



0114 - Inspiro lento / espiro rapido

Obiettivo

Simulare la nota breve o l'accento forte dopo una pausa lunga, allenando il flusso asimmetrico inverso.

Istruzioni

- Posizione eretta.
- Inspira dal naso lentamente: riempi i polmoni nel maggior tempo possibile.
- Trattieni 3 secondi. Gola aperta.
- Espira dalla bocca rapidamente: svuota i polmoni nel minor tempo possibile.
- Alterna ogni ripetizione a 2 respirazioni diaframmatiche normali.
- L'espiazione rapida deve essere controllata — non un colpo d'aria, ma pressione sostenuta.

Nota

L'opposto dell'Es. 0113. Alterna i due pattern nella stessa sessione per massimizzare l'effetto.

Indicazioni

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