

### 3. La Posición de Tocar

Antes de tomar la guitarra, necesitamos saber cual es la posición correcta de sentarnos para poder sostenerla y tocarla. Necesitas sentarte en una silla resistente con base plana lo suficientemente alta para que tus piernas queden flexionadas en 90 grados, con tus pies apoyando toda su base en el piso, tus rodillas deben estar separadas a la anchura de tus hombros. Tu espalda debe estar derecha y tus hombros relajados y nivelados. Procura que la ropa no te estorbe al tocar, siempre pasa que la manga esta apagado el sonido de las cuerdas.

#### Como Sostener la Guitarra



#### Posición normal

Apoya la cintura de la guitarra en tu pierna derecha y coloca tu antebrazo derecho sobre el borde de la caja. El mástil queda cerca del cuerpo y un poco inclinado hacia arriba. No pegues la guitarra a tu estómago. Inclina un poco la parte superior de la guitarra hacia dentro para que no tengas que inclinarte demasiado para ver donde pones los dedos de ambas manos.



#### Posición clásica

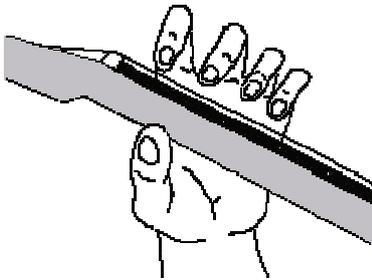
Apoya la cintura de la guitarra en la pierna izquierda, con el mástil inclinado hacia arriba, de manera que la mano izquierda llegue con facilidad al diapasón. El antebrazo derecho se apoya en el borde de la caja. En esta posición el peso de la guitarra queda bien equilibrado. El pie izquierdo se apoya en un apoyapies para que la pierna quede un poco levantada.



#### Posición de Pie

Cualquier guitarra se puede tocar de pie colgándola con una correa. Es importante que el instrumento cuelgue con el peso hacia el cuerpo y con un buen centro de gravedad, para que las

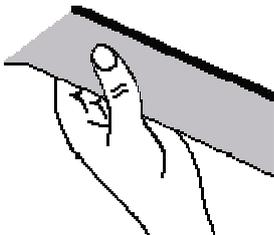
manos y los brazos puedan moverse con libertad. Muchos guitarristas modernos tienden a colgarse la guitarra muy baja por motivos estéticos, pero así resulta más difícil tocar y no es recomendable para principiantes. Para una mayor soltura de la mano izquierda, el mástil debe de quedar inclinado hacia arriba.



### **La Mano Izquierda**

El dedo pulgar lo colocas detrás del mástil, dejando a los demás dedos libres para pisar las cuerdas. La presión del pulgar se suma a la fuerza de los dedos. La presión la aflojas después de tocar alguna nota o acorde, dejando a la mano moverse con libertad por el mástil. Procura que el dedo pulgar no se cuelgue del brazo de la guitarra. La palma de la mano no debe tocar el mástil de la guitarra, esto es para dejar más libremente a los demás dedos hacer bien su trabajo; de ésta manera le das a tus dedos mucha fuerza para presionar las cuerdas.

Es importante que al momento de tocar tengas la posición correcta (la natural), relajado, sin tensión alguna; evitando que te estreses y tratando de formar buenos hábitos desde el principio. Nada de poner las piernas detrás de los primeras patas de la silla, ni aplastarse en ella, ¿de acuerdo?, bien.



Procura que los dedos que pisan las cuerdas no apaguen el sonido de las cuerdas adyacentes y que estos al pisar las cuerdas lo hagan apretando aproximadamente a poco más de dos tercios de la distancia entre un traste y otro.