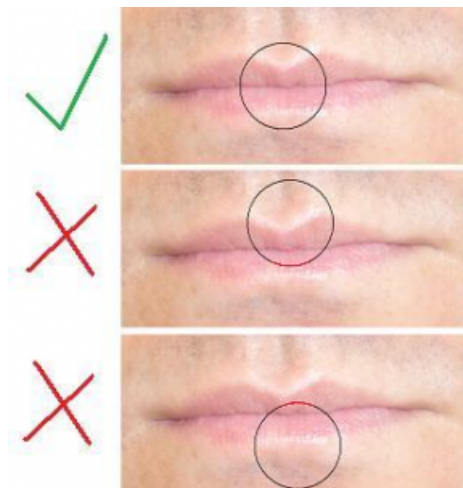


# Ansatzregel

Der größte Fehler, den Anfänger machen können, ist ein falsches Ansetzen des Mundstückes. Dieser Fehler ist später nur noch mit großem Aufwand korrigierbar.

**Der obere und untere Rand des Mundstücks dürfen nicht im roten der Lippe sein.**

Überprüfe dies häufig!



# Atmung

Einatmen: Alles, was sich bewegen will, darf sich bewegen. Je weniger du in diesen natürlichen Mechanismus eingreifst, desto freier kann die Atmung sein.

Ausatmen: Du benötigst eine aktive Ausatmung, die gleichzeitig frei sein soll. Also weder passiv noch forciert. Vergleiche mit blasen gegen ein Blatt Papier.