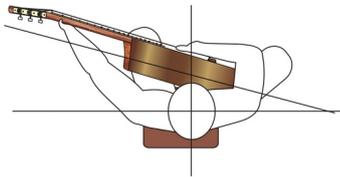


- **Postura Clássica**

Esta postura além de possibilitar que o interprete e o instrumento fique voltado para o espectador, permite uma melhor disposição do corpo em relação ao instrumento evitando tensões desnecessárias e desconforto. A consciência da postura certa é fundamental para se adquirir uma boa técnica, indispensável no estudo musical.



Deve-se sentar com as costas retas em uma cadeira ou banquinho com a altura aproximada dos joelhos. Coloca-se a perna esquerda sobre um apoio, e sobre ela o violão, afastando a perna direita um pouco mais que a esquerda, para que o instrumento se acomode entre elas, sendo levemente inclinado. A cintura do violão não deve encaixar-se totalmente na perna, devendo o braço do instrumento ficar levemente inclinado em relação aos ombros (como na figura), facilitando o acesso da mão esquerda e evitando torção na coluna ou alongamento excessivo do ombro esquerdo. No início pode-se ainda inclinar suavemente o violão para melhor visualizar as cordas, forçando menos as vértebras do pescoço. Caso o acento esteja muito alto, pode ser feito o uso de banquetas de apoio nas duas pernas, principalmente no caso de crianças. É comum também o uso de apoios específicos que se fixam ao instrumento e poderá promover melhor auxílio.

Para as mulheres esta postura tende a ser um pouco desconfortável, principalmente quando vestem saias. Neste caso, poderão usar a postura de pernas juntas, mantendo a banquetas na perna esquerda, ou então, de pernas cruzadas, não sendo necessário o uso da banquetas de apoio.

No caso das guitarras elétricas é melhor sentar numa poltrona com encosto e apoiá-la sobre a perna direita. A guitarra deve ficar levemente inclinada. Caso seja preciso tocar de pé, ajuste previamente a correia de sustentação na posição sentada, assim quando se levantar não haverá uma modificação acentuada na técnica utilizada.

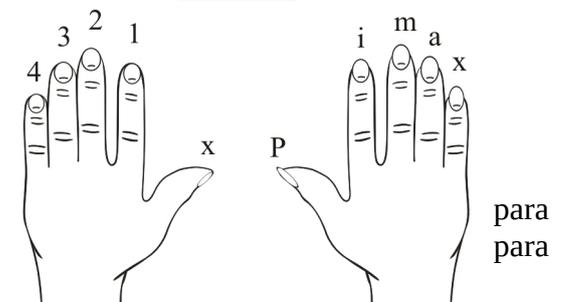
- **A mão direita**

A mão direita deve situar-se sobre a boca do instrumento, evitando o apoio dos dedos no tampo. O cotovelo pode ultrapassar a lateral apoiando-se o braço sobre o violão, mas somente como opção de descanso, sendo preferível o apoio do antebraço, evitando o esforço contra a força da gravidade que atua sobre o antebraço. Para a acomodação adequada do antebraço verifique o grau de inclinação horizontal do instrumento. Deixe o punho cair naturalmente para que os dedos façam com as cordas um ângulo próximo a 90°.

- **A mão esquerda**

O punho da mão esquerda deve curva-se levemente em direção às cordas e manter o alinhamento com o antebraço, ficando o polegar centralizado na parte posterior do braço do violão na mesma região do dedo médio. O cotovelo servirá de contrapeso a fim de manter o braço relaxado. O polegar deve proporcionar ao mesmo tempo firmeza pressionar as cordas com os demais dedos e leveza mudar o posicionamento ao longo do braço. As cordas devem ser apertadas com a ponta dos dedos, para isso que a parte interna da mão fique em contato com o do instrumento e mantenha as unhas desta mão aparadas.

## Mãos



Esquerda

Direita

para  
para

evite  
braço

x	—	Polegar	—	P
1	—	Indicador	—	i
2	—	Médio	—	m
3	—	Anelar	—	a
4	—	Mínimo	—	x

Observe na figura a nomenclatura dos dedos e a representação de dedilhado para cada um deles. A letra “x” indica que o dedo não possui representação.

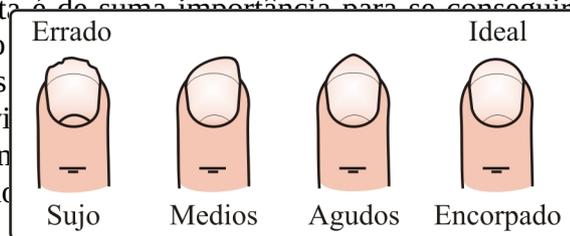
## Relaxamento e Concentração

O estudo técnico do instrumento tem como objetivo conseguir o máximo de resultado com o mínimo de esforço. Entretanto, esse processo causa bastante tensão principalmente quando se inicia o estudo, ou evolui-se a níveis de maior dificuldade. Por isso, é interessante fazer alongamentos antes e depois de pegar o instrumento. Observar a postura, soltando os ombros e relaxando os músculos da face e pescoço. E sempre que notar alguma tensão respirar profundamente, corrigindo a situação.

A prática interrupta também é exaustiva, bem como a tentativa de executar técnicas em nível de dificuldade não apropriado. Desta forma, a melhor saída é estudar por menos tempo e com mais frequência. Mantendo toda a atenção focada nas dificuldades que devem ser superadas, evitando ficar brincando com o instrumento sem meta estabelecida.

## Unhas e Palheta

O cuidado com as unhas da mão direita é de suma importância para se conseguir um som agradável, e desenvolver a agilidade e precisão do dedo e precisam ser mantidas sem arestas em um ângulo de 90° no sentido do fio da mesma. Evitar que eles passem pelas cordas sem ficarem agarrando. Para obter os resultados desejados, use uma lixa número 400, para obter os resultados desejados, conforme a figura abaixo.



Unhas muito curtas criam a necessidade de virar o pulso para atacar as cordas, impossibilitando a precisão, e tem pouca precisão. Unhas muito compridas produzem um som entediante e distanciam os dedos da corda, ocasionando uma perda de volume. O ideal é que seja possível ver as unhas ao olhar a palma da mão para fora dos dedos.

Sequência para o polimento das unhas, produzindo um som de timbre mais agudo. Palhetas assim facilitam o acompanhamento de toque rápido em regiões ou instrumentos agudos. Já as palhetas mais duras dão maior volume e sonoridade firme, oferecendo melhor controle em solos mais rápidos.