

ویستا

طریقه مصرف لوله LAX VOX

LAX VOX® یک روش ساده، مؤثر و ایمن برای تمرینات صوتی و توانبخشی حنجره است که با استفاده از یک لوله سیلیکونی مخصوص و آب انجام می‌شود. این تکنیک در سال ۱۹۹۹ توسط دکتر Ute Oechsle در آلمان معرفی شد و امروزه یکی از پرکاربردترین روش‌ها برای بهبود کیفیت صدا، کاهش تنش حنجره، گرم کردن و خنک کردن صوتی و توانبخشی پس از اختلالات صوتی در سراسر جهان است.

اصل این روش بر پایه‌ی ایجاد ارتعاشات نیمه‌انسدادی در مسیر خروج هواست؛ این ارتعاشات باعث کاهش فشار وارده بر تارهای صوتی، بهبود رزونانس و تنظیم خودکار الگوی تنفسی-آوایی می‌شوند. همین ویژگی‌ها LAX VOX را به ابزاری ایمن و مناسب برای خوانندگان، مدرسان، سخنرانان، معلمان، بازیگران و همچنین بیماران مبتلا به اختلالات صوتی تبدیل کرده است. این دفترچه راهنما برای آن طراحی شده که به شما کمک کند قدم به قدم با طریقه استفاده صحیح از لوله LAX VOX آشنا شوید؛ از موارد ایمنی و آماده‌سازی تا انواع تمرینات کاربردی برای اهداف مختلف مانند کاهش گرفتگی صدا، افزایش انعطاف صوتی، گرم کردن و بازیابی صوت پس از استفاده زیاد از صدا.

نکات مهم پیش از شروع

- تمرین باید بدون درد، فشار یا گرفتگی باشد. در صورت هرگونه ناراحتی، تمرین را قطع کنید.
- اگر به‌تازگی جراحی حنجره، جراحی تیروئید یا عفونت حاد تنفسی داشته‌اید، پیش از انجام تمرین با متخصص صوت کلینیک ویستا مشورت کنید.
- در صورت داشتن ریفلاکس کنترل نشده، سرفه‌های مکرر یا مشکلات بلع بهتر است زمان تمرین‌ها را کوتاه کنید.
- لوله فقط باید با آب ولرم استفاده شود. از نوشیدنی‌ها یا مایعات دیگر استفاده نکنید.

بهداشت لوله و ظرف آب

- پیش از هر تمرین، لوله را با آب گرم و صابون بشویید.
- یک ظرف آب شیشه‌ای یا پلاستیکی تمیز برای تمرین اختصاص دهید.
- هرگز لوله را با افراد دیگر به‌اشتراک نگذارید.
- پس از هر تمرین، لوله را خشک کرده و در یک کیسه تمیز نگه دارید.

نحوه صحیح آماده‌سازی لوله و شروع تمرین

۱. یک ظرف با نیم تا یک لیتر آب ولرم آماده کنید.
۲. سر لوله را ۲ تا ۳ سانتی‌متر داخل آب قرار دهید.
۳. بکن را صاف نگه دارید؛ گردن آزاد - شانه‌ها رها - فک بدون تنش
۴. یک دم آرام از بینی بکشید و در بازدم، هوا را داخل لوله فوت کنید.

اولین نشانه‌های درست کار کردن

- صدای جاب‌ها یکنواخت و نرم است.
- فک و زبان راحت و بدون جمع شدن هستند.
- نفس بدون فشار خارج می‌شود.
- هیچ حس فشاری در گلو یا قفسه‌سینه نیست.

آموزش تمرین‌ها

مرحله مبتدی - آزادسازی و کاهش تنش

- تمرین ۱ - دم و بازدم بدون صدا (تنظیم تنفسی)
- ۱۰ بار بازدم آرام داخل لوله
- تمرکز روی یکنواختی جاب‌ها
- هدف: کاهش تنش گلو، فعال‌سازی الگوی تنفسی مناسب
- تمرین ۲ - اضافه کردن آوای خفیف (mmm)
- بازدم با صدای خیلی ملایم
- مدت: ۵-۳ دقیقه
- هدف: تنظیم خودکار برخورد نرم چین‌های صوتی
- تمرین ۳ - گلاپدو راپز و فال (Glide Up/Down)
- روی یک نفس، صدا را از پایین به بالا و بالعکس بکشید.
- هدف: افزایش انعطاف‌پذیری و روانی فرکانس
- مرحله متوسط - تثبیت و کنترل
- تمرین ۴ - تولید صداهای کشیده روی یک نت
- انتخاب یک نت راحت (فا یا سل)
- کشش ۶-۸ ثانیه
- ۵ بار تکرار
- هدف: بهبود ثبات، کنترل شدت و یکنواختی خروج هوا
- تمرین ۵ - الگوهای ریتمیک
- تولید صدا با الگوهای کوتاه-کوتاه-بلند
- یا بلند-کوتاه-کوتاه
- هدف: پیشرفت در هماهنگی تنفس و صوت، تقویت کنترل
- تمرین ۶ - مهارت رزونانس (Buzzing Focus)
- تلاش برای هدایت ارتعاش به صورت، لب‌ها و ماسک

مرحله پیشرفته - کاربرد حرفه‌ای در گفتار و خوانندگی

- تمرین ۷ - جهش‌های فاصله‌ای (Interval Jumps)
- بالا رفتن از نت پایه به فاصله سوم، پنجم و اکتاو
- هر مسیر ۳ بار
- هدف: بهبود دامنه صوتی و تقویت انعطاف حرفه‌ای
- تمرین ۸ - تقلید ملودیک گفتار
- خواندن جملات روزمره به‌صورت ملودیک داخل لوله
- مثال: «امروز روز خیلی خوبی بود»
- هدف: انتقال الگوی سالم صوتی به گفتار طبیعی
- تمرین ۹ - پروتکل ریکاوری صوتی (بعد از فشار صوتی)
- ۲ دقیقه بازدم آرام
- ۲ دقیقه Glide
- ۲ دقیقه نت‌های ثابت
- هدف: بازگردانی سریع کیفیت صوتی پس از استفاده شدید از صدا

برای اطلاعات بیشتر با
کلینیک

ویستا

در تماس باشید

@VOCOCLINIC_VISTA

۰۹۳۳۳۸۳۳۴۷۳