

# LA POSICIÓN DE LA GUITARRA

MARCOS VILLANUEVA

## 1.- La importancia de la ergonomía en la posición

Tocar un instrumento musical implica una adaptación al mismo que conlleva ciertas incomodidades a las que no estamos acostumbrados antes de iniciar esta actividad. Pero estas incomodidades deberán ser mínimas y de ninguna manera habrán de provocar dolores (y mucho menos lesiones) en el instrumentista.

Tal como afirma Jaume Rosset i Llobet del Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art de Terrassa <[www.institutart.com](http://www.institutart.com)>:

...las estadísticas demuestran que más de tres cuartas partes de los músicos sufren algún tipo de lesión relacionada con su actividad a lo largo de su vida activa. Además, un tercio de los lesionados padece afecciones suficientemente graves como para frenar o detener sus carreras. Los motivos que llevan a tan alto nivel de siniestralidad son difíciles de concretar. Seguramente el origen de todos los males radica en el hecho de que, en ninguno de los casos, el diseño del instrumento se adapta suficientemente a las características anatómicas del músico. Eso lleva a la adopción de malas posturas y genera tensiones.

En el caso de la guitarra no parece desde luego que su forma obedezca a un diseño ergonómico, por lo que el primer gran problema que plantea la técnica de la guitarra es la correcta colocación del instrumento.

Hemos de considerar también que los instrumentos como el violín, la guitarra, la flauta travesera, etc., cuya posición es asimétrica, presentan mayores dificultades para que el músico pueda encontrar una posición correcta que aquellos instrumentos simétricos (teclados, clarinete, trompeta etc.) que no tendrían porque afectar a la posición del tronco y cuello. El cuerpo humano es prácticamente simétrico en lo que respecta a la estructura ósea y muscular y la asimetría puede contribuir a adoptar posiciones a veces forzadas que están en el origen de algunos problemas.

La posición de la guitarra es para nosotros una cuestión sobre la que, como en tantas otras, no existe aún un consenso que, basado en estudios objetivos, haya sido fijado y refrendado por la práctica. Sin embargo, la experiencia demuestra



Fig. 1

que una gran parte de los guitarristas no adoptan una posición correcta y padecen de frecuentes dolores de espalda, hombros, etc.

Los dolores de espalda vienen provocados, como parece evidente, por una mala colocación de ésta. Pero en el origen del problema suele estar en la incorrecta posición del instrumento ya que pretender colocarse correctamente sin modificar una posición defectuosa de la guitarra es prácticamente imposible.

## 2.- La posición de Tárrega o posición clásica

La llamada “posición de Tárrega”, que podemos ver en la fig. 1 (y que no es desde luego un invento de este guitarrista ya que es bastante anterior a él) es la más generalizada entre los guitarristas. Esta posición se basa en el empleo de un banquito para elevar la pierna izquierda sobre la que se coloca la cintura de la guitarra. Nosotros nos referiremos a ella como: la posición de Tárrega, ya que así es como se la conoce comúnmente.

Esta posición, que ha sido consagrada por muchos guitarristas como algo incuestionable, no es a nuestro entender “el gran hallazgo” de la técnica guitarrística. Afirmamos esto atendiendo al gran número de guitarristas que utilizan esta posición y padecen dolores de espalda. Ello es debido, a nuestro entender, a que se trata de una posición no demasiado ergonómica.

A la hora de analizar las causas de los problemas de espalda de los guitarristas, hemos de considerar antes que nada, los factores que provocan posiciones forzadas. La primera cuestión a tener en cuenta es que el centro de atención visual del guitarrista está sin duda en el diapasón. La vista ha de controlar la posición de la mano izquierda y desde luego los desplazamientos por el mástil. La mano derecha, por su parte, ha de funcionar sin la ayuda de la vista. La segunda cuestión que planteamos, es la necesidad de tener la guitarra próxima a los hombros para facilitar la acción de la mano izquierda en sus evoluciones por el mástil y en la necesidad de adaptarse a las múltiples posiciones en las que han de intervenir la muñeca y el brazo.

Pero también creemos interesante señalar ahora algo que a veces parece no tenerse en cuenta en los análisis de la posición. Se trata de la necesidad de estar en íntima conexión con el instrumento, de sentirlo próximo, algo que traspasa los



Fig. 2

problemas técnicos y que se evidencia como una cuestión de carácter puramente psicológico.

Pensamos que en estas dos cuestiones (proximidad y desplazamiento hacia la izquierda) están las claves de los defectos de posición generadores de problemas y que la posición de Tárrega está lejos de proporcionar una solución válida a estos problemas. Esta posición provoca tres tipos de situaciones problemáticas para la espalda.

La primera de ellas consiste en que la guitarra suele quedar muy baja respecto al cuerpo del guitarrista, lo que suele provocar que éste curve la espalda hacia adelante. Evidentemente, el problema se acentúa en los casos de guitarristas de elevada estatura. La necesidad de sentirse en una buena conexión con el instrumento induce a doblar el tronco hacia adelante buscando esta necesaria (y creemos que deseable) proximidad. Evidentemente, este problema se puede relativizar elevando la altura del banquito. Pero, como veremos mas adelante, no es esta una solución del todo recomendable.

Por lo que respecta al desplazamiento de la atención hacia la izquierda, dos son

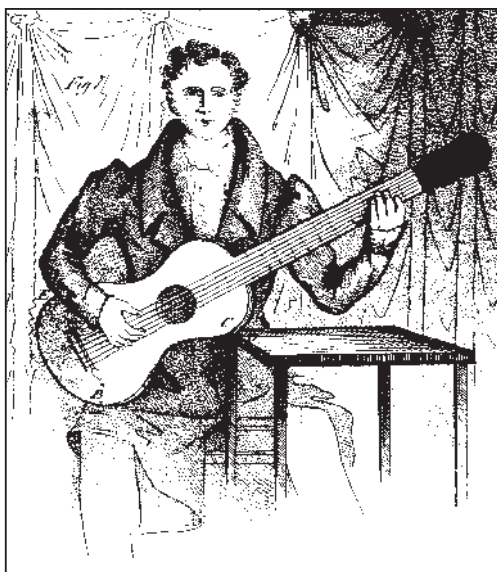


Fig. 3

los problemas que se nos presentan. En primer lugar, existe la tendencia a girar el tronco hacia ese lado. Si bien es cierto que el control visual sobre el diapasón se podría mantener simplemente girando la cabeza hacia la izquierda, esto resulta muy incómodo de mantener durante un cierto tiempo y, como la experiencia demuestra, la mayoría de los guitarristas acaba girando el tronco hacia este lado. Para acabarlo de empeorar, la mano derecha también necesita una cierta aproximación del hombro a la guitarra para acceder a las cuerdas, lo que se suele hacer adelantando, cosa que también contribuye a que se

produzca este giro. Volviendo a la figura 1 podemos apreciar claramente como Tárrega tiene adelantado el hombro derecho. Uno de los efectos mas dañinos que esta posición provoca es la torsión de la columna vertebral (a modo de “columna salomónica”).

La segunda anomalía provocada por el desplazamiento de la atención es la tendencia a inclinar el cuerpo hacia la izquierda y viene motivada por las mismas causas que en el caso anterior. La figura 2 representa la posición del propio Tárrega. Hemos trazado una línea que representa el eje de simetría del tronco de Tárrega que, como se ve, está llamativamente inclinado hacia la izquierda.

En la mayoría de los casos, los alumnos que nos llegan a clase padecen de mas de uno de los errores de posición a que nos hemos referido y, en gran parte de ellos, se presentan los tres conjuntamente. En estas condiciones es difícil que no se produzcan dolencias. Así pues, vemos se trata de un problema múltiple en el que no existe un solo defecto de posición sino la conjunción de varios.

Habríamos ahora de encontrar la explicación a la insistencia de los guitarristas en seguir utilizando una posición tan problemática. Desde luego es inevitable pensar que pueda haber algo de inmovilismo en la actitud de algunos, pero sin duda no solo es eso. Para analizar la situación es conveniente saber qué alternativas existen a la posición de Tárrega y qué ventajas e inconvenientes presentan. Para ello nos centraremos en algunas de las propuestas que a lo largo de la historia representan una verdadera alternativa a la posición de Tárrega y no en las variantes mas o menos acusadas de ésta.

### 3.- Algunas alternativas históricas

El problema de la posición de la guitarra no es una cuestión que preocupe desde hace poco a los guitarristas. Sor en su Método (1830), ya advierte de este problema y nos hace una propuesta de posición. También Aguado fue un tratadista que, preocupado por encontrar una posición natural, aportó alguna solución.

Sor hace una consideración sobre la necesidad de que la guitarra esté centrada respecto al cuerpo del guitarrista. Esta apreciación es perfectamente válida ya que evita la torsión a que nos hemos referido. En la página 11 del citado método, leemos:

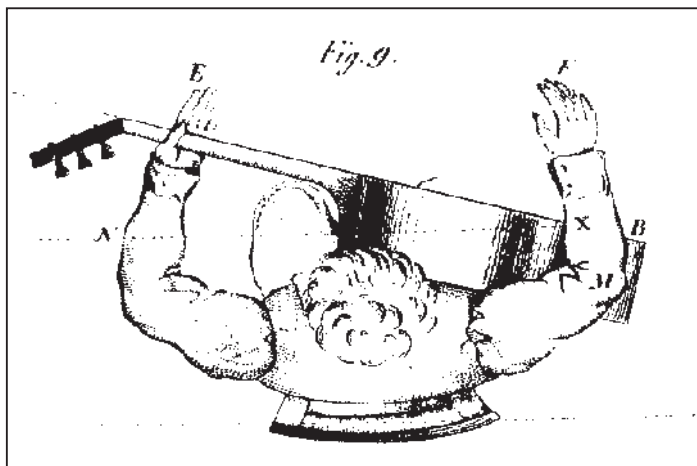


Fig. 4

...tous les maitres du piano sont d'accord sur celui de s'asseoir vis-à-vis du point qui détermine la moitié du clavier, c'est-à-dire à la moitié de la ligne horizontale que les deux mains doivent parcourir: je trouvais ce précepte très juste, puisque, laissant les deux bras également séparés ou rapprochés du corps, aucun mouvement doit être gêné: j'en conclus que la moitié de la distance de la corde (la 12<sup>e</sup> touche) devait se trouver vis-à-vis de mon corps.

...todos los maestros del piano están de acuerdo sobre el hecho de que hay que sentarse frente al punto que determina la mitad del teclado, es decir, en la mitad del la línea horizontal que las dos manos deben recorrer: encontré este precepto muy acertado ya que, tanto si los dos brazos están separados o próximos al cuerpo, ningún movimiento debe ser

perjudicado: he sacado en conclusión que la mitad de la cuerda (el 12° traste) debe estar frente a mi cuerpo.

A continuación, Sor explica que ha probado colocando la cintura de la guitarra en la pierna derecha para de esta forma centrar el instrumento con el cuerpo, pero que se ha encontrado con que de esta manera la guitarra queda demasiado baja para que la acción de la mano izquierda sea efectiva. Luego nos propone su solución que consiste en colocar el aro mayor de la guitarra en la pierna izquierda y apoyar el aro menor en una mesita colocada a la izquierda del guitarrista. La figura 3 nos muestra la posición de Sor. Él mismo nos explica que la guitarra se mantiene estable mediante el apoyo en la mesita y la pierna y por el peso del brazo derecho apoyado sobre el aro.

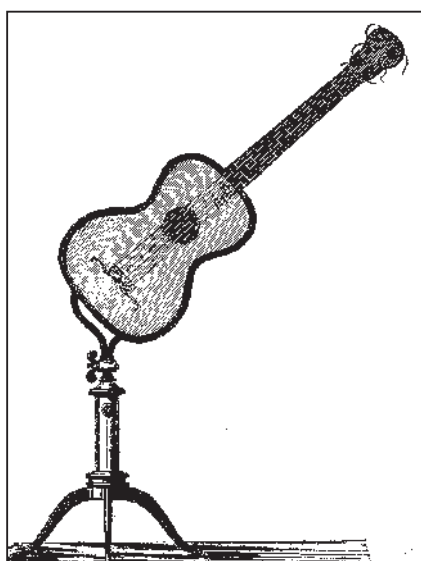


Fig. 5

Finalmente, Sor propone que la guitarra se coloque de forma que el fondo no esté paralelo al pecho del guitarrista sino que el mástil esté adelantado y la caja esté bajo el brazo derecho tal como muestra la figura 4.

Dionisio Aguado fué otro gran tratadista de la guitarra a quién también preocupó la correcta posición del instrumento. Su solución se basa en el empleo de un trípode (fig. 5) que se fijaba a la guitarra mediante un juego de tornillos que permitían variar la inclinación de ésta. El invento, que fué elogiado por Sor, permitía que la guitarra se mantuviera sola sin que el guitarrista tuviera que sujetarla. En lugar de eso imaginamos que éste se acercaba al conjunto guitarra-trípode tal como el pianista se acerca al piano para tocar. En la figura 6 vemos a Aguado sentado en una silla alta y con la guitarra colocada a la derecha, próxima al cuerpo.

#### **4.- Similitudes en las soluciones de Sor y Aguado**

Si observamos atentamente la posición de la guitarra en Aguado podemos notar que, si bién el procedimiento empleado para sujetar la guitarra es completamente diferente al de Sor, existen elementos similares en ambas propuestas en lo que respecta a la situación de la guitarra y el cuerpo. Veamos:

- En ambos guitarristas el tronco está erguido sin inclinaciones, ni torsiones.
- La guitarra está lo suficientemente alta para que el tronco no se haya de curvar hacia adelante

- Los hombros de ambos guitarristas están a la misma altura y ninguno de ellos parece estar adelantado.

- La guitarra está en diagonal respecto al cuerpo del guitarrista con el mástil adelantado y el aro mayor próximo a la pierna derecha.

- La guitarra está centrada respecto al cuerpo del guitarrista y el traste XII justo frente a la cabeza.

- En ambas posiciones la guitarra parece estar estable.

- Ambos guitarristas apoyan el antebrazo derecho en el aro aproximadamente por el mismo punto.

- Ambos guitarristas tienen los dos pies a la misma altura (en el suelo).

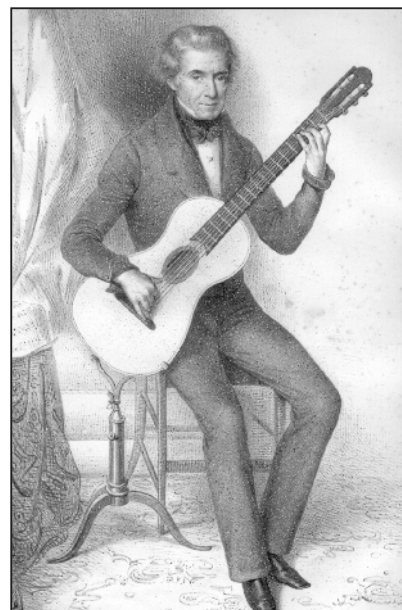


Fig. 6

Con soluciones diferentes, ambos guitarristas parecen tener una visión similar sobre cuál ha de ser la posición de la guitarra respecto al cuerpo y una misma preocupación por encontrar la naturalidad en la posición. Veamos ahora los inconvenientes y encontraremos la explicación de porqué estas soluciones no han tenido éxito entre los guitarristas posteriores.

## **5.- Valoración de las soluciones de Sor y Aguado**

La solución de Sor, además del inconveniente que supone haber de tener siempre a mano una mesa, presenta un gran problema, ya que la propia mesa dificulta enormemente el acceso a los trastes agudos y hace prácticamente imposible llegar a los que están dentro de la caja. No hemos sido capaces de averiguar como solucionaría Sor este problema.

La solución de Aguado es algo aparatosa, requiere de un trípode de considerables dimensiones que probablemente habría de ser lo suficientemente pesado para que la guitarra se mantuviera estable. Además de esto, nos parece que la guitarra debía quedar estática con lo que el guitarrista no podría moverse y, probablemente, el hecho de no sostener la guitarra produciría en éste una extraña sensación de desconexión con el instrumento.

Así pues, las soluciones de Sor y Aguado representan una alternativa a la posición de Tárrega pero muestran unos inconvenientes que las hacen poco operativas, por lo que sus soluciones no tuvieron éxito y los guitarristas posteriores a ellos no las adoptaron. Sin embargo, ambas están basadas en la correcta posición

del cuerpo. El problema del desplazamiento de la atención hacia la izquierda lo solucionaron ambos colocando la guitarra en diagonal respecto al cuerpo y desplazándola hacia la derecha. Con ello el traste XII queda justo frente a la cara del guitarrista y la guitarra perfectamente centrada con el tronco. Elevan la guitarra lo suficiente para no tener que curvarse hacia adelante y ninguno de los dos guitarristas usa banquito ni nada que eleve un pié más que el otro.

## 6.- Propuesta de posición

A la hora de plantearnos buscar soluciones correctas al problema de la posición, deberíamos considerar las ventajas que estas propuestas representan ya que creemos que ambos guitarristas hacen reflexiones interesantes desde el punto de vista ergonómico. Naturalmente cualquier solución habría de eliminar los inconvenientes que representan el uso de la mesa y del trípode, pero creemos que habría de mantener la relación espacial entre guitarra y guitarrista.

Algunos guitarristas modernos han encontrado soluciones alternativas a la posición de Tárrega que resultan interesantes de ser observadas. Oscar López Rogado en: <[guitarra.artelinkado.com/guitarra/protesis.htm](http://guitarra.artelinkado.com/guitarra/protesis.htm)> hace un repaso de algunos de los diferentes soportes que están apareciendo recientemente en el mercado (a los que él llama: prótesis) y también nos explica la solución de J. Cardoso consistente en el empleo de una bandolera.

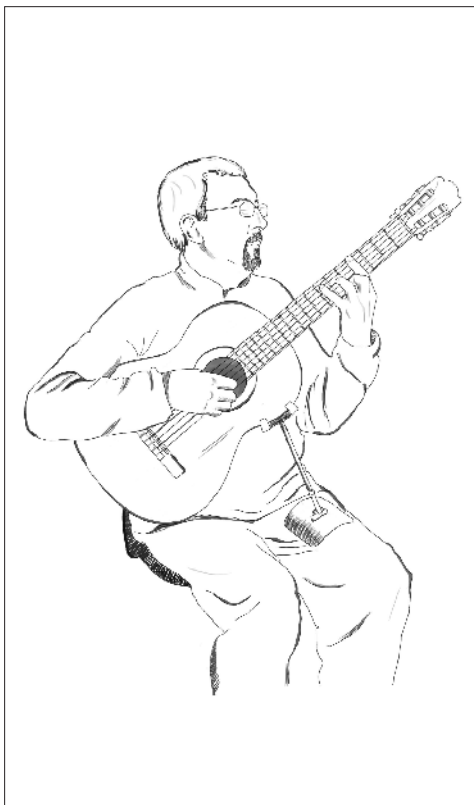


Fig. 7

Lo que nos extraña es que los guitarristas a los que hemos visto emplear estos soportes, continúan pagando tributo a la posición de Tárrega ya que siguen colocando la guitarra desplazada hacia la izquierda del cuerpo. Con ello solo evitan los problemas a medias, es decir, han evitado tener que levantar una pierna (lo que sin duda es un gran beneficio para el cuerpo), pero el centro de atención continúa desplazado en exceso hacia la izquierda. Si colocamos el aro mayor de la guitarra entre ambas piernas, se hace imposible centrar la guitarra a la manera que proponen Sor y Aguado ya que la pierna derecha lo impide.

Por tanto, para nosotros estas soluciones son interesantes solo a medias. Creemos que se ha de colocar la guitarra de manera que no obligue al guitarrista a girar ni inclinar el tronco y que para

ello es la guitarra la que debe girarse hacia la derecha y no el guitarrista hacia la izquierda. Sin esto, los dolores de espalda probablemente continuarán.

Thomas F. Heck (ver: <[www.orphee.com/methods/Heck-Holding.htm](http://www.orphee.com/methods/Heck-Holding.htm)>) propone el uso de una correa de modo similar al que emplean los fagotistas. Esta solución resulta algo inestable ya que el mástil se mueve un poco, pero la guitarra está perfectamente centrada con el cuerpo ya que Heck la apoya en su pierna derecha, los hombros están a la misma altura, la guitarra en diagonal y, gracias a ello, el tronco recto sin torsiones ni ningún otro tipo de tortura.

La solución que proponemos (fig. 7), y que venimos utilizando desde 1980, consiste en colocar el aro mayor de la guitarra en la pierna derecha y utilizar un soporte de los muchos que se encuentran en el mercado sujeto al aro menor de la guitarra próximo a la cintura de ésta. Si utilizamos una silla de altura normal veremos que la guitarra nos queda demasiado alta y que la caja de la guitarra no cabe entre la pierna y el brazo. Esto afectará al hombro derecho obligándonos a levantarlo. Una silla alta, o banqueta de piano elevada, hará que la altura de la caja baje lo suficiente respecto al tronco del guitarrista todo lo que se quiera, según se eleve más o menos el asiento.

Es necesario que el soporte permita elevar el mástil lo suficiente. Esto no suele representar un problema ya que los soportes son de altura variable y se encuentran con mucho margen de maniobra (recomendamos adquirir uno que se pueda elevar al menos unos treinta centímetros). El sitio donde fijamos el soporte a la guitarra también nos da mucho juego y esto permite variar la posición de la guitarra en función de la diferente complejión de cada uno. Es decir, que altura de la silla (variable), altura del soporte (asimismo variable) y lugar donde fijamos el soporte a la guitarra nos dan una infinidad de posibilidades. En consecuencia, habremos de barajar todos estos elementos hasta conseguir adoptar una posición lo más natural posible.

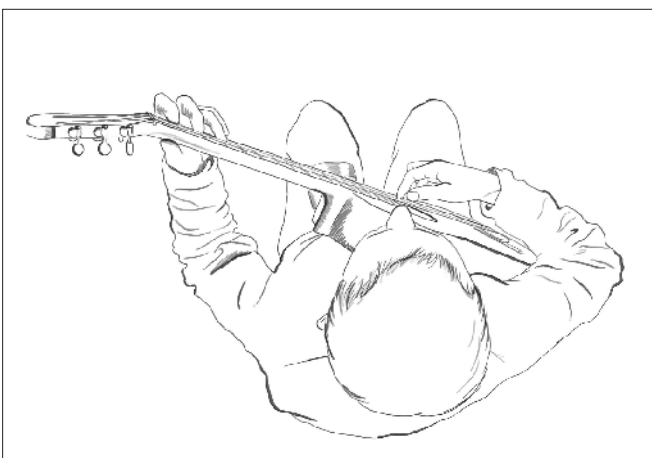


Fig 8

Para evitar que la guitarra se deslice por la pierna derecha hacia abajo, recomendamos colocar un trozo de espuma de caucho (también llamado caucho poroso) o cualquier otro material antideslizante entre la guitarra y dicha pierna. Al hacer esto, comprobaremos que la guitarra está perfectamente estable y nosotros estamos completamente libres hasta tal punto que podemos separar ambos brazos



de la guitarra y ésta no caerá a menos que inclinemos excesivamente el tronco hacia adelante.

La guitarra ha de estar levemente orientada hacia arriba para permitir que se vea suficientemente el diapasón. Profesores de técnica Alexander nos sugirieron en su momento esta orientación para evitar tener que adelantar la barbilla para ver bien el diapasón ya que este gesto tiene consecuencias indeseables para las cervicales. Tampoco esto representa un problema ya que la mayoría de los soportes dan el suficiente margen de altura para que separando el punto donde lo apoyamos en la pierna izquierda, se pueda orientar la guitarra de este modo. Esta es otra variable que nos parece ahora interesante añadir a las antes mencionadas.

Hay, sin embargo, en nuestra posición una diferencia con Sor y Aguado que hemos de comentar. Se trata de la situación del codo derecho. Nosotros preferimos colocar el codo en el borde del aro, mientras Sor y Aguado apoyan en este punto la mitad del antebrazo. Creemos que el antebrazo ha de estar libre para desplazar la mano de los bordones hacia la prima y viceversa y para permitir acercar y alejar la muñeca de la tapa según nuestras necesidades. De todas formas queremos hacer notar que, siendo como eran las guitarras de la época de Sor y Aguado unos instrumentos con la caja de resonancia considerablemente más pequeña, se haría muy difícil (en el supuesto que se desease, claro está) colocar el codo en el borde del aro. Desde que Antonio de Torres cambió la forma y el tamaño de la caja de resonancia de la guitarra, éstas son de mayor tamaño y la colocación del brazo derecho tal como recomendamos no es ningún problema. Desconocemos, evidentemente, qué hubieran hecho ellos con una guitarra moderna, pero lo que si nos parece interesante resaltar es que el tamaño del instrumento condiciona la colocación del brazo derecho y que, en lo que respecta a la relación entre la guitarra y el cuerpo, éste es prácticamente el único punto donde se aprecia una diferencia entre lo que proponemos y la solución de Sor y Aguado. La figura 8 nos muestra la orientación de la guitarra en diagonal respecto al cuerpo y la articulación del codo coincidiendo con el borde de la caja.

Para aplicar esta posición, es necesario tener en cuenta que en determinados casos el tamaño de una guitarra demasiado grande puede presentar algún problema para las personas de corta edad cuya estatura es menor. Al igual que ocurre con el violín, el violonchelo y algún otro instrumento; hemos de intentar que cada alumno use una guitarra acorde con su estatura. Pero no debe olvidarse que la altura de la silla es un elemento que contribuye a corregir considerablemente los problemas que se puedan derivar de la relación de alturas entre guitarra y guitarrista.

Finalmente queremos mostrar un ejemplo (fig. 9) que nos muestra una posición de guitarra que, aunque se sale del ámbito de la guitarra clásica, anatómicamente nos resulta interesante. B. B. King utiliza un correaje y apoya la guitarra en su pierna derecha para mantener el mástil lo suficientemente elevado. Por la posición de sus muslos, vemos que está sentado en una silla alta. La guitarra está levemente orientada hacia arriba para permitir ver el diapasón, el mástil está ligeramente dirigido hacia adelante y ambas manos parecen tener acceso fácil a sus funciones.

## 6.- Conclusiones

Hoy en día empieza a generalizarse, afortunadamente, una gran preocupación por cuidar la posición del cuerpo y muchos guitarristas han efectuado cambios en la posición de Tárrega que representan una sensible mejora y que evitan algunos de los inconvenientes que han sido expuestos. El cambio más común que hemos observado es la elevación del mástil para que el centro de atención visual que éste representa se aproxime al tronco. De esta manera se evita una inclinación excesiva hacia la izquierda. No obstante ha de tenerse en cuenta que el hecho de tener la pierna izquierda levantada (mediante el uso de un banquito) representa un factor de desequilibrio para la columna vertebral tanto más cuanto mas se eleve la pierna.



Fig. 9

Esta cuestión es vista como un gran inconveniente para los técnicos en corrección postural ya que la pierna izquierda levantada obliga a curvarse a la columna vertebral con lo que pueden aparecer fácilmente los indeseados dolores de espalda. En todo caso, para los que opten por esta alternativa sería conveniente valerse de un cojín (tipo Dynarette o similar) pues cuanto mas eleven la pierna izquierda, mas probabilidades tendrán de padecer de la espalda.

Otra objeción que ponemos a esta solución afecta a la mano derecha y a los guitarristas a los que, como a nosotros, les gusta tocar con un cierto ángulo de ataque, o sea, dando a los dedos una dirección diagonal a las cuerdas. En este caso, gran parte de los guitarristas (sobre todo aquellos a los que les gusta tocar con un ángulo de ataque muy pronunciado) se ven obligados a doblar la muñeca hacia arriba, cosa que no nos parece recomendable ya que puede afectar a la necesaria relajación de la mano derecha dando lugar a tensiones indeseadas.

La solución que proponemos se basa en el empleo de un soporte de altura regulable y se inspira en los hallazgos de Sor y Aguado. Ellos ponen por encima de todo

la ergonomía (concepto que, por desgracia, parece haber estado fuera de demasiados planteamientos a lo largo de la historia del instrumento). Creemos que el uso de estos soportes combinado con el empleo de una silla con la altura adecuada a la estatura de cada intérprete, representa para los guitarristas una alternativa a tener en cuenta. Por su parte, los soportes en la guitarra tal vez puedan llegar a ser comparables a lo que en su momento representaron el *apoyabarbas* para el violín y la *pica* para el violonchelo.