

私は口での呼吸によってのどを広げて息を吸い込むことをすすめている。口に紙ロール（巻紙の芯など）をくわえて呼吸練習をすると、のどが自然にリラックスするようになる。静かで叙情的な曲の場合は、息を吸い込むときのノイズが聞こえないようにしなさい。息を吸い込むときにでるノイズは、緊張と抵抗のしるしであり、効果的な呼吸を阻止する。

心理的に効果があるとしてリズムカルな呼吸を奨励するすぐれた奏者が多くいるが、リズムカルな呼吸がつねに1拍またはそれより速いとは限らない。歌手に注目してみよう。ゆっくりと「秘かに」、しかし深く呼吸をする時間を作り出している（音楽的に可能なとき）。鼻で呼吸するより口で呼吸する方がより速く多量の空気を吸い込むことができる。さらに一瞬ではあるが、唇が休養できる。

鼻から空気を吸い込むことも、ときには有益である。鼻の粘膜が空気を濾過するために健康的であり、日常生活では当たり前のことである。長いフレーズのスタッカートを演奏しているとき、スタッカートの合間に素早く鼻から息を吸い込むことができる。また苦手な音域で唇の緊張を解かない方が安全なときなどは、鼻から空気を吸うとよい。

肺活量の限界まで空気を吸い込むのは本当に骨が折れる。広がった胸郭のすみずみまで空気が送られるので、ぎこちなく見えることもあり、実際に肩が持ち上がったように見える。しかしよく観察すると、緊張したために持ち上がった肩と、肺のすみずみを空気が満たしたために押し上げられた肩とは違うことに気がつくだろう。

2. 息を吐き出す

空気を惜しまずに使いなさい。なんといっても好きなだけただで使えるのだから！速く空気を吐くことが、必ずしも大きな音を出すためとは限らない。より美しく遠くまで響きわたる音のためでもある。演奏するときに口の中で、オー（tOHHHHH）と言いなさい。

3. 横隔膜の支え

議論の余地があるテーマである。絶えず胃の周りから下に「押す」ことを非常に強くすすめる奏者も少なくない。横隔膜の支えが重要視されすぎているという人もいる（アーノルド・ジェイコブズもそのひとりである）。この両方の理論の中間に真実がある、というのが私の見解である。横隔膜の動きによる支えが非常に役立つ場合もあるが、いつも必要というわけではない。高く大きい音、とくに高音域での質の高いスタッカートを演奏するときには非常に有益である。

胃の周りから下にかけての筋肉を、必要に応じて柔軟に使用することを私はすすめる。この胴体の下部（横隔膜）は、身体の必要性に応じ、いくぶんかは上方や外側に向かって動くように訓練することができる。それは、身体より大きい筋肉がより小さい筋肉に手を貸すことができるという事実に基づいている。しかしこのような下腹部の筋肉の活動は、空気を体の外に押し出すためにはそれほど多く必要ではない。もし肺が最初から十分な空気で満たされているならば、ほとんどの場合無理なく自然に外に向かって空気は流れ出るであろう。

11 練習表

多くのスポーツコーチや音楽教師と同じように、毎日、毎週のトレーニング・スケジュール練習表の使用を私は推薦する。毎日または毎週、注意なく

てはいけない分野のテクニックを容易に思い出すことができ、時間の使い方、実際の練習量を知ることができるからである。

[練習表例]

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
唇だけのバズイング							
マウスピースだけの練習							
レガートのウォーミング・アップ							
レガートの音階とアルペッジョ							
スタッカートの音階とアルペッジョ							
トリル							
柔軟性							
ロング・トーン							
フォルティッシモ (<i>ff</i>)							
ナチュラル・ホルンの演奏							
エチュード							
オーケストラ曲抜粋							
個人的な一覧表							
ソロ作品							
移調							
ゲシュトップ							
初見演奏							
低音部記号の練習							
頭脳トレーニング							
呼吸の練習							
その他							
合計							