1 Breathing · Atmung

Exercise 1: Abdominal Breathing

Purpose:
- ☞ To control and 'experience' the breathing process while playing the flute
- ☞ To breathe in without moving the chest

There are four repeated stages in Exercise 1:

1. Play until your breath is exhausted; the abdominal muscles will tighten.
2. Remain in that position without moving or breathing in (c. 2 1/4 seconds).

Übung 1: Bauch-Atmung

Ziel:
- ☞ Kontrolle („Erlebnis") des Atemvorgangs beim Flötespielen
- ☞ Einatmen ohne Beteiligung des Thorax

In Übung 1 wiederholen sich vier Phasen:

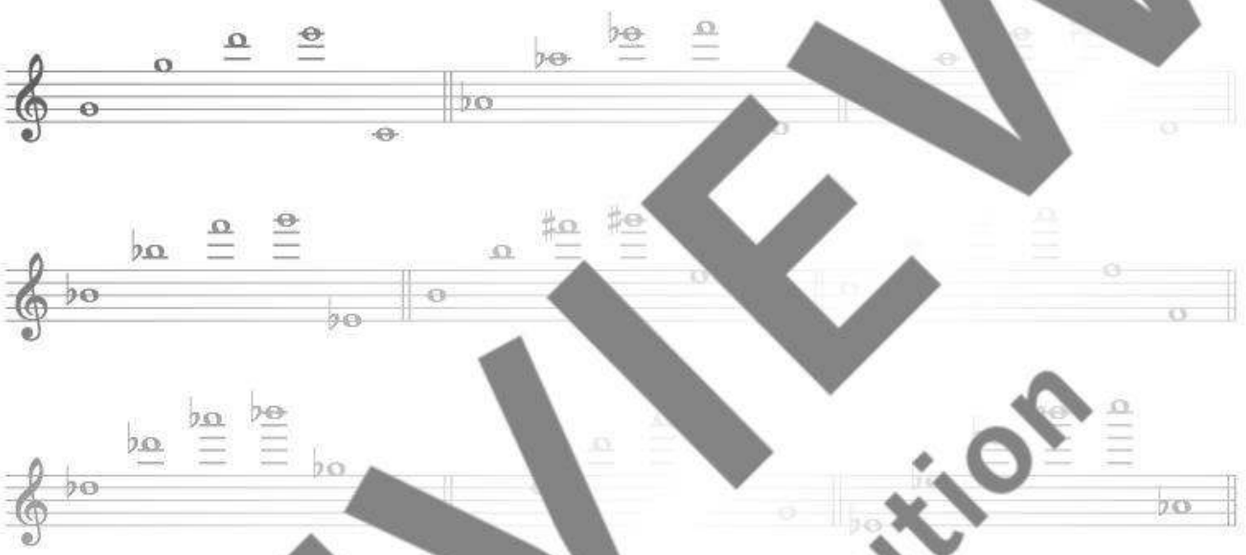
1. Spiele bis zur totalen Ausatmung: die Bauchmuskulatur spannt sich an.
2. Verharre bewegungslos in der Position totaler Ausatmung (ca. 2 1/4 Sekunden).

PREVIEW
Low Resolution

③ Relax suddenly ('letting go'): air enters the lungs (c. 3/4 second).

④ Immediately continue playing: the air will last for about 10-15 seconds.

Practise with the following sequences of notes:



Tips for Exercise 1

for ① Play *diminuendo* at the end of the note and press the air [illegible] your practice hints for [illegible].

for ② Hold your breath, i.e. don't breathe in, and remain [illegible] you have achieved [illegible].

③ [illegible] and experience inhaling as a [illegible] process. Experience it passively as an involuntary short 'deep breath' bringing relief. The lungs will take in air [illegible] this for about 3/4 of a second, [illegible] sufficient to allow you to play again comfortably.

④ After the 'passive' inhaling, immediately play the next note for which the abdomen will return to the blowing position ('support'). Over the next 15 seconds pace the notated dynamics (*crescendo/diminuendo*) so that the end of the note again coincides with the point of total exhalation (see ①).

③ Entspanne plötzlich („loslassen"): Luft strömt ein (ca. eine 3/4 Sekunde).

④ Spiele sofort weiter: die Luft reicht [illegible] ca. 10-15 Sekunden.

Übe nach folgendem [illegible]:

Tips zu Übung 1

zu ① Spiele am Ende des Tones *diminuendo* und presse möglichst alle Luft aus der Lunge. Beobachte, wie der Bauch härter wird.

zu ② Halte den Atem an, d.h. atme *nicht* ein und bleibe während ca. 2 1/4 Sekunden ohne Bewegung in der erreichten Spannung.

zu ③ Entspanne plötzlich und erfahre die Einatmung als weitgehend selbsttätigen Vorgang. Erlebe ihn *passiv*: als ein unwillkürliches kurzes und befreiendes „Aufatmen". Die Lunge nimmt dabei während ca. 3/4 Sekunden genügend Luft auf, um ein bequemes Weiterspielen zu ermöglichen.

zu ④ Spiele nach der „passiven" Einatmung sofort den nächsten Ton an, wobei der Bauch wieder die Blasposition einnimmt („Stütze"). Dosiere während der folgenden 15 Sekunden die notierte Dynamik (*crescendo/diminuendo*) so, daß das Ende des Tones wieder mit einer totalen Ausatmung zusammenfällt (siehe ①).

PREVIEW Low Resolution

1 Breathing · Atmung

- Always aim to use air as evenly as possible in all registers. Only the air pressure, not the amount of air used, should increase between the first and third octave.
- Keep strictly to the notated rhythm (Rule 5).
- Maintain constant control over tone quality, intonation and dynamics (Rule 4: consider each exercise as a study in tone control).
- Treat Exercise 1 (page 6) and Exercise 2 (page 9) as complementary drills for your breathing technique. Exercise 2 is quite strenuous; Exercise 1 is moderately so. Therefore alternate between them in each new sequence.
- You can practice Exercise 1 and Exercise 2 without the flute (for instance lying in bed flat on your back): pronounce the letter 'f' and blow with this position of the lips as if for playing.

- Bemühe dich um gleichmäßigen Luftverbrauch in allen Registern. Nicht der Luftverbrauch, nur der Blasdruck sollte sich von der 1. bis zur 3. Oktave steigern.
- Halte dich genau an den notierten Rhythmus (Regel 5).
- Kontrolliere fortwährend Tonqualität, Intonation und Dynamik (Regel 4: Betrachte jeden Tonleiter als eine Tonstudie).
- Betrachte Übung 1 (Seite 6) und Übung 2 (Seite 9) als zusammengehörige Übungsreihe. Vorbereitung. Übung 1 ist mäßig anstrengend, Übung 2 ist anstrengend. Wechsle deshalb bei jeder neuen Sequenz zwischen Übung 1 und Übung 2 ab.
- Praktiziere Übung 1 und 2 auch ohne Flöte (z.B. im Bett auf dem Rücken liegend): sprich den Konsonanten 'f' und bläse mit dieser Lippenstellung, als ob du Flöte spielst.

PREVIEW
Low Resolution

Exercise 2: Full Breathing (abdomen/chest)

Purpose:
- To control ('experience') the breathing process while playing the flute
- To breathe in, using the chest

Übung 2: Voll-Atmung (Bauch/Thora

Ziel:
- Kontrolle („Erlebnis") d… beim Flötespielen
- Einatmen …

PREVIEW
Low Resolution

© B. Schott's Söhne, Mainz, 1991

2 Breathing · Atmung

There are four repeated stages in Exercise 2:

① Play until your breath is exhausted; the abdominal muscles will tighten.

② Expand the rib cage without breathing in ('opening'); the abdominal wall below the chest will be drawn inwards (c. 2 1/2 seconds).

③ Relax suddenly ('letting go'): the result will be a strong, audible suction effect; substantially more air will enter the lungs than in exercise 1 (c. 1 1/2 seconds).

④ Immediately continue playing: the air will last for about 20-25 seconds.

Practise with the following sequences of notes:

In Übung 2 wiederholen sich 4 Phasen:

① Spiele bis zur totalen Ausatmung, die Bauchmuskulatur spannt sich an.

② Weite den Brustkorb, ohne Luft einzuziehen ("öffnen"): die Bauchwand unterhalb des Thorax wird nach innen gezogen.

③ Entspanne plötzlich ("lassen"): sie ziehen mehrerer Saugen, ein strömendes Luft einmals in Übung 1 (c. 1 1/2 Sekunden).

④ Spiele sofort weiter (Ausatmung) für ca. 20-25 Sekunden.

Übe mit den Spielen Ausatmungsschema:

For Exercise 2

① Play *diminuendo* at the end of the note and expel the air as far as possible from your lungs. Notice how the abdomen hardens.

② Hold your breath, i.e. do not breathe in, and expand the chest as far as possible for about 2 1/2 seconds. The abdomen will automatically be drawn inwards. (This movement can be further reinforced by actively drawing in the stomach.) A strong, cramped tension will exist in the lower region of the throat and chest.

Tips zu Übung 2

zu ① Spiele am Ende des Tones *diminuendo* und presse möglichst alle Luft aus der Lunge. Beobachte, wie der Bauch härter wird.

zu ② Halte den Atem an, d.h. atme *nicht* ein und öffne während ca. 2 1/2 Sekunden den Brustkorb so weit wie möglich. Der Bauch wird dadurch automatisch nach innen gezogen. (Diese Bewegung kann durch aktives Einziehen des Bauches noch unterstützt werden). Es entsteht in der Brust- und unteren Halsgegend eine starke und bedrängende Spannung.

PREVIEW
Low Resolution