esercizio semplice ed efficace che aiuta a raggiungere i propri obiettivi vocali in breve tempo. Al LAX VOX® Institute ti mostriamo come utilizzare il LAX VOX® nella terapia della voce, nella terapia della respirazione, con i bambini, nel canto, nel training vocale e in altri campi di applicazione. Impara a usare il LAX VOX® seriamente come strumento universale per lo sviluppo della tua voce, invece di "fare le bolle ogni tanto".

Offriamo anche dei corsi di formazione per diventare Master Trainer LAX VOX®. Impara tutto ciò che noi sappiamo e fai fare un salto di qualità al tuo lavoro nel campo vocale, acquisendo nuove competenze.

Ti aspettiamo al LAX VOX® Institute di S. A. Kruse.

www.laxvox-institute.eu/en