


Lokale ontspanning – vibrant voice technique

Vibrant Voice Technique vraagt een grondige theoretische en praktische basis voor je hiermee aan de slag gaat. Het is ten eerste aangeraden om een cursus 'vibrant voice technique' te volgen alvorens deze toe te passen in de praktijk.

M. trapezius - vibrant voice technique	
Doel	reduceren van overmatige spierspanning
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<p>Plaats de punt van de vibrator aan de bovenkant van de schouders. Houd met de andere hand de andere schouder vast. Zorg ervoor dat de arm van de cliënt ontspannen is. Doe eerst de ene kant, daarna de andere kant.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Laat de cliënt cirkelvormige bewegingen maken met de schouder. Doe dit één minuut.2) Laat de cliënt het hoofd kantelen en terug (= stretchen). Doe dit 5 keer.3) Maak een strijkbeweging van mediaal naar lateraal. Doe dit 5 keer.




De nek - vibrant voice technique

Doel	reduceren van overmatige spierspanning
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<p>Plaats de punt van de vibrator op de spieren vlak onder de schedelbasis aan één zijde van de nekwrvels. Doe eerst de ene kant, daarna de andere kant.</p> <ol style="list-style-type: none">1) Laat de cliënt kleine en trage ja/nee-bewegingen maken met het hoofd.2) Maak met de vibrator cirkelbewegingen.3) Maak een strijkbeweging van boven naar onderen.4) Doe bovenstaande zaken ongeveer 30 seconden.5) Plaats de punt van de vibrator ter hoogte van de laagste cervicale wervel (C7) en laat de cliënt de kin zakken. Laat hem ja/nee-bewegingen maken met het hoofd. Ga daarna stap voor stap omhoog. Doe dit ongeveer 30 seconden.



Onder het sleutelbeen - M. scaleni - vibrant voice technique

Doel	reduceren van overmatige spierspanning
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<ol style="list-style-type: none">1) Plaats de punt van de vibrator naast het borstbeen en onder het sleutelbeen. Zorg dat je in de spieren zit en niet op het bot. Laat de cliënt het hoofd 45° wegdraaien en de kin optellen. Laat hem kleine en trage ja/nee-bewegingen maken. Doe dit ongeveer 30 seconden. Doe dan de andere kant.2) Plaats de punt van de vibrator onder het sleutelbeen, maar nu dichterbij de schouder. Zorg ook hier dat je in de spieren zit en niet op het bot. Laat de cliënt de arm ontspannen en laat hem achterwaartse cirkelbewegingen maken. Doe dit ongeveer 30 seconden. Laat de cliënt het hoofd kantelen naar de andere zijde. Doe de andere kant.




M. sternocleidomastoïdeus - vibrant voice technique

Doel	reduceren van overmatige spierspanning
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<ol style="list-style-type: none">1) Plaats de punt van de vibrator aan de achterkant van de m. sternocleidomastoïdeus (niet te dicht bij het oor!).2) Laat de cliënt het hoofd kantelen naar de tegenovergestelde zijde.3) Laat hem de kin rustig op en neer bewegen.4) Doe dit ongeveer 30 seconden.5) Doe ook de andere kant.



Kaak - vibrant voice technique

Doel	<ul style="list-style-type: none">- reduceren van overmatige spierspanning- aangeraden bij kaakklemmen / tandenknarsen
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<ol style="list-style-type: none">1) Laat de cliënt de kaak ontspannen gedurende de hele losmaakoefening.2) Plaats de platte zijde van de vibrator op de m. masseter. Laat de cliënt trage op- en neergaande bewegingen maken met de onderkaak. Doe dit ongeveer 30 seconden.3) Plaats de punt van de vibrator op de m. temporalis, vlak boven het oor. Laat de cliënt op- en neergaande bewegingen maken met de onderkaak. Doe dit ongeveer 30 seconden.4) Plaats de punt van de vibrator in de holte onder de zijkant van het jukbeen, op de verbinding tussen de m. masseter en de m. temporalis. Laat de cliënt op- en neergaande bewegingen maken met de onderkaak. Doe dit ongeveer 30 seconden.5) Doe de andere kant.




Hals/ larynx - vibrant voice technique

Doel	<ul style="list-style-type: none">- reduceren van overmatige spierspanning- ontspanning van het strottenhoofd, dalen van een verhoogd strottenhoofd
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<ol style="list-style-type: none">1) Laat de cliënt de kin lichtjes naar omhoog en naar voren brengen.2) Start aan de kaaklijn en maak met de punt van de vibrator neergaande strijkbewegingen over de mondbodem, ga tot aan de bovenkant van het tongbeen.3) Laat de cliënt ondertussen dalende glijtonen maken op de /m/ of /ng/.4) Je kan ook focussen op één bepaald punt in de mondbodem. Plaats de punt van de vibrator op dit punt en maak daar kleine cirkelvormige bewegingen.5) Maak neerwaartse bewegingen met de vibrator tot over het strottenhoofd, maar niet tot aan de luchtpijp!



Tong- vibrant voice technique

Doel	reduceren van overmatige spanning
Materiaal	vibrator
Uitwerking 	<ol style="list-style-type: none">1) Plaats de punt van de vibrator op de mondbodem.2) Laat de cliënt trage voor- en achterwaartse bewegingen maken met de tong. De cliënt mag dus de tong in- en uitsteken. Doe dit ongeveer 30 seconden.3) Laat de cliënt nu op- en neergaande bewegingen maken met de tong. Doe dit ongeveer 30 seconden.4) Laat de cliënt nu zijwaartse bewegingen maken met de tong. Doe dit ongeveer 30 seconden.

