



Antes de enseñarte cómo preparar tu **Lax Vox** y como se usa de manera correcta, me parece muy importante que sepas de dónde viene esta práctica, que se ha popularizado tanto estos últimos años.

El tan popularizado Lax Vox, es uno de los tantos Ejercicios de Tracto Vocal Semiocluido (ETVSO “Semi-Occluded Vocal Tract Postures”), es decir, alargamientos artificiales del tracto vocal, los cuales son ampliamente utilizados en terapia, calentamiento y entrenamiento vocal.

### **Origen del LAX VOX:**

La técnica fue desarrollada por Marketta Sihvo, una logopeda finlandesa. Inicialmente, se diseñó como una herramienta de rehabilitación para personas con trastornos vocales, pero con el tiempo se popularizó entre cantantes, actores, profesores y otros profesionales que utilizan intensivamente su voz.

Se basa en principios de terapia vocal con tubo, una práctica común en Escandinavia, que combina la resonancia acústica y el alivio mecánico en las cuerdas vocales. Su eficacia ha sido respaldada por investigaciones científicas que destacan su utilidad tanto en prevención como en tratamiento de problemas vocales.



## ¿Qué nos dice la ciencia?

Se ha establecido que este tipo de ejercicios aumentan la impedancia del tracto vocal, específicamente la reactancia inertiva (inertancia) que puede influir favorablemente en la vibración de los pliegues vocales. La evidencia señala que estos ejercicios afectan el grado de aducción de los pliegues vocales dependiendo del grado de resistencia al flujo.

A grandes rasgos se ha observado una mayor área faríngea, posición vertical de la laringe más descendida, elevación de velo del paladar y una modificación en la salida del tubo epilaríngeo. En general, la mayoría de los cambios sugieren que ejercicios con TVSO son buenas herramientas para los sujetos con trastornos de la voz y profesionales de la voz.

Se ha establecido que los ejercicios vocales que involucran alargamientos artificiales del tracto vocal (como la fonación en tubos) o un estrechamiento anterior del tracto vocal (como una /b/ prolongada), aumentan la impedancia del mismo, específicamente la reactancia inertiva (inertancia) que puede influir favorablemente en la vibración de los pliegues vocales.



Desde el punto de vista clínico, una PVL baja es deseable durante los ejercicios de voz, ya que este cambio ha sido asociado a una forma relajada y saludable para producir voz. Por lo tanto, las semi-occlusiones y el alargamiento del tracto vocal pueden tener un efecto terapéutico importante si realmente producen un descenso laríngeo.

Guzman , M & Salfate, L. (2018). *Ejercicios con tracto vocal semi-ocluido: Efectos en la función glótica, aerodinámica y configuración del tracto vocal*. Areté issn-l:1657-2513, 18 (2), 21-32. Obtenido de: <https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/arete/article/view/1424>

En otras palabras, los cambios producidos al trabajar con este tipo de ejercicios, proporcionan al cantante condiciones fonatorias saludables, fortalece el cierre de los pliegues vocales, dotando a la voz con mejores características acústicas.

**¡Accede al siguiente video donde encontrarás las instrucciones para armar tu propio Lax Vox y ejercicios para que puedas hacer en casa!**



Guía Lax Vox