

1. Übung einzelner Bereiche / Practising individual skills

1.1. Atemübungen / Breathing exercises (TH 2.1. p. 16)

1.1.1. Atemübungen ohne Tonbildung / Breathing exercises without producing a sound (TH p. 17)

1.1.1.1. Kontrolle der natürlichen Atmung / Control of natural breathing

♩ = 60



Einatmung
Inhalation

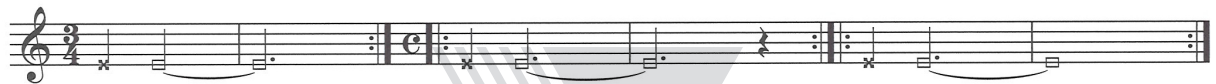
Ausatmung
Exhalation

Ruhe
Resting

1.1.1.2. Verlängerung der Ausatemungszeit / Lengthening the exhalation time (TH p. 17)



1.1.1.3. Veränderung des Atemzyklus / Changing the breathing cycle (TH p. 17)



1.1.1.4. Unregelmässige Formen / Irregular forms (TH p. 17)

