ENTRENAMIENTO TECNICO PARA BAJISTAS

**Ejercicios para
ambas manos
Abertura-Velocidad-
Arpeggios-Ligados-**

**Por
MÁXIMO RODRIGUEZ**

Índice:

Prefacio	1
Consideraciones sobre el uso de la técnica	3
Posición del cuerpo	5
Posición de ambas manos (mano derecha)	8
Mano Izquierda	9
Sugerencias para el trabajo diario	11
Primeros ejercicios sobre el instrumento	13
Primeros ejercicios (práctica)	17
Abertura	23
Ejercicios de velocidad (ambas manos)	34
Arpegios (mano derecha)	41
Ejercicios de técnica y velocidad (mano derecha)	45
Técnica y velocidad para ambas manos	49
Ejercicios con ligados	51
Otros trabajos alternativos	54
Consejos	56
Conclusión	59
Cuadro de velocidades en ejercicios de técnica	60

PREFACIO:

Hace ya algunos años me propuse llevar a cabo un viejo proyecto. Era el de realizar un libro dedicado enteramente al estudio de la parte técnica del bajo eléctrico dando ejercitaciones, comentarios y trabajos destinados a tener en un solo libro cuestiones que no son fáciles de encontrar en la vasta bibliografía dedicada a los bajistas.

Por cierto, hay una amplia literatura de libros y métodos dedicados a la armonía, a la lectura, al estudio de solos etc, pero muy poco, o casi nada editado en español, con relación a la cuestión técnica específicamente.

El método comprende:

- Consideraciones sobre el uso de la técnica (su dependencia como elemento importante a la hora de la integración con la música, y si la misma vale como meta o como fin en si misma).
- Pre calentamiento de las manos antes de practicar o de tocar en vivo.
- Posición del cuerpo y de las manos en relación con el instrumento.
- Ejercitación. Primeros ejercicios básicos, mano izquierda, mano derecha, arpeggios, velocidad, etc. En todos los capítulos hay una serie de consideraciones preliminares, para encarar el estudio, que serán de suma importancia para tener en cuenta a la hora de las distintas ejercitaciones.
- Trabajos alternativos: se describen en este capítulo algunas formas de encarar nuestro trabajo técnico que no son de uso tradicional, pero que pueden mejorar y mucho nuestro desarrollo perceptivo sobre el instrumento.

- Consejos: para el final he dejado algunas consideraciones sobre el cuidado de nuestras manos, elección del instrumento y consideraciones sobre el mismo.

Muchos de esos ejercicios se fueron pasando de bajista en bajista, pero otros los fui creando buscando posibles soluciones a distintas problemáticas, surgidas en el trabajo mío como bajista y en el afán de mejorar el rendimiento técnico de mis alumnos.

Los ejercicios tienen como meta darle al alumno un sistema de estudio de la parte técnica del instrumento al cual podrá acceder en cualquier fase que esté en el estudio del instrumento (principiante, estudiante avanzado e incluso aquel que ya lo hace como profesional.)

Espero que esta recopilación de ideas y ejercicios les sean de utilidad a todos aquellos que quieren hacer un estudio serio e integral sobre los problemas técnicos en la ejecución del bajo eléctrico.

Ha sido de enorme ayuda la información recogida gracias al trabajo con los alumnos particulares, y los de la Escuela de Música Popular de Avellaneda, con los cuales pude hacer un seguimiento de correcciones y resultados de velocidades para tener una idea lo más aproximada posible de cómo encarar y evaluar los problemas técnicos del instrumento y sus resultados.

Agradezco también la valiosa colaboración de **Rodolfo Alchourron** quien me ayudó en el verano de 1999 con suma paciencia en la corrección de todos los textos que abarca este método.

CONSIDERACIONES SOBRE EL USO DE LA TÉCNICA.

Entre los estudiantes de música circula una vieja y equivocada creencia de que el músico que mejor toca es el que lo hace más rápido. Tocar mejor no es tocar más rápido, porque la música no es una competencia gimnástica sino el arte de poder emocionar al oyente con una buena frase sea esta lenta o rápida.

El reconocido multiinstrumentista **Egberto Gismonti** (pianista, guitarrista, vientista etc.) uno de los músicos que más ha sabido integrar técnica con sentimiento y sentido de la musicalidad nos deja esta idea. **"Sólo integrando la técnica, el conocimiento con el sentimiento, se puede ser realmente libre para tocar"**.

El significado del estudio técnico de cualquier instrumento es poder sentir que ese instrumento es parte de uno, como un brazo, una mano, etc, y no como un elemento externo a nosotros.

El objetivo del estudio de la técnica sería el dominio del instrumento para poder sacar de ahí todo lo que nosotros queremos mostrar como músicos.

Uno de los mayores virtuosos en la historia de la música ha sido el violonchelista español **Pablo Casals** quien opina lo siguiente: **"Naturalmente, hay que hacerse con una técnica magistral pero, a la vez, hay que evitar que nos esclavice... La mejor técnica es la que no se percibe"**

La destreza gimnástica en un instrumento no es garantía de ser buen músico. Sobran ejemplos de ejecutantes (algunos de ellos reconocidas figuras) que virtualmente son acróbatas de las escalas y los arpeggios, que quizás en un principio nos deslumbren al escucharlos, pero al rato nos aburren y nos dan la pauta que ese músico no es más que un mero malabarista.

Al respecto Stephen Nachmanovitch ("Free Play" La importancia de la improvisación en la vida y en el arte). De Editorial Planeta Nueva Conciencia. nos dice: "Un artista puede tener una magnífica formación técnica, ser capaz de asombrar y deleitar al público con su deslumbrante virtuosismo, y sin embargo falta algo. Todos hemos tenido alguna vez la experiencia de oír una notable ejecución de un concierto en el que falta este misterioso algo. Uno dice instintivamente !Qué bueno! de una u otra manera, aunque mirándolo bien, allí no hay mucho que elogiar".

Tengamos en claro que nuestra práctica técnica será no sólo para poder tocar frases a un pulso rápido y tener él suficiente resto para tocarlas bien, sino también para tocar varias horas sin agotamiento físico, sin perder rélax, concentración, pulcritud en el sonido, distintas variables de toque (poder tocar desde un pianissimo casi inaudible a un forte sin cortar cuerdas) y teniendo cada vez más sensibilidad a las distintas respuestas sonoras de nuestro instrumento.

La palabra tiempo en nuestro entrenamiento es de vital importancia. Hay ejercicios que llevan mucho tiempo de paciente estudio hasta que salen como nosotros queríamos. Para los ejercicios de control de velocidad hay que ser muy pacientes en cuanto al mejoramiento y a la posibilidad de superar anteriores velocidades.

Para aquellos ejercicios en donde lo que hay que mejorar es la postura del cuerpo o manos, es imprescindible atender claramente las indicaciones del profesor y ser consecuente en el trabajo diario midiendo los logros en forma constante.

Quedaría como resumen la idea de que el desarrollo técnico por sí solo no hace un músico y es cierto también que un músico sin entrenamiento técnico tampoco es posible, entonces trabajaremos la técnica no como fin en sí mismo, sino para poder mejorar nuestra performance como instrumentista, y sacar de allí lo mejor de nosotros como músicos.

"Para hacer cualquier cosa artísticamente es necesario adquirir una técnica, pero se crea a través de la técnica y no con ella."

(Stephen Nachmanovitch).

POSICION DEL CUERPO

(Con relación al instrumento)

Tenemos que lograr estar lo más derechos posible en el caso de tocar sentados, no irse hacia los costados, no inclinar la cabeza hacia adelante y los pies pueden o bien estar ambos sobre el piso o cruzados (la pierna derecha sobre la izquierda).

Ubicar el instrumento en el ángulo que forman la pierna derecha y la parte frontal del tronco, tratando de que no se resbale hacia adelante, entonces la cara interna del bajo estará perpendicular al tronco y apoyada al pecho. En el caso de practicar sentado con el instrumento sujeto con correa el mismo quedará a la misma altura de como iría parado.

En el caso de practicar técnica parado, lo más conveniente sería poner el instrumento a la misma altura de como está cuando se toca sentado. El bajo tiene que hacer contrapeso hacia atrás y adelante (para no inclinar el cuerpo mucho hacia adelante), poniéndolo levemente con el clavijero hacia arriba para tener las notas graves mas cerca.

En ambas formas de toque buscar un lugar cómodo (silla o banqueta sin respaldo) estando sentado, y un lugar donde se pueda estar parado con el bajo, sin tocar ninguna pared u objetos que se puedan caer.

Es interesante que en el lugar de estudio haya un espejo para poder mirarse las manos (su posición) y corregir así algunos problemas.

En las prácticas es importante vigilar que el ritmo respiratorio no sufra variaciones importantes. En algunos alumnos he notado que a mayor velocidad de un ejercicio se pierde la noción de la

respiración, y ésta se descontrola, inhalando y exhalando como si se estuviera corriendo una carrera de velocidad, y no haciendo un simple ejercicio técnico. Es importante mantener controlada la respiración, realizándola normalmente, porque de esa manera uno podrá ahorrar una importante cantidad de energía que se podrá poner en mejorar distintos aspectos de nuestra técnica.

Otra cosa que pasa a menudo es que el cuerpo tiende a contraerse en los ejercicios de alta velocidad. Es aconsejable que si uno se siente incómodo corporalmente al tocar cierta ejercitación, suspenderla por un rato, tratar de descifrar cuál es el problema y su posible solución, y recién después comenzar de nuevo a practicar, y ver si la incomodidad está mayormente superada.

Una de las dolencias más comunes entre los bajistas son los dolores de cuello. Estos generalmente provienen de tocar parado mucho tiempo, y es posible que además el instrumento que se usa sea un poco más pesado que lo conveniente. En estos casos habría que intentar tocar un rato parado y otro rato sentado para no recargar de trabajo a la columna y cuello y no sentir mayor dolor al final de la ejercitación o del ensayo.

En caso de aparecer esos dolores lo mejor, en principio, es tratar de masajearse la zona contracturada buscando donde esta el "*nudo*" y trabajar suavemente sobre él. Otro buen sistema es pasarse una pelota de tenis sobre la zona dolorida, masajeando el lugar. Otro ejercicio es rotar el brazo donde se encuentra el dolor hacia atrás y hacia adelante como dando brazadas de natación.

Cuando se trabaja sobre un ejercicio nuevo, y que a la vez cuesta un poco, mirar todos los detalles de posición, sonidos, digitación etc., e ir resolviéndolos de a uno por vez, concentrándose en cada detalle para poder darle una solución efectiva.

En el caso de que haya algún ítem no resuelto en el tiempo medio estipulado no desesperar, seguir trabajando hasta alcanzar el objetivo, o por lo menos llegar a donde nosotros podamos resolverlo lo mejor posible.

Hay veces que los alumnos se quejan por su falta de velocidad, porque su posición todavía es muy "**blanda**" sobre el instrumento, o porque no llegan a tocar una frase determinada por complejidad de digitación o de velocidad. En todos estos casos hay que tratar de ver por dónde pasa el problema, darle elementos al alumno para trabajar esas dificultades, y es seguro que con el tiempo mejorará.

Es totalmente normal que nosotros seamos todos distintos, y que haya ciertas características que hacen que una problemática a unos les cuesta más que a otros.

Las especificaciones sobre posición de cuerpo y manos tendrán sus lógicas variables dependiendo de la contextura física de cada músico. Los consejos aquí vertidos se irán adaptando a cada uno y buscando básicamente estar lo más cómodo posible con el instrumento. Entonces, en algunos casos, algunas de las posiciones o pautas técnicas habrá que modificarlas de acuerdo al largo de brazos o de dedos de cada intérprete.

El objetivo es conseguir tocar lo suficientemente cómodo y relajado para no entorpecer la interpretación.

Lo importante es alcanzar objetivos a la mano de uno y no proponerse imposibles, que luego nos frustrarán y nos harán sentir mal.

POSICION DE AMBAS MANOS :

Mano Derecha:

Poner un punto de apoyo en el antebrazo sobre la panza superior del instrumento para que la mano pueda correr con facilidad hacia el puente o cerca del diapasón.

Los dedos deberán estar lo más perpendiculares posible a los trastes, tocando la cuerda desde arriba de la misma y no "enganchándola" desde abajo.

Al principio se comenzará a tocar con los dedos índice y medio. Más adelante se podrá incluir el anular (se verá en el capítulo de ejercicios de mano derecha con tres dedos). En el capítulo de arpeggios con mano derecha se incluirá el dedo pulgar.

El dedo pulgar puede tomar un punto de apoyo en algún micrófono saliente, en la cuarta cuerda mientras ésta no suene, o directamente apoyado al instrumento. No conviene tener el pulgar en el aire sin apoyo porque hace perder estabilidad a la mano.

Los dedos pulsarán las cuerdas apenas con la punta y muy suavemente, por eso será de utilidad no tener las uñas largas para poder tocar con las yemas de los dedos y evitar golpear las uñas contra las cuerdas.

He notado que algunos alumnos ejercen mayor presión sobre las cuerdas, perdiendo así la posibilidad de marcar acentuadamente diferencias dinámicas. En lo posible tenemos que tener la mayor variación posible de volumen en los dedos de nuestra mano derecha. Poder tocar desde un pianissimo casi inaudible a un forte que no haga vibrar demasiado las cuerdas.

Mano Izquierda:

El dedo pulgar deberá estar apoyado en el medio de la parte de atrás del diapasón, aproximadamente a la altura del dedo medio, y tratando de no subirlo mas allá de la $\frac{3}{4}$ parte del diapasón.

Es importante destacar que cuando uno está tocando el pulgar será usado como eje de la posición y cambiará junto con toda la mano.

Si el pulgar quedase atrás y los dedos que tocan van hacia adelante estos perderían fuerza y la posición general de la mano quedaría muy dispersa.

Tocando tanto en la primera cuerda como en la cuarta la ubicación del dedo pulgar será la misma, es decir, al centro del diapasón sin que asome hacia arriba, cosa bastante común pero corregible.

La palma nunca tocará el mástil del instrumento, dejando siempre un espacio entre el dedo pulgar y el índice, formando una especie de arco.

Los dedos apoyarán lo más de punta posible, justo en el medio entre los dos trastes, para lograr buen sonido. No pulsar con la "**panza**" del dedo. Luego con el tiempo uno va encontrando el lugar exacto donde las notas suenan correctamente.

Los dedos apoyarán en forma paralela a los trastes, ni hacia atrás ni adelante. Tratar de usar uñas cortas para evitar que éstas peguen en el diapasón y nos quiten fuerza y estabilidad en el toque.

La presión de los dedos sobre las cuerdas no debe ser mucha. Hay veces que los alumnos se quejan de dolores y estos provienen de ejercer sobre la cuerda demasiada presión, la cual no deja tocar con fluidez y naturalidad. Practiquemos distintas variables de presión y encontraremos una con la cual estaremos cómodos.

Las falanges superiores no deberán quebrarse para no perder fuerza en el toque.

Mantener la misma posición tocando tanto en la primera como en la cuarta cuerda.

El codo deberá estar separado del cuerpo apuntando hacia abajo.

La muñeca estará quebrada en un ángulo de casi 90 grados con respecto al antebrazo.

Al principio no buscar velocidad (que ya vendrá con el tiempo y la práctica) sino buena posición, buen sonido y relax.

SUGERENCIAS PARA EL TRABAJO DIARIO

Recordar que a la hora de realizar cualquier ejercicio técnico las manos están frías. Como un deportista que hace su precalentamiento antes de entrenar, nosotros también tenemos que hacer nuestra entrada en calor. Nunca comenzar a practicar un ejercicio al tope de nuestra velocidad máxima sino que primero comenzararlo a la mitad para luego subirlo poco a poco hasta llegar a la velocidad prevista.

Para precalentar las manos podríamos incluir distintos ejercicios sin la utilización del instrumento:

1) Frotar ambas manos con los dedos paralelos, primero despacio y luego intensificar hasta sentir calor en ambas palmas de la mano, luego entrecruzar los dedos y frotar. Levantar los dedos y dejar que solo las palmas se toquen. En ese momento tratar de conseguir la mayor velocidad de frotación. Llegará un momento en que la energía acumulada nos obligará a descansar un instante por el calentamiento intenso de ambas manos.

2) Estirar dedo por dedo de la mano izquierda, hacer lo mismo al revés. Lo podemos hacer tomando al mismo de la punta, del medio o de la base.

3) Poner la palma de la mano izquierda sobre una mesa. Luego levantar la palma de la mano dejando los cuatro dedos apoyados hasta lograr el mayor ángulo posible, 80 a 90 grados entre los dedos y la palma. Repetir con la derecha. Dejar unos instantes.

4) Tomar el dedo índice de la mano izquierda y estirar hacia atrás en un ángulo de 90 grados y mantenerlo un instante. Hacer lo mismo en la otra dirección. Repetir con los otros tres dedos de la mano izquierda. Cambiar de mano.

5) Estirar la abertura (en forma de triángulo) entre los dedos índice y medio, medio y anular y anular y meñique para lograr separación entre estos dedos. Mantener la abertura unos instantes.

6) Con los dedos pulgar e índice de una de las manos empujar desde la primer falange los dedos índice y medio de la otra mano, hasta quedar en un ángulo de 180 grados hacia un lado y hacia otro. Repetir con ambas manos y con los dedos índice, medio, anular y meñique.

7) Masajear cada dedo en forma circular trabajando sobre el espacio que hay entre las falanges y sobre las mismas también. Rotar sobre su eje a cada dedo.

8) Apoyar cada dedo de ambas manos sobre una mesa poniéndolos en un ángulo de 90 grados con respecto a la muñeca, como acostado. Dejar unos instantes. También practicar apoyando de a dos dedos.

9) Formar un círculo entre el dedo pulgar y cada uno de los demás dedos. Mover la primer falange de los dedos índice, medio, anular y meñique hacia arriba y abajo. Hacerlo con ambas manos.

10) Luego de realizar todos estos ejercicios terminar sacudiendo vigorosamente ambas manos durante unos instantes. Notaremos que al ir al instrumento estamos más relajados y más sensibles a las respuestas del bajo.

Esta ejercitación tiene como meta, además de hacer entrar en calor a los tendones y músculos, mejorar la flexibilidad de ambas manos dotándolas de mayor dominio sobre el instrumento.

PRIMEROS EJERCICIOS SOBRE EL INSTRUMENTO

Esta serie de ejercicios tiene como objetivo primario lograr una cierta relación con el instrumento, del punto de vista de la posición del cuerpo (brazos, columna, cuello etc.), y de la ubicación de las manos y sus dedos sobre el diapasón.

Estos primeros ejercicios servirán para conocer poco a poco las distancias, dimensiones y formas del instrumento.

Conviene aplicarnos a interpretar cada digitación para conseguir lo que se denomina "**memoria muscular**", e ir realizándola lentamente, mirando el instrumento y cómo las manos se deslizan sobre él. Para esto es conveniente familiarizarse con las notas en el instrumento, en el pentagrama y las digitaciones que aparecen en la tablatura.

Los objetivos a lograr son:

- Buena posición de ambas manos
- Buen sonido (sin trasteo)
- Uniformidad rítmica (tocar todas las figuras a la misma distancia entre ellas. Por ejemplo en negras.)

Cuando haya algún dolor en alguna de las dos manos, parar, dejar pasar un rato y luego volver a tocar. Esto es importante tenerlo en cuenta, ya que le ha pasado a muchos músicos que no le dieron importancia a esas dolencias y después tuvieron distintas problemáticas que tardaron un tiempo considerable en curarse (tendinitis, etc).

Los ejercicios están escritos generalmente en negras pero pueden ser tocados en cualquier tipo de figuras (negras, corcheas o semicorcheas). Donde haya tres negras por compás se puede tocar también en tresillos.

La digitación de los ejercicios está graficada en la tablatura. La misma consta de cuatro líneas (las cuatro cuerdas) que se cuentan de abajo hacia arriba. (MI, LA, RE y SOL).

Algunos ejercicios tendrán marcada una velocidad mínima de realización.

La velocidad de los ejercicios solo aumentara si la técnica y el sonido general es bueno y relajado. De nada sirve una ejercitación rápida y de mala calidad.

PARA TENER EN CUENTA:

Los dedos quedarán puestos en el diapasón, por ejemplo en el ejercicio numero 1, a medida que avanza la digitación del dedo 1 al 4. El objetivo es lograr una mayor abertura entre los dedos. La posición de la mano (dedo pulgar, muñeca y demás dedos) no variara en la medida en que el ejercicio vaya avanzando hacia la parte aguda del instrumento.

Cuando el ejercicio avanza los dedos que dejan de tocar se elevarán del diapasón lo menos posible, para así lograr que la vuelta del dedo a la nota siguiente sea lo más rápida posible y con el menor esfuerzo posible. No ubicar el dedo meñique "debajo" del diapasón, sino siempre en posición de tocar, ubicado de frente a las cuerdas.

En los ejercicios donde hay salto de cuerda tratar de bajar los dedos de a uno, y si es posible muy lentamente, dejarlos puestos en la cuerda superior y recién bajarlos cuando tengan que tocar en la cuerda inferior.

Al principio esta ejercitación cuesta mucho trabajo, por el hecho de que los dedos no logran independizarse, pero con paciencia y esfuerzo se verán resultados en poco tiempo.

Este tipo de entrenamiento (mover los dedos lo menos posible de posición) será sumamente útil cuando tengan que estudiar lectura a primera vista, por el hecho de trabajar la posición fija en el instrumento, sin sacar la vista del papel.

Como los ejercicios están escritos en sólo una pequeña muestra, deben ser aplicados por todo el diapasón por lo menos hasta el traste 12.

Los ejercicios 1 al 4 son para ejercitación en la misma cuerda. Cuando se llegue al traste 12 bajar a la cuerda siguiente y así pasar el ejercicio por las cuatro cuerdas. Es interesante también, una vez que el ejercicio salga bien, practicarlo al revés, comenzando con el dedo cuatro hasta el uno.

Los ejercicios 2, 3 y 4 pueden ser pasados a tocar en las cuatro cuerdas.

Los ej. 8, 9 y 10 pueden ser tocados ligando la segunda nota.

En el ej. 13 al pasar al segundo compás el dedo 1 en la cuerda 4 quedara puesto, y así sucesivamente con todo el ejercicio.

En el ej. 17 cuando tocamos dedos 1 y 4 (en cuerda 4), estos quedaran puestos cuando haya que bajar dedos 2 y 3 a la cuerda de abajo. Realizar esta practica lenta para acostumbrar a los dedos a quedarse en una cuerda mientras los otros cambian de cuerda. Lo mismo para el ej. 18.

El ej. 19 se puede tocar también al revés. Comenzando con dedo 4, luego 3 y finalmente 2. También se lo puede practicar combinando las dos formas: ascendiendo y descendiendo en cada cambio de cuerda.

En el ej. 22 el dedo 1 quedara puesto al bajar de cuerda.

En los ejercicios 24 al 31 (distintos tipos de arpeggios) es importante hacerlos lentos y dejando la posición y los dedos puestos. Además de tocarlos como están escritos (subiendo de a tono), también se los puede practicar subiendo de a semitonos por cuartas u otra variante a gusto del intérprete.

En el ej. 32 los dedos 1 y 3 quedarán puestos al tocar el dedo 2 en la cuerda de abajo.

En el ej. 33 los dedos 1 y 4 quedarán puestos al tocar los dedos 3 y 2 en la cuerda de abajo.

Primeros ejercicios

1

T
A
B

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

2

T
A
B

1 3 4 1 3 4 1 3 4 1 3 4

3

T
A
B

1 2 4 1 2 4 1 2 4 1 2 4

4

T
A
B

1 3 4 1 2 4 1 3 4 1 2 4

5

T
A
B

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

6

T
A
B

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

7

TAB
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

8

TAB
1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2

9

TAB
2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3 2 3

10

TAB
3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4

11

TAB
1 2 3 4 1 2 1 4 1 2 3 4 1 2 1 4

12

TAB
1 3 4 2 3 4 1 3 4 2 3 4

13

1 3 4 2 3 4 1 3 4 2 3 4

14

1 2 3 4 1 3 2 4 1 2 3 4 1 3 2 4

15

1 2 3 4 1 4 2 3 1 2 3 4 1 4 2 3

16

1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3

17

1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3

18

1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3

19

2 3 4 2 3 4 2 3 4 2 3 4

20

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

21

1 4 3 2 4 3 1 4 3 2 4 3

22

1 4 3 2 4 3 1 4 3 2 4 3

23

1 2 3 4 4 3 2 1 1 2 3 4 4 3 2 1

24

2 1 4 4 4 1 2 1 4 4 4 1

25

1 4 3 4 3 4

26

2 1 4 3 4 1

27

2 1 4 2 4 1

28

1 4 3 2 3 4

29

1 4 3 1 3 4

30

1 4 2 1 2 4

31

I
A
B
 1 4 2 1 2 4 1 4 2 1 2 4 1 4 2 1 2 4 1 4 2 1 2 4

32

I
A
B
 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2

33

I
A
B
 1 4 3 2 1 4 3 2 1 4 3 2

34

I
A
B
 1 4 4 4 1 4 4 4 1 4 4 4

35

I
A
B
 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4

36

I
A
B
 2 1 3 2 2 1 3 2 2 1 3 2

ABERTURA

Esta ejercitación tiene la finalidad de abrir la posición de mano izquierda.

Esto servirá en la lectura para moverse por el instrumento sin la necesidad de estar mirándolo permanentemente. En general son ejercicios que convienen hacerlos primero muy lentamente para acostumbrar a la mano a la abertura de los dedos sin que estos se saquen del instrumento.

Algunos de ellos serán incorporados a la lista de ejercicios que tomaremos para training de velocidad, pero siempre haciendo hincapié en la necesidad de dejar siempre los dedos puestos.

Es importante señalar que la mano en estos ejercicios sufrirá un trabajo más fuerte en los músculos y tendones por lo que será de vital importancia **NO** comenzar esta ejercitación con las manos frías (Sin precalentamiento o bien habiendo tocado algo un rato antes.)

En mi experiencia profesional me ha tocado hablar con gran cantidad de colegas que por comenzar a tocar en frío ejercicios de elongación, como son estos, sufrieron tendinitis en distintos grados. Muchos de ellos tuvieron que descansar largo tiempo hasta que la tendinitis disminuyera y poder volver a tocar normalmente.

A algunos ejercicios es importante practicarlos como están escritos, es decir en forma ascendente, así también como practicarlos al revés. Notarán una gran diferencia y otra dificultad a trabajar y mejorar. Prestar atención a esta manera de encarar la digitación en los ej. 38 y 40. Un objetivo será el de marcar la velocidad del ejercicio en forma ascendente y tratar de lograr la misma marca tocando el ejercicio al revés

En los ej. 37 al 40 es importante dejar los dedos puestos a medida que van tocando y recién desarmar la mano cuando cambiamos de posición.

En el ej. 42 si el dedo 1 cuesta dejarlo en el traste indicado tratar de aunque se mueva el dedo hacia el traste siguiente no levantarlo de la cuerda.

El trabajo específico en los ej. 45,46 y 47 es conseguir abertura entre los distintos dedos. En el caso de que cueste dejarlos en los trastes indicados correr el dedo por la cuerda sin levantarlo. Recordar que conviene realizarlos muy lentamente para que resulten efectivos.

Los ej. 48 y 49 se pueden tocar uno seguido del otro. El 49 es la vuelta al revés del 48.

En el ej.53 se puede probar la digitación 1, 2 y 4 como alternativa a la original (1,3 y 4).

Los ej. 54 y 55 serán tocados dejando los dedos puestos y logrando que el acorde correspondiente suene completo y ligado.

Los ej. 58, 59 y 60 están escritos para tocarlos en cuerdas 2 y 1. Si los pasamos a las cuerdas superiores (2-3) y (3-4) notaremos un poco mas de dificultad y hasta quizás menos velocidad que en los originales.

En los ej. 68 al 86 prestar atención a las notas y a la digitación. Hacer esta ejercitación sumamente lenta.

Abertura (mano izquierda)

37

T
A B
1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

38

T
A B
1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3

39

T
A B
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

40

T
A B
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

41

T
A B
1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4

42

T
A B
1 4 1 4 1 4 1 4 1 4 1 4

43

2 3 4 2 3 4 2 3 4 2 3 4

44

2 3 4 2 3 4 2 3 4 2 3 4

45

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

46

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

47

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

48

1 3 1 3 2 4 2 4 1 3 1 3 2 4 2 4 1 3 1 3 2 4 2 4

55

TAB 1 3 4 1 | 1 3 4 1 | 1 3 4 1 | 1 3 4 1

56

TAB 1 3 4 | 1 3 4 | 1 3 4 | 1 3 4

57

TAB 1 2 4 | 1 2 4 | 1 2 4 | 1 2 4

58

TAB 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4 | 1 2 3 4

59

TAB 3 1 4 2 | 3 1 4 2 | 3 1 4 2 | 3 1 4 2

60

TAB 2 1 4 3 | 2 1 4 3 | 2 1 4 3 | 2 1 4 3

61

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

62

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

63

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

64

1 4 2 4 1 4 2 4 1 4 2 4 1 4 2 4

65

1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4

66

1 2 4 1 2 4 1 2 4 1 2 4

67

1 3 4 1 3 4 1 3 4 1 3 4

68

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

69

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

70

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

71

1 2 4 3 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

72

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

73

1 3 1 3 1 3 1 3
2 4 2 4 2 4 2 4

74

1 1 1 1
2 3 4 2 3 4 2 3 4 2 3 4

75

1 2 1 2 1 2 1 2
3 4 3 4 3 4 3 4

76

1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3
4 4 4 4

77

1 1 1 1
2 3 2 3 2 3 2 3

78

2 2 2 2
3 4 3 4 3 4 3 4

79

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

80

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

81

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

82

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

83

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

84

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

85

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

86

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

87

2 4 2 4 2 4 2 4

88

1 3 1 3 1 3 1 3

89

2 4 2 4 2 4 2 4

90

1 3 2 4 1 3 2 4

EJERCICIOS DE VELOCIDAD

(ambas manos).

Estos ejercicios tienen como objetivo trabajar la velocidad en ambas manos.

Como primera medida será importante conocer bien el ejercicio (sus notas, digitación y cómo moverlo por el instrumento) para conseguir tocarlo lo más relajadamente posible y así luego comenzar a elevar poco a poco las velocidades que vayamos consiguiendo.

Las tablas donde están las velocidades de los distintos ejercicios, constarán de los siguientes objetivos:

- velocidad mínima estimada,
- velocidad media (buena)
- aquella velocidad que sería el objetivo mayor de ese ejercicio.

Tener en cuenta que para ir superando en forma consciente los objetivos planteados, tendremos que ser lo más autocríticos posibles y no mentirnos de haber conseguido una velocidad, pero llegando a ella tocando el ejercicio en forma desprolija.

Como en los capítulos anteriores hay ejercicios que convendrían practicar en forma descendente por ejemplo(ej. 91,92,93 94.)

Tener cuidado en los ej. 98 y 99 por el salto repentino de cuerda que hay. Primero practicar lo lento para ejercitar el salto de cuerda.

En los ej. 105 y 106 notarán que en el segundo y cuarto compás falta una corchea. Estos ejercicios pueden ser tomados como que el primer y el tercer compás están en 6/8 y el segundo y cuarto en 5/8, o todo en dos compases de 11/8.

El ej.100 es un buen ejemplo de ejercitación de resistencia. Se podría comenzar el mismo

tocando sólo los dos primeros compases, e ir subiendo la velocidad poco a poco.

Tener cuidado porque en general se producen algunos dolores después de un rato de tocarlo. Al menor indicio de dolor suspender el ejercicio, aflojar la mano y volver a comenzar.

El ej.94 se puede tocar también dejando una cuerda libre, digitando en cuerda 3 y 1 (dejando la segunda libre) o digitando en cuerda 4 y 2 (dejando la tercera libre) o se puede hacer también dejando 2 cuerdas libres tocando primera y cuarta (dejando la segunda y tercera libre).

Velocidad para ambas manos

91

TAB 1 3 4 1 3 4 1 2 4 1 2 4 1 3 4 1 3 4 1 2 4 1 2 4

92

TAB 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

93

TAB 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

94

TAB 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

95

TAB 1134 1134 1134 1134 1134 1134 1134 1134

96

TAB 1334 1224 1334 1224 1334 1224 1334 1224

97

1344 1244 1344 1244 1344 1244 1344 1244

98

1 3 4 1 3 4 1 3 4 1 3 4

99

1 2 4 1 2 4 1 2 4 1 2 4

100

1 4 3 4 2 4 3 4 1 4 3 4 2 4 3 4

101

1 3 4 1 1 3 4 2 1 3 4 3 1 3 4 4

102

1 2 4 2 1 2 4 3 1 2 4 4 1 2 4 1

103

T
A
B 1 3 4 4 3 1 1 3 4 4 3 1

104

T
A
B 1 2 4 4 2 1 1 2 4 4 2 1

105

T
A
B 2 1 4 2 1 4 2 1 4 2 1 4

106

T
A
B 3 1 4 3 1 4 3 1 4 3 1 4

107

T
A
B 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2 4 1 3 2

108

T
A
B 1 3 4 3 1 3 4 4 1 3 4 1

114

TAB 4 3 1 4 3 1 4 2 1 4 2 1 1 3 4 1 3 4 4 1 3 4 1 3

115

TAB 4 3 1 4 3 1 4 3 1 4 3 1 4 3 1 4

TAB 3 1 4 2 1 4 2 1 4 2 1 4 2 1 4 2

TAB 1 4 2 1 1 3 4 1 3 4 1 3 4 1 3 4

TAB 1 3 4 4 1 2 4 1 2 4 1 3 4 1 3 4

TAB 1 3 4 1 3 4 1 3

ARPEGIOS (mano derecha)

En este capítulo nos abocaremos a ejercitar la mano derecha únicamente. El objetivo será el de manejar arpegios con la mayor fluidez y naturalidad posible. Los dedos de la mano derecha estarán ubicados de manera que queden uno al lado del otro, siendo el pulgar el dedo que más distancia tendrá con respecto al índice.

Al principio cuesta bastante independizar los dedos a utilizar (pulgarc, índice, medio y anular), salvo que uno haya tenido la oportunidad antes de haber estudiado guitarra y haber hecho algún tipo de ejercitación, tan usada en ese instrumento, de arpegios. Conviene comenzar muy lentamente para acostumbrarse al trabajo más que nada del pulgar y el anular, para que el arpegio suene fluido. Con el tiempo, y en la medida en que los dedos comiencen a independizarse, se pueden lograr altas velocidades en el manejo de los arpegios.

Dado que sólo tenemos cuatro cuerdas, y para aprovechar al máximo los recursos armónicos del instrumento, probaremos elegir un tema o secuencia armónica de nuestro gusto (por ej. II, V, I, VI) y armar los acordes siempre con cuatro notas no sólo en posición fundamental sino también con inversiones. En esos casos buscar que el movimiento de las voces (voicing del acorde) sea el menor posible.

En la medida en que los ejercicios comiencen a mejorar podemos incorporar el hecho de ir cambiando los acordes a nuestro gusto (subir por semitono, por tono, tocar patrones armónicos conocidos etc.) En la tablatura están indicados los dedos a utilizar en los distintos tipos de arpegios:

P : pulgar **I** : índice **M** : medio **A** : anular

Con respecto a la mano izquierda, y también como modo de ejercitación, conviene dejar los dedos puestos, y así lograr que el acorde suene completo y ligado.

Arpeggios (mano derecha)

116

117

118

119

120

121

122

A M A M I A M A M I A M A M I A M A M I

123

M I M A M M I M A M M I M A M M I M A M

124

A M I M A M A M I M A M A M I M A M A M I M A M

125

A M M M M M A M M M M M A M M M M M A M M M M M

126

A M I M A A M I M A A M I M A A M I M A

127

M I I I A M I I I A M I I I A M I I I A

128

Exercise 128 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are A, M, and I in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* A M I A M I A M I A M I

129

Exercise 129 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are A, M, and I in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* A M I A M I A M I A M I

130

Exercise 130 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are A, M, and I in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* A M I A M I A M I A M I

131

Exercise 131 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are A and M in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* A M A M A M A M

132

Exercise 132 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are M and I in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* M I M I M I M I

133

Exercise 133 consists of four measures of eighth-note chords in a bass clef. The notes are A and M in each measure, with a dynamic marking of *p*. The chords are played in a rhythmic pattern of eighth notes.

TAB *p* A M A M A M A M

EJERCICIOS DE TÉCNICA Y VELOCIDAD

(mano derecha)

Este capítulo está dedicado al trabajo en mano derecha para aprovechar la técnica de tres dedos

Quizás a algunos de ustedes les podrá interesar la posibilidad de modificar la técnica de mano derecha, acostumbrada en general a tocar con los dedos índice y medio, para intentar usar también como práctica cotidiana el dedo anular.

Como todo cambio de técnica de, al principio trabajar con el anular puede ser complicado, tedioso y poco alentador

Tengan en cuenta que a lo mejor uno hace años que toca de una manera, y entonces incluir un dedo "**virgen**" suele ser un proceso lento hasta que esta nueva forma de tocar se adapte totalmente a nuestra técnica.

En mi caso cambié de forma de tocar después de unos años de haber tocado con dos dedos y costó mucho trabajo la adaptación a la nueva técnica. Hoy en día estoy muy acostumbrado a tocar con tres dedos en forma permanente, tanto que me cuesta pensar en volver a tocar con dos dedos.

Los ejercicios que están a continuación tratan la inclusión del dedo anular en forma paulatina.

Verán que con el paso del tiempo, y siendo consecuentes con la incorporación del dedo anular como técnica usual, esta nueva forma de encarar la ejercitación con la mano derecha comenzará a dar sus frutos.

Técnica y velocidad para mano derecha

134

3	3	3	3	3	3	3	3
123	123	123	123	123	123	123	123

135

3	3	3	3	3	3	3	3
321	321	321	321	321	321	321	321

136

3	3	3	3	3	3	3	3
213	213	213	213	213	213	213	213

137

3	3	3	3	3	3	3	3
312	312	312	312	312	312	312	312

138

3	3	3	3	3	3	3	3
131	313	131	313	131	313	131	313

139

3	3	3	3	3	3	3	3
232	323	232	323	232	323	232	323

140

3	3	3	3	3	3	3	3	
I	131	213	131	213	131	213	131	213
A								
B								

141

3	3	3	3	3	3	3	3
I	132	132	132	132	132	132	132
A							
B							

142

3	3	3	3	3	3	3	3	
I	232	123	232	123	232	123	232	123
A								
B								

143

3	3	3	3	3	3	3	3	
I	121	312	121	312	121	312	121	312
A								
B								

144

3	3	3	3	3	3	3	3
I	123	123	123	123	123	123	123
A							
B							

145

3	3	3	3	3	3	3	3
I	321	321	321	321	321	321	321
A							
B							

46

123 321 123 321 123 321 123 321

47

321 123 321 123 321 123 321 123

48

123 321 123 321 123 321 123 321

49

1 2 3 2 1 2 3 2 1 2 3 2 1 2 3 2

50

1 2 3 2 3 2 1 2 1 2 3 2 3 2 1 2

51

3 2 1 3 2 1 3 2 1 3 2 1

Técnica y velocidad ambas manos

152

T
A
B 1 3 2 1 4 4 1 2 3 1 1 3 2 1 4 4 1 2 3 1

153

T
A
B 1 4 2 1 4 4 1 2 4 1 1 4 2 1 4 4 1 2 4 1

154

T
A
B 1 4 3 2 4 4 2 3 4 1 1 4 3 2 4 4 2 3 4 1

155

T
A
B 1 3 4 2 4 4 2 4 3 1 1 3 4 2 4 4 2 4 3 1

156

T
A
B 1 2 4 3 4 4 3 4 2 1 1 2 4 3 4 4 3 4 2 1

157

T
A
B 1 3 1 2 4 4 2 1 3 1 1 3 1 2 4 4 2 1 3 1

158

T
 A B
 1 4 2 3 4 4 3 2 4 1 1 4 2 3 4 4 3 2 4 1

159

T
 A B
 1 4 2 1 3 3 1 2 4 1 1 4 2 1 3 3 1 2 4 1

160

T
 A B
 1 2 3 2 4 4 2 3 2 1 1 2 3 2 4 4 2 3 2 1

161

T
 A B
 1 4 3 1 4 4 1 3 4 1 1 4 3 1 4 4 1 3 4 1

EJERCICIOS CON LIGADOS

Esta ejercitación tiene como objetivo trabajar ligados con dos, tres o cuatro dedos.

Los ejercicios elegidos son extractados de los capítulos anteriores con las distintas posibilidades de ligados a efectuar.

El efecto del ligado es conseguir más rapidez en algunas frases y como elemento también de uso interpretativo.

Este recurso será de vital importancia al aplicarlo a la interpretación de melodías y solos, para que éstas/os se vean adornadas con más elementos que mejoren la interpretación.

Al inicio de esta práctica es normal ver mermar las velocidades usuales de algunos ejercicios. La "**demora**" se produce cuando el dedo que toca (que es el que liga) tarda en realizar el golpe sobre la cuerda para que la nota suene ligada. Es recomendable comenzar estos ejercicios muy lentos e ir chequeando cómo progresa primero la técnica para luego ir acelerando la velocidad de los mismos.

Podemos practicar ligados con cualquier ejercicio del libro que esté pautado en la misma cuerda. No sólo habrá que practicar ligados en forma ascendente, sino también descendentes.

En estos trabajaremos como lograr que las dos notas que ligamos suenen con la mayor igualdad posible de volumen.

La forma técnica en que se denominan los ligados en muchos métodos es el siguiente: el ligado ascendente se le llama "hammer on" (martillo), y el descendente "pull off". Prestar atención en como "pellizcar" la primera nota para conseguir que la segunda suene correctamente.

Ejercicios con ligados

162

TAB
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

163

TAB
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

164

TAB
1 3 4 1 2 4 1 3 4 1 2 4

165

TAB
1 3 4 1 2 4 1 3 4 1 2 4

166

TAB
1 2 3 4 1 2 1 4 1 2 3 4 1 2 1 4

167

TAB
1 3 4 2 3 4 1 3 4 2 3 4

168

T
A B 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3

169

T
A B 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3 1 4 2 3

170

T
A B 1 4 3 2 4 3 1 4 3 2 4 3

171

T
A B 1 3 1 3 2 4 2 4 1 3 1 3 2 4 2 4

172

T
A B 1 3 1 3 2 4 2 4 1 3 1 3 2 4 2 4

173

T
A B 1 4 3 4 2 4 3 4 1 4 3 4 2 4 3 4

OTROS TRABAJOS ALTERNATIVOS

Hay una gran cantidad de trabajos que pueden mejorar nuestra performance técnico-musical que muchas veces no son tenidos en cuenta por los profesores por ser poco usuales, porque ellos creen que no dan el resultado esperado, porque no lo han experimentado con ellos mismos, o por estar "**fuera**" de la educación musical, digamos tradicional.

En el desarrollo del libro siempre los distintos capítulos fueron explicados de manera de buscar que el alumno pueda "**ver**" todos sus errores de postura o digitación, prestando atención a ellos y buscando él o los caminos para solucionarlos. En estos trabajos comenzaremos a buscar una relación más íntima entre percepción y dominio del instrumento sin necesidad de utilizar la vista.

Recuerdo hace algunos años, tuve por primera vez un alumno ciego. Era sorprendente la seguridad y fluidez con la cual se movía sobre su instrumento como si realmente lo viera. El nivel de percepción que no tenía con la vista, lo había desarrollado con su parte táctil.

Con los trabajos alternativos les propongo ponernos a prueba en tocar ejercicios del libro de una manera distinta y que seguramente va a beneficiarnos y mucho en nuestro desarrollo musical.

En la medida en que los ejercicios los sintamos relajados, que suenen bien y que no haya detalles a corregir podemos comenzar a practicar usualmente estas ejercitaciones sacando la vista del instrumento (mirar hacia otro lado que no sea el diapasón del bajo)

Esta forma de encarar la práctica nos ayudará a mejorar nuestra "**memoria muscular**" y nuestro sentido de la ubicación sobre el instrumento. Con este sistema estamos obligados, además de conocer la posición exacta de las notas y su relación entre

ellas, a "**visualizar**" e intuir como son los cambios de posición, de cuerda etc. y no cometer errores.

Este trabajo sirve para practicar, por ejemplo, lectura a primera vista. Dado que nuestra mirada está fija en el papel, dependemos de cuán bueno sea nuestro conocimiento del diapasón, para independizar el hecho de no tener oportunidad de sacar la vista de la partitura, y depender exclusivamente de la correcta ubicación de nuestra mano izquierda.

Para seguir avanzando en este tema y como segunda opción podemos ahora practicar directamente con los ojos cerrados. De esta forma podemos "**visualizar**" el instrumento en nuestra cabeza y comenzar a sentir cómo la mano se desliza sobre el instrumento con cierta naturalidad.

Además de practicar técnica, podemos también incluir en este entrenamiento, tocar temas (melodías, bases, solos etc.) que tengamos bien estudiados y ver cómo responde nuestra sensibilidad táctil y nuestra memoria a dicho trabajo.

El último de los trabajos de "**visualización**" será el de tocar con los ojos vendados, tratando de que no entre nada de luz, y que realmente tengamos la sensación de estar ciegos. La diferencia con la práctica anterior es que antes, al tocar con los ojos cerrados, teníamos un pequeño indicio de luz. Ahora con los ojos totalmente vendados la sensación de inestabilidad es más grande

Primero habría que hacer un reconocimiento del diapasón para probar de tocar incluyendo saltos y ver cómo funciona la percepción hacia los mismos. Después practicar alguna melodía conocida que tenga algún obstáculo técnico y repetirla hasta lograr tocarla bien (sin trasteos y tratando de que los saltos sean lo más precisos posible).

El objetivo final será el de tocar un tema completo que incluya melodía, base y solo (puede ser

de cualquier género). Es importante recalcar que este tema tiene que ser tocado bien en las condiciones de toque normales.

Todo este tipo de prácticas poco usuales tienden a darle al alumno elementos extra para mejorar su manejo y su destreza sobre el instrumento.

Si bien esta ejercitación no será practicada diariamente sería conveniente tenerla en cuenta en forma semanal. Quizás con el tiempo veremos algunos avances logrados en buena parte debido a las ejercitaciones descriptas en este capítulo.

Como otro trabajo alternativo podríamos practicar algunos ejercicios que nos mejorarán nuestro equilibrio, literalmente hablando. Este trabajo consiste en tocar ejercitaciones a nuestro gusto, parados, pero con un solo pie apoyado al piso, seguramente con uno de ellos tendremos mejor equilibrio que con el otro. Es una interesante sensación realizar esta práctica mezclando dos opciones descriptas en este capítulo. Tocar parado un ejercicio pero con los ojos cerrados y apoyados solo en un pie. Al principio puede costar pero con tesón, práctica y concentración podremos mejorar notoriamente.

CONSEJOS

Entre las cosas que un músico tiene que tener en cuenta, es que su trabajo depende de sus manos y que por consiguiente tiene que tener un cuidado especial de ellas y no podrá realizar cierto tipo de esfuerzos para no dañarlas. Evitar levantar cosas pesadas con una mano sola, en todo caso alivianar levantando con las dos, siempre y cuando no sea excesivamente pesado

Tener cuidado al trabajar con herramientas (pinzas, destornilladores, máquinas cortadoras de papel, serruchos cuchillos y otros elementos cortantes.) Hace unos años tuve un alumno que perdió un dedo en una máquina, y de casualidad y por fortuna el accidente no fue peor.

Convendría cada tanto realizarse un lavado con una crema hidratante para evitar que se resequen las manos.

Todos estos consejos que por ahí uno en la vida diaria nos le da importancia, hacen que mantengamos la principal herramienta de trabajo, nuestras manos.

A la hora de elegir el instrumento al cual le vamos a dedicar nuestro estudio, conviene asesorarse con profesionales para averiguar marcas, modelos, sonido y especialmente, pensando en la parte técnica, la medidas, longitudes, cantidad de cuerdas a usar (4,5 o 6), el diapasón (ancho, largo cantidad de trastes, tipo de madera etc.), frente del diapasón (trastes: material y si son altos o bajos) si es enchapado con otra madera o todo el mástil es igual etc. Todos estos detalles harán que compremos un instrumento que fácil y rápidamente se adaptará a nosotros.

El cuidado del instrumento: Hay varias cosas que tenemos que tener en cuenta sobre la durabilidad de nuestro instrumento, y cómo conseguir que no se deteriore con el paso del tiempo.

Conseguir un limpiador de cuerdas (en los comercios del ramo hay una gran variedad), y utilizarlo para limpiar la suciedad que emana de los dedos (grasa y sudor), la humedad ambiente (que en la ciudad de Bs. As es muy alta y perjudicial para los instrumentos de madera). Mediante una limpieza periódica podremos tener las cuerdas más brillantes y menos propensas a juntar suciedad en el entorchado.

También hay que limpiar en forma periódica el diapasón, el cuerpo, el clavijero y el puente del instrumento. Solo usar un paño seco y limpio. No utilizar alcohol ni limpiador de muebles.

Hay un hecho que es importante destacar. Por más que uno se compre el mejor y más caro instrumento del mercado, eso no garantiza poder ser buen músico. Hay una vieja frase de **Jaco Pastorius** que decía "**El sonido está en mis manos**". Nadie mejor que él para opinar sobre esto.

En mis largos años de dar clases me he encontrado con situaciones como por ejemplo, que alumnos con talento y mucha musicalidad tocaban con instrumentos de poco valor comercial, pero ellos los hacían sonar realmente muy bien, dando la pauta de que ellos "**manejaban**" al bajo. Y en el otro extremo, alumnos que venían con instrumentos carísimos, pero que sin embargo no podían tocar ni siquiera una escala a tiempo.

En el trabajo de la Escuela se nota claramente esta diferencia de cómo hay alumnos que hacen sonar el instrumento de una manera distinta a los demás y teniendo en cuenta que el bajo utilizado es el mismo para todos, pero indudablemente hay algunos que logran sacarle más y mejor sonido que otros.

Esta búsqueda lleva mucho tiempo por parte del alumno hasta encontrar un sonido que lo identifique, una forma de frasear, articular, tocar ligando y mejorando la dinámica en la medida que su relación técnica con el bajo va mejorando.

Otros de los consejos importantes es tratar de utilizar siempre nuestro instrumento y cuando no se pueda, elegir uno lo más parecido al nuestro para evitar que nuestras manos trabajen más de lo normal y no sufrir complicaciones ni consecuencias (por ej. Tendinitis) por tocar con instrumentos con las distancias muy distintas al nuestro.

Para organizar el trabajo técnico semanal es importante al principio ver cuales son las falencias mas destacadas a trabajar e ir corrigiéndolas con el paso del tiempo. Una vez que logremos no tener grandes defectos a corregir podemos armar un organigrama de trabajo que se puede resumir así: hacer una

selección de uno o dos ejercicios por capítulo y solo practicar esos durante una semana. Así sucesivamente todas las semanas. De esta manera podremos tocar cada ejercicio de forma de conocerlo bien y sacarle el mayor provecho posible.

Conclusión

Muchas veces me sorprendo al ver cómo un compositor o un escritor tardan una cantidad de años realmente grande para terminar una obra y sentirse totalmente conformes con el resultado final.

Este libro fue comenzado en el verano de 1988. Durante muchos años supuse que por fin lo iba a terminar pero pasaba el tiempo y se ve que nunca le encontraba el punto de maduración exacta para lograr editarlo, y llegar así con mi trabajo y mis ideas a los interesados.

Hoy, invierno de 2003 creo haber llegado a estar conforme con la forma, los textos y los ejercicios expuestos para el estudio de quien crea conveniente usar este método.

Hay muchas horas de pensar en nuevos ejercicios, variantes de los mismos, opiniones que pueden ser discutibles, etc. pero lo importante es que el libro está pensado para que cualquier estudiante o profesional entienda claramente todo lo que he tratado de exponer y les sirva, como me ha servido a mí, en la persistente tarea de mejorar día a día mi función de músico.

Ahora queda en manos de ustedes encarar el estudio y ver los resultados obtenidos, y cómo pueden sacarle el mayor provecho al libro.

Velocidad en ejercicios de técnica

Algunos de los ejercicios de este libro han sido elegidos como ejemplos para practica de velocidad. En el cuadro están indicados: número de ejercicio, velocidades mínima, media y máxima y el tipo de figura con la cual se tiene que tocar el referido ejercicio. Por ejemplo: ej 5 velocidad mínima =70, media =100 y máxima =138. Tipo de figura semicorchea (esto quiere decir que el metrónomo marcara por ej. =70 y nosotros subdividiremos en semicorcheas)

ejercicio	mínima	media	máxima	figura
5	70	100	138	Semicorcheas.
11	60	80	112	Semicorcheas
12	72	100	144	Tresillo.cor
16	56	76	108	Semicorcheas
19	64	92	128	Tresillo.cor
20	60	80	120	Semicorcheas
38	72	104	144	Tresillo.cor
40	110	150	192	Corcheas
50	80	120	160	Tresillo.cor
51	80	120	160	Tresillo.cor
91	110	160	200	Tresillo.cor
94	60	90	120	Semicorcheas
95	60	90	120	Semicorcheas
96	60	90	120	Semicorcheas
97	60	90	120	Semicorcheas
98	72	104	144	Tresillo.cor
99	72	104	144	Tresillo.cor
100	60	90	120	Semicorcheas
101	60	90	120	Semicorcheas
102	60	90	120	Semicorcheas
103	84	126	168	Tresillo.cor
104	84	126	168	Tresillo.cor
109	66	84	112	Semicorcheas
110	66	84	112	Semicorcheas
115	60	80	116	Semicorcheas
117	92	140	184	Tresillo.cor
134	100	150	200	Tresillo.cor
162	72	100	144	Semicorcheas
163	54	76	108	Semicorcheas