BLUBBER® SCHLAUCH

Ihr Hilfsmittel zu Pflege, Heilung und Schulung Ihrer Stimme

Die Stimmtherapie mittels **BLUBBERSCHLAUCH®** basiert auf einer Methode, die in den 60er-Jahren vom finnischen Phonetiker Antti Sovijärvi entwickelt wurde. Die finnische Logopädin Marketta Sihvo griff diese auf und optimierte die Therapieform zum Zwecke der Behandlung von unterschiedlichsten Störbildern der Stimme.

Die Übungseinheiten mit dem **BLUBBERSCHLAUCH®** eignen sich zum effektiven Training, Aufwärmen und sogar Therapieren der Stimme. Bereits nach 2-3 Minuten machen sich erste Veränderungen bemerkbar: Die Stimme fühlt sich entspannter, weiter und freier an.

Der Blubberschlauch kann jederzeit und von allen Menschen angewendet werden, die ihre Stimme aktiv professionell nutzen.

Damit Sie beginnen können, benötigen Sie einen **BLUBBERSCHLAUCH®** und eine Flasche. Beides erhalten Sie in unserem **BLUBBERSCHLAUCH® Shop** unter www.blubberschlauch.de.

Für weitere Informationen besuchen Sie www.blubberschlauch.de. Dort finden Sie eine ausführliche Übungsanleitung sowie weitere spannende Artikel zum Thema Stimmtraining und -therapie.

Viel Spaß wünscht Ihnen
das Team von **Blubberschlauch**

Blubberschlauch ®

Fidelisstr. 2 • 52531 Übach-Palenberg
Tel.: +49 (0) 2404 - 596 596 7
Fax: +49 (0) 2404 - 596 596 8

info@blubberschlauch.de
instagram.com/blubberschlauch
www.blubberschlauch.de

SÄNGER

SCHAUSPIELER

SPRECHER

LOGOPÄDEN

Übungsanleitung

Blubberschlauch Basics

1. Füllen Sie die Flasche mit klarem Wasser bis etwa 4 bis 5 cm bedeckt sind.

2. Wenn die Übung neu für Sie ist, sollten Sie den Schlauch zunächst 1-2 cm tief eintauchen und sich mit der Zeit auf bis zu 4 cm steigern. Grund dafür ist, dass sich der Gegendruck mit zunehmender Eintauchtiefe erhöht.

3. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und halten die Flasche auf Brusthöhe.

4. Das andere Schlauchende legen Sie auf die entspannte Zunge und umschließen es mit Ihren Lippen. Achten Sie dabei das Ihr Kiefer und die Wangen entspannt bleiben.

5. Atmen Sie während der Übung durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

6. Machen Sie nun kurze und lange “uuuus” in den Schlauch und lassen Sie die Wangen mitblubbern.

7. Machen Sie Gleittöne, auf und ab, in den Schlauch und versuchen Sie sich langsam an einfachen Melodien. Achten Sie darauf, dass sich die Übung für Sie angenehm anfühlt!

Blubberschlauch ®

Fidelisstr. 2 • 52531 Übach-Palenberg
Tel.: +49 (0) 2404 - 596 596 7
Fax: +49 (0) 2404 - 596 596 8

info@blubberschlauch.de
instagram.com/blubberschlauch
www.blubberschlauch.de