



## 0111 - A TEMPO sdraiato

---

### Obiettivo

Allenare il diaframma al controllo preciso della pressione allungando progressivamente i tempi di inspirazione ed espirazione.

### Istruzioni

---

- Sdraiati. Parti dalla tua baseline misurata nell'Es. 0109.
- Aggiungi 1 secondo alla durata naturale dell'inspirazione.
- Aggiungi 1 secondo alla durata naturale dell'espirazione.
- Trattieni l'aria per almeno 2 secondi tra le due fasi.
- Mantieni questi tempi per tutta la sessione, senza variare.
- La settimana successiva aggiungi un altro secondo. Progressione: 3 settimane consecutive.

### Nota

*Più tempo impieghi con la stessa quantità d'aria = maggiore controllo della pressione = suono migliore.*

### Indicazioni

---

- Durata: 10 minuti
- Ripetizioni: +1 secondo / settimana per 3 settimane