



0113 - Inspiro rapido / espiro lento

Obiettivo

Simulare il fiato rapido tra una frase musicale e la successiva, allenando la gestione del flusso asimmetrico.

Istruzioni

- Posizione eretta.
- Inspira dal naso rapidamente: riempi i polmoni nel minor tempo possibile.
- Trattieni 3 secondi. Gola aperta, corpo rilassato.
- Espira dalla bocca lentissimamente: svuota i polmoni nel maggior tempo possibile.
- Alterna ogni ripetizione a 2 respirazioni diaframmatiche normali.
- Rapidità dell'inspiro non significa bruschiezza — l'aria entra, non si strappa.

Nota

Questo schema riproduce esattamente il respiro tra due frasi musicali lunghe.

Indicazioni

- Durata: 5–10 minuti
- Ripetizioni: 10 ripetizioni