RECOMANACIONS POSTURALS PER A UN BON RENDIMENT

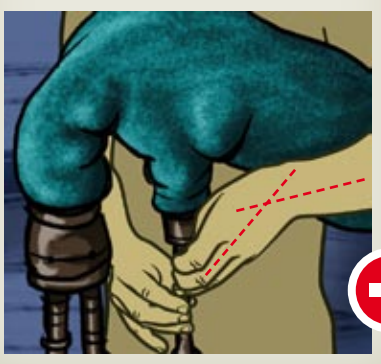
sac de gemecs

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

Evita agafar el bufador amb la boca. Només fes la tensió justa per sostenir-lo i segellar l'escapament d'aire.

Es pot col·locar un gruix de suro enganxat al grall, a l'altura de la base del dit índex, per poder sostenir-lo còmodament.

El canell ha de treballar en una posició neutra (l'eix de l'avantbraç ha d'estar com més a prop millor al del dit del mig). Evita deixar caure la mà avall per disminuir el fregament dels tendons.



Mantén relaxat el dit petit.

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.

És fàcil que el volum del sac faci aixecar l'espatlla esquerra. Mira de tenir les dues espatlles equilibrades, a la mateixa altura, sense tensió. Evita tancar-les endavant.

Aixeca lleugerament el pit per no accentuar la gepa. Això evitarà que es carregui l'esquena. Aquesta postura dóna més llibertat al diafragma.

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

La mà, a causa de la contracció muscular del braç per prémer el sac, sol perdre agilitat. Treballa la independència entre el braç i la mà.

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

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).

Les puntes dels peus poden estar una mica separades.

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