

A person wearing a yellow long-sleeved shirt is shown from the side, holding a clear glass bottle. They are using a white, flexible, tube-like device labeled "LAX VOX" to collect a sample into the bottle. The device is inserted into the bottle, and a clear liquid is being collected. The background is a solid blue color. An orange horizontal bar is visible in the top left corner.

Lax Vox

Počátky metody Lax Vox

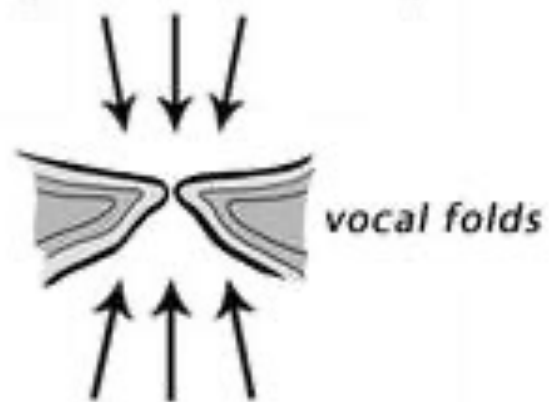
- metodu Lax Vox vymyslela v 90. letech 20. století finská řečová patologka a hlasová terapeutka Marketta Shivo.
- je jedním z vlastníku patentované značky vyrábějící pomůcky k provádění cvičení.
- trubice této značky je 35 cm dlouhá, její průměr je 10 mm.
- pacient si trubici vloží do úst, položí ji na uvolněný jazyk, a obemkne rty.
- tvář zůstává uvolněná.
- nádobu s vodou drží před sebou v úrovni hrudníku.

Technika Lax Vox

- patří do skupiny cviků využívajících tzv. SOVTE → Semi-Occluded Vocal Tract Exercise= polo-uzavřené hlasové ústrojí.
- SOVTE je soubor cvičení a technik, které pracují s částečným uzavřením úst.



Back pressure reflected at lips



Pressure from the lungs

Další SOVTE cvičení

- cvičení typu tongue and lip trills/„autíčko“.
- cvičení zahrnující frikativy (f, v ,z, j).
- humming (brumendo).
- zpěv s brčkem bez vody.
- a jiné.



SOVTE cvičení

- tlak pod hlasivkami je vytvořen činností plic a dýchacího svalstva při výdechu a vede k jejich rozpohybování při tvorbě zvuku.
- otevřená ústa → tlak nad hlasivkovou štěrbinou = tlaku v atmosféře.
- částečné uzavření úst → vytvoříme další prostor a tlak zde je jiný, než je v atmosféře.
- rozdíl mezi tlakem pod hlasivkami a nad nimi je nyní menší, což ovlivní kmitání hlasivek – jejich rozkmitání je snazší.

Benefits SOVTE cvičení

- získá větší kontroly nad dechovým proudem.
- usměrnění přidávaného tlaku při tvorbě tónu.
- tvorba tónu při uvolněném (nestaženém) hrtanu.
- více zvuku za použití menšího úsilí.
- zpěvák získá kontrolu nad hlasem bez jeho přepínání.
- i po skončení prováděného cvičení automaticky zmenšíme vydávané úsilí pro tvorbu tónu.
- metody tohoto typu jsou rovněž vhodné při hlasové únavě.

Výhody použití brčka a vody

- viditelná reakce na výdech – něco, co často nejsme schopni pozorovat a věnovat tomu pozornost.
- skvělý nástroj pro hlasovou terapii.
- klient dostává okamžitou zpětnou vazbu na to, co vytváří:
 - velikost vytvářených bublin.
 - vztah mezi jejich podobou a kontinuitou vydechovaného vzduchu.
 - vztah mezi podobou bublin a intenzitou výdechu.

Výhody použití brčka a vody

- provedení několika cvičení pomocí Lax Vox → zpěv melodie běžným způsobem (bez Lax Vox) → pocit snazší tvorby tónu, schopnost vytvořit jej s větší lehkostí, bez přebytečného úsilí.
- vhodné rozechřívací cvičení před zpěvem.
- zábavná aktivita při práci s dětmi.

Výhody použití brčka a vody

- dalším přínosem použití brček v kombinaci s vodou je zpětný tlak, který bubliny vytvářejí.
- pohyb vody a bublin vytváří proměnlivý odpor → zpětný tlak působící na hlasivky není konzistentní, ale přichází ve střídavých vlnách → „vnitřní promasírování“ hlasového ústrojí.





Co k tomu potřebuji?

- nádobu cca 0,5 l naplněnou vodou cca do poloviny (sklenice nebo láhev).
- brčko nebo trubici, ideálně ohebné (průměr 1 cm/ délka 40cm).

Parametry pro výběr brčka

- klíčovými faktory při výběru délky brčka/trubice jsou délka a průměr.
- průměr brčka – běžně kolem 3–10 mm.
- čím menší průměr brčka, tím větší je zpětný tlak vznikající při tvorbě tónu nebo výdechu.
- zpětný tlak je rovněž přímo úměrný délce brčka.
- použití delšího, úzkého brčka je tedy obtížnější (je třeba překonat větší odpor) a bude tím pádem vhodné pro pokročilejší práci, nebo například pro hlasová cvičení zpěváků.
- naopak kratší a širší brčka naleznou široké uplatnění v hlasové terapii.

Parametry pro výběr brčka

- výběr brčka by měl odpovídat cíli, např. zda jako rehabilitační cvičení po nemoci, či hlasové únavě, nebo jako cvičení při rozezpívání, jako součást hlasové terapie atd.
- měla by být v souladu s individuálními potřebami jedince, který jej bude používat.
- dalším faktorem je míra ponoru brčka/trubice do vody → čím více je trubice ponořená do vody, tím větší odpor je potřeba překonat při výdechu/vytvoření tónu.

Možnosti cvičení s Lax Vox

- velké množství možných cvičení
- dechová cvičení
 - lze pouze vydechnout proud vzduchu po různou dobu, případně zkoušet dávat výdechům různé rytmické motivy).
- fonace
 - pouze držený tón na vokál „u“
 - kombinace cvičení bez fonace a s fonací
- meluzína/glissanda směrem nahoru i dolů
- další melodická cvičení, případně i celé úseky skladeb repertoáru
- [Lax Vox Tube Singing | Universal Voice International - YouTube](#)

Možnosti cvičení s Lax Vox

- možnost zkusit stejný typ cvičení pouze s brčkem (bez vody).
- během cvičení zlehka povolit rty (takže vzduch proudí částečně do trubice, částečně ven).
- zazpívat cvičení jednou s Lax Vox a následně bez, při čemž se zpěvák soustředí na to, aby napodruhé nic nezměnil.

Závěr

Metoda Lax Vox je výborným doplňkem při pěvecké práci díky vizuálnímu výstupu, který při ní dostáváme, své jednoduchosti a díky fyzickému aspektu, který představuje.

- počátek rozezpívání
- nácvik nové skladby
- při hlasové únavě
- při nácviku práce s dechem
- kdykoli marně hledáme lehkost

Zdroje

- VYDROVÁ, Jitka, CHROBOK, Viktor, ed. Hlasová terapie. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2017. Medicína hlavy a krku pro nelékaře. ISBN 978-80-7311-169-4.
- WILLIAMS, Jenevora. Teaching singing to children and young adults. 2nd ed. London: Compton Publishing, 2019. ISBN 978-1-909082-59-5.
- Lax Vox: Daily self-care for your voice [online]. LAXVOX® Germany & EU, 2020, 11.03.2020 [cit. 2022-05-07]. Dostupné z: https://www.laxvox.de/downloads/laxvox_flyer_EN.pdf
- LAX VOX®: explained by Stephanie A. Kruse [online]. LAX VOX® [cit. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.laxvox.de/en/>
- Voice care for singers: An Introduction to Straw Phonation with Oren Boder [video]. UK, Vocal Health Education [cit. 2022-05-07].
- Voice care for singers: SOVT's with Dr Jenevora Williams [video]. UK, Vocal Health Education [cit. 2022-05-07].