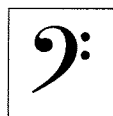


# Einspielübungen

## Mise en train – Warm-Ups

*Deutsch – Français – English*



**Marc Reift**

EMR 102

**Print & Listen**  
**Drucken & Anhören**  
**Imprimer & Ecouter**



[www.reift.ch](http://www.reift.ch)



**EDITIONS MARC REIFT**

Case Postale 308 • CH-3963 Crans-Montana (Switzerland)

Tel. +41 (0) 27 483 12 00 • Fax +41 (0) 27 483 42 43 • E-Mail : [info@reift.ch](mailto:info@reift.ch) • [www.reift.ch](http://www.reift.ch)

### Einleitung

Das vorliegende Werk ist in 8 Kapitel gegliedert:

1) Die Atmung .....	4
2) Das Einspielen mit dem Mundstück .....	5
3) Die Tonbildung .....	9
4) Die Flexibilität .....	19
5) Der Anstoss .....	42
6) Das Legato .....	48
7) Die Geschwindigkeit der Zunge .....	58
8) Die hohen Töne .....	85

### Introduction

Cet ouvrage est divisé en 8 chapitres:

1) la respiration .....	4
2) l'échauffement avec l'embouchure .....	5
3) la pose du son .....	9
4) la souplesse .....	19
5) l'attaque .....	42
6) le legato .....	48
7) la vélocité de la langue .....	58
8) l'émission des aigus .....	85

### Introduction

This work is divided into 8 chapters:

1) breathing .....	4
2) warming up with the mouthpiece .....	5
3) placement of the sound .....	9
4) flexibility .....	19
5) attack .....	42
6) legato .....	48
7) tongue velocity .....	58
8) high-note production .....	85

Bläsern, die sich nur kurz einspielen können, empfehlen wir, 1 bis 2 Übungen pro Kapitel auszuwählen. Diejenigen, welche mehr Zeit für das Anwärmen zur Verfügung haben, werden beim einen oder andern Kapitel verweilen und nach ihren Bedürfnissen trainieren.

Alle Übungen müssen mit "no pressing" ausgeführt werden. "No pressing" bedeutet ein Ansetzen des Mundstückes ohne Druck auf die Lippen. Dies führt zu einer natürlichen Klangbildung.

Das "no pressing" ermöglicht:

- eine natürliche Entwicklung der Lippenmuskulatur
- das Erreichen eines vollen Klanges von pp zum ff, in tiefen und hohen Lagen
- weniger schnelles Ermüden und das Erreichen grosser Ausdauer

Jeder Bläser sollte diese Einspielübungen machen. Sie sind die Grundlage jeder technischen und musikalischen Interpretation.

Der Bläser muss seine Muskeln anwärmen wie der Sportler vor jeder Anstrengung. Während des Einspielens muss eine gute Schwingung der Lippen erzielt, die Beweglichkeit der Zunge angeregt und der Luftstrom kontrolliert und mit dem Zwerchfell unterstützt werden.

Pour les souffleurs qui disposent de peu de temps pour leur mise en train, nous recommandons de jouer 1 à 2 exercices tirés de chaque chapitre. Ceux qui peuvent consacrer plus de temps à se chauffer s'attarderont sur l'un ou l'autre des chapitres en fonction de leurs besoins.

Tous les exercices doivent être exécutés en "no pressing". "No pressing" signifie une pose d'embouchure sans pression, des lèvres qui amène une émission naturelle du son.

Le "no pressing" permet de:

- développer naturellement la musculature labiale.
- d'obtenir un son ample du pp au ff du grave à l'aigu.
- de se fatiguer moins vite et d'acquieser une robuste endurance.

Chaque souffleur doit faire ces exercices d'échauffements, fondements de toute interprétation technique et musicale.

Il doit réveiller les muscles de sa bouche en douceur comme le sportif assouplit sa musculature avant toute prestation. Pendant l'échauffement il faut rechercher une bonne vibration des lèvres, dérouiller l'articulation de la langue, bien placer la colonne d'air et la soutenir à l'aide du diaphragme.

To players with little time to warm up we recommend playing one or two exercises from each chapter. Those with more time to devote to warming up will spend longer on one chapter or another depending on their needs.

All the exercises must be played with a "no-pressure embouchure". "No-pressure embouchure" means a mouthpiece placement with no pressure on the lips, leading to natural sound production.

A "no-pressure embouchure" makes it possible:

- to develop the lip muscles naturally;
- to obtain a full sound from pp to ff from the low register to the high;
- to tire less quickly and acquire good endurance.

Every player must do these warm-up exercises, which are the basis of all technical and musical interpretation.

He must gently awaken his mouth muscles, just as the sportsman limbers up before every event. During the warm-up look for good lip vibration, free up tongue articulation, place the air column well and support it with the diaphragm.

### Die Atmung

Die Wichtigkeit der Atmung muss wohl kaum betont werden. Trotzdem sind bei den folgenden Übungen einige Punkte besonders zu beachten:

- Versuchen Sie, psychisch und physisch stets und psychisch locker zu sein
- Führen Sie die Übungen langsam aus
- Verkrampfen Sie keinen Körperteil (Gesicht, Hals, Schultern, Arme, Beine usw.)
- Pflegen Sie eine positive Haltung und aufbauende Gedanken

Atmungsübungen in entspannter Stellung (stehend, sitzend, liegend)

- 1) Langsam durch die Nase einatmen, die Lungen ohne Zwang so tief wie möglich mit Luft füllen, dann durch den Mund langsam ausatmen und dabei die Luft mit Hilfe der Bauchmuskulatur ausstossen. Während der gesamten Übungsdauer entspannt bleiben! Diese Übung 4x nacheinander ausführen.
- 2) Die rechte Hand auf den Bauch legen (zur Kontrolle der Atmungsbewegungen). Sehr langsam und so tief wie möglich durch die Nase einatmen und dazu innerlich bis 8 zählen. Anschließend langsam durch den Mund ausatmen und dazu innerlich bis 8 zählen. Diese Übung 6x ausführen.
- 3) Wie Übung 2). Leicht durch die Nase einatmen und innerlich bis 12 zählen, dann den Atem anhalten (mit Lungen und Zwerchfell arbeiten, ohne Mund oder Hals zu verkrampfen; locker und offen bleiben), dazu innerlich bis 6 zählen, dann ausatmen und bis 12 zählen, jetzt den Atem anhalten und bis 6 zählen. Diese Übung mehrmals machen.
- 4) Leicht durch die Nase einatmen und den Atem anhalten. Ein wenig Luft mit einerm kräftigen "xsss..." ausstossen. Den Rest der Luft zurückhalten, dann wiederholt ausblasen bis zur vollständigen Ausatmung. Die Übung 3 bis 4x wiederholen.
- 5) Leicht und vollständig einatmen, dann die Luft zurückhalten. Bauchmuskeln und Zwerchfell anspannen und nach unten stossen. Die Spannung erst nach 4 bis 6 Sekunden lösen. Gründlich ausatmen und entspannen. Am Anfang diese Übung nur 2x ausführen.
- 6) Langsam einatmen und dabei innerlich bis 8 zählen, dabei denken man lasse in dieser Zeit eine positive Kraft einströmen (z.B. die Freude am Musizieren), dann sanft ausatmen und sich vorstellen man verjage eine negative Kraft (Lampenfieber).

Wenn Sie regelmässig, jeden Tag auch nur die eine oder andere dieser Übungen ausführen, wird Sie das Ergebnis überraschen. Versuchen Sie es!

### La Respiration

Il est inutile d'expliquer l'utilité de la respiration. Néanmoins chaque souffleur doit observer plusieurs points lors des exercices suivants:

- être totalement décontracté physiquement et psychiquement.
- exécuter les exercices lentement.
- ne crispier aucune partie du corps (visage, cou, épaules, bras, jambes etc.)
- avoir une attitude et des pensées positives.

Exercices respiratoires en position de relaxation (debout, assis, couché)

- 1) Inspirer très lentement par le nez, se remplir naturellement d'air sans forcer et aussi bas que possible puis expirer lentement par la bouche en chassant l'air par les muscles abdominaux. Rester détendu pendant toute la durée de l'exercice. Pratiquer cet exercice 4 fois de suite.
- 2) Placer la main droite sur la région inférieure du ventre (elle accompagnera et contrôlera le mouvement de respiration). Inspirer très lentement par le nez et aussi bas que possible en comptant mentalement jusqu'à 8. Expirer alors lentement par la bouche en comptant mentalement jusqu'à 8. Pratiquer cet exercice 6 fois de suite.
- 3) Comme l'exercice 2. Inspirer doucement par le nez en comptant mentalement jusqu'à 12, puis retenir l'air (avec les poumons et le diaphragme et non en crispant la bouche ou le cou qui restent totalement ouverts et décontractés) en comptant mentalement jusqu'à 6, ensuite expirer en comptant jusqu'à 12, puis cesser de respirer en comptant jusqu'à 6. Recommencer l'exercice plusieurs fois de suite.
- 4) Inspirer doucement par le nez et retenir l'air. Souffler brusquement un peu d'air en prononçant xsss... retenir le reste de l'air et recommencer jusqu'à expiration complète. Répéter l'exercice 3 à 4 fois.
- 5) Inspirer doucement, complètement et retenir l'air. Contracter les muscles du ventre et du diaphragme avec une poussée vers le bas. Ne relâcher la contraction qu'après 4 à 6 secondes. Expirer à fond et se détendre totalement. Au début pratiquer cet exercice 2 fois seulement.
- 6) Inspirer lentement en comptant mentalement jusqu'à 8; pendant ce temps penser introduire une force positive (par ex.: le plaisir de jouer) en soi puis expirer doucement en pensant chasser une force malsaine (trac).

Si vous pratiquez régulièrement 5 minutes par jour seulement l'un ou l'autre de ces exercices de respiration, vous serez étonné du résultat. Essayez!

### Breathing

There is no need to explain the importance of breathing. Still, every player must observe several points during the following exercises:

- be totally relaxed physically and mentally;
- perform the exercises slowly;
- do not tense any part of the body (face, neck, shoulders, arms, legs etc.);
- have positive attitude and thoughts.

Breathing exercises in a relaxed position (standing, sitting, lying)

- 1) Inhale very slowly through the nose, fill yourself with air naturally, without forcing and as low as possible, then exhale slowly through the mouth, pushing the air with your abdominal muscles. Stay relaxed throughout the exercise. Practise this exercise four times in succession.
- 2) Place your right hand on the lower part of your stomach (it will accompany and check the breathing movement). Inhale very slowly through the nose and as low as possible while mentally counting to eight, then exhale slowly through the mouth while counting to eight. Practise this exercise six times in succession.
- 3) As exercise 2. Inhale gently through the nose while mentally counting to twelve, then hold the air (with your lungs and diaphragm, without tensing your mouth or neck, which remain completely open and relaxed) while counting to six, then exhale while counting to twelve, and then stop breathing while counting to six. Repeat the exercise several times in succession.
- 4) Inhale gently through the nose and hold the air. Vigorously blow out a little air while pronouncing xsss... hold the rest of the air and repeat until complete exhalation. Repeat the exercise three to four times.
- 5) Inhale gently and completely and hold the air. Contract your stomach and diaphragm muscles with a downward push. Do not release the contraction until after four to six seconds. Exhale completely and relax totally. At first practise this exercise only twice.
- 6) Inhale slowly while mentally counting to eight; during this time think of introducing a positive force (e.g. the pleasure of playing) into yourself, then exhale gently while thinking of chasing away an unhealthy force (concert nerves).

If you practise one or other of these breathing exercises regularly for just five minutes a day, you will be amazed at the result. Try it!

### Das Einspielen mit den Mundstück L'échauffement avec l'embouchure Warming up with the mouthpiece

- Halten Sie das Mundstück am Schaft und überprüfen Sie, dass es die Lippen nur leicht berührt ("no pressing")
- Kontrollieren Sie den Luftstrom. Er sollte gleichmässig zwischen den Lippen austreten.
- Atmen Sie mit dem Zwerchfell und unterstützen Sie die hohen Töne nur mit dem Zwerchfell.
- Streben Sie einen vollen Klang ohne jegliches vibrato an.
- Ziel ist die Erwärmung der Lippenmuskulatur, forcieren Sie nichts.
- Diese Übungen können auch ohne Mundstück, allein mit der Lippenvibration ausgeführt werden.
- Es ist empfehlenswert, sein Spiel mit dem Klavier zu begleiten.
- Tenez l'extrémité de l'embouchure avec les doigts et contrôlez que le contact des lèvres sur l'embouchure soit pratiquement inexistant ("no pressing")
- Vérifiez que le filet d'air se libère régulièrement entre les lèvres
- Respirez avec le diaphragme et soutenez les notes aiguës uniquement avec le diaphragme.
- Recherchez un son plein et dépourvu de tout vibrato.
- Le but recherché est l'échauffement de la musculature labiale, ne forcez en aucun cas.
- Il est également possible de faire ces exercices en utilisant la vibration des lèvres exclusivement.
- Il est recommandé de s'accompagner au piano.
- Hold the end of the mouthpiece in your fingers and check that your lips' contact with the mouthpiece is practically non-existent (no pressure).
- Check that the airflow is free and regular between the lips.
- Breathe with the diaphragm and support high notes with the diaphragm alone.
- Aim for a full sound devoid of vibrato.
- The intended aim is to warm up the lip muscles; do not on any account.
- These exercises can also be done using lip vibration alone.
- We recommend you accompany yourself at the piano.

The musical notation consists of three numbered exercises on a single staff. Exercise 1 is marked 'Langsam' and 'Lentement'. Exercise 2 is marked 'Lentement'. Exercise 3 is marked 'Slowly'. The notation includes various note values, rests, and slurs, illustrating the breathing techniques described in the text.

Vergessen Sie nicht, beim Einatmen das Mundstück von den Lippen zu nehmen.

N'oubliez pas de retirer l'embouchure des lèvres au signe de respiration.

Do not forget to remove the mouthpiece from your lips at the breath mark.

4

usw./etc.

5

Die Tonbildung  
La pose du son  
Long tone

Überprüfen Sie während den Übungen:

- dass Sie mit der Bauchmuskulatur atmen
- dass Sie die Luftsäule unterstützen
- dass Sie die Lippen vollständig entspannen
- dass Sie einen vollen, runden Klang hervorbringen
- dass Sie kein vibrato machen

Nehmen Sie während der Pause das Mundstück von den Lippen. Die Dauer der Pause entspricht der Länge des gespielten Tones.

Pendant les exercices contrôlez:

- que vous respirez avec l'abdomen
- que vous soutenez la colonne d'air
- que vous décontractez totalement les lèvres
- que votre sonorité est ronde et pleine
- que vous n'introduisez aucun vibrato dans votre jeu.

Retirez l'embouchure des lèvres pendant la pause.  
La mesure de pause doit durer aussi longtemps que l'exécution de la note.

During the exercises check:

- that you are breathing with the abdomen
- that you are supporting the air column
- that you are totally relaxing your lips
- that your sound is round and full
- that you are not bringing any vibrato into your playing.

Remove the mouthpiece from your lips during the rest.  
The pause bar must last as long as the note.

1

2

3

Währenddem Sie das crescendo spielen, stellen Sie sich vor, Sie würden das Mundstück von den Lippen nehmen, um eine lockere, freie Schwingung zu erreichen.

Stossen Sie den Ton ohne Hilfe der Zunge an.

Pendant que vous formez le crescendo, cherchez à obtenir l'impression que vous retirez l'embouchure de vos lèvres pour leur permettre de vibrer librement et sans crispation.

Attaquez la note sans l'aide de la langue.

While you are forming the crescendo, try to get the impression that you are removing the mouthpiece from your lips to enable them to vibrate freely and without tension.

Attack the note without the tongue.

4


5


6


Stossen Sie den Ton mit Hilfe der Zunge an.

Attaquez la note avec l'aide de la langue.

Attack the note with the tongue.

7 


8 


9 


Unterstützen Sie den ausgehaltenen Ton mit dem Zwerchfell und achten Sie vom Anfang bis zum Ende auf die Intonation.

Pendant toute la durée de la note soutenez-la avec le diaphragme et prenez garde à son intonation du début à la fin.

Throughout the duration of the note support it with the diaphragm and take care over its intonation from beginning to end.

10 


11 


12 


Stossen Sie klar und präzise an.


Attaquez franchement et précisément.

Attack freely and precisely.

13 

14 

15 

16 

Die Flexibilität  
La souplesse  
Flexibility

Binden Sie die Töne ohne Hilfe der Zunge.

Erzeugen Sie die Bindung mit Hilfe des Zwerchfells und entspannen Sie die Unterlippe, damit sie den Wechsel der Noten formen kann.

Vermeiden Sie es, die Lippen, vorallem beim schnelleren Spiel, zu verkrampfen.

Drücken Sie die Lippen bei einer Bindung in hohe Lagen nicht gegen das Mundstück.

Liez sans l'aide de la langue.

Réalisez la liaison à l'aide du diaphragme et libérez la lèvre inférieure pour qu'elle puisse accompagner le passage d'une note à l'autre.

Veillez à ne pas crispier les lèvres surtout quand la liaison se fait à une allure plus rapide et ne pressez pas les lèvres sur l'embouchure quand la liaison se fait vers le haut.

Slur without the tongue.

Produce the slur with the help of the diaphragm and free the lower lip so that it can accompany the transition from one note to the other.

Take care not to tense the lips especially when the slur is at a faster tempo and do not press the lips against the mouthpiece when the slur is upwards.

Mit dem Metronom.

Avec le métronome.

With the metronome.

Flexibilitätsübungen bis F / Souplesse jusqu'à fa / Flexibility exercises to F

1 

2 

3 

4 *f > p* *p < f* *simile*

5 *p* *f* *simile*

6 *f* *p* *simile*

7 *mf*

8 *mf* *simile*

Der Anstoss  
L'attaque  
Attack

- Nehmen Sie während der Pause das Mundstück von den Lippen.
- Ueberprüfen Sie, dass Sie die Lippen während des Anstosses nicht an das Mundstück pressen.
- Versuchen Sie einen runden, vollen Klang zu erzeugen.
- Mit dem Metronom. ♩ = 60-80
- Retirez l'embouchure des lèvres pendant la pause.
- Vérifiez que vous ne pressez pas les lèvres sur l'embouchure lors des attaques.
- Cherchez à produire un son rond, compact et sonore.
- Avec le métronome. ♩ = 60-80
- Remove the mouthpiece from the lips during the rest.
- Check that you are not pressing your lips against the mouthpiece during the attacks.
- Try to produce a round, compact and sonorous sound.
- With the metronome. ♩ = 60-80

(♩ = ♩)

1 *sfz* *sfz* *simile*

2 *sfz* *sfz* *simile*

3 *sfz sfz simile*

Das Legato
Le legato
Legato

1 *mf*

2 *p*

3 *f*

4 *simile*

1

2

3

4

5 *p*

6 *p*

7 *mf*

8 *f*

Die Geschwindigkeit der Zunge  
La vélocité de la langue  
Tongue velocity

Diese Übungen helfen die Schnelligkeit der Zunge zu entwickeln. Benützen Sie immer ein Metronom, um ein Verlangsamen zu vermeiden (besonders wenn die Zunge ermüdet oder die Noten tiefer werden.) Stossen Sie jeden Ton an, indem Sie die Zunge so nahe wie möglich am Mundstück ansetzen.

Ces exercices développent l'agilité de la langue. Utilisez toujours le métronome pour ne pas ralentir quand la langue se fatigue ou que les notes deviennent plus graves. Attaquez chaque note en plaçant la langue le plus près possible de l'embouchure.

These exercises develop tongue agility. Always use the metronome so as not to slow down when the tongue tires or when the notes go lower. Attack each note with the tongue as close as possible to the mouthpiece.

1 *f* *simile*

2 *f* *simile*

3

4

Die Bildung der hohen Töne  
L'émission des aigus  
High-note production

Jeder Bläser wird bemerken, dass er in den hohen Lagen versucht ist, die Lippen an das Mundstück zu pressen. Diese Übungen erlauben ein Erweitern des Tonumfanges, wenn die folgenden Anweisungen genauestens eingehalten werden:

- Atmen Sie tief (Bauchmuskulatur)
- Unterstützen Sie den Ton mit dem Zwerchfell
- Verkrampfen Sie den Mund nicht
- Behalten Sie bei den hohen Tönen den gleichen Druck der Lippen auf das Mundstück bei, wie beim Spielen tiefer Töne.
- Spielen Sie die hohen Töne voll und ohne Vibrato.
- Beherrschen Sie jede Übung vollständig, bevor Sie die nächste beginnen.

Chaque exécutant remarquera qu'il presse les lèvres sur l'embouchure dès qu'il atteint le registre aigu. Les exercices suivants permettent de repousser cette limite à condition que les indications préalables soient scrupuleusement observées:

- respirez en profondeur (abdominal)
- soutenez le son avec le diaphragme
- ne crispez ni le cou ni la bouche
- quand vous émettez des notes aiguës recherchez une pression des lèvres sur l'embouchure identique à celle que vous utilisez pour émettre les notes graves.
- faites sonner les aigus pleinement et sans vibrato

Every performer will notice that he presses his lips against the mouthpiece when he reaches the high register.

The following exercises make it possible to raise this threshold provided these prior conditions are observed scrupulously:

- breathe deeply (abdominally)
- support the sound with the diaphragm
- do not tense your neck or mouth
- when you produce high notes, aim for the same lip pressure against the mouthpiece as you use to produce low notes
- sound the high notes full and without vibrato
- master each exercise completely before starting the next.

Bis F / Jusqu'à fa / To F

Langsam Lentement Slowly

1

2

3

Sehr langsam Très lentement Very slowly