

Al transportar el instrumento es importante tener en cuenta su peso y tamaño.

Los más pequeños pueden ser llevados del asa cambiándolo de mano y los grandes hay que llevarlos a la espalda ajustando correctamente las cinchas para distribuir bien el peso.

Es importante tener en cuenta la postura más adecuada al tocar sentado y de pie.

Y, por último, las condiciones ambientales idóneas de luz, temperatura y altura del atril.

CÓMO TRANSPORTAR EL INSTRUMENTO



LA POSTURA: SENTADO



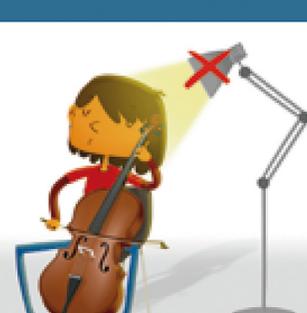
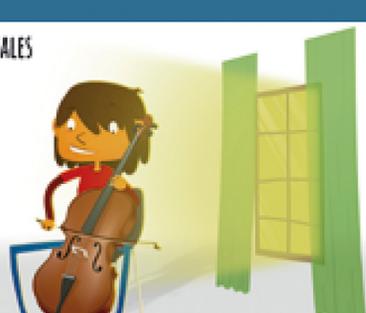
LA POSTURA: SENTADO



LA POSTURA: DE PIE



CONDICIONES AMBIENTALES ILUMINACIÓN



CONDICIONES AMBIENTALES EL ATRIL

LA PARTITURA DEBE SITUARSE ENTRE 15º Y 30º POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL



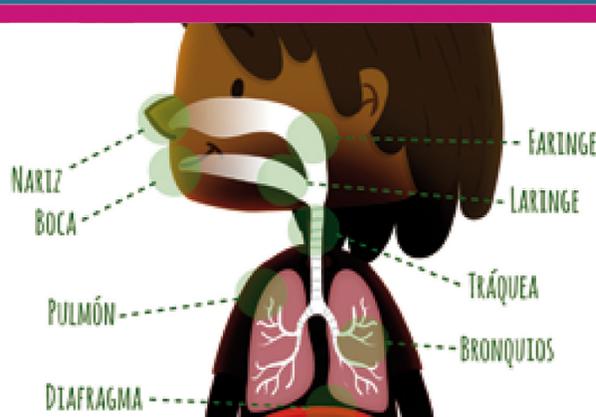
LA POSTURA: EL APOYO DE LOS PIES



TEMPERATURA Y HUMEDAD



LA RESPIRACIÓN: ÓRGANOS QUE INTERVIENEN



La respiración es vital a la hora de tocar cualquier instrumento, pero especialmente los de viento. Antes de tocar es muy importante el calentamiento tanto general como específico de las partes que vayamos a usar especialmente, realizando la tabla de ejercicios expuestos.

LA RESPIRACIÓN: LA PRÁCTICA!

RESPIRACIÓN GLOBAL



LA RESPIRACIÓN: LA PRÁCTICA!

RESPIRACIÓN ABDOMINAL



LA RESPIRACIÓN: LA PRÁCTICA!

RESPIRACIÓN TORÁCICA



EL CALENTAMIENTO

¿Y QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?

- PREPARAR LA MUSCULATURA Y LAS ARTICULACIONES PARA REALIZAR MOVIMIENTOS REPETITIVOS
- DISMINUIR EL RIESGO DE MOLESTIAS MUSCULARES QUE PUEDAN APARECER
- DISMINUIR EL RIESGO DE LESIONES
- TENER UN MAYOR RENDIMIENTO INTERPRETATIVO



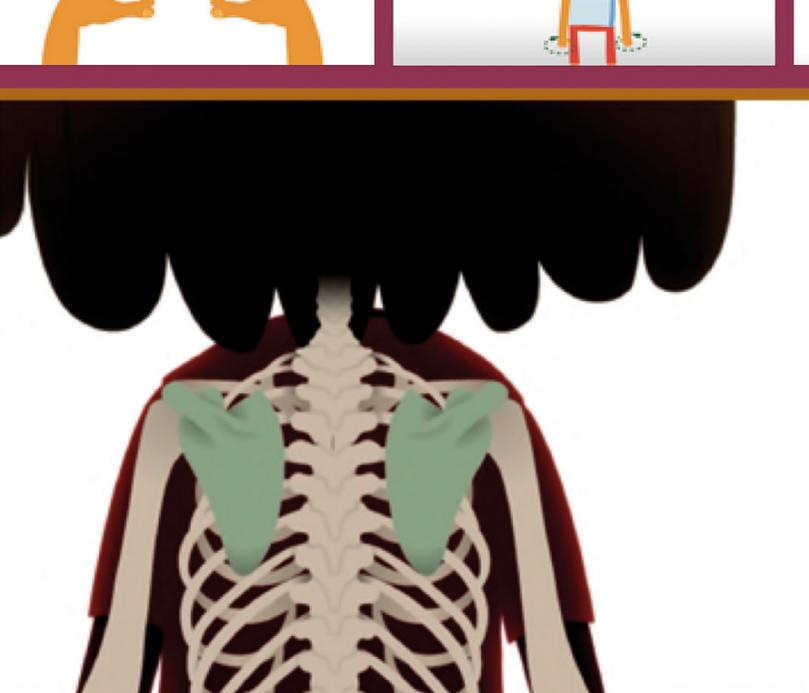
EL CALENTAMIENTO: DEDOS Y MUÑECA



EL CALENTAMIENTO: CODO Y HOMBRO



EL CALENTAMIENTO: CUELLO



La postura de los hombros es importante en los músicos porque son la base que permite la manipulación del instrumento y lo que hace que podamos mover libremente otras partes a la hora de tocar, como son las manos y los codos.

Después de tocar no debemos olvidar realizar los estiramientos.

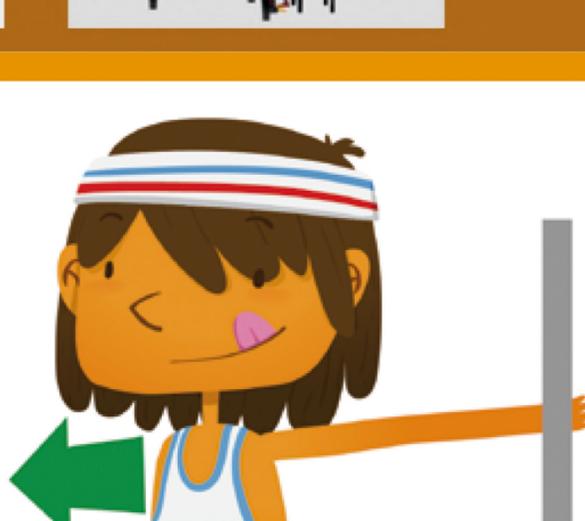
EL HOMBRO DEL MÚSICO NO DEBEMOS...



EL HOMBRO DEL MÚSICO NO DEBEMOS...



ESTIRAMIENTOS: BRAZOS



ESTIRAMIENTOS: PIERNAS



ESTIRAMIENTOS: CUELLO



ESTIRAMIENTOS: ESPALDA

