

POSTURA

La postura es algo muy subjetivo. Para mí y para muchas otras personas, el 40% de lo que un guitarrista puede tocar o no depende de la postura.

Generalmente, la posición clásica lleva a una mejor postura -evita dolores de espalda- y permite mejor movilización de los brazos y articulaciones de la muñeca y dedos.



La imagen corresponde a Carlevaro, era un guitarrista clásico. En esta imagen demuestra como es la postura clásica.

La postura clásica, como demuestra la foto de Carlevaro, se observa claramente que el brazo izquierdo tiene completa libertad, caso contrario a la postura más comúnmente utilizada por cualquier guitarrista contemporáneo (aunque el libro esté enfocado a la música contemporánea, la postura clásica es algo importante).

Para lograr la postura perfecta se debe tener en cuenta varias cosas:

- ◆ Un soporte de Pié para guitarra
- ◆ Al momento de sentarse y apoyar el pié izquierdo (en caso de ser zurdo será el derecho), el cuerpo debe encontrarse en equilibrio. Con esto me refiero a que uno mismo podrá levantarse sin tener que realizar esfuerzo alguno, solo apoyándose en los piés y sin ayuda de nada. La vista desde arriba de una postura correcta se verá como una suerte de "triángulo" que se va a formar con las piernas.
- ◆ Los hombros y la espalda tienen que estar relajadas completamente.
- ◆ El brazo derecho, si bien es algo subjetivo a la hora de tocar guitarra clásica, debe estar relajado y sólo debe apoyar la parte inferior del mismo en la caja de la guitarra.



Soporte para pié.