

## Posturas:

Cosas que debemos considerar para sentarnos a tocar con una buena postura:

A. Tener la espalda derecha, recta, pero a la vez muy relajada.

B. Tener ambas nalgas sobre la silla, y que el peso de nuestro cuerpo se balancee sobre ellas.

C. Tener ambos pies sobre el suelo.

D. Tener la cabeza derecha, mirando hacia el frente y no hacia abajo. El trombón va a la boca, no la boca al trombón.

E. Tener la cabeza alineada con la espalda, usando el balance natural con la columna vertebral.

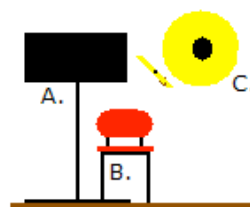
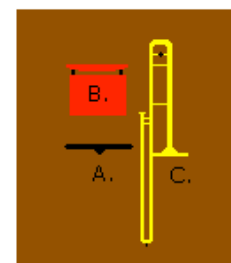
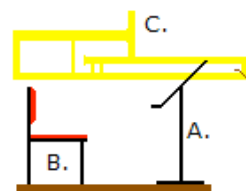
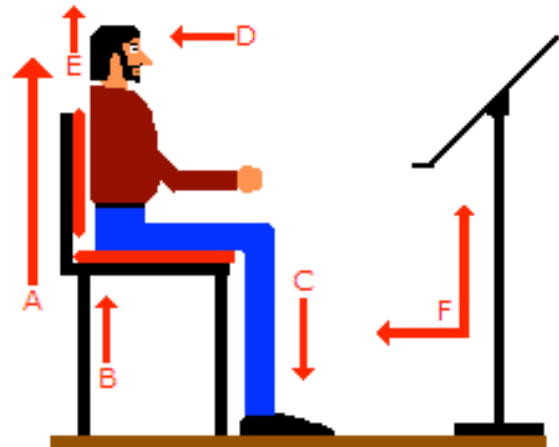
F. Colocar el atril a una distancia y altura en donde se pueda leer la música, sin cambiar la postura; recuerden: el trombón va a la boca, no la boca al trombón.

Aún estableciendo esta postura, el cuerpo debe permanecer relajado, balanceado y flexible. Es muy importante conseguir una silla adecuada, donde las piernas estén cómodas y el cuerpo se acomode en la postura anteriormente descrita.

En esta ilustración describiré como acomodar el trombón con relación a la silla y el atril.

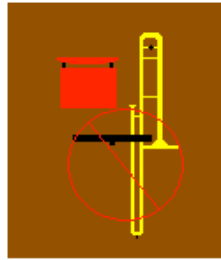
El trombón siempre debe estar al lado izquierdo del atril (letra C).

La silla debe estar colocada más o menos en el centro, puesto que nuestro cuerpo es el centro (letra B). El atril debe estar colocado a una distancia y altura que se pueda mantener la postura, que se pueda leer la música y que se pueda mover la vara del trombón (letra A).



A. Atril- Music Stand  
B. Silla- Chair  
C. Trombón- Trombone

Colocar el trombón debajo del atril es incorrecto, pues esto cierra nuestro sistema respiratorio, evitando que soplemos y respiremos fácilmente.



Colocar el trombón al lado derecho del atril es incorrecto, porque nos bloquearía la visión y no pudiéramos leer la música con facilidad. Además que torceríamos nuestro cuerpo.



Cosas a considerar a la hora de pararnos a tocar:

Siempre, el peso del cuerpo debe estar bien balanceado entre ambos pies. Por lo tanto, ambas plantas de los pies tocan el piso.

Los pies están al ancho de la cadera y separados, para balancear el peso del cuerpo. Las rodillas están flexibles y nunca rígidas (unlock knees, se diría en inglés).

El torso del cuerpo debe estar recto, no agachado o jorobado. Los hombros deben estar relajados.

Siempre, se lleva el trombón a la boca y no la boca al trombón.

Continuamente, buscamos tener balance, relajación y flexibilidad en nuestro cuerpo, para hacer que éste nos ayude y nos permita tocar cómodamente.

