CUPRINS

Introducere 5

Exerciții de respirație 9

Rutină zilnică 11

Aer și articulație 24

Game 28

Viteza de aer 42

Registrul acut 45

Sunet 48

Tril 50

Exerciții de relaxare 52

Epilog 55

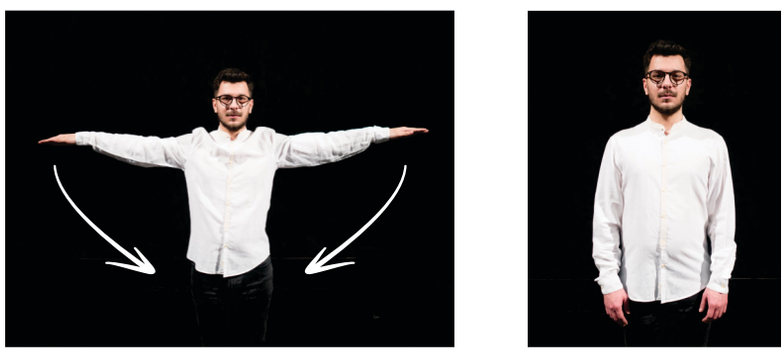
Repere bibliografice 58

Exerciții de respirație

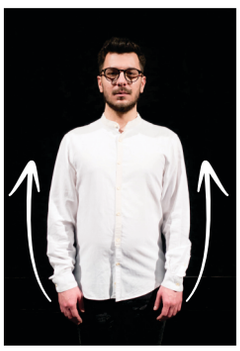
Înainte de a începe rutina zilnică este indicat să facem câteva exerciții de respirație cu ajutorul cărora dezvoltăm sistemul respirator.

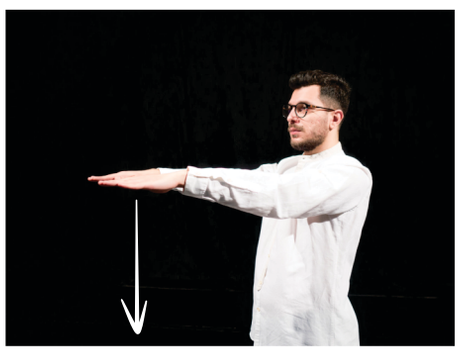
Primul exercițiu este foarte simplu și poate fi făcut cu ochii închiși pentru a ne relaxa mental și/sau pentru a încerca să conștientizăm mișcarea diafragmei. Ținem palmele una peste cealaltă la două-trei degete sub buric, inspirăm pe nas și expirăm pe gură, de zece ori. Primele cinci respirații le putem face comod, fără a forța. De la a șasea repetare începem să mărim progresiv volumul de aer pe care îl inspirăm.

Al doilea exercițiu îl facem ridicând mâinile și coborându-le în lateral pe șase și opt timpi. Potriviți metronomul la 60 și căutați să aveți un flux continuu și constant de aer de la început până la sfârșit; de fiecare dată umplem plămânii cu aer și apoi expirăm tot aerul. Imaginile reprezintă mișcarea ascendentă.



În ultimul exercițiu imităm respirația pe care o folosim când cântăm la corn. Inspirăm complet și rapid, ridicând mâinile în lateral în același ritm cu inspirația, iar pe expirație lăsăm mâinile în față, închipuindu-ne că trimitem aerul cât mai departe. Acest exercițiu nu se face măsurat, respirați cât mai natural.





Rutină zilnică

Mulți cornișți preferă să sufle câteva minute pe mușțiuc înainte de a sufla pe corn, ca un scurt *warm-up* înainte de a trece pe instrument. Am ales să pun *glissando* între note pentru a nu exista pauze și sugerez să fie gândit ca *glissando*-ul făcut la trombon cu culisa.

Pentru o mai bună activare și circulație a aerului cele două exerciții cu mușțiucul pot fi făcute cu spirometrul.