

## Postura: uma questão de saúde

É muito importante saber desde o início que a preocupação com a postura não é apenas uma questão estética, ou a manutenção de uma “tradição formal” que se arrasta desde a invenção do violão. A postura é sobretudo uma questão de saúde.

Ao estudar um instrumento, passamos às vezes horas a fio (algumas vezes sem nos darmos conta da passagem do tempo...) sentados, na mesma posição. Isso provoca inevitavelmente uma sobrecarga em várias regiões do corpo, sobretudo na coluna. Pensar na postura em que tocamos o instrumento poderá minimizar esta sobrecarga, e evitar sérias lesões que, infelizmente, só se manifestam a longo prazo. Não há apenas uma postura exata, dado que cada pessoa tem características físicas próprias, mas existem princípios que podem ser seguidos e, principalmente, erros a evitar. Ao tocar o violão, verifique sempre se você está sentado no centro da cadeira, e com a coluna ereta. É preferível também que a altura da cadeira seja adequada ao comprimento de suas pernas: em uma posição ideal, seus pés pisam firmemente no chão, e suas pernas dobram no joelho em ângulo reto.

Para segurar o violão, é importante que sua perna direita esteja em posição mais alta que a esquerda. É nessa perna que o bojo do violão irá encaixar. Para conseguir este desnível entre as pernas, você pode apoiar seu pé direito sobre um suporte (existem suportes específicos para violão à venda em lojas de instrumentos), ou simplesmente cruzar a perna direita sobre a esquerda.

Para aprender a tocar qualquer instrumento é necessário repetir centenas de vezes o mecanismo que produz o som. Isso não só é natural como também imprescindível para a evolução da técnica de ambas as mãos. No entanto, o estudo mal orientado ou excessivo pode gerar a L.E.R. – Lesão por Esforço Repetido. Muito freqüente em datilógrafos e digitadores, a L.E.R só encontra espaço no meio musical quando há um descuido do professor ou do aluno.

No estudo do violão, a L.E.R. normalmente aparece como uma tendinite, principalmente no braço esquerdo. Ela pode ser aguda, funcionando como um alerta, mas pode evoluir para uma tendinite crônica se os devidos cuidados não forem tomados. A tendinite é sempre consequência de um excesso. Mas esse excesso não pode ser fixado em termos absolutos. Cada pessoa tem seu limite natural, e além disso todo organismo está sempre pronto para ampliar este limite com treinamento adequado. É muito fácil entender que um pequeno peso pode ser excessivo para uma pessoa sedentária, mas ao mesmo tempo não representa nenhum desafio para uma pessoa em boa forma física. O mesmo acontece no instrumento: para um iniciante, forçar a velocidade em um exercício pode ser perigoso. Mas a mesma pessoa, meses depois, poderá aumentar a velocidade sem o menor perigo. É por isso que é imprescindível o acompanhamento do professor: só ele poderá avaliar a sua “forma física” no instrumento, e recomendar os exercícios corretos.

Mas é importante salientar ainda outros aspectos:

1) Estabeleça uma pequena série de exercícios de aquecimento para as mãos, semelhante aos alongamentos praticados pelos atletas. Tente manter todo o corpo relaxado ao tocar, em especial as mãos e os ombros.

2) Nunca estude mais de uma hora sem pausas. A cada hora de estudo, faça uma pausa de 10 ou 15 minutos, levante e ande um pouco, e repita os exercícios de aquecimento.

3) Faça um planejamento do seu estudo. Não há nenhum problema em estudar 15 horas por dia. Grandes instrumentistas passam anos de suas vidas mantendo essa média diária de estudo. Mas esse nível deve ser alcançado progressivamente. Comece com uma hora por dia e aumente seu tempo gradualmente, sempre observando a reação do seu corpo.

4) Evite grandes desníveis. Se você está acostumado a estudar uma hora por dia, não tente estudar 10 horas seguidas no fim de semana!

5) Se você interrompeu um processo de estudo diário, retome a carga progressivamente. Depois de alguns dias sem praticar, não espere retornar ao mesmo nível técnico imediatamente: reinicie devagar, e espere seu organismo se readaptar aos poucos.

6) Dores leves nas pontas dos dedos da mão esquerda são naturais e esperadas. Elas desaparecem em pouco tempo, à medida que os dedos vão adquirindo resistência. Até certo ponto, pequenas dores musculares na mão também são normais, principalmente ao praticar acordes com pestana. Elas devem desaparecer assim que o exercício terminar e a carga for removida. Perigosas são dores ao longo do braço. Se você começar a sentir dor constante ao tocar, pare imediatamente, e permita um ou dois dias inteiros de descanso absoluto. Se a dor voltar assim que você voltar a tocar, ou se a dor persistir mesmo sem tocar o instrumento, procure um médico: só ele poderá avaliar suas condições físicas, e instaurar a terapia adequada. **JAMAIS PRATIQUE A AUTO-MEDICAÇÃO.** Isso pode ser perigoso para a sua saúde, e pode ainda encobrir uma lesão mais grave, tornando-a irreversível !!