

# Übungsanleitung

## Blubberschlauch Basics

1. Nehmen Sie eine leere Flasche und füllen Sie diese etwa halb voll mit klarem Wasser.
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 an den Stimmbändern mit zunehmender Eintauchtiefe erhöht.
3. Nehmen Sie eine aufrechte Haltung ein und halten die Flasche auf Brusthöhe.
4. Das andere Schlauchende nehmen Sie wie einen Strohhalm in den Mund. Halten Sie den Schlauch mit entspannten Lippen, Wangen, Zunge und Kiefer.
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!

Diese Anleitung dient als unverbindliche erste Orientierungshilfe. Weitere Hinweise zu den Übungen erhalten Sie u.a. von Ihrem Arzt oder Logopäden.



SÄNGER



SCHAUSPIELER



SPRECHER



LOGOPÄDEN

# BLUBBER<sup>®</sup>

## SCHLAUCH

### Ihr Hilfsmittel zu Pflege, Heilung & Schulung Ihrer Stimme

Die Stimmtherapie mittels **BLUBBERSCHLAUCH** basiert auf einer Methode, die in den 60er-Jahren von der finnischen Phonetikerin 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 immer, überall und von jedem angewendet werden, der seine Stimme aktiv und professionell nutzt.

Damit Sie beginnen können, benötigen Sie einen **BLUBBERSCHLAUCH** und eine Flasche. Beides erhalten Sie in unserem **BLUBBERSCHLAUCH** Shop unter [www.blubberschlauch.de](http://www.blubberschlauch.de).

Für weitere Informationen besuchen Sie:  
[www.blubberschlauch.de](http://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](mailto:info@blubberschlauch.de)  
[instagram.com/blubberschlauch](https://instagram.com/blubberschlauch)  
[www.blubberschlauch.de](http://www.blubberschlauch.de)