RECOMANACIONS POSTURALS PER A UN BON RENDIMENT

Acordió

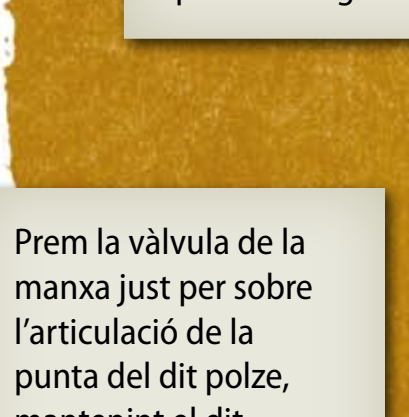
Mantén la verticalitat del cos: posa el cap i el cos de manera que una línia imaginària passi per l'orella, l'espatlla, el maluc i el turmell.

El cap mira endavant. Per mirar avall, fes-ho amb la mirada, no amb el cap.

Aixeca lleugerament el pit per no accentuar la gepa. Això evitarà que es carregui l'esquena.

Prem la vàlvula de la manxa just per sobre l'articulació de la punta del dit polze, mantenint el dit lleugerament arquejat.

Dits arquejats, relaxats i sense accentuar l'angle de les articulacions, com si tinguessis una pilota de tennis al palmell.

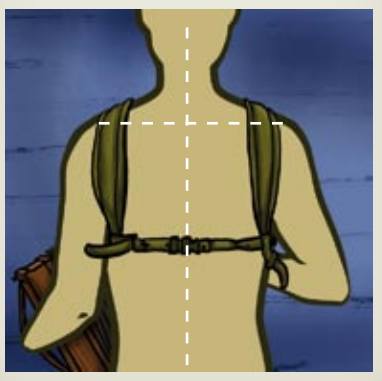


Flexiona lleugerament els genolls. Si els tens bloquejats, et serà difícil controlar la posició de l'esquena i tindràs més tensió.

Les puntes dels peus poden estar una mica separades.

Espatlles equilibrades a la mateixa altura, sense tensió. Evita tancar-les endavant.

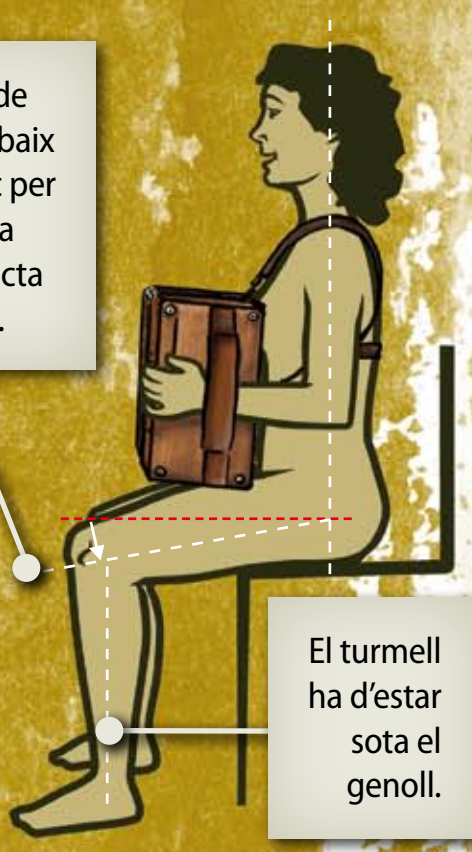
Utilitza una cinta per unir les dues corretges, o fes servir corretges creuades per darrere. Això evitarà que rellisquin i estabilitzarà millor l'instrument.



Els colzes han d'estar lleugerament separats del cos per permetre que el canell estigui en posició neutra (no excessivament flexionat).

Procura no augmentar la corba lumbar. Relaxa les cames i balanceja la pelvis (apropant el pubis cap al melic).

El genoll ha de quedar més baix que el maluc per permetre una posició correcta de l'esquena.



El turmell ha d'estar sota el genoll.

Col·loca els peus lleugerament separats i distribueix el pes del cos de forma equilibrada (la meitat del pes a cada peu, a talons i puntes per igual).

Consells bàsics

1. No augmentis bruscament les hores d'assaig o estudi (màxim 20 minuts més cada dia).
2. Deixa els passatges i les peces més difícils per al mig de la jornada, quan la musculatura ja està preparada i encara no està esgotada.
3. Comença a una velocitat lenta i augmenta progressivament la dificultat.
4. No t'obsessionis a repetir un passatge o gest que no acaba de sortir bé.
5. Fes pauses de 5-10 minuts cada mitja hora. Pots aprofitar-les per estirar la musculatura sobrecarregada, moure suaument les zones més tenses o, simplement, per caminar una mica.
6. Estigues atent al teu cos: la tensió muscular que utilitzes, com respires, el recolzament equilibrat dels peus…
7. Treballa en unes condicions òptimes: llum, sorolls, temperatura, alçada del faristol i la banqueta…
8. Respecta les hores de son i els àpats.
9. Fes alguna activitat física complementària, però evita els esports de contacte. Això et permetrà compensar desequilibris i eliminar tensions.
10. No toquis mai amb dolor. En aquest cas has de parar de tocar i fer estiraments suaus. Si reapareix en properes sessions cal que demanis ajut al més aviat possible.
11. Fes estiraments de la musculatura abans i després de tocar.

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
i Mitjans de Comunicació
Centre de Promoció de la Cultura Popular i Tradicional Catalana

Amb la col·laboració de:
f(c·a) Fundació Ciència i Art
Ctra. de Montcada 668
08227 Terrassa · Tel. 93 786 42 47
www.fcart.org · info@fcart.org

Elaborat per:
Institut de l'Art
Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa
Ctra. de Montcada 668
08227 Terrassa · Tel. 93 784 47 75
www.institutart.com · info@institutart.com