TUBO DE RESSONÂNCIA RELAX VOX-TUBE

CONCEITO HISTÓRICO

O uso do tubo Relax Vox-Tube mergulhado em água associado a sopro e sonorização caracteriza-se como um exercício de trato vocal semiocluído que tem por objetivo auxiliar na dinâmica fonatória por meio da ampliação do trato vocal e do efeito massagem nos tecidos da laringe. É considerado um método holístico de reabilitação e treinamento vocal que afeta a interação entre a respiração, fonação e ressonância. O uso da fonação em tubos pode ser utilizado na rotina de exercícios vocais diários de profissionais da voz, desde que bem orientado por um profissional.

EXERCÍCIO COM TUBO FLEXÍVEL NA ÁGUA

ORIENTAÇÕES SOBRE O EXERCÍCIO E SUA UTILIZAÇÃO

I- OBJETIVOS

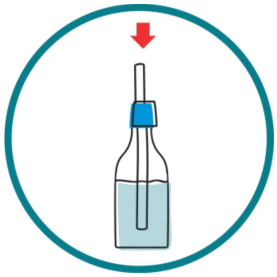
Proporcionar equilíbrio da função vocal

Ampliação do trato vocal | Fechamento velofaríngeo | Massagem dos tecidos da laringe

II. COMO UTILIZAR

1. Remova a tampa fechada da garrafa;
2. Abasteça sua Garrafa com água até a marcação do nível presente na mesma;
3. Umedecer o tubo externamente com água, para facilitar o próximo passo
4. Insira a tampa espacial Relax Vox com furos;
5. Insira no furo central circular da tampa o seu Relax-Tube, com os números voltados para o lado de baixo, de forma a ficarem para dentro da garrafa e servirem de regulagem da profundidade de imersão do exercício.
6. Aprofunde o tubo seguindo as marcações presentes nele, de 1 a 8, nivelando elas com a face do furo da tampa onde o tubo está inserido, regulando assim o objetivo a ser alcançado ou a indicação do profissional. Quanto maior a profundidade do tubo na água, maior o grau de exigência da musculatura laríngea.





7. Coloque a outra extremidade do tubo na boca entre os dentes incisivos, acima da língua e oclua os lábios. Mantenha a garrafa próxima do corpo e adote uma postura confortável de cabeça e ombros para não sobrecarregar a musculatura cervical.
8. Em seguida sopre no tubo enquanto emite um som semelhante a vogal "u". Realize um som contínuo e sustentado, controlando o fluxo de ar.
Aos poucos, vá realizando emissões com variações de frequência (sons modulados, glissando ascendentes - descendentes, melodias, etc).
Fique atento às sensações físicas durante a realização do exercício. Em caso de dor, ardor, coceira na garganta e tonturas, suspenda a prática do exercício.





III. CUIDADOS

Jamais aprofundar o tubo até o final do recipiente utilizado, para não causar fechamento do fluxo de ar e esforço excessivo.
Sugerimos garrafa pet de 500 a 600mL e que o tubo fique ao menos 2 cm do fundo, (ver imagem ícone - marcação "8");
A quantidade de água no recipiente não deve ser total, sugerimos preencher até a marcação "limite de água". (ver imagem ícone);
Não soprar o tubo na água com uma emissão forte e com grande quantidade de fluxo de ar, pois a água poderá ser expelida do recipiente.
O dispositivo **Relax Vox-tube** é de uso **individual**, trata-se de uma ferramenta de auxílio em **terapias e treinamento vocal**; contudo, para alcançar melhores resultados sugere-se o acompanhamento e indicação de profissionais especializados.

NÃO REALIZE EXERCÍCIOS VOCAIS SEM A ORIENTAÇÃO DE UM PROFISSIONAL (Fonoaudiólogo, professor de canto, etc.)



Siga nosso Instagram e fique por dentro das nossas promoções e novidades: **@mindvoxoficial**
Av. Pres. Arthur da S. Bernardes,1979 –Curitiba-PR (41) 99122-2700
www.mindvoxoficial.com.br | contato@facilitevoice.com.br