

## Accorgimenti da seguire per il conseguimento di una corretta postura

### Lezione

- Posizionamento sedia - poggiatesta con adeguamento della distanza (il poggiatesta dalla sedia) e dell'angolazione verso destra (insieme sedia - poggiatesta rispetto all'asse dell'ambiente in cui ci si trova ad operare) di circa 15°.
- Correlazione di tutto il corpo all'angolazione sopra descritta (pari numero di gradi), semplicemente girando sul bacino il busto, nel suo insieme con gli arti inferiori, verso destra.
- Collocamento del piede sinistro sul poggiatesta regolato in altezza tanto da permettere al ginocchio di superare l'inguine (compensazione dovuta alla dimensione della gamba dal tallone al ginocchio) per impedire lo scivolamento in avanti dello strumento.
- Mantenimento della perfetta ortogonalità delle due ginocchia rispetto ai talloni.
  
- Individuazione e personalizzazione dei primi tre punti di appoggio dello strumento con il corpo mantenendo l'angolazione verso destra dell'insieme (fondo col busto più o meno all'altezza del cuore, curvatura della fascia in perfetta aderenza con la parte superiore della coscia sinistra, parte inferiore dello spigolo del fondo ad incastro con la parte interna della coscia destra).
- Attaccare lo strumento al busto curando che la tavola armonica sia ortogonale al pavimento.
- Organizzazione del 4° punto di contatto predisponendo con precisione l'inclinazione del manico e quindi delle corde rispetto alla linea del pavimento con un angolo non inferiore a 45° obbligando comunque la paletta a raggiungere approssimativamente l'altezza del viso. Si tenga ben conto che l'altezza nello spazio del punto di appoggio del gomito viene sensibilmente modificato da tale inclinazione per cui è latente e consequenziale il rischio di irrigidimento della spalla destra.
- Programmare l'appoggio del gomito in modo da permettere alla mano destra di cadere con il suo asse ortogonale alle corde e con l'indice rasente la buca. Approssimativamente, per un avambraccio regolare, si individua corretto e naturale il posizionamento all'altezza del ponticello, diversamente si compenserà slittando il punto d'appoggio nell'una o nell'altra direzione sino a quando l'indice si accavallerà ad una immaginaria linea tangente alla buca, ortogonale alla corde e parallela ai tasti. Riconoscere la correttezza del posizionamento dell'intero pantografo (nocche falangette, polso, gomito, omero) solo quando il punto di contatto dei polpastrelli con le corde sarà leggermente angolato verso sinistra (peculiare eccellenza della scuola spagnola), evitando sempre quello frontale.
- Operare all'altezza del radio una leggera e naturale torsione verso l'esterno per compensare, allontanando il polso dal piano armonico, un eventuale scompenso che allontana il polpastrello dell'anulare dalla prima corda, soprattutto quando le tre dita sono predisposte a percuotere con simultaneità le prime tre corde.
- Verificare come marchio di qualità se le tre dita preparate sia sulla stessa corda sia su corde differenti mostrino comunque una diversa angolazione; accertare che quest'ultima si mantenga costantemente differenziata nelle naturali varianti richieste sia per eseguire il tocco volante sia quello poggiato. Orientare tale accorgimento essenzialmente per impedire che, nella pratica delle due tipologie di tocco, la dinamica procuri la flessione delle falangette, pratica da cui ogni strumentista deve assolutamente rifuggire.

- Controllare sempre se il mancato rilassamento della spalla destra sia correlato ad un probabile erroneo appoggio del gomito.

This page comes from

Guitar School:

<http://www.guitaronline.it>

The URL for this page is:

<http://www.guitaronline.it/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=6>