

# **LAS 3 GRANDES CLAVES PARA APRENDER GUITARRA “FINGERSTYLE”**

*Los Secretos Que Todo Guitarrista  
Clásico Debe Conocer Para Mejorar  
Exponencialmente*

**Pablo Alcázar**

Copyright © 2023 SafeCreative

All rights reserved.

Identification number: 2307254894231

# PRÓLOGO

¡Hola! Lo primero que debo hacer es **agradecer tu tiempo por leer este libro y darme la oportunidad de ser tu guía durante estas páginas.** Aquí encontrarás consejos para guitarristas clásicos, sobre todo para principiantes. Quiero dejar claro que todo lo que aquí expongo proviene de mi propia experiencia, de las cosas que a mí mejor me han funcionado y que nada de lo que digo es una verdad absoluta ni debe entenderse como tal.

A través de mis investigaciones sobre los grandes intérpretes españoles del Romanticismo (Fernando Sor, Dionisio Aguado, Antonio Cano, Tomás Damas, Julián Arcas, Francisco Tárrega, Emilio Pujol, entre otros...) y de sus métodos de enseñanza así como de métodos y escuelas de enseñanza modernos, Masterclass con los más grandes intérpretes de la actualidad, métodos de enseñanza neuro-musical, técnicas extendidas modernas y sobretodo, docencia a través de clases particulares; he podido crear un método muy desarrollado y que espero pueda serte de utilidad. En mi carrera como guitarrista intérprete me he encontrado ante muchísimas situaciones peculiares (incluso fui golpeado en el pie por una petanca mientras tocaba en directo) y gracias a mi mezcla de formación autodidacta y mi licenciatura superior en interpretación tengo un montón de anécdotas que contar que espero sean de tu agrado y ayuda.



# NOTA DEL AUTOR

## ¿Qué vas a encontrar en este libro?

**Consejos para aprender a tocar la guitarra española o clásica** que te harán mejorar de una manera significativa y te harán centrar la atención. Hoy en día tenemos acceso a muchísima información y sin embargo estamos más perdidos que nunca precisamente por eso mismo. **Estamos tan saturados de información que no sabemos dónde acudir** y acabamos picando de aquí y allá haciendo que nos frustremos y nos perdamos completamente por el camino cuando este debería ser claro y despejado.

**El libro está dividido en las 3 grandes claves que todo guitarrista debe saber controlar. Cuerpo, Manos y Mente.** Cada sección se analiza desde las problemáticas que vas a encontrar hasta la solución que puedes darle con explicaciones muy prácticas, explicativas, visuales y llenas de anécdotas que te ayudarán a comprender mejor el trasfondo de cada apartado y que la lectura se vuelva sencilla y amena.

## ¿Qué NO vas a encontrar en este libro?

**Teoría musical. No creo necesario aprender teoría para empezar a formarte como guitarrista.** Armonía, Análisis, Lenguaje musical... Todo eso es un idioma que facilita la lectura y comprensión de la música pero no se necesita para disfrutar de ella ni tan siquiera para entenderla y mucho menos para sentirla. **Muchos de los mejores músicos de la historia no sabían teoría en sus inicios** y la empezaron a aprender cuando ya tenían un gran dominio de sus instrumentos.

Otros estilos y guitarras. A pesar de que todas las guitarras comparten una gran cantidad de similitudes, **mi campo de especialización es la guitarra española o clásica** por lo que únicamente voy a centrarme en su estudio.

Tablatura. A pesar de que es el mejor método de lectura para guitarristas principiantes, **no voy a tratar nada sobre tablatura** ya que existe una infinidad de fuentes donde aprenderla y creo que no es necesario para ti como lector/a que yo vuelva a hacer énfasis en ella.

Milagros. **No esperes conseguir resultados de la noche a la mañana.** Existen cientos de frases que se pueden aplicar al largo proceso de aprendizaje por el que tenemos que pasar para aprender cosas tan difíciles como andar o dominar un instrumento, pero me quedo con esta del gran poeta Antonio Machado. “Caminante son tus huellas, el camino y nada más. Caminante no hay camino, se hace camino al andar”. **Yo no puedo hacerte andar, pero puedo mostrarte el camino, quitarle las malas hierbas y tenderte la mano para ayudarte** a que aprendas a tocar la guitarra española o clásica.

# INDICE

<b>Cuerpo</b> .....	<b>1</b>
Posición de la guitarra .....	3
<i>Introducción</i> .....	3
<i>Anécdota</i> .....	4
<i>Solución</i> .....	4
Posición de las piernas y los pies .....	7
<i>Introducción</i> .....	7
<i>Anécdota</i> .....	7
<i>Solución</i> .....	8
<b>Manos</b> .....	<b>11</b>
<i>Introducción</i> .....	13
<i>Anécdota</i> .....	13
<i>Solución</i> .....	13
<b>Posición y movilidad de los dedos</b> .....	<b>17</b>
Mano izquierda .....	19
La cejilla.....	23
<i>Introducción</i> .....	23
<i>Anécdota</i> .....	23
<i>Solución</i> .....	23
Mano derecha.....	27
<i>Uñas</i> .....	27
<i>Introducción</i> .....	27

## Índice

<i>Anécdota</i> .....	27
<i>Solución</i> .....	28
<i>Colocación</i> .....	29
<i>Pulsación</i> .....	30
<b>Mente</b> .....	<b>33</b>
Memoria muscular .....	35
<i>Introducción</i> .....	35
<i>Anécdota</i> .....	35
<i>Solución</i> .....	36
La forma de practicar.....	37
Autoconsciencia .....	41
Epílogo.....	43
Créditos y agradecimientos.....	45

*Cuerpo*



# POSICIÓN DE LA GUITARRA

## Introducción

La primera mención que se hace necesaria es que **todo lo aquí explicado debe tomarse como una recomendación y no como una obligación**. Existen muchos estudios de cómo se debe colocar la guitarra para adaptarla al cuerpo pero no hay que olvidar que cada persona es un mundo.

También quiero hacer una pequeña aclaración ya que en la mayoría de métodos que he leído (y son muchos) nunca tratan específicamente el tema de los zurdos. Toda persona zurda que esté leyendo este libro debe saber que debe aplicar lo explicado pero a modo espejo. Por ejemplo, si me refiero a la pierna derecha, será la pierna izquierda para los zurdos.

Cómo coger la guitarra de forma cómoda siempre ha sido motivo de controversia, desde hace 200 años, a día de hoy y probablemente lo seguirá siendo en el futuro. A modo anecdótico contaré que Fernando Sor, uno de los guitarristas y compositores más afamados y considerado como el Beethoven de la guitarra clásica, dice en su “Método para guitarra” que él mismo se colocaba una mesa delante cada vez que tocaba, donde apoyaba su instrumento permitiéndole tocar con una soltura mucho mayor algo que hoy día consideramos como absurdo.

**El objetivo que hay que marcarse a la hora de coger la guitarra no es únicamente la comodidad del momento sino las posibles lesiones que nos puedan ocasionar posturas no deseadas y prolongadas.** Hay que tener en cuenta que el cuerpo es un todo y una mala posición en el brazo puede acarrear tensiones en la espalda o una mala postura de cuello terminar fastidiándote el hombro.

No se trata de estar siempre rectos y pendientes de una posición fija que debemos seguir a rajatabla sino de sentirse cómodos, con naturalidad y saneados posturalmente.

## **Anécdota**

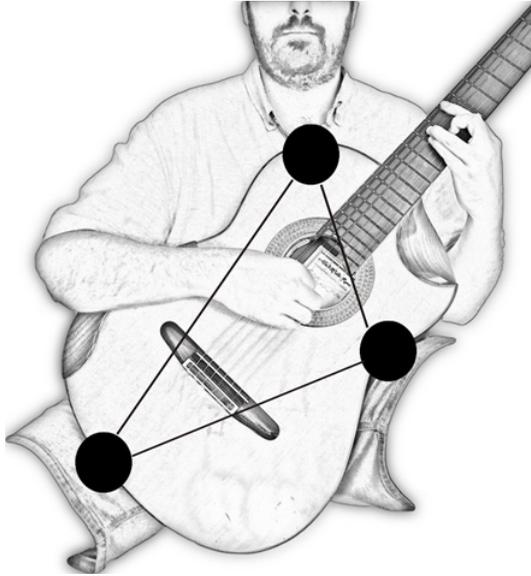
Recuerdo que durante una época en la que emigré a Inglaterra junto a un buen amigo para buscarme la vida, tenía que practicar en el salón de la casa con un espacio reducido y una postura horrible para la espalda. Pasé así meses y sin saberlo estaba acumulando una contractura enorme en la zona del omóplato izquierdo.

Un día durante el trabajo, tuve que mover un objeto que pesaba más de 100 kilos y al tirar mi espalda dijo basta. Pasé 2 días que no podía girar el cuello hacia la izquierda, no podía agacharme salvo si lo hacía únicamente con las rodillas y cualquier gesto que hiciera que empleara la zona donde me hice daño suponía un pinchazo de dolor que me hacía saltar las lágrimas e incluso me producía sensación de arcadas. Gracias a unas cuantas sesiones de masajes y agujas, extremadamente dolorosas, pude subsanar y conocer la verdadera procedencia de mi dolor: una mala postura de ensayo prolongada durante meses.

## **Solución**

**Es preferible coger la guitarra formando un triángulo entre pecho y piernas** (interior del muslo derecho, por encima del muslo izquierdo y en el pecho tocando el esternón). Una buena forma de visualizar esta posición es frente a un espejo, coloca la curva de la guitarra sobre tu pierna izquierda elevada, sujétala con el interior de tu muslo derecho de forma que hagas una especie de pinza con las piernas y que la guitarra se sujete sin tener que hacer fuerza y luego déjala caer ligeramente hacia ti, verás que cae sobre la parte de tu esternón si realmente tienes la espalda bien colocada, si no debes corregir la postura de tu espalda y no echarte hacia atrás de forma exagerada.

## Posición De La Guitarra



Posición recomendable del cuerpo formando un triángulo entre los puntos de sujeción de la guitarra.



Visión lateral izquierda de la posición recomendable del cuerpo formando un triángulo entre los puntos de sujeción de la guitarra. Nótese la inclinación de la guitarra apoyada en el pecho y la pierna izquierda que deja la forma de otro triángulo de espacio vacío.

**“El movimiento es vida”.** Esa fue una de las frases que Álvaro Pierri me dijo mientras me daba una Masterclass durante el festival del LIGITA en el precioso país de Liechtenstein a lo que yo, tenso por el momento de tocar ante uno de los grandes, con una posición completamente estática en todo mi cuerpo y nervioso perdido no supe qué responder. “Muévete más cuando toques” insistió, y sucedió algo mágico. Mi cuerpo entero se relajó al instante y comenzó a fluir junto a la música de una forma grácil y natural olvidando toda tensión. Esas simples palabras cambiaron completamente mi forma de tocar y me hicieron darme cuenta de **la importancia del movimiento para relajar la tensión** a la que sometemos al cuerpo y las manos cuando se tocan piezas u obras de gran dificultad.

Pero lo mismo ocurre cuando comienzas con la guitarra. La tensión a la que sometes el cuerpo es totalmente nueva y tienes que estar atento a tantísimas cosas que suceden a la vez para tocar una simple cuerda y pisar un traste que apenas puedes prestar atención a cómo está colocada la espalda, el cuello o de si hay un mosquito rondándote para sacarte sangre.

Por ello recuerda esta magnífica frase, *el movimiento es vida*. Cuando termines un pasaje muévete, cuando repitas una simple escala muévete, cuando cambies los dedos de trastes, muévete... **Ligeros movimientos corporales que no cambien tu postura pero que activen tus músculos y no den pie a que tu cuerpo se engarrote** haciendo además que fluyas junto a lo que estás tocando, que te sumerjas en la música y se apodere de tu cuerpo.

Por otro lado, existen otras muchas formas de coger la guitarra cada una con sus ventajas y desventajas (la posición “Flamenca” con las piernas cruzadas, la posición de la guitarra acústica donde la guitarra está mucho más plana con respecto a las piernas, colgarse la guitarra con una cinta, etc...). Desde mi experiencia creo que **la postura que he propuesto es la más apropiada para la práctica diaria**, siendo fácil de mantener durante horas y permitiendo que el cuerpo esté lo más relajado posible.

# POSICIÓN DE LAS PIERNAS Y LOS PIES

## Introducción

Muchas veces no prestamos suficiente atención a la colocación de nuestras piernas y nuestros pies y sin embargo son tan importantes como los brazos o más. **Una mala posición de piernas y pies continuada puede acarrear lesiones desde la cadera hasta la planta de los pies.** La posición ideal de piernas mientras estamos sentados sería mantener ambas al mismo nivel, relajadas y con las rodillas flexionadas aproximadamente a la mitad. De esa forma nuestro centro de gravedad está repartido y no tensamos nuestro cuerpo. Sin embargo, para respetar la posición del triángulo necesitaríamos de un dispositivo de sujeción. Algunos ejemplos de estos dispositivos son: Gitano, Ergoplay o Guitarlift. Si ponéis estos nombres en Amazon o Google seguro que encontraréis cientos de resultados. Desde mi experiencia, nunca me han gustado este tipo de dispositivos porque restan movilidad a tu cuerpo para moverse y como dije antes, el movimiento es vida.

## Anécdota

Durante uno de mis conciertos en la ermita de mi pueblo natal, cuando comenzaba mi carrera como intérprete concertista, olvidé llevar mi pedal de apoyo para el pie. Además la silla en la que estaba sentado era bastante alta por lo que mi posición para poder sujetar la guitarra era horrible. Mi espalda se torció, mi pie derecho estaba completamente estirado para simular la altura que me proporcionaba el pedal de apoyo y mi pie izquierdo se ladeó completamente sobre el empeine. Toqué alrededor de una hora y media seguidas y para cuando terminé, mi talón de Aquiles del pie derecho estaba inflamado, mi espalda se sentía como si me hubiera pasado un camión por encima y apenas podía apoyar el pie izquierdo por el dolor del empeine. Tenía

17 años así que no me imagino lo que me podría pasar hoy día si repitiera ese concierto... No obstante, aprendí la lección y ahora sé la importancia que tiene una buena posición de piernas a la hora de tocar.

## Solución

La manera que yo recomiendo, y todo lo que escribo aquí está basado completamente en mi opinión (que no considero mejor ni peor que ninguna otra), es mediante el **pedal de apoyo para el pie**. Este pedal tiene, como todos los demás sistemas, ventajas y desventajas. Para mí la gran desventaja es que desnivela tu posición de cadera por la elevación de tu pierna lo que puede ser incómodo si lo alargas en el tiempo. La gran ventaja es que no sujetas la guitarra a ningún dispositivo por lo que está completamente a tu merced para moverla como quieras sin el temor de que el dispositivo pueda impedir ese movimiento o incluso que puedas desengancharlo.



**Posición de piernas y pies usando un pedal de apoyo**

Algo que aprendí autodidácticamente y gracias a la observación de grandes intérpretes fue **la importancia del uso de la pierna para ayudar a los brazos**. Como sabéis, todo nuestro cuerpo está conectado y es algo que debemos tener en constante presencia a la hora de tocar la guitarra. Esta es una técnica de la que se habla poco o nada en los libros y mucho menos aún en los vídeos tutoriales y sin embargo es tan obvia que muchas personas ni tan siquiera lo consideran como útil hasta que comprueban su efectividad. No es algo que recomiende a completos principiantes, bastante tienen ya intentando mover los dedos con soltura y apretando los trastes, pero cuando ya puedes permitirte el lujo de no mirar los trastes para colocar las posiciones de los acordes básicos y cambiarlos de uno a otro sin demasiado esfuerzo, entonces **debes empezar a considerar tu pierna como otro elemento que te ayudará a mejorar**. Un simple movimiento hacia arriba, como poniéndose de puntillas con tu pie apoyado, cambia por completo el ángulo de la guitarra, elevando el mástil y acercando los trastes más lejanos. Simplemente prueba a hacerlo y verás como la posición de tus dedos para pisar los trastes se vuelve más parecida a la posición que tienen los chelistas con el violonchelo. Esta posición es extremadamente útil cuando necesitas acceder a los trastes más elevados así como a posiciones donde tu mano debe estirarse mucho entre el índice y el meñique. Así que a la hora de practicar se deben memorizar también estos movimientos de pierna como si de otro dedo se tratara.



*Manos*



## Introducción

Es obvia la importancia de un buen uso de las manos a la hora de aprender guitarra así como de una correcta utilización de los dedos. Es muy común ver videos en las redes sociales de supuestos maestros explicando cómo se deben colocar los dedos o cómo se deben pulsar las cuerdas y por desgracia se puede ver mucho un desconocimiento extremo del funcionamiento del cuerpo. En este apartado explicaré un mínimo de anatomía muscular sencilla y de cómo adaptar este conocimiento a nuestra forma de tocar la guitarra.

## Anécdota

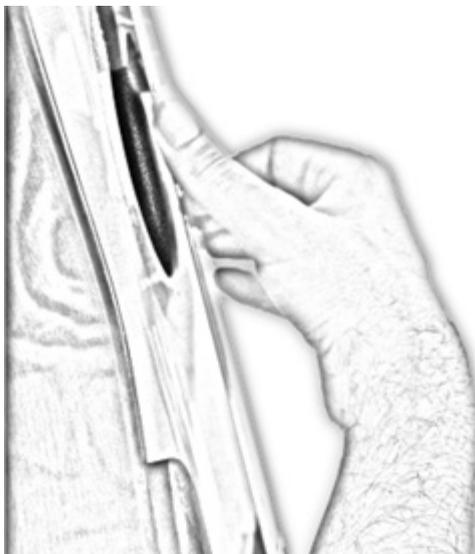
Cada mano humana está compuesta por huesos, músculos y tendones. Existen 27 huesos que se dividen en 8 carpos, 5 metacarpianos y 14 falanges. Para unir todo esto tenemos 29 articulaciones y 123 ligamentos. Si por si esto fuera poco, un 25% de nuestra corteza motora cerebral se dedica exclusivamente a nuestras manos. Es la parte de nuestro cuerpo que más solemos utilizar a diario muy por encima del resto y evolutivamente han permitido al ser humano destacar sobre el resto de especies gracias a su capacidad para crear herramientas. Solo por el respeto que le debemos a nuestras manos deberíamos dedicarle un mínimo de estudio y usarlas de forma que no les hagamos daño al practicar con nuestro instrumento.

Sin embargo **la parte más importante para la correcta moción de las manos es la muñeca**. Todos nuestros tendones y nervios de la mano están conectados al brazo a través del túnel carpiano, situado en la muñeca. Por ello siempre debemos mantener una buena colocación de la muñeca para un movimiento más fácil y relajado. Prueba esto, con la muñeca totalmente recta con respecto al brazo cierra el puño con fuerza. ¿Fácil verdad? Ahora tuerce la muñeca hacia abajo sin hacerte daño y vuelve a cerrar el puño. ¿Notas cómo la fuerza de tu presión disminuye y estás mucho más incómodo?

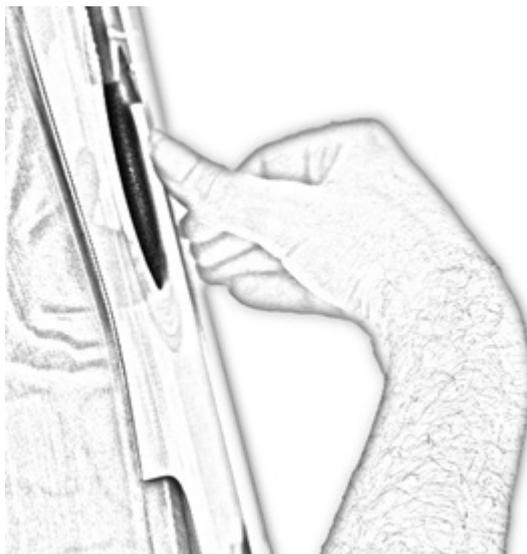
## Solución

Este simple experimento corporal nos da una de las claves a la hora de colocar nuestras manos para tocar la guitarra. **Debemos poner nuestras muñecas lo más rectas posibles con respecto al brazo para facilitar el movimiento de los tendones**, la transmisión nerviosa y evitar posibles lesiones en el túnel carpiano tal como podemos observar en las siguientes imágenes

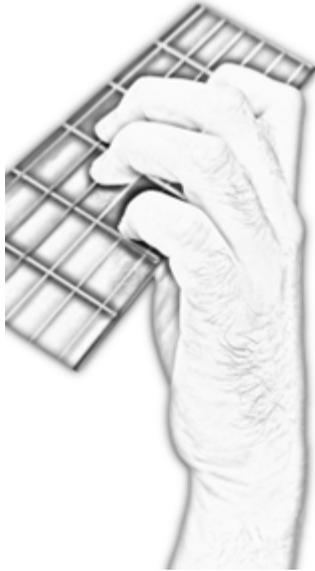
LAS 3 GRANDES CLAVES PARA APRENDER GUITARRA “FINGERSTYLE”



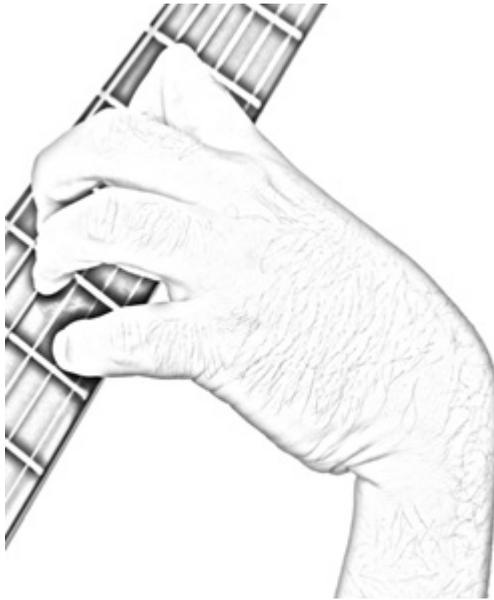
**Posición recomendable de muñeca de mano derecha**



**Posición NO recomendable de muñeca de mano derecha**



**Posición recomendable de muñeca de mano izquierda**



**Posición NO recomendable de muñeca de mano izquierda**



*Posición y movilidad  
de los dedos*



# MANO IZQUIERDA

**D**icen que más vale una imagen que mil palabras y creo conveniente analizar este dibujo en una serie de puntos:

1. Resulta obvio que cada dedo está presionando un traste distinto pero, ¿ves la separación que existe entre dedos? Es importante mantener este espacio ya que facilita el movimiento de los dedos.



**Posición recomendable de dedos de mano izquierda presionando los trastes**

2. Al tener los dedos separados y estirados resulta inevitable que nuestras puntas de los dedos presionen las cuerdas por un lugar concreto. Sabremos que nuestra posición es buena cuando:
  - El dedo índice presione la cuerda por el lado izquierdo de la punta del dedo.
  - El dedo medio presione la cuerda por el centro de la punta del dedo.
  - El medio anular presione la cuerda por el centro de la punta del dedo.
  - El dedo meñique presione la cuerda por el lado derecho de la punta del dedo.
3. El dedo pulgar es nuestro dedo ‘pinza’ ya que ejercerá presión por atrás haciendo fuerza a la altura del dedo medio de forma que sujete envolviendo al mástil de la guitarra por ambos lados y liberando tensión de los demás dedos.

**Otro fallo que cometen muchos principiantes con su mano izquierda a la hora de practicar es tener los dedos muy elevados sobre el diapasón.**

En la siguiente imagen podemos apreciar a la distancia a la que se deberían mantener los dedos durante cada movimiento para poder tocar de una forma mucho más fluida y sencilla. Mantener los dedos de esta forma puede resultar una tarea ardua pero sus ventajas son extensas y evidentes ya que cuanto menos tiempo tarde el dedo en llegar a la cuerda y menos energía gaste, más precisos, relajados y rápidos seremos.

## Mano Izquierda



**Véase la posición del dedo meñique, el único que no se usa y en este caso se mantiene con una correcta posición al estar cerca de la cuerda preparado para actuar.**



**Véase la comparación del dedo meñique, el único que no se usa y en este caso se mantiene en una mala posición al estar lejos de la cuerda.**



# LA CEJILLA

## Introducción

Esta endiablada técnica guitarrística es la culpable de que muchos principiantes se frustren y abandonen la guitarra o nunca avancen más en su afán por aprender nuevas canciones o posiciones.

## Anécdota

Tengo un alumno de 65 años de edad con el que doy clases en inglés desde hace años y a pesar de que ya controla casi a la perfección todas las cejillas que se pueden colocar aún sigue odiando el acorde de Fa (F en inglés) y cada vez que hago mención a este acorde le digo: “Now the fu\*\*\*\*g F” que viene a significar “Ahora el j\*\*\*\*o Fa” a lo que pone mala cara y procede a poner esa endiablada cejilla.

## Solución

No os voy a engañar, no existen atajos y el que os diga lo contrario os miente. Sin embargo sí que **existen formas de practicarla sin que todo suene a horrores**, te desanimés y quieras lanzar la guitarra desde un quinto piso. Aquí van algunos consejos muy útiles para cuando se practique una cejilla:

- **Utiliza la gravedad en tu beneficio.** Cuando colocamos una cejilla por primera vez no nos damos cuenta de que podemos ayudar a la presión con el peso de nuestro brazo.

Fíjate en esta imagen: la fuerza de tu mano realizando la cejilla apunta hacia tu antebrazo y tu codo ejerce un poco de fuerza hacia abajo, tirado por la gravedad. Este pequeño truco sirve para que no



**Dirección de la fuerza por la mano y el brazo para usar la gravedad en tu favor a la hora de poner una cejilla.**

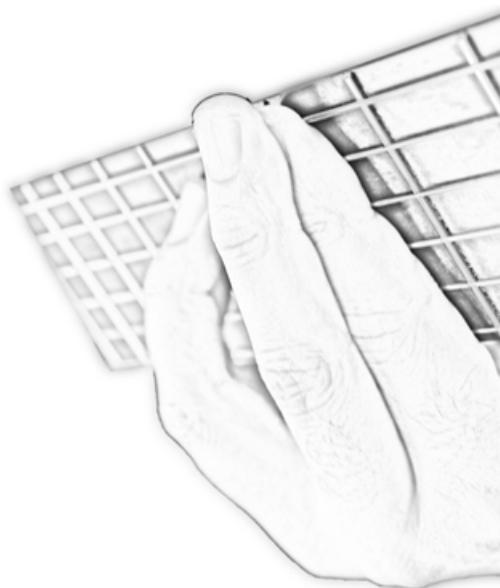
tengas que hacer toda la fuerza con tu dedo índice sino que te ayudes de la fuerza de tu brazo y la gravedad para facilitarle la ardua tarea.

- **Trabaja inteligentemente, no más duro.** El diapasón de la guitarra hace que las cuerdas sean más duras de presionar cuanto más a los bordes se encuentran por lo tanto los primeros trastes son más duros que los trastes centrales (7, 8, 9...). Cómprate una cejilla (el artilugio que se coloca alrededor del mástil apretando los trastes). Coloca la cejilla en el traste 5 o 6 y haz la cejilla con tus dedos. Vas a notar que la presión necesaria para que tu cejilla suene decentemente es muchísimo menor que en la posición real del acorde de Fa. Ve adaptando tu presión y cuando consigas un sonido que te entusiasme, rebaja la cejilla (el artilugio) un traste pero sigue manteniendo tu dedo sobre los trastes centrales (recomiendo el traste 7). Una vez te atrevas a soltar la cejilla (artilugio) prueba a mantener tus cejillas en trastes centrales para ir adaptando tus dedos a la presión necesaria.

- **Dos mejor que uno.** La mayoría de los principiantes comienzan a adentrarse en el mundo de las cejillas con el acorde de Fa. Sin embargo, resulta mucho mejor hacerlo con el acorde de Fa menor. La diferencia es mínima, un único dedo (medio) que no utilizas. Sin embargo vamos a utilizar ese dedo para ayudarnos con nuestra cejilla. Prueba a hacer esto paso por paso.
  - 1) Pon tu dedo anular de la mano izquierda sobre el traste 9 de la 5ª cuerda.
  - 2) Pon tu dedo meñique justo debajo, traste 9 de la 4ª cuerda.
  - 3) Extiende tu dedo índice sobre los trastes 7 para hacer una cejilla pero no presiones aún. ¿Notas demasiada extensión e incomodidad en tus dedos? Si la respuesta es afirmativa entonces necesitas entrenar aún más tus extensiones antes de practicar la cejilla. Sin embargo si eres capaz de mantener esa posición aún sin presionar el dedo índice sobre las cuerdas estás listo para continuar.
  - 4) Recuerda que aún no presionamos la cejilla. Coloca tu dedo medio encima de tu dedo índice abarcando la máxima superficie que puedas sin que sientas extensión o incomodidad en la mano y los dedos. Si eres capaz de mantener esta posición de forma cómoda ya mismo terminamos.

Ejerce presión poco a poco con ambos dedos para completar la cejilla. Intenta que sea una presión homogénea en todos los trastes y prueba a tocar cada cuerda independientemente con tu mano derecha. Algunas cuerdas comenzarán a sonar bien antes que otras por lo que deberás mover ligeramente tu dedo índice de la cejilla para hacer contacto con todas las cuerdas.

- 5) Prueba y prueba. Juega con la presión que necesitas ejercer para que las cuerdas suenen cambiando la fuerza que haces con los dedos de la cejilla, relaja todo y suelta la posición cada poco para no sobrecargar tus manos y tu cuerpo de tensión, no aguantes más de diez segundos ejerciendo presión seguida, relájate completamente y vuelve a comenzar de cero. De esta forma estás creando memoria muscular y asimilando la presión justa que necesitas hacer para la cejilla. Cuando creas que controlas la cejilla con ambos dedos, pasa a utilizar un único dedo índice en tus



**Posición recomendable de cejilla a doble dedo**

cejillas. Tendrás que volver a adaptar la presión pero ya tendrás casi todo el trabajo hecho.

- 6) ¡No te desanimes! **Es una cuestión de práctica y de cogerle el truco** y no esperes poder hacerlo en pocos días. ¿Recuerdas cuando tratabas de aprender a andar? No, nadie lo recuerda, pero luego ves a los niños intentándolo cayéndose una y otra vez hasta conseguirlo de forma más o menos estable. Este proceso de aprendizaje es casi igual a nivel cerebral pero por suerte no necesitamos tanto tiempo ni esfuerzo.

# MANO DERECHA

Aunque pueda parecer lo contrario cuando se comienza a tocar la guitarra por todas esas extensiones de mano izquierda, la cejilla, el fastidioso dedo meñique que no tiene fuerza, etc... resulta que la mano derecha más compleja de ejecutar y contiene una enorme variedad de posibilidades para producir sonidos. No pretendo adentrarme más que en una serie de consejos que puedan resultarte útiles para tu aprendizaje por lo que simplemente vamos a ver la punta del iceberg de la técnica de la mano derecha en una serie de consejos sobre **uñas, colocación y pulsación**.

## Uñas

### Introducción

Lo primero que debemos saber sobre el uso de las uñas para la guitarra es que **nos enfrentamos a una infinidad de posibilidades distintas**. Cuando ya eres un intérprete consolidado, has descubierto tu propio sonido y has probado tener las uñas de mil y una formas distintas vas creando un criterio propio que depende de qué tipo de sonido quieres producir en cada momento que estás tocando.

### Anécdota

Sin embargo, cuando estás empezando con la guitarra, la sola idea de dejarte crecer las uñas para tocar ya resulta inquietante e incluso tengo alumnos que la tachan de repugnante. ¿Realmente necesitas uñas para empezar a tocar la guitarra española o clásica? La respuesta es no. No son estrictamente necesarias pero son aconsejables dada la gran utilidad que tienen. **Las uñas ayudan a producir un sonido más fuerte y redondo** aunque sacrifican cierto

timbre oscuro o dulce. Pero la verdadera utilidad de las uñas es la facilidad que proporcionan en la pulsación. **Tocar con uñas resulta más sencillo, más rápido y más gratificante** sobre todo por el dolor que podemos ahorrar a los dedos a adaptarse antes de crear durezas.

## Solución

Establecer una forma para la uña es un tema muy delicado debido principalmente a que **cada persona tiene un tipo de uña distinto**. Con el tiempo adaptarás tus uñas a tu forma de tocar pero para eso has de probar muchas formas distintas. Las uñas que recomiendo a todos mis alumnos principiantes que deciden dejárselas crecer y cuidar mínimamente de ellas tienen dos simples normas muy fáciles de recordar y respetar. Usa las imágenes como guía.

1. Para saber lo largas que debes dejarlas crecer, usa un trozo de papel. Pulsa con tu uña suavemente contra el papel recto y observa el dedo de cerca. Si tu piel roza el papel a la vez que la uña entonces la longitud de tu uña es correcta. Si para que el papel toque la piel debes girarlo demasiado, debes limarte hasta que estén más o menos parejos. No te obsesiones buscando que la uña y la piel toquen perfectamente a la vez el papel, ten en cuenta que simplemente es una medición sencilla, el papel puede tener un poco de ángulo pero sin pasarse.
2. Lima tus uñas de la mano derecha parejas y redondeadas salvo por el lado contrario a la pulsación y comprueba siempre que no están largas. Algo similar a la imagen que podéis ver al lado.



**Imagen guía para la forma y longitud de la uña**

## Colocación

Coge la guitarra, posíciónate correctamente y realiza este pequeño paso a paso tomando como referencia las imágenes siguientes.

1. Pon tus dedos de forma que el anular repose sobre la primera cuerda, el dedo medio quede sobre la segunda cuerda, el índice sobre la tercera cuerda y el pulgar sobre la sexta.
2. Al colocar la mano y los dedos, deberían quedarte más o menos como el de la imagen Formando una especie de escalera.
3. Recuerda mantener tu cuerpo en la posición que ya hemos estudiado, no gires más de lo debido tu cuello para poder visualizar lo que estás haciendo, no te encorves hacia delante, vigila tus pies y piernas...



**Colocación de dedos de la mano derecha**

## Pulsación

Continuamos con el mismo ejercicio.

4. Prueba a pulsar las cuerdas con cualquiera de los dedos y toma conciencia de lo que pasa al pulsar. Notarás cómo todas las falanges del dedo se mueven, es inevitable, pero tu pulsación y fuerza debería venir proyectada desde la falange más grande del dedo.

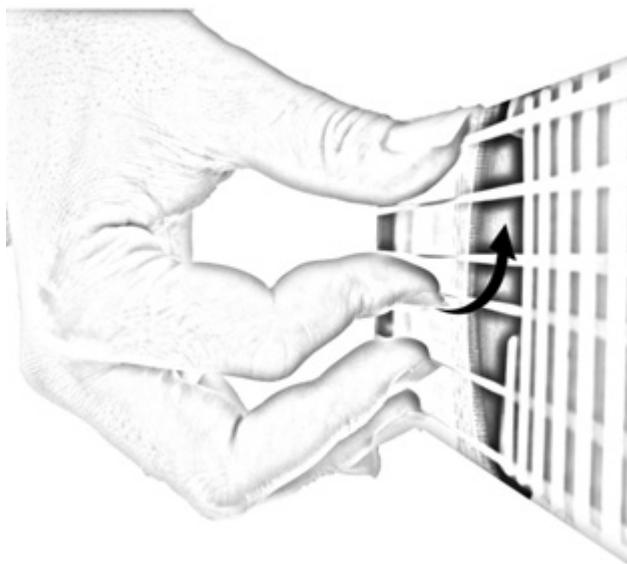
Para el siguiente paso debo hacer una muy breve y sencilla explicación de física de cuerdas. Solo hace falta observación para verificar que cuanto más fuerte tiramos de una cuerda más vibración producimos en esta. ¿Por qué? Cuando tiras de una cuerda se produce un movimiento oscilatorio que va cesando por el roce de la cuerda con el aire. Cuanto más fuerte sea el golpe inicial, más vibrará la cuerda.

En el caso de la guitarra, cuanto más vibre la cuerda más sonido producirá. ¿Cómo podemos producir un mayor movimiento oscilatorio en las cuerdas de la guitarra? La respuesta es sencilla, **pulsando hacia el interior de la boca de la guitarra lo máximo** que podamos de forma que la oscilación de la cuerda será mayor.



**Pulsación recomendable de mano derecha. Comenzando el movimiento desde la falange (señalada con una flecha)**

5. Ahora prueba a pulsar la cuerda hacia el interior de la boca de la guitarra mientras tiras de ella. Intenta no romper el sonido (ese ruido que suena y da la sensación de que estás rompiendo algo) ya que es algo muy común cuando empiezas a pulsar de esta forma. Tienes que **encontrar el equilibrio entre los dos movimientos**: Uno es como pulsar un botón (hacia la boca) y otro es como cuando te rascas ligeramente la piel (tirar de la cuerda). Si no te sale con las cuerdas prueba con tu muslo. Ráscate ligeramente de la misma forma que te he explicado y observa atentamente ese movimiento. ¿Notas cómo pulsas la piel hacia dentro? ¿Te has fijado en cómo se mueve tu falange superior mientras recorres la superficie con tus dedos? Si no estás haciendo estos pasos piénsalos conscientemente y vuelve a repetir el rasquido en tus muslo. Cuando creas que controlas ese movimiento, simplemente pasa de tu muslo a las cuerdas y repítelo pero ahora pulsando las cuerdas.
6. En el caso de que tengas uña (lo cual recomiendo encarecidamente) debes tener en cuenta de que cada vez que pulses, **la uña actuará como**



**Dirección de la pulsación recomendable de mano derecha. La fuerza pulsa la cuerda hacia dentro de boca y tira hacia arriba (para producir la máxima vibración posible)**

**una rampa que potencia la velocidad y fuerza de tu pulsación.** Para saber que lo estás haciendo bien y tienes buena uña prueba a pulsar la cuerda a cámara lenta. Observa si se te queda atrancada demasiado o si por el contrario apenas existe contacto. De nuevo es cuestión de **encontrar un equilibrio entre uña y pulsación** de forma que te resulte beneficioso y no contraproducente.

Existen muchas variantes de este movimiento y muchas otras técnicas de pulsación pero **si respetas estas bases**, que son comunes a casi todas las variantes, **tu progreso con la guitarra tendrá unos cimientos fuertes y sólidos que te harán mejorar a pasos agigantados una vez las consolides.**

*Mente*



# MEMORIA MUSCULAR

## Introducción

A pesar de que la memoria muscular pertenece a la movilidad de las manos y los dedos, he querido añadirla a este apartado ya que nuestra forma de controlarla es a través de la mente. Tenemos que tener mucho cuidado porque la memoria muscular es una poderosa arma de doble filo. Puede resultar nuestra mejor aliada pero también nuestro peor enemigo si la empleamos mal. Es muy fácil aprender un pasaje y repetirlo hasta la saciedad hasta que tu memoria muscular lo realice sin siquiera tener que pensar en ello pero ¿Qué pasa si memorizamos ese pasaje de una forma incorrecta?

## Anécdota

En ocasiones tocando en directo en alguno de mis conciertos frente a cientos de personas, mi mente se ha quedado completamente paralizada musicalmente y la única idea que se cruzaba era “se me ha olvidado lo que venía ahora” pero milagrosamente mis dedos han tocado sin saber siquiera qué debía tocar. Otras veces, me encuentro tan concentrado tocando alguna obra que soy capaz de cerrar los ojos y mis manos responden con precisión a cada uno de los movimientos que debo realizar. Estos son ejemplos musicales pero la memoria muscular está presente en nuestro día a día en multitud de tareas que hemos realizado con anterioridad y que ya hacemos sin siquiera pensar en ellas (Andar, hablar, respirar...) pero, ¿Cómo podemos beneficiarnos de la memoria muscular a la hora de aprender a tocar la guitarra?

## **Solución**

La memoria muscular que está viciada es un enemigo increíblemente molesto y se arraiga con una gran fuerza a nuestra mente. Es mucho más complicado reaprender un pasaje que ya tenemos memorizado en nuestros dedos que aprenderlo de cero.

Por ello, nuestra forma de practicar debe ser lo más correcta posible para fomentar una memoria muscular sana y correcta que nos pueda ayudar en lugar de molestar y hacernos perder horas de práctica.

# LA FORMA DE PRACTICAR

Una pregunta que me suelen hacer mis alumnos es cómo ensayar. Es cierto que resulta importante tener una buena disciplina de estudio pero es aún más importante estudiar bien. **Sigue estos pasos cada vez que pienses en practicar y verás cómo tu progreso será increíble.**

**Márcate un objetivo.** Pregúntate a ti mismo/a ¿Qué quiero practicar hoy? Aprender una de mis canciones preferidas, mejorar la pulsación de las cuerdas, aprender una técnica nueva...

**El propósito lo es todo.** Debes tener muy en cuenta que **practicar sin un propósito es muy contraproducente.** No sólo estás diciéndole a tu cerebro que relegas esa actividad a un plano secundario en el que apenas le das importancia sino que además estás diciéndole a tu memoria muscular que haga lo que quiera porque no tienes un objetivo claro, así que tus dedos se moverán simplemente por moverse y estarás sobrescribiendo los movimientos buenos que tanto trabajo te costaron aprender.

**Fragmentar es progresar. Una vez te has marcado un propósito divídelo en partes.** Cada fragmento debería ser tan grande como tu sesión de práctica te lo permita. ¿Quieres aprender una canción de 2 minutos? Divídela en 6 partes de 20 segundos. Practica únicamente esos fragmentos en cada sesión. 6 sesiones cada una para un fragmento de 20 segundos de la canción total. Se consciente de cada movimiento que haces y si notas que tu fragmento es demasiado extenso para el tiempo que puedes dedicar al estudio, vuelve a fragmentar. Quizá mejor sea 12 partes de 10 segundos. Te aseguro que de esa forma aprenderás la canción de una forma sólida y segura, tu memoria muscular será increíble y se te grabará en la mente aunque dejes de practicarla durante meses.

**Ese maldito cacharro.** Usa metrónomo en cada sesión de práctica. Cuando comienzas con un instrumento musical es vital el control del ritmo.

No necesitas saber teoría o siquiera saber leer ritmos o notas pero si necesitas sentir el pulso de la música. La importancia de las notas y la armonía es irrisoria frente a la importancia del ritmo.

**Pensamiento y dedos a la vez.** Recuerdo una Masterclass con Rafael Aguirre, uno de los guitarristas clásicos más veloces de la actualidad, en la que me dijo que debía practicar tan lento como fuese capaz. A la hora de practicar se debe hacer a **la velocidad mínima** que tus dedos te permitan así que pon tu metrónomo a una velocidad muy baja. Los dedos son caprichosos y quieren tener todo el protagonismo, siempre quieren ir más y más rápido e incluso cuando seas el más rápido del mundo querrán serlo más. **Controla tus dedos y practica a una velocidad donde puedas pensar cada movimiento antes de realizarlo.** “Ahora muevo mi dedo medio al traste 2 de la primera cuerda y a la vez toco la primera cuerda pulsando con mi dedo anular de la otra mano. Luego muevo mi dedo meñique al traste 4 y muevo mi dedo medio de la otra mano para pulsar la primera cuerda...” **La rapidez del pensamiento será proporcional al entrenamiento mental que hagas.** Así como los músculos crecen de volumen cuando los ejercitas, la mente fluirá con mayor rapidez y soltura dependiendo de cuánto lo hagas trabajar. Una forma sencilla de obligar a los dedos a hacerte caso es decir lo que estás haciendo ya sea en voz alta o susurrándote a ti mismo/a. Las primeras veces observarás que este tipo de práctica consume mucha energía ya que estás haciendo trabajar muchísimo a tu mente y a tus dedos a la vez pero no te desanimes. **En cuestión de días comenzarás a notar los progresos de este tipo de ensayo y notarás que cada vez tu mente puede ir más rápido y tus dedos se vuelven más ágiles en consecuencia.** Las últimas palabras escritas en el método de Fernando Sor, hace 180 años fueron: **“Tener el razonamiento por mucho y la rutina por nada”.** Hace mucho tiempo que los grandes intérpretes tienen claro que debemos trabajar nuestras manos a través de la mente y la razón.

**Tiempo de práctica.** No practiques más de 45 minutos seguidos. Si has sido capaz de mantener el trabajo mental que supone cada sesión de práctica **tu cerebro comienza a echar humo a partir de los 45 minutos** y se vuelve fácilmente distraible, pierde el foco de atención y todo el progreso que has hecho lo puedes perder enseguida. Si notas que estás saturado/a antes de los 45 minutos está bien, aparca la guitarra por un rato y dedícate a otras cosas totalmente distintas. **Descansa mínimo 15 minutos antes de volver a coger la guitarra.**

Mis sesiones de estudio suelen ser de 2 horas diarias divididas de la siguiente forma:

- Preparación de los fragmentos que voy a estudiar ese día.
- 10 minutos de calentamiento con todo tipo de ejercicios de técnica.
- 35 minutos de estudio paulatino de los fragmentos, usando metrónomo cuando estoy empezando a practicar esa pieza o canción en cuestión.
- Descanso de 15 minutos (meditación a través de la respiración, miro mi Instagram o Facebook a ver qué hacen mis amigos, mando algún whatsapp, observo el paisaje desde mi balcón...).
- 5 minutos de calentamiento con ejercicios de técnica más avanzados.
- 15 minutos de mejora técnica de algún aspecto que considere que debo mejorar (trémolo, arpegios, desplazamientos de mano izquierda, escalas...).
- 25 minutos de estudio de obras o canciones que ya conozco y necesito repasar para mantener.

**No olvides la disciplina.** Dedícale las sesiones y el tiempo que puedas pero no olvides hacerlo a diario. Es increíble cómo **el cerebro asimila conceptos tan fácilmente cuando se vuelven rutinarios y los mantienes en el foco de tu atención.** Tampoco es bueno practicar todos los días. Como mínimo déjate un día libre de guitarra a la semana.



# AUTOCONSCIENCIA

¿Sabías que sólo somos conscientes del 1% de las decisiones que tomamos día a día? ¿Y que únicamente entre el 10% y 15% de las personas son realmente autoconscientes? Y tú te preguntarás ¿qué tiene que ver la autoconsciencia con la guitarra?

**TODO.** Déjame explicarme.

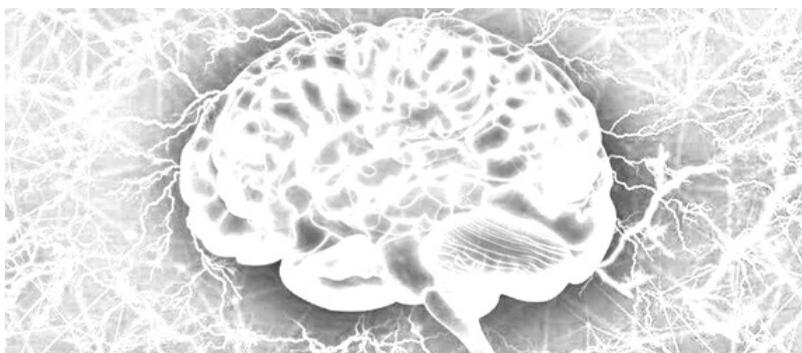
Cuando realizamos un proceso de introspección para solventar un problema nuestra mente tiende a preguntar: “¿Por qué?”

Según nos cuenta Tasha Eurich en un artículo de Harvard Business Review: “Nuestra investigación ha demostrado que, si nos preguntamos por qué, simplemente no tenemos acceso a muchos de los pensamientos, sentimientos y motivos inconscientes que estamos buscando (...) Tendemos a inventar respuestas que se sienten verdaderas pero que a menudo están equivocadas”. La pregunta de “¿por qué?” también nos invita a pensamientos negativos improductivos, “centrados en nuestros miedos, deficiencias o inseguridades, en lugar de propiciar una evaluación racional de nuestros puntos fuertes”.

**Así que en lugar de “¿Por qué?” Deberíamos preguntarnos:** “¿Qué?” “¿Qué fallos he tenido?” “¿Qué puedo hacer para conseguir mi objetivo?” “¿Qué debo hacer para avanzar?”.

**Aprender a tocar cualquier instrumento potencia e incentiva enormemente nuestra capacidad de ser autoconscientes.** El hecho de estar concentrados manteniendo el cuerpo de una forma específica, controlando nuestros movimientos de forma muy precisa, el ritmo, las notas... Todo esto causa que nuestro cerebro mantenga una actividad elevada y además emplee zonas que no suele trabajar. **Desarrollamos autoconsciencia física por estar prestando atención a partes específicas de nuestro cuerpo a través de movimientos muy específicos.** Quizá te suene el Método Feldenkrais y si no te animo a que lo busques en Google. Aprender un instrumento puede ser muy parecido a muchas de las premisas que están encerradas en este magnífico método de autoconsciencia corporal.

Y no solo eso, cuando estudiamos con la mente además de con el cuerpo, como he venido explicando a lo largo de este libro de consejos, estamos desarrollando otro tipo de autoconsciencia. ¿Qué puedo hacer para que mi cejilla suene mejor? ¿Qué movimiento puedo realizar para que mi pulsación sea más sonora? ¿Qué...?



**Cuando eres capaz de ser autoconsciente a nivel corporal, la introspección mental resulta mucho más natural.** Esos “¿Qué...?” pasan al nivel emocional lo que nos lleva a preguntarnos sobre nuestro propio estado anímico el cual rige nuestras vidas en todo momento y afecta fuertemente sobre nuestro estado de salud.

No quiero entrar más en detalles sobre los beneficios de la autoconsciencia en la salud (demostrado científicamente que mejora incluso a nivel molecular) ya que se trata de un apasionante y extenso mundo, pero te invito a ver videos en Youtube sobre el Doctor Mario Alonso Puig, cirujano titulado en Harvard y conferencista si desean conocer más sobre este tema.

## EPÍLOGO

**H**as llegado hasta el final y debo darte las gracias por tu tiempo y felicitarte. ¡Hoy estás un paso más cerca de convertirte en un gran guitarrista clásico! Debes saber que he puesto toda mi alma y empeño en crear esta pequeña ayuda para todo aquel que se haya propuesto aprender guitarra española y que únicamente hemos visto la punta del iceberg de este mundillo musical. Si crees que deseas avanzar más en tu afán por aprender a tocar este magnífico instrumento, **te aconsejo encarecidamente que busques un tutor o mentor.** Alguien con quien te sientas cómodo/a, en quien puedas confiar, que te transmita de una forma clara sus conocimientos y que sea capaz de hacerte amar el instrumento. **Hay muchos guitarristas muy buenos pero pocos maestros de verdad,** por desgracia esta sociedad de consumo rápido y voraz está haciendo desaparecer la figura del maestro que te descubre poco a poco un nuevo mundo y apasionante a través de su propia pasión transmitiéndote ese sentimiento tan potente y que nos hace avanzar con tanta alegría y positividad.

A final de cuentas se trata de eso:

**Amar la música, transmitir ese amor a través de la guitarra, llenar de amor el corazón de otros que te escuchan y enseñarles a encontrar el camino para que amen la música.**

**Gracias de corazón.**



**Dibujo de Pablo Ananda Alcázar Rebollo. Autor de este libro.**



# CRÉDITOS Y AGRADECIMIENTOS

**Q**uiero agradecer este libro a todos los profesores que me han ayudado a progresar en mi carrera.

A mi pareja Elena por estar siempre ahí en las buenas y las malas.

Y a mi madre Estrella por sus sabios consejos y su infinito apoyo.

