

Técnica Mano Izquierda, parte 1 *por Guitar Man*

Calentamiento y Ejercicios de Digitación

Ahora en este artículo trataré de tomar el tema de la mano Izquierda, que al igual que la mano derecha es muy importante para una buena ejecución de la guitarra.

El Calentamiento

Primeramente, algo que no se nos debe olvidar, ya sea para mano Izquierda o Derecha, es el CALENTAMIENTO de los músculos de la mano, antes de empezar a tocar es conveniente hacer algunos ejercicios de calentamiento para evitar la temida TENDINITIS, que no es más que una inflamación en los tendones que mueven tus dedos, lo cual te puede hacer que dejes de tocar la guitarra por algunas semanas, ya que el dolor es intenso. Lo más recomendable, sería que antes de empezar a tocar alguna canción que te exija demasiada velocidad o fuerza en los dedos realices los siguientes ejercicios:

Consíguete una pelota de plástico, y empieza a apretarla lentamente, haciendo 5 sesiones de 15 repeticiones c/u en cada mano y descansando entre cada sesión, recuerda que solo es calentamiento, luego vas aumentando las repeticiones gradualmente hasta que sientas que tus dedos se "calientan" esto quiere decir que la sangre empezó a fluir más rápidamente por ellos a causa del ejercicio. Por último haz 4 sesiones, de 50 repeticiones c/u, en cada mano, en un tiempo de 15 a 20 minutos más o menos. Con esto será suficiente.

La Digitación vs. La Velocidad

La digitación y la velocidad no necesariamente están peleadas, de echo van de la mano, pero antes de querer tocar rápido es necesario tener buena digitación, cuando se logra una buena técnica de dedos es cuando podemos empezar a aumentar la velocidad para que lo que toquemos se escuche "Limpio". Un error común entre los guitarristas principiantes es creer que "Rápido" es mejor, más no es así ya que si tocas rápido y tienes mala digitación, tus ejecuciones se escucharán realmente mal. Yo siempre he dicho que La Técnica es la base de todo, si tienes buena técnica, lo tienes todo.

Ejercicio 1234

Existen muchos ejercicios para lograr una buena digitación, uno de ellos es el **1234**, que además de ser un buen ejercicio de calentamiento, también te ayuda a obtener independencia en tus dedos, así como habilidad de movimientos. Pueden empezar a tocarlo en una forma lenta, para lograr que la digitación sea limpia en todas las posturas del ejercicio y gradualmente ir aumentando la velocidad. Otra cosa importante es que para que el ejercicio sea efectivo, se necesita hacerlo COMPLETO, no se salten ninguna digitación, ya que de nada serviría. Es TEDIOSO pero necesario.

1234	1243	1324	1342	1423	1432	2134	2143	2314	2341
2413	2431								
3124	3142	3214	3241	3412	3421	4123	4132	4213	4231
4312	4321								

El Ejercicio Cromático de Francisco Tárrega

Según los guitarristas clásicos, es el mejor ejercicio para obtener fuerza y digitación en la mano izquierda, así como coordinación entre las 2 manos. Háganlo según la digitación que les marco abajo de la tablatura en todas las cuerdas, este es un ejercicio

