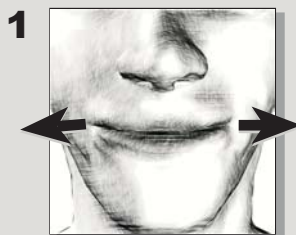


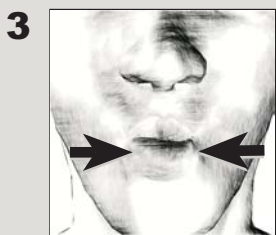
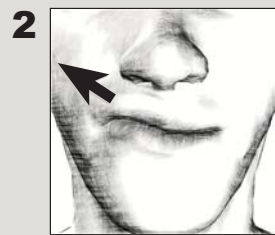
TONIFICACIÓ

La musculatura que conforma l'embocadura i permet generar el so és molt prima i poc dotada per resistir grans càrregues. Per aquest motiu pot ser útil mantenir-la ben tonificada amb exercicis fora de l'instrument. Aquests s'haurien de fer cinc vegades cada un d'ells aguantant la contracció entre 3 i 5 segons amb 10 de descans. Seria bo fer-los entre tres i cinc dies a la setmana. Si el que volem és incrementar la força del llavi, amb el pas dels dies, haurem d'augmentar lentament l'estona de contracció.



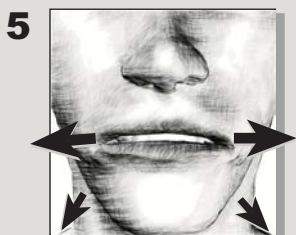
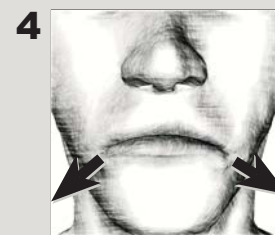
1- Amb la boca en línia recta, intentar tibar les commissures labials cap el costat (resignació).

2- Intentar portar tot el llavi cap un costat, com si féssim una burla. Repetir-ho cap l'altre costat.

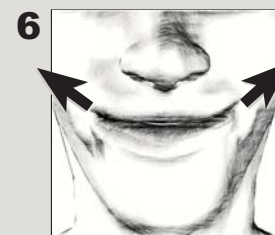


3- Aproximem les commissures labials com si volguéssim donar un petó.

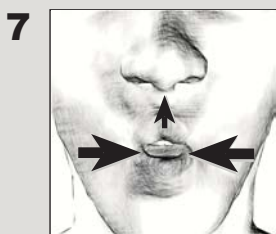
4- Amb les dents tancades, fer una tracció lateral de la commissura labial amb descens simultani del llavi inferior (rebuig).



5- Dirigir el llavi inferior i l'angle de la boca cap avall i enfora posant en tensió la pell del coll (esgarrifança).



6- Aixecar les commissures labials com fem al riure.



7- Aproximem les commissures com si volguéssim donar un petó però, en aquest cas, no hem d'ajuntar els llavis fins el final si no que s'ha de veure la geniva i les dents superiors (moviment del peix).

EXERCICIS PEL LLAVI

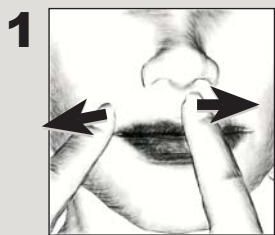
Els músculs que contribueixen a conformar l'embocadura són extremadament prims i, a més, no tenen punts d'ancoratge sòlids sobre l'os. Per això uns s'interconnecten amb els altres constituint una mena de xarxa muscular.

En el cas dels instruments de vent les sol·licitacions a que es sotmeten aquestes estructures són sovint molt altes pel que, si no es treballa adequadament aquesta zona, fàcilment poden aparèixer molèsties o disminuir el rendiment.

A més de la conveniència de realitzar un correcte escalfament i refredament i d'incorporar petites pauses de cinc minuts cada 20-25 minuts d'assaig els següents exercicis poden contribuir a mantenir-los en condicions òptimes per tocar.

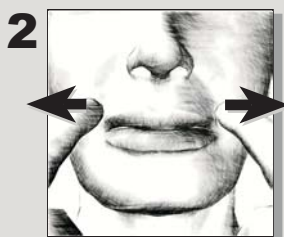
ESTIRAMENTS

Els estiraments tenen dues funcions principals. Per un costat preparen els músculs per l'esforç. Per altre contribueixen a restituir l'estat d'equilibri després de l'activitat. Per aquest motiu s'aconsella que es realitzin, com a mínim, abans i després de tocar i, si convé, en les pauses que fem durant l'activitat.



Ja que els músculs estan enganxats a la pell simplement allargant aquesta ja els posem en tensió.

Primer ho fem amb una meitat del llavi superior, després amb l'altre costat i repetim el procés amb el llavi inferior.



Cal fer després també l'estirament de tot el múscul conjuntament. Per això posarem els dits per sobre les commissures labials per estirar el llavi superior i ho repetirem posant els dits per sota les commissures per estirar l'inferior.

Cal estirar cada una de les zones assenyalades uns 20-30 segons provocant sensació de tensió però **mai dolor**.

Consells elaborats per:



Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art

Ctra. de Montcada 668
Tel. 93 784 47 75
www.institutart.com

08227 Terrassa
Fax 93 784 47 76
info@institutart.com

Amb la col.laboracio de:



Fundació Ciència i Art

Ctra. de Montcada 668
Tel. 93 786 42 47
www.fcart.org

08227 Terrassa
Fax 93 784 47 76
info@fcart.org