

LA MANO DEL CHITARRISTA

Marco Franchini, in collaborazione
con Donato Begotti

EDIZIONI VOLONTÈ&CO.

€ 14,90 – pagg. 68



Finalmente un libro interamente dedicato ad un tema che è uno dei più importanti che un chitarrista, allievo o insegnante, dilettante o professionista, dovrebbe conoscere alla perfezione: la propria mano. “Il chitarrista, come un atleta, è esposto al ‘microtraumatismo da allenamento’. Ripetendo gli stessi movimenti per ore, ogni giorno, per anni, è soggetto a piccole lesioni. Queste, quando trascurate, possono diventare croniche e talvolta invalidare”. Parole sagge che non devono spaventare, anzi, devono renderci più consapevoli della percezione del nostro corpo, attenti ai segnali di allarme che questo ci invia, perché ogni problema se preso in tempo è facilmente risolvibile. Un testo che fornisce informazioni pratiche e teoriche sulla corretta postura, sul riscaldamento e lo stretching, sulle pratiche errate che sono la prima causa di sintomi e patologie. Per evitare queste ultime infatti, la prima regola è assumere sempre atteggiamenti corretti.