

RECOMANACIONS POSTURALS PER A UN BON RENDIMENT

Gralla i Tarota



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 suauement les zones més tenses o, simplement, per caminar una mica.
- 6 Estigues atent al teu cos: la tensió muscular que utilitzes, com respies, 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.