RUTINA INFINITA

Sistema modular de práctica para guitarra

PABLO MALEK



Deja de repetir ejercicios por simple memoria muscular.
Este sistema modular cruza los fundamentos técnicos de ambas manos con variables de deformación constantes, obligando a tu cerebro a resolver problemas en tiempo real. Así, garantizarás una evolución técnica infinita que te brindará herramientas reales para componer, interpretar e improvisar, logrando que tus manos obedezcan a tus ideas musicales y no se muevan por simple inercia.

PARTE I

Sección A

Fundamentos Teóricos

Módulo 1

Escalas sin Esquemas

Este módulo se enfoca en el desarrollo de la consciencia musical absoluta sobre el diapasón.
A diferencia de los métodos tradicionales basados en dibujos mecánicos o patrones fijos de dedos, aquí la prioridad es el razonamiento y la consciencia de cada nota ejecutada.

¿En qué consiste?
Ejecutar una escala sin esquemas significa tocarla pensando el nombre de sus notas en tiempo real. No importa con qué dedo toqués ni qué velocidad alcancés. De hecho, mientras más lento se ejecute, mejor, ya que el objetivo principal es procesar mentalmente lo que estás tocando.
Si estás tocando la escala de Do Mayor, tu mente debe ir nombrando e identificando conscientemente: Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si. No se toca "de oído" ni por memoria muscular; se toca pensando.

El Concepto de Caminos Infinitos (Bifurcación)
Estas escalas se tocan siempre de una manera distinta, buscando no repetir nunca el mismo trayecto.
Debido a la naturaleza de la guitarra, al pasar de una nota a otra (por ejemplo, de Do a Re), normalmente disponés de dos o tres opciones diferentes en el diapasón para elegir. La propuesta es bifurcar el camino constantemente: elegís una opción para el Re, otra distinta para el Mi, y así sucesivamente. Esto te permite tocar una misma escala de mil maneras diferentes, explorando y descubriendo nuevos lugares y combinaciones en la guitarra cada vez que practicás.

Beneficios principales:
• Conocimiento total del diapasón: aprendés la ubicación real de todas las notas en el mástil.
• Caminos e infinitas variantes: Rompés con las posiciones rígidas, forzando a la mente a mapear el diapasón de forma libre.
• Comprensión teórica aplicada: internalizás de forma práctica la estructura de tonos y semitonos de la escala mayor, así como la armadura de clave de cualquier otra escala que abordes. Es la herramienta para que lo teórico no se quede en un papel. Al ser consciente de lo que tocás y conocer todo el diapasón, podés aplicar el conocimiento teórico en el instrumento de inmediato.

Módulo 2

Escalas por Esquemas

Este módulo explora la geometría, la simetría y la naturaleza cíclica del diapasón. A diferencia del enfoque nominal, aquí la prioridad es la automatización mecánica y el reconocimiento de patrones visuales y táctiles, permitiendo al estudiante desarrollar agilidad y velocidad con el instrumento.

¿En qué consiste?:
A diferencia del módulo anterior, aquí se ejecuta la escala pensando estrictamente en la digitación y los patrones mecánicos de la mano izquierda, y no en el nombre de las notas. Se basa en memorizar y repetir un ciclo o patrón de dedos específico (por ejemplo, el esquema 1-2-4, 1-3-4, etc.) a lo largo del instrumento.

El Concepto:
La guitarra es un instrumento simétrico y circular. Las cuerdas tienen una estructura de intervalos fijos entre sí (se afinan por cuartas) y los trastes avanzan de forma longitudinal por semitonos. Esto permite que una estructura de escala (como los tonos y semitonos de la escala mayor) se traduzca en una digitación fija que se puede repetir en bucle.
Este sistema funciona como un círculo cerrado: el patrón de dedos se puede comenzar en cualquier cuerda, en cualquier traste o en cualquier punto del ciclo, y se repetirá infinitamente de la misma manera. Sin embargo, hay una regla física del instrumento a tener en cuenta: debido a que la guitarra rompe su simetría de afinación entre la 3ª y la 2ª cuerda (se afina en el traste 4 y no en el 5), siempre que el esquema pase de la tercera a la segunda cuerda, se debe compensar subiendo un traste.

Beneficios principales:
• Automatización y fluidez: Permite alcanzar mayor velocidad y agilidad mecánica al reducir el proceso mental a un patrón físico repetitivo.
• Transposición instantánea: Al dominar el esquema circular, podés trasladar la misma escala a cualquier tonalidad o posición del diapasón simplemente cambiando el traste o la cuerda de inicio.
• Comprensión de la simetría del instrumento: Ayuda al alumno a entender la guitarra como un mapa interconectado, donde las cuerdas y los trastes responden a una lógica geométrica predecible.

Módulo 3

Aleatoriedad

Este módulo se centra en los ejercicios de conexión cerebro-mano, diseñados para agilizar y fortalecer los canales de información neurológica. Su objetivo no es entrenar la musculatura, sino optimizar la velocidad y la precisión con la que el cerebro envía las órdenes motrices a los dedos, rompiendo con los automatismos para obligar a la mente a resolver de forma instantánea.

¿En qué consiste?:
Consiste en seleccionar un grupo de notas completamente al azar (por ejemplo, un bloque de seis notas aleatorias repartidas por todo el diapasón) y trabajar sobre ellas durante un tiempo determinado (como 5 minutos), intentando tocarlas lo más rápido posible. Al no existir un patrón melódico ni una digitación lógica previa, el estudiante se ve forzado a analizar y tomar decisiones de ejecución a máxima velocidad.

El Concepto:
La velocidad real en la guitarra no se traba por una falla física o falta de fuerza, sino por la lentitud en la señal que el cerebro envía a la mano. Para acelerar esa señal, los ejercicios de aleatoriedad exigen que cada sesión de estudio sea totalmente diferente. Si repetís las mismas notas, el cerebro automatiza el movimiento y el entrenamiento neurológico se detiene.
Al cambiar las notas constantemente, obligás a tu mente a calcular en milisegundos variables críticas: con qué dedo de la mano izquierda presionar, o cual de mano derecha pulsa, cuánta fuerza aplicar, cómo resolver saltos extremos (por ejemplo, pasar de la 6ª cuerda en el traste 3 a la 1ª cuerda en el traste 8) y como economizar movimientos. Es un escaneo y resolución constante del diapasón.

Beneficios principales:
• Agilización de la conexión cerebro-mano: Ensancha y acelera los canales de comunicación neuronal, permitiendo enviar órdenes motrices ultraprecisas a cada músculo de la mano.
• Ruptura de automatismos ciegos: Evita que los dedos se muevan por inercia o memoria muscular, forzando una ejecución 100% consciente.
• Capacidad de reacción y adaptación: Desarrolla la habilidad de resolver al instante cualquier salto de cuerda, cambio de posición o digitación compleja en situaciones reales de ejecución o improvisación.

Módulo 4

Arpegios

Este módulo está enfocado principalmente en el desarrollo técnico de la mano derecha. Para maximizar la eficiencia del tiempo de estudio, mientras la mano derecha realiza el trabajo principal del arpegio, a la mano izquierda se le asigna una postura fija y compleja de cuatro dedos para que también tenga un objetivo de precisión fuerza y estabilidad en simultáneo.

¿En qué consiste?:
Consiste en colocar la mano izquierda en una posición estática en bloque utilizando sus cuatro dedos sobre el diapasón. Manteniendo esa postura compleja de forma estricta y milimétrica, la mano derecha ejecuta de manera constante diferentes "fórmulas" (combinaciones de digitación), alternando de manera libre o conjunta entre los dedos pulgar (p), índice (i), medio (m) y anular (a).

El Concepto:
El secreto para dominar este módulo y generar una rutina infinita es la rotación constante de las fórmulas. Si la mano derecha se automatiza en un solo patrón (por ejemplo, el clásico \(p-i-m-a\)), el cerebro deja de aprender. Para evitar esto, el estudiante debe cambiar de fórmula continuamente, explorando variantes sucesivas (como p-a-m-i, p-a-i-m) o fórmulas conjuntas donde se pulsan cuerdas en simultáneo (por ejemplo, pulgar e índice al mismo tiempo, seguidos de medio y anular). Las combinaciones son prácticamente infinitas.

Beneficios principales:
• Independencia y control de la mano derecha: Desarrolla una precisión absoluta en la pulsación de cada dedo, permitiendo un control total del timbre, el volumen y la dinámica mediante la ejecución pura con dedos.
• Resistencia e isometría en mano izquierda: Al sostener una postura en bloque fija de cuatro dedos todo el tiempo, se entrena la fuerza, la apertura y la colocación exacta de la mano izquierda sin desatender el ejercicio principal.
• Flexibilidad neuronal en la digitación: Al alternar fórmulas sucesivas y conjuntas, se rompen las inercias de la mano derecha, acostumbrándola a responder de forma inmediata a cualquier combinación que exija la música.

Módulo 5

Fuerza

Este módulo aborda el desarrollo de la musculatura y la resistencia en la mano izquierda, utilizando el elemento técnico que mayor demanda física exige en la guitarra: la cejilla. El objetivo es fortalecer la mano de manera progresiva y controlada a través de la medición del rendimiento diario.

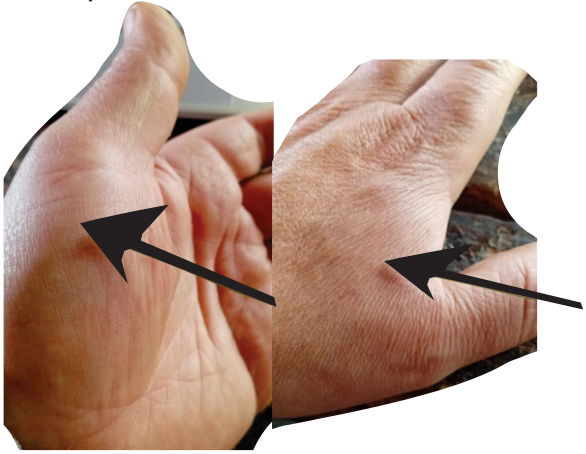
¿En qué consiste?:
Consiste en ejecutar ejercicios basados en sostener una cejilla fija (donde un solo dedo debe presionar varias cuerdas a la vez) mientras el resto de los dedos de la mano izquierda y derecha realizan determinados movimientos. El ejercicio se practica de forma estricta a ritmo de corcheas y utilizando un metrónomo fijo a 60 BPM. Esto se hace para asegurar que el estudio se realice siempre bajo las mismas condiciones exactas día tras día, permitiendo una medición real de la resistencia (ya que si se aumentara la velocidad a 90 BPM, se haría más cantidad de ejercicio por ir más rápido, pero no porque la mano esté resistiendo más tiempo).

El Concepto:
El núcleo de este entrenamiento es la resistencia progresiva medible. El alumno debe repetir el ejercicio de cejilla de forma continua hasta que la mano izquierda llegue a un punto de cansancio muscular, deteniéndose inmediatamente antes de que aparezca cualquier dolor o riesgo de lesión. En ese momento exacto, el estudiante anota en qué parte o compás del ejercicio se cansó.
Al día siguiente, manteniendo estrictamente los 60 BPM en corcheas, el objetivo es alcanzar como mínimo el mismo punto de llegada del día anterior y, si es posible, superarlo. Al registrar este límite diariamente bajo las mismas variables, la mano va ganando musculatura y adaptándose de forma real y constante en cada sesión de práctica.

Beneficios principales:
• Desarrollo de la musculatura palmar: Desarrolla la fuerza real de los músculos de la palma de la mano (especialmente la zona entre el pulgar y el dedo 1), que son los que realmente ejecutan la presión de pinza necesaria para la cejilla.
• Beneficio motriz integral: Al fortalecer esta base muscular común en la palma, se mejora directamente el control, el apoyo y la acción de los dedos 2, 3 y 4 al tocar.
• Independencia bajo tensión: Desarrolla la agilidad y movilidad de los dedos restantes mientras la mano sostiene una base de fuerza constante.
• Seguridad y control del progreso: Al estandarizar el metrónomo a velocidad lenta (60 BPM), el alumno entrena de forma consciente, evitando vicios de tensión innecesaria, midiendo su evolución real y previniendo lesiones.

⚠ **Advertencia Importante:** Control del Dolor y Postura
(ver grafico)
Al trabajar la cejilla de forma estricta, la fatiga muscular es completamente normal, pero el alumno debe aprender a distinguir el tipo de molestia para evitar lesiones:

• Fatiga normal (Correcto): Es normal sentir cansancio o que "queman" exactamente los dos músculos señalados en las fotos: el primer interóseo dorsal (en el dorso entre el pulgar y el dedo 1) y la eminencia tenar (el almohadón de la palma). Significa que la pinza trabaja bien. No te sobreexijas: frena al llegar al límite.
• Dolor de alerta (Incorrecto): Si sientes pinchazos o tensión en la muñeca, los tendones del antebrazo, los dedos 2, 3 y 4 sueltos, o el cuello, estás haciendo una fuerza incorrecta o con mala postura. Suspende el ejercicio de inmediato y revisa tu posición.



Módulo 6

Combinación de Dedos (Mano Izquierda)

Este módulo funciona como un entrenamiento de aislamiento de alta precisión. Su objetivo es desglosar la motricidad de la mano izquierda en sus componentes más pequeños para corregir y optimizar la independencia, sonido y movimiento de cada dedo de forma particular, eliminando los movimientos reflejos o las compensaciones por inercia.

¿En qué consiste?:
Consiste en trabajar en primera instancia con las combinaciones base de pares de dedos (dedo 1 y 2, 2 y 3, etc.) agrupadas en patrones ascendentes y descendentes ya que la dificultad y tipo de movimiento es diferente. Una vez asimiladas, el módulo asciende en dificultad planteando combinatorias complejas de cuatro posibilidades (como el patrón 1-2-4-3), cruzando todas las variantes posibles de los dedos en una grilla estructurada. El estudiante dispone de una matriz completa para explorar cada día una posibilidad diferente, evitando caer en estudiar siempre los mismos movimientos.

El Concepto:
El concepto central de este módulo se basa en un doble enfoque técnico: la necesidad de la repetición para automatizar frente a la necesidad del cambio para concientizar.
Por un lado, el alumno necesita repetir un mismo patrón técnico para asimilar el movimiento y grabarlo en la memoria muscular. Por el otro, la rotación diaria que ofrece la grilla de combinatorias complejas obliga al cerebro a mantener la atención alta, concientizando el movimiento para poder mejorarlo y no tocar por inercia. Además, se aplica una adaptación según la dificultad mecánica: combinaciones naturales (como dedos 1 y 2) se pueden trabajar a velocidades mayores, mientras que los cruces más complejos o trabados exigen bajar la velocidad al metrónomo y realizar un movimiento sumamente consciente para optimizar la independencia que falta.

Beneficios principales:
• Rutina infinita sin estancamiento: La grilla permite alternar combinatorias complejas todos los días, manteniendo el cerebro estimulado y cubriendo la totalidad de las variantes mecánicas de la mano (una vez resuelta grilla se puede realizar otras combinatorias diferentes).
• Independencia absoluta de los dedos: Rompe la tendencia de la mano izquierda a moverse en bloque, logrando que cada dedo responda de forma autónoma sin arrastrar al dedo adyacente.
• Diagnóstico de puntos débiles: Permite al alumno identificar con precisión quirúrgica cuáles cruces de dedos carecen de fuerza o coordinación, enfocando el estudio diario donde más se necesita.
• Optimización y economía de movimientos: Al exigir un control consciente sobre las combinaciones más difíciles, se elimina la tensión innecesaria y se pule la eficiencia en todo el diapasón.

Módulo 7

Varios (Trabajos Específicos)

Este módulo aborda mecánicas quirúrgicas para el diapasón. Es un espacio abierto: el alumno puede incorporar aquí cualquier ejercicio complementario que considere conveniente.

¿En qué consiste?:
Consiste en rotar entre tres o más trabajos técnicos específicos que resuelven problemas mecánicos y de visualización muy concretos: Octavas, Barridos y el Ejercicio de Tárrega.

El Concepto:
• Octavas: Se pisa la nota grave con dedo 1, se salta una cuerda y se esquematiza la octava con dedo 3. Sirve como mapa de geolocalización para ubicar una misma nota (ej. Fa) en todo el mástil. Aplica la compensación de un traste más en la 2ª cuerda y la circularidad del instrumento (la 1ª cuerda conecta con la 6ª).
• Barridos: Se desglosa un acorde en su fundamental, tercera y quinta en una sola posición. La mano derecha utiliza técnica de arpegios al ascender y barrido con anular o medio al descender. El concepto exige cambiar el esquema de Mayor a menor, disminuido o aumentado moviendo una sola nota.
• Ejercicio de Tárrega (Utilidad para ambas manos): Su foco es forzar la independencia de la zona más débil: los dedos 3 y 4. Somete a la mano izquierda a una constante elongación y contracción. La mano derecha va cambiando sus digitaciones para entrenar velocidad, fuerza o saltos sobre la misma base.

Beneficios principales:
• Mapeo y geolocalización: Ubicación instantánea de cualquier nota en todo el diapasón mediante esquemas visuales.
• Velocidad y nitidez: Desarrollo de agilidad extrema por el arrastre de la mano derecha y la coordinación interdigital de la izquierda así también como la comprensión de la formación de acordes.
• Independencia crítica: Destraba la fuerza y autonomía de los dedos 3 y 4, eliminando la rigidez muscular. Disociación y velocidad de ambas manos.

PARTE I

Sección B

Catálogo práctico de ejercicios

Módulo 1

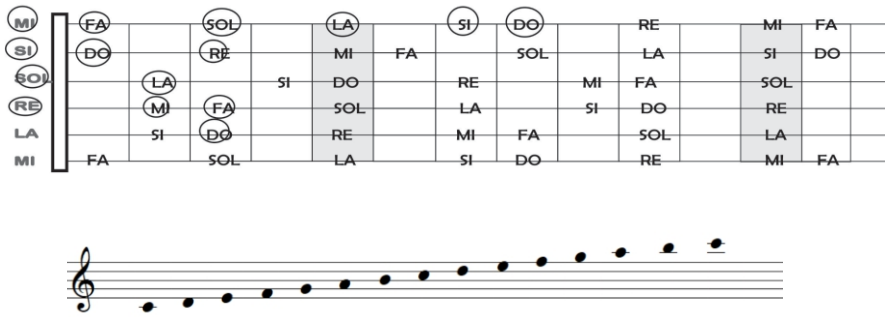
Escalas sin Esquemas (El Catálogo Infinito)

Aplica el concepto de Bifurcación y Caminos Infinitos siguiendo este orden progresivo. Recuerda: el objetivo es pensar cada nota conscientemente, tocar lento y no repetir nunca el mismo trayecto en el diapasón.

Formas de abordar y descifrar las escalas:
El método te permite estudiar y deducir las notas de cada escala de tres maneras diferentes según tu nivel teórico:
1. Por mapas visuales: Leyendo directamente los gráficos de notas que se adjuntan en este libro.
2. Por estructura interválica: Deduciendo las notas en el momento aplicando la fórmula de la escala mayor (Tono - Tono - Semitono - Tono - Tono - Tono - Semitono).
3. Por armadura de clave: Memorizando y razonando las alteraciones fijas de cada tonalidad (saber que Do Mayor no lleva alteraciones, Sol Mayor lleva un sostenido, Re Mayor lleva dos sostenidos, etc.).

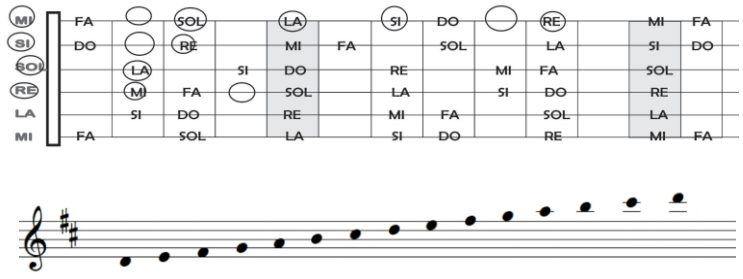
FASE 1: Las Escalas Mayores

• Do Mayor (Do - Re - Mi - Fa - Sol - La - Si)

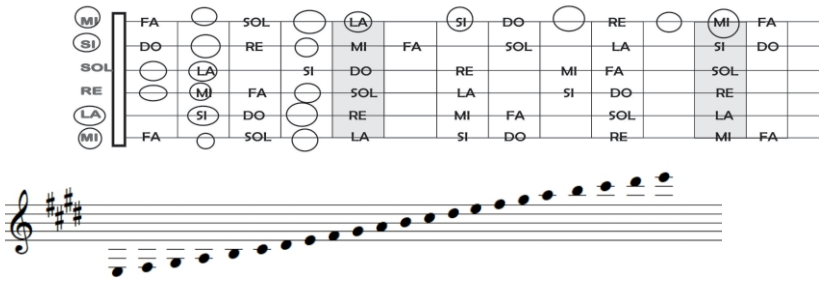


NOTA este es solo un camino propuesto para iniciar, pero el estudiante deberá buscar un camino diferente cada día

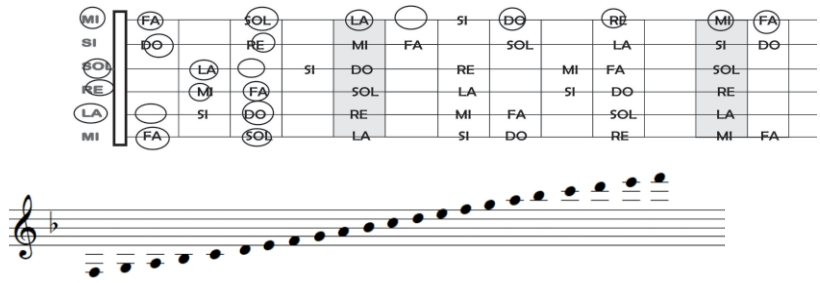
• Re Mayor (Re - Mi - Fa# - Sol - La - Si - Do#)



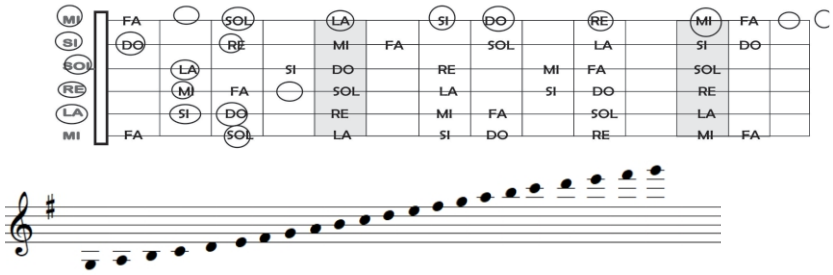
• Mi Mayor (Mi - Fa# - Sol# - La - Si - Do# - Re#)



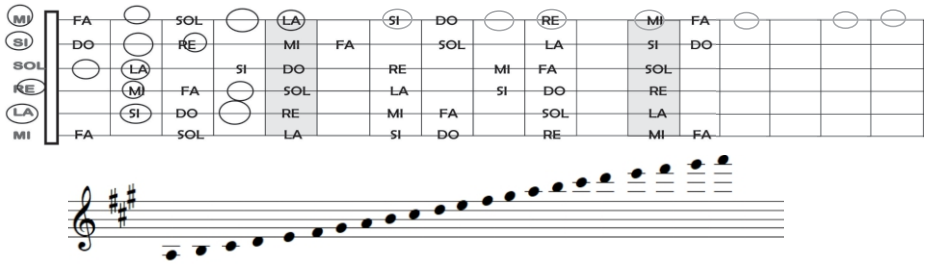
• Fa Mayor (Fa - Sol - La - Sib - Do - Re - Mi)



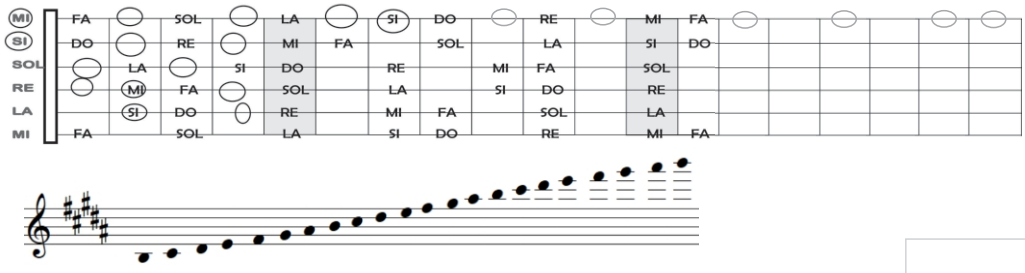
• Sol Mayor (Sol - La - Si - Do - Re - Mi - Fa#)



• La Mayor (La - Si - Do# - Re - Mi - Fa# - Sol#)



• Si Mayor (Si - Do# - Re# - Mi - Fa# - Sol# - La#)



NOTA también se pueden incorporar las escalas restantes.

FASE 2: Las Relativas Menores Naturales
Busca los mismos caminos pero iniciando el recorrido desde su relativa menor:
• La Menor (Relativa de Do Mayor)
• Si Menor (Relativa de Re Mayor)
• Do# Menor (Relativa de Mi Mayor)
• Re Menor (Relativa de Fa Mayor)
• Mi Menor (Relativa de Sol Mayor)
• Fa# Menor (Relativa de La Mayor)
• Sol# Menor (Relativa de Si Mayor)

FASE 3: Variantes
Modifica las notas correspondientes de las relativas menores para construir escalas armónicas, melódica, húngaras, también podés trabajar sobre escalas disminuidas o aumentadas.

Módulo 2

Escalas por Esquemas (El Sistema Circular)

Aplica los gráficos circulares de las cuatro escalas seleccionadas (Disminuida, Aumentada, Blues y Mayor) entrenando la rutina en tres fases de dificultad progresiva.
Recuerda aplicar siempre la compensación de la guitarra en la segunda cuerda.

Guía de Simetría y Dificultad:
• Esquemas Simétricos (Disminuida y Aumentada): Son los más sencillos porque el patrón avanza naturalmente un traste (+1) al cambiar de cuerda. Atención: Al cruzar a la segunda cuerda, este avance se acumula con la afinación de la guitarra, convirtiéndose en un salto de dos trastes (+2).
• Esquemas Asimétricos (Mayor y Blues): Son más complejos porque introducen un punto de retroceso (-1) en su ciclo, lo que suele confundir al estudiante al cruzarse con el ajuste de la segunda cuerda. Una vez dominado este punto crítico, el movimiento se vuelve totalmente natural.
A continuación se detallarán las 4 escalas a estudiar, pero para estudiarlas, LEER sus 3 fases de estudio:

Las 3 Fases de Estudio Práctico:

Para dominar cualquiera de los 4 esquemas, el alumno debe trabajar la rutina en este orden estricto:

FASE 1 Aplicable a los 4 esquemas

Mecanización y Control del Ciclo
Toca el esquema de forma regular en una sola posición. Memoriza el bucle de digitación y automatiza los puntos de compensación (+1, +2 o -1).Trabaja estos esquemas a partir de diferentes trastes pero siempre comenzando en sexta cuerda.

FASE 2 Aplicable a Escala de blues y esquema escala mayor

Geolocalización por Dedos Referencia (Transporte)
Aprende a trasladar el mismo esquema a cualquier tonalidad utilizando tus dedos como anclaje visual.
El nombre de la escala cambiará según la nota donde ubiqués tus dedos guía:
• Referencia Menor (ver gráfico): El traste y la cuerda donde pongas el dedo 1 (como ejemplo de escala de blues) definirá la tonalidad menor de la escala (Ej: Dedo 1 en 6ª cuerda, traste 5 = La Menor de Blues).
• Referencia Mayor (ver gráfico): El traste y la cuerda donde pongas el dedo 4 (como ejemplo de escala de blues) definirá la tonalidad mayor de la escala (Ej: Dedo 4 en 6ª cuerda, traste 5 = La Mayor de Blues).
Práctica:
Ejecuta la escala empezando desde diferentes cuerdas y trastes usando estos referentes.

NOTA: conviene primero practicar (ejemplo en escala de blues) solamente 3 cuerdas del esquema (1-4 1-2-3 1-3) comenzando en una nota de sexta cuerda, por ejemplo FA, luego comenzando por el FA de la quinta cuerda, luego FA de la cuarta etc (comenzando en FA de segunda cuerda quedará inconclusa pero no importa).
Una vez resuelto hacer lo mismo pero intentar completar ciclo de esquema
Una vez resuelto sin importar tonalidad comenzar el esquema en sexta cuerda a partir de otros puntos, por ejemplo 1 2 3 y completar.

FASE 3 Aplicable a Escala de blues y esquema mayor

Conexión Longitudinal (El Mapa Completo)
Una vez que dominés el movimiento transversal (trasladar por cuerdas hacia abajo o hacia arriba), rompe la posición fija, conecta las notas del esquema a lo largo de una misma cuerda (forma longitudinal) para unir los diferentes tramos del diapasón. Esto transformará el ejercicio en un mapa mucho más complejo y libre, eliminando las fronteras físicas de las posiciones fijas.

En la escala de blues: Al moverte de forma longitudinal sobre una misma cuerda, podés continuar con la secuencia de digitaciones, pero la distancia de desplazamiento varía según el punto del ciclo. Por ejemplo: hacés la digitación 1 - 4, te deslizás un tono sobre la misma cuerda para enganchar el bloque 1 - 2 - 3, luego te deslizás un tono y medio para hacer el bloque 1 - 3, y así sucesivamente. Dependiendo de dónde estés parado, el salto longitudinal será de un tono, un tono y medio, o medio tono. Para dominar esto sin perderte, es fundamental guiarte por el Esquema de Tonos y Semitonos que se adjunta.

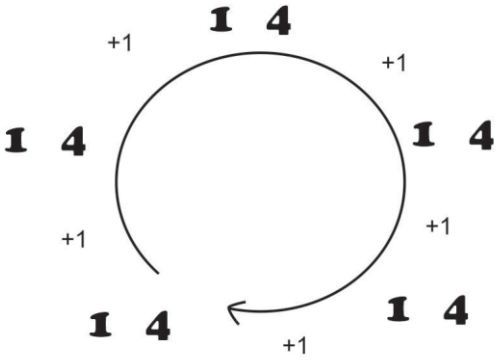
En la Escala Mayor: Al terminar un bloque (por ejemplo, el primer 1 - 2 - 4), en lugar de cambiar de cuerda, puedes optar por deslizarte longitudinalmente sobre la misma cuerda subiendo un tono completo para enganchar la siguiente digitación (1 - 2 - 4), o volver a subir un tono para pasar al bloque 1 - 3 - 4. El mapa avanza en línea recta de forma predecible.

NOTA:para esta fase también complementará aprender esquema de T y ST aplicado sobre misma cuerda.

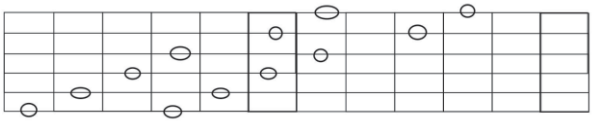
ESCALA DISMINUIDA

• El mecanismo de la mano: Este ejercicio trabaja exclusivamente el aislamiento de los dedos 1 y 4, exigiendo una constante apertura de la mano. Al cambiar de cuerda de forma transversal, el avance de un traste (+1) obliga a la mano a realizar un movimiento combinado: una pequeña elongación seguida de una contracción para acomodarse en la nueva cuerda. Esto es altamente útil para desarrollar flexibilidad táctil instantánea.
• Nota del método (Enfoque teórico): Debido a la simetría matemática perfecta de esta escala, cualquier nota que pisés dentro del esquema puede funcionar como su tónica. En la escala disminuida no existe un punto de referencia único o claro como en las demás; todo el mapa es equivalente.

ESQUEMA DE DIGITACIÓN



EJEMPLO EN GUITARRA



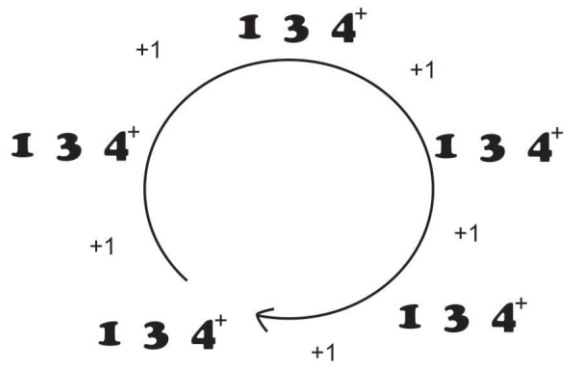
ESQUEMA DE T Y ST



ESCALA AUMENTADA

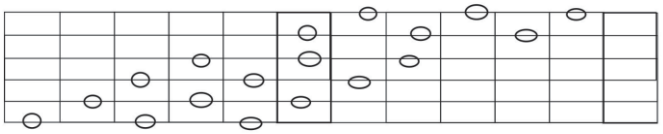
• El mecanismo de la mano: Funciona de forma similar a la disminuida pero de manera mucho más exagerada. Al mantener los dedos 1 - 3 y estirar obligatoriamente el dedo 4, la mano se somete a una elongación extrema. Al cambiar transversalmente de cuerda y avanzar un traste (+1), se genera un contraste drástico con una contracción inmediata. Es un ejercicio excelente para flexibilizar la elasticidad de la mano izquierda.
• Nota del método (Enfoque teórico): Al igual que la disminuida, la escala aumentada es completamente simétrica (se mueve por intervalos fijos de dos tonos). Por lo tanto, cualquier nota que pisés dentro del esquema puede ser su tónica o fundamental. No hay un único punto de referencia estático en este mapa circular.

ESQUEMA DE DIGITACIÓN



Nota: 4+ refiere al dedo 4 un traste masa del correspondiente.

EJEMPLO EN GUITARRA



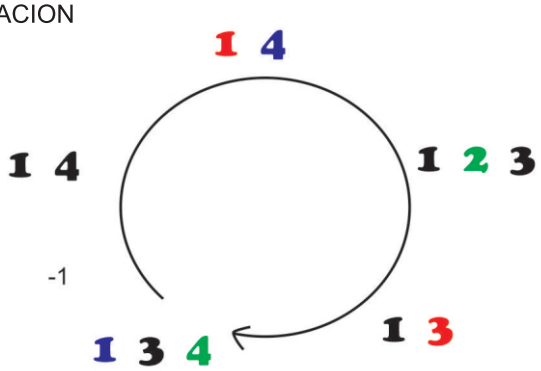
ESQUEMA DE T Y ST



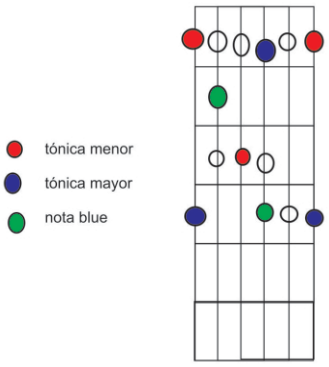
ESCALA DE BLUES

• Comprender la circularidad: Al ser una escala asimétrica, memorizar el esquema es un poco más difícil. Para asimilarlo, el alumno debe notar que como la 6ª y la 1ª cuerda se llaman igual (Mi), el ciclo se repite de forma idéntica al llegar a la primera cuerda. Esto demuestra visualmente la naturaleza circular del instrumento.
• El punto crítico del -1: El cambio longitudinal de bajar un traste (-1) tras hacer la digitación 1 - 3 - 4 suele complicar la práctica al principio. Una vez que el cerebro asimila este quiebre, el movimiento se vuelve totalmente natural, permitiendo al alumno tocar la escala de blues (tanto mayor como menor) en cualquier tonalidad, traste o cuerda de inicio.

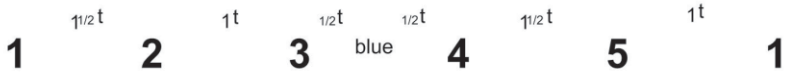
ESQUEMA DE DIGITACION



EJEMPLO EN GUITARRA



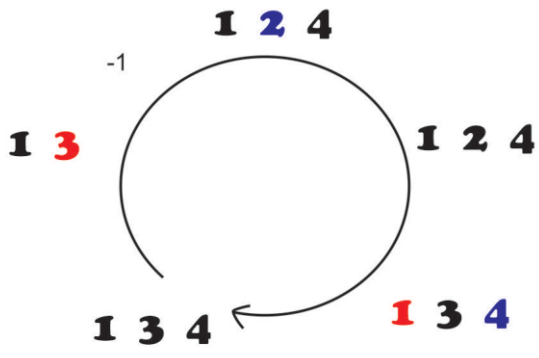
ESQUEMA DE T Y ST



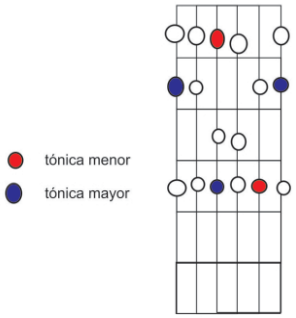
ESCALA MAYOR

• El laberinto de la repetición: Al tener dos bloques idénticos de 1 - 2 - 4 seguidos por dos bloques de 1 - 3 - 4, la mente del estudiante tiende a perder el hilo de en cuál de las repeticiones está parada mientras ejecuta. Resolver esta desorientación visual y táctil es la principal dificultad de este esquema.
• El cruce crítico: Al igual que en la escala de blues, después del patrón 1 - 3 debés retroceder un traste (-1). Este quiebre se vuelve doblemente complejo cuando coincide con el paso entre la 3ª y la 2ª cuerda de la guitarra, exigiendo una total consciencia del movimiento.
• Ubicación instantánea: Una vez dominados estos obstáculos, el uso estricto de tus puntos de referencia mayores y menores te permitirá plantar este esquema gigante en cualquier traste y cualquier cuerda con absoluta facilidad.
• Le llamamos escala mayor pero también sería escala menor, en realidad sería una escala heptafónica mayor o heptafónica menor dependiendo su abordaje.

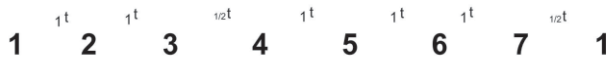
ESQUEMA DE DIGITACION



EJEMPLO EN GUITARRA



ESQUEMA DE T Y ST



Módulo 3

Aleatoriedad conexión cerebro-mano

Diseñados para ensanchar el canal de transmisión de información. Al obligar al cerebro a procesar y resolver secuencias totalmente azarosas en milisegundos, el guitarrista desarrolla una capacidad de reacción inmediata. Esto se traduce directamente en una mayor facilidad para improvisar, componer y aprender cualquier canción de forma mucho más rápida y eficiente.

El músico debe trabajarlo atravesando obligatoriamente las siguientes fases:

FASE 1:

Memorización Orgánica

• Objetivo: Despegarse del frío análisis de los números individuales lo antes posible.
• Acción: El alumno debe memorizar la secuencia de los 4 o más sonidos utilizando el tipo de memoria práctica que mejor le funcione: memoria auditiva (el canto de los intervalos), memoria visual (el dibujo o "forma" que queda en el mástil) o memoria de digitación (el movimiento físico). Fase 1 y 2 se ejecutará en forma lenta.

FASE 2:

Asignación Mecánica Bimanual

• Objetivo: Programar de manera consciente la ejecución de ambas manos antes de acelerar.
• Acción: Determinar con precisión quirúrgica qué dedo específico se va a utilizar para cada número de la secuencia. Se debe definir tanto la digitación de la mano izquierda (dedos 1, 2, 3 o 4) como la de la mano derecha (dedos o púa), asegurando que el ataque y la pisada estén perfectamente coordinados.

FASE 3:

Optimización y Ráfaga de Velocidad

• Objetivo: Llevar el bloque a su rendimiento máximo y prolijo.
• Acción: Analizar críticamente si la digitación elegida en la fase anterior es la más óptima para correr. Si una transición traba la fluidez, se recalcula la digitación. Una vez pulido el camino mecánico, el ejercicio en esta fase se ejecuta a la máxima velocidad que el cerebro y las manos permitan.

⚡ Características Clave del Entrenamiento

• La Regla de los 5 Minutos: Cada bloque aleatorio se estudia de forma estricta durante un lapso aproximado de 5 minutos.
• Rendimiento: El foco no está en acumular horas de repetición sin sentido, sino en evaluar qué nivel de velocidad máxima y prolijidad se logró alcanzar dentro de esa ventana de 5 minutos de máxima concentración.

4 notas (sin traslado)

61 53 23 14	62 44 24 12
61 43 34 21	42 31 24 63
63 52 31 24	14 23 32 11
64 32 13 32	61 23 24 53
53 62 14 23	54 21 34 12

4 notas (con traslado)

61 42 25 14	62 21 17 13
52 47 21 16	61 21 28 67
66 23 21 15	43 48 21 34
61 56 26 45	45 21 67 43
21 46 32 47	51 67 32 34

6 notas (sin traslado)

61 42 24 14 21 42
32 21 52 44 21 14
66 23 25 15 46 34
61 54 23 43 14 32
21 42 32 44 53 61

51 42 62 21 14 13
13 51 61 21 24 63
61 44 43 23 51 34
23 34 45 22 65 43
22 14 51 64 32 34

6 notas (con traslado)

64 23 24 17 21 52
22 61 57 12 28 14
61 22 28 18 46 24
67 58 23 12 14 31
21 52 18 47 53 63

23 47 62 23 44 11
42 51 69 25 24 43
62 54 43 24 51 39
21 66 47 22 68 43
28 17 11 64 34 52

8 notas (sin traslado)

21 34 42 24 14 21 12 42
42 21 62 14 34 21 61 14
56 23 35 63 15 46 23 34
42 62 23 54 23 43 14 32
23 42 21 53 23 14 32 44

23 12 53 42 62 24 14 13
34 15 13 52 63 24 44 63
12 42 61 24 44 23 51 34
15 42 23 34 45 22 65 43
53 65 22 14 54 64 32 34

8 notas (con traslado)

28 34 44 24 17 21 22 42
52 23 32 17 34 21 64 14
46 13 35 63 24 46 29 34
22 62 23 24 27 43 34 39
13 42 21 47 23 18 32 44

23 24 57 42 64 24 11 13
34 15 13 52 64 27 44 23
12 42 64 24 44 23 29 34
15 43 43 38 45 22 25 33
53 65 28 14 44 64 39 34

NOTA la idea es cada día realizar un ejercicio diferente, por tanto una vez finalizados estos ejercicios el guitarrista deberá inventar nuevos

Módulo 4

ARPEGIOS mano derecha

Abordaje del Ejercicio
El alumno seleccionará una fórmula de arpegio para la mano derecha (que puede alternar acciones sucesivas o conjuntas de dedos) y armará un bloque estático complejo con la mano izquierda (según gráfico).
Estudiar una fórmula diferente cada día. La dificultad se incrementará progresivamente al conjugar una formula con un nivel de dificultad agregado de la mano izquierda.
Por tanto estudiaremos según siguientes fases:

FASE 1:

Traslado Longitudinal Simple
• Mecánica: Manteniendo el bloque estático de la mano izquierda (según gráfico) ejecutar la fórmula de mano derecha y luego desplazar el bloque a lo largo del mástil avanzando de a un traste por vez de forma correlativa (ej. Traste I, luego II, luego III, etc.).
• Foco: Estabilizar la fórmula de la mano derecha y asimilar el cambio de presión y tamaño de los trastes sin desarmar la postura, al mismo tiempo que disociar ambas complejidades.

FASE 2:

Traslado Longitudinal por Salto
• Mecánica: Es igual que anterior pero el movimiento del bloque de mano izquierda será por ejemplo trastes I III V VII IX o por ejemplo I IV VII X o I V IX o I VI XI o I VII (estos ejercicios se practicarán máximo hasta traste XII)
• Foco: Desarrollar precisión en la geolocalización visual en principio pero luego sin mirar instrumento para lograr reconocimiento del diapasón. Nota no perder continuidad del arpegio en cada traslado.

FASE 3:

Traslado Longitudinal por Esquemas
• Mecánica: La mano izquierda se mueve longitudinalmente siguiendo un patrón o molde geométrico predeterminado (ejemplo hacer bloque en I IV V luego idem pero a partir del II (II V VI) luego a partir del III (III VI VII) a partir del IV etc, este esquema es solo un ejemplo, la idea es cambiar diariamente de esquema. Otro esquema como ejemplo: I III V VI luego a partir del siguiente traste II IV VI VII luego III V VII VIII etc
• Foco: Agilización mental y ruptura de la comodidad del movimiento en una sola dirección.

FASE 4:

Traslado Transversal
• Mecánica: Se rompe el eje de las cuerdas fijas. El bloque completo de la mano izquierda y derecha se muda de forma vertical hacia las cuerdas graves o agudas (ej. Mudar el set de cuerdas 4ª-3ª-2ª-1ª hacia el set 5ª-4ª-3ª-2ª o 6ª-5ª-4ª-3ª). Si se traslada subiendo o bajando de a una cuerda se llama traslado transversal simple, puede realizarse por salto o por esquemas pero no habría muchas combinaciones por tanto no nos centraremos en ellas por el momento.

• Foco: Máxima exigencia de adaptación bimanual; la mano izquierda debe reajustar la inclinación de su bloque y la mano derecha debe mudar y recalcular la fórmula de ataque sobre las nuevas cuerdas en tiempo real.

FASE 5:

Fusión de Traslados (Tridimensional)

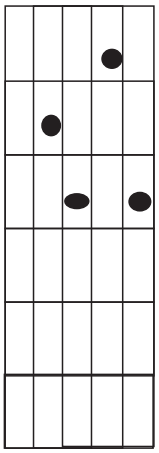
• Mecánica: El nivel definitivo del módulo. Consiste en mezclar libremente los traslados transversales con los longitudinales en cada ciclo del arpegio (ej. Moverse un traste hacia adelante y simultáneamente subir un set de cuerdas).

• Foco: Control total, disociación absoluta de ambas manos y erradicación definitiva de cualquier automatismo ciego.

Nota general del módulo:

Las fórmulas numéricas de la mano derecha (Fórmula 1, Fórmula 20, etc.) no son lineales en dificultad; representan combinatorias distintas. Lo que a un guitarrista le resulta natural, a otro le cuesta más. La clave es cambiarlas constantemente.

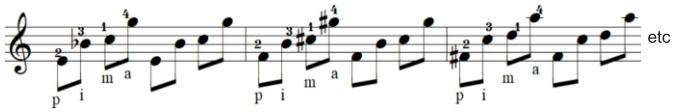
Posición mano izquierda



4 notas acción simple:

B③②①	B①②③	B①③②
B②①③	B②③①	B③①②

ejemplo en base a formula 1 con traslados longitudinales simples



6 notas acción simple:

B③②①②③	B①②③②①	B②③①③②	B②①③①②
B③①②①③	B①③②③①	B③②③①②	B①②①③②
B③②①③②	B①②③①②	B②③②①③	B②①②③①

6 notas doble bajo:

B③②①②B	B①②③②B	B②③①③B	B②①③①B
B③①B①③	B①③B③①	B③②B①②	B①②B③②
B③B①③②	B①B③①②	B②③B①③	B②①B③①

para fórmulas con 4 notas se eliminarán dos cuerdas al azar.

6 notas con acción conjunta:

③ B②①②③②	① B②①③②①	② B③①③②①
② B①③①②③	② B①②①③①	② B③②③①③
③ B②③①②①	① B②①③②③	③ B②①③②①

Módulo 5

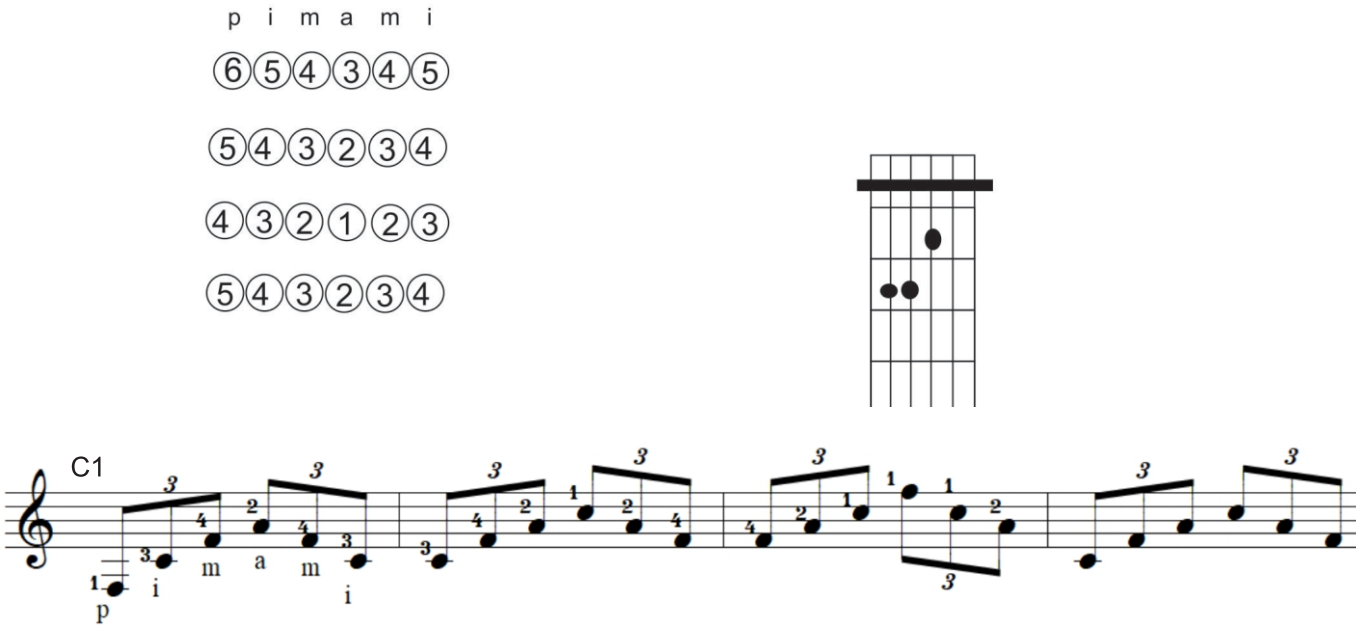
Fuerza

Los tres ejercicios de este módulo se abordan bajo una sola **fase** de entrenamiento continuo, configurando la sesión bajo las siguientes reglas inamovibles:

• Velocidad de Control: El metrónomo se colocará de forma obligatoria a 60 BPM (Negra = 60). Esta velocidad fija es la que permite estandarizar las condiciones día a día para medir el progreso real.
• División Rítmica: Se ejecutan estrictamente a ritmo de corcheas (ejercicio de arpegio a ritmo de tresillo de corchea).
• Prioridad Absoluta (Resistencia vs. Sonido): Si la cejilla suena mal, no importa. Al principio de la práctica, si la mano no cuenta con la fuerza muscular necesaria, el sonido no va a ser limpio. El alumno no debe sobrecargarse intentando que suene perfecto.
• Prohibido Reacomodar la Cejilla: Una vez que arranca el ejercicio, no se permite mover o reacomodar el dedo 1 para que una cuerda suene mejor. Si la nota se apaga por la forma de tus falanges o almohadilla no corrijás la postura. Buscamos que el dedo se amolde físicamente a la cejilla desarrollando callosidades y formas específicas. Con los años, la anatomía de tu mano izquierda cambiará por esta adaptación forzada; si te acomodás para buscar comodidad, nunca se logrará.
• El Punto de Quiebre (Medición del Cansancio): Se debe prestar atención única y exclusivamente a la fatiga muscular (el quemazón normal en la eminencia tenar o interóseos). Si el músculo no se cansa, el ejercicio continúa. En el milisegundo exacto en que aparezca el cansancio extremo, se frena el ejercicio de inmediato y se anota el compás o la cuerda donde se llegó. Ese es el récord a superar al día siguiente.

EJERCICIO DE ARPEGIO Y CEJILLA

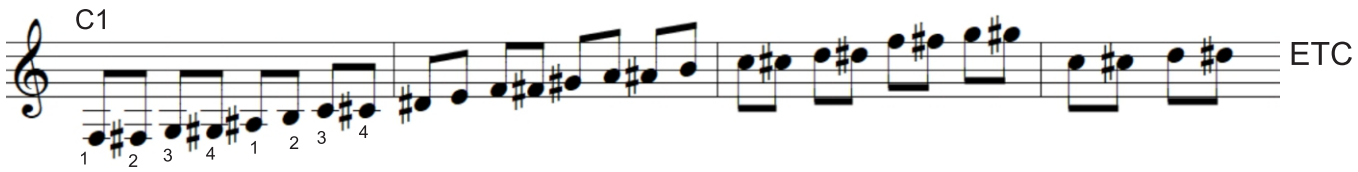
Este ejercicio somete a la mano izquierda a una tensión isométrica severa mediante una posición fija y estática de cejilla, mientras la mano derecha ejecuta un arpegio constante (p i m a m i) que va rotando de cuerdas. La gran complicación aquí es lograr la disociación absoluta: mantener la fuerza de bloque blindada en la mano izquierda sin que la tensión afecte la fluidez, el ritmo y la soltura del arpegiado de la mano derecha.



EJERCICIO CON RETENCIÓN DE DEDOS

Este ejercicio combina la fuerza de la cejilla con la retención máxima de dedos para destruir los movimientos parásitos y estirar la musculatura palmar. Consiste en colocar la cejilla fija (dedo 1) y avanzar de forma transversal por el diapasón respetando una regla de oro inamovible: dedo que pisa, dedo que se queda pegado en su traste.
Los dedos solo se despegan del diapasón cuando les toca obligatoriamente viajar a la cuerda siguiente. El resto del tiempo actúan como anclas fijas, aislando el esfuerzo y estirando la mano bajo la tensión de la cejilla.

61 62 63 64
51 52 53 54
41 42 43 44
31 32 33 34
21 22 23 24
11 12 13 14
21 22 23 24
31 32 33 34
41 42 43 44
51 52 53 54
61 62 63 64



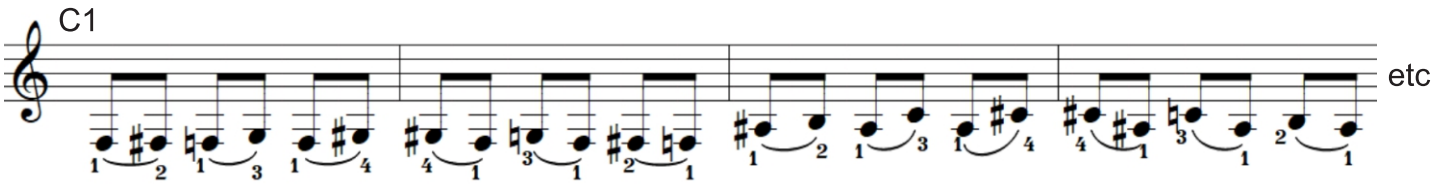
EJERCICIO DE LIGADOS Y CEJILLA

Este ejercicio de alta exigencia combina tres factores biomecánicos en simultáneo: la fuerza isométrica de la cejilla, la elongación interdigital y el mecanismo puro de los ligados. Mientras el dedo 1 sostiene la cejilla fija en el traste 1 (C1), los dedos restantes se ven obligados a separarse al máximo para articular los ligados con total claridad y volumen propio.

Recorrido Transversal: Se ejecuta la secuencia completa en la 6ª cuerda, pasándola de forma idéntica a la 5ª, 4ª, 3ª, 2ª y 1ª cuerda. Al terminar la 1ª cuerda, el ejercicio se traslada a la 2ª, 3ª, 4ª, 5ª y 6ª cuerda, manteniendo exactamente la misma estructura de ejecución en cada una de ellas. Una vez concluida toda la secuencia subir la cejilla (C2) y repetir, y así sucesivamente.

C1

61 62 61 63 61 64 64 61 63 61 62 61
51 52 51 53 51 54 54 51 53 51 52 51
41 42 41 43 41 44 44 41 43 41 42 41



Módulo 6

COMBINACIÓN DE DEDOS

Este módulo es un entrenamiento quirúrgico de aislamiento interdigital diseñado con una matriz matemática de 144 ejercicios en total, programados para cubrir 5 meses de estudio (si se practican a diario).
A diferencia de otros bloques donde se busca la conciencia en tiempo real, aquí el objetivo absoluto es la automatización por repetición masiva. Hay que aclararle algo al alumno desde el primer día: estos ejercicios son aburridos, son monótonos y puramente mecánicos, el músico va a sentir la tentación de dejarlos por aburrimiento. Sin embargo, todo entrenamiento enfocado en romper barreras de velocidad y motricidad exige este nivel de repetición. Soportar ese proceso es totalmente necesario para darle a la mano izquierda la agilidad y soltura que desbloquearán tu velocidad técnica.

FASE 1:

El Ecosistema de Dos Dígitos (Ejercicios Nº 1 al Nº 12)
• Mecánica: El alumno se concentra en los 12 ejercicios básicos de pares de dedos, recorriendo el diapasón de forma transversal (de la 6ª a la 1ª cuerda y regresando a la 6ª).
• Propósito: Aislar la fuerza y la independencia de un par específico de dedos (ej. dedos 1-2, 2-3, 3-4, etc.) bajo cuatro mecánicas distintas: Ascendente Simple, Descendente Simple, Ascendente por Salto y Descendente por Salto.

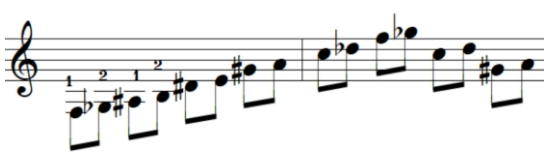
FASE 2:

La Matriz Modular de Cuatro Dígitos (Combinatorias)
• Mecánica: Una vez dominados los pares individuales, se accede a la gran grilla central de combinaciones de 4 dígitos (como 1214 o 1223). Estos bloques dictan el orden cíclico estricto en el que deben percutir los dedos de la mano izquierda de forma continua a lo largo del recorrido transversal de cuerdas.

Metodología de estudio para las dos fases
• La Regla de la Unidad Diaria: Se abordará únicamente una sola combinación por día. Está prohibido saltar o acumular más de un ejercicio en la misma sesión. Para llevar un control visual estricto del progreso, se recomienda al alumno tachar el ejercicio del día en el libro una vez estudiado.
• Temporizador Mínimo: Cada ejercicio seleccionado se estudiará durante no menos de 5 minutos diarios. Al ser un entrenamiento repetitivo enfocado en la motricidad pura, el avance se logra por acumulación de minutos.
• Se separa el estudio en dos etapas:
1. Etapa de Asimilación: Se arranca tocando a una velocidad moderada, tranquila y cómoda (no necesariamente lenta, pero donde el movimiento sea perfecto y sin tensiones).
2. Etapa de Disparo: Una vez que el músculo automatizó la secuencia sin trabas, se busca llevar la combinación a la máxima velocidad posible dentro de la ventana de estudio.

ASCENDENTE SIMPLE	Nº1	EJERCICIO DEDO 1 y 2	ASCENDENTE POR SALTO	Nº7	EJERCICIO DEDO 1 y 3
	Nº2	EJERCICIO DEDO 2 y 3		Nº8	EJERCICIO DEDO 2 y 4
	Nº3	EJERCICIO DEDO 3 y 4		Nº9	EJERCICIO DEDO 1 y 4
DESCENDENTE SIMPLE	Nº4	EJERCICIO DEDO 2 y 1	DESCENDENTE POR SALTO	Nº10	EJERCICIO DEDO 3 y 1
	Nº5	EJERCICIO DEDO 3 y 2		Nº11	EJERCICIO DEDO 4 y 2
	Nº6	EJERCICIO DEDO 4 y 3		Nº12	EJERCICIO DEDO 4 y 1

Ejemplo sobre N°1
dedos 1 y 2

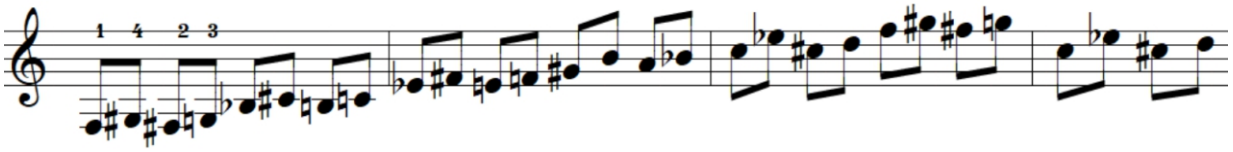


etc

Combinatorias:

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

Ejemplo sobre ejercicio dedos 1 4 2 3



etc

Módulo 7

VARIOS (TRABAJOS ESPECÍFICOS)

Este módulo funciona como un espacio dinámico y abierto de alta especialización técnica. A diferencia de las secciones anteriores, que abordan sistemas macro (como moldes de escalas o fórmulas de arpegios completos), este bloque ataca mecánicas quirúrgicas y debilidades anatómicas muy concretas a través de tres herramientas fundamentales: barridos, octavas y ej. de Tarrega. Al ser un espacio abierto, el guitarrista tiene la libertad de incorporar a este módulo cualquier otro ejercicio específico que considere.

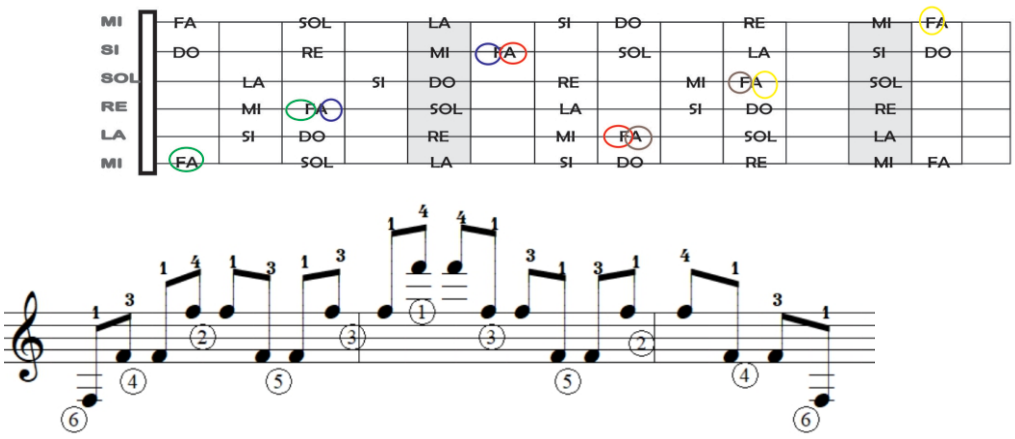
Debido a la naturaleza tan específica y diversa de estas herramientas, las fases de estudio no se aplicarán de forma general al módulo, sino que serán totalmente independientes para cada ejercicio. A continuación, presentaremos cada uno de los trabajos técnicos con su respectivo enfoque práctico:

Octavas (Geolocalización e Intervalos)

Trabaja el reconocimiento visual y mental instantáneo de cada nota por todo el diapasón, aplicando traslados longitudinales y transversales puros bajo la regla física de compensación de la guitarra.

FASE 1: Mapeo desde la Sexta Cuerda
• Mecánica: Se elige cualquier nota al azar como punto de partida en la 6ª cuerda (ejemplo: Sol en 63). A partir de ahí, se busca su octava más cercana, que será Sol en 45. Desde ese punto, se salta al siguiente Sol más cercano en 28, y así se continúa todo el instrumento.
• Foco: Dominar los puntos de enganche y la compensación física de la 2ª cuerda partiendo desde el registro más grave.
FASE 2: Mapeo desde la Quinta Cuerda
• Mecánica: Se repite exactamente la misma dinámica de búsqueda de la octava más cercana, pero forzando el inicio desde cualquier nota al azar ubicada en la 5ª cuerda.
• Foco: Romper la comodidad del arranque en la 6ª cuerda. Iniciar en la 5ª cuerda altera las referencias visuales habituales y eleva la exigencia del cálculo cerebral en milisegundos.
FASE 3: Expansión Interválica (Quintas, Cuartas y Terceras)
• Mecánica: Se abandona el intervalo de octava pura y se aplica la misma lógica de saltos utilizando otros intervalos (quintas justas, cuartas justas, terceras mayores o menores).
• Ejemplo en Quintas: Si se arranca desde un Fa en 61, su quinta justa será Do en 53. Inmediatamente, se busca la quinta justa de ese Do, que será Sol en 45. Luego, la quinta de ese Sol será Re en 37, continuando el encadenamiento por todo el diapasón.
• Foco: Conexión teórica y geométrica avanzada. El alumno aprende a visualizar la estructura de los intervalos.

Ejemplo octavas comenzando en 6° cuerda:

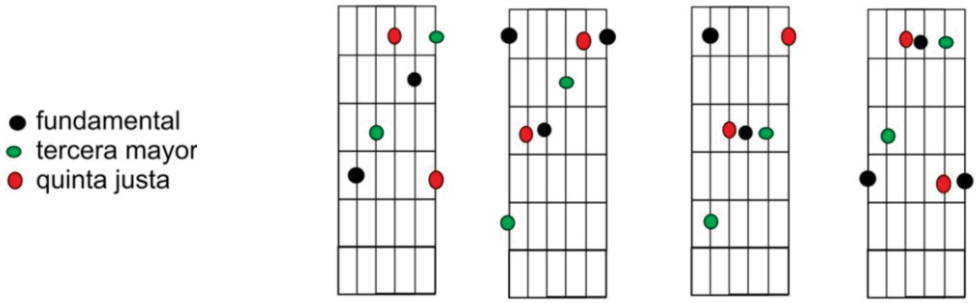


Barridos (Arrastre y Control Armónico)

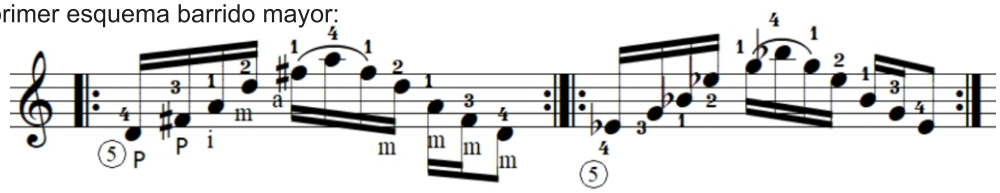
Desarrolla la velocidad explosiva por arrastre continuo en la mano derecha, combinada con la comprensión teórica profunda de la estructura de un acorde (fundamental, tercera y quinta) en posiciones fijas.

Mecánica de la Mano Izquierda (Desconexión de Bloque):
• Nota que se pisa, nota que al pisar la siguiente se deja de presionar de inmediato. Solo debe haber un dedo pisado a la vez.
• Aunque se pueden solapar un milisegundo por la transición física, está estrictamente prohibido armar una posición fija o un bloque de acorde tradicional. Si bien es un arpegio, lo pensaremos de manera melódica. Esto asegura que las notas no se queden sonando juntas ni se empasten entre sí.
Mecánica de la Mano Derecha (El Barrido de Arrastre):
• Dirección al Agudo: Si tocás de la 6ª a la 1ª cuerda, el pulgar pulsa de forma continua las tres graves (6ª, 5ª y 4ª), seguido en orden por los dedos índice, medio y anular.
• En primera cuerda: Si hay más de una nota en la primera cuerda, se ejecuta puramente con la técnica de ligados de la mano izquierda.
• Dirección al Grave (El Barrido): Al regresar hacia las cuerdas graves, la mano derecha arrastra de forma continua usando un solo dedo para todo el recorrido de vuelta (todo con índice, todo con medio o todo con anular). Cuidado, controlar bien el ritmo.

FASE 1: Dominio de los Esquemas Base
• Acción: Se debe estudiar a fondo los cuatro esquemas geométricos pautados en el libro (en su formato Mayor original), transportándolos por todo el diapasón de la guitarra.
• Foco: Asimilar la mecánica del arrastre y la sincronización bimanual en cualquier traste.
FASE 2: Mutación Interválica (Variantes Armónicas)
• Acción: Se modifican los esquemas base alterando las notas correspondientes para generar y estudiar sus variantes por todo el diapasón:
• Menor: Se desciende la tercera mayor un semitono (-1 traste) y se genera la tercera menor.
• Disminuido: Se desciende la tercera y la quinta un semitono.
• Aumentado: Se mantiene la tercera mayor y se asciende la quinta un semitono (+1 traste).
• Foco: Flexibilidad mental y control armónico instantáneo sobre el mismo molde físico.
FASE 3: Aplicación Musical sobre Progresiones Reales
• Acción: El guitarrista toma la secuencia de acordes de cualquier canción (por ejemplo: Sol M - Re M - Mi m) y debe conectar esos cambios utilizando estratégicamente los diferentes esquemas base y sus variantes a lo largo del mástil.
• Foco: Capacidad de encadenar posiciones y aplicación técnica real en el mundo real.



Ejemplo sobre primer esquema barrido mayor:



Ejercicio de Tárrega (Ejercicio de utilidad para ambas manos)

Considerado el ejercicio de técnica más importante y completo de todo este método. Su genialidad radica en que unifica múltiples demandas biomecánicas en una sola rutina compacta, atacando las debilidades estructurales de ambas manos en paralelo:
• Mano Izquierda: Trabaja elongación, contracción, fuerza y aísla de forma severa la zona más conflictiva: el dedo 3 (el más torpe) y el dedo 4 (el más débil).
• Mano Derecha: Aplica distintas dificultades como velocidad, trémolo, saltos de cuerda constantes y la regla de no repetición de dedos.
No reemplaza al resto de los módulos, pero actúa como la síntesis definitiva de tu control técnico.
El avance en este ejercicio se divide en fases de dificultad progresiva según la combinación y las inversiones que realice la mano derecha:
FASE 1: Alternancia Base
• Ejecución: Se toca todo el ejercicio alternando estrictamente los dedos i - m.
FASE 2: El Par Débil
• Ejecución: Se repite el ejercicio cambiando la digitación a los dedos m - a para aislar la zona externa de la mano derecha.
FASE 3: El Ciclo de Cuatro Movimientos
• Ejecución: Se utiliza la secuencia continua de cuatro dedos: i - m - a - m.
FASE 4: El Trémolo Clásico
• Ejecución: Se ejecuta la mecánica pura del trémolo tradicional: p - a - m - i.
FASE 5: Inversiones Mecánicas (El Cierre)
• Ejecución: Se vuelven a abordar todas las fases anteriores pero invirtiendo el orden de los dedos para romper cualquier automatismo ciego:

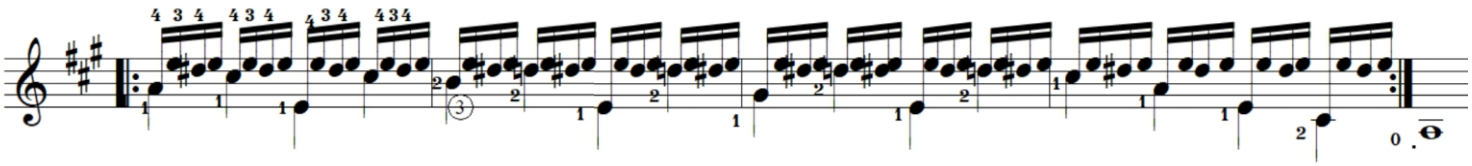
- Inversión F1: m - i.
- Inversión F2: a - m.
- Inversión F3: i - a - m - a.
- Inversión F4 (Trémolo invertido): p - i - m - a.

$$32^{25\,24\,25}\ 22^{25\,24\,25}\ 42^{25\,24\,25}\ 22^{25\,24\,25}$$

$$34^{25\,24\,25}\ 23^{25\,24\,25}\ 42^{25\,24\,25}\ 23^{25\,24\,25}$$

$$31^{25\,24\,25}\ 23^{25\,24\,25}\ 42^{25\,24\,25}\ 23^{25\,24\,25}$$

$$22^{25\,24\,25}\ 32^{25\,24\,25}\ 42^{25\,24\,25}\ 54^{25\,24\,25}$$



PARTE II

LA RUTINA INFINITA

EL SISTEMA MODULAR CRUZADO

El verdadero poder de este libro no radica en tocar sus páginas de forma lineal, sino en entender la interacción de sus dos ejes rectores.
Para dominar este sistema, el estudiante debe atravesar obligatoriamente dos grandes etapas de maduración técnica:

• **Etapa 1:** El Dominio Vertical
Antes de aventurarse en la grilla combinatoria, el estudiante debe estudiar y asimilar cada uno de los 7 módulos verticales (vistos en parte I).
En esta fase inicial, los ejercicios se ejecutan de forma simple, respetando estrictamente las pautas, metodologías y fases prácticas internas descritas en la primera parte de este manual (por ejemplo, mecanizar el ciclo en el Módulo 2 o respetar las reglas de fuerza en el Módulo 5).

• **Etapa 2:** La Activación de la Rutina Infinita (Práctica Cruzada)
Una vez que el guitarrista domina los mecanismos base de las verticales, el ecosistema modular se enciende.
A partir de este momento, los modificadores del eje horizontal nunca se estudian solos; siempre se ejecutan aplicados sobre un módulo vertical.
El eje horizontal actúa como una condición de ejecución que deforma y desafía al ejercicio base.
Si el estudiante elige trabajar la Escala Mayor (Módulo 2) combinada con el modificador de Ritmo, transformará un patrón geométrico automatizado en un reto métrico totalmente nuevo, rompiendo la inercia cerebral y muscular.

Al cruzar los módulos consolidados con las variables horizontales, se desbloquea el verdadero núcleo de este método: un generador masivo de práctica diaria que se adapta a las necesidades quirúrgicas de cada mano.
Para instrumentar este control, el músico dispondrá de una Gran Grilla de Seguimiento al final del libro. Esta matriz interna está diseñada para que el practicante anote y marque con una cruz los cruces exactos estudiados en su sesión diaria, garantizando una rotación constante y un mapa visual de su evolución.

MODIFICADOR 1:

SECUENCIACIÓN

La secuenciación es una herramienta motriz y métrica diseñada para romper la linealidad de cualquier ejercicio técnico.
Su objetivo principal es obligar al cerebro a reconfigurar constantemente los patrones físicos de movimiento, transformando una rutina estática en un desafío dinámico aplicable a todo el diapasón.

¿En qué consiste?

Consiste en extraer un fragmento, bloque o "molde" con un número fijo de sonidos de un ejercicio base y desplazarlo de forma escalonada a lo largo de toda su estructura. Al secuenciar, el diseño interno de ese molde se repite de manera exacta partiendo sucesivamente desde cada nueva nota del ejercicio.
Para garantizar la universalidad de este método, la secuenciación no se piensa de forma nominal (con el nombre de las notas), sino estrictamente mediante números de orden (1, 2, 3, etc.). Esto permite abstraer el molde y aplicarlo con absoluta comodidad tanto a una escala como a una celda de combinación de dedos, un arpegio o un bloque de aleatoriedad.

El Concepto:

El patrón de notas seleccionado puede o no ser lineal; puede contener cualquier combinación de saltos internos, idas y vueltas que el guitarrista elija dentro del sub-bloque numérico (por ejemplo: 1-2-5-4-3).
Una vez determinado el diseño del molde, este avanza en bloque nota por nota respecto al ejercicio base:

• Ciclo 1: Se ejecuta el diseño libre a partir de la Nota 1 del ejercicio.
• Ciclo 2: Se ejecuta el mismo diseño exacto a partir de la Nota 2 del ejercicio.
• Ciclo 3: Se ejecuta el mismo diseño exacto a partir de la Nota 3 del ejercicio.

Beneficios principales:

• Ruptura de la inercia mecánica: Evita que los dedos se muevan por simple inercia o inercia melódica, exigiendo un control consciente de cada ataque y pisada.
• Optimización del cálculo cerebral: Al aplicar un molde numérico sobre estructuras complejas o aleatorias, el cerebro se ve forzado a procesar variables mecánicas y de geolocalización en milisegundos. Funciona como los ejercicios de Aleatoriedad (verticales) en donde también trabaja la velocidad de conexión cerebro-mano.
• Multiplicación exponencial de la práctica: Un solo ejercicio vertical base puede transformarse en decenas de rutinas completamente diferentes simplemente cambiando el diseño del molde numérico horizontal.

Algunos ejercicios de secuenciación:

A continuación se detallan algunos ejercicios pero solo a modo de sugerencia ya que el guitarrista puede y debe cambiarlos diariamente.

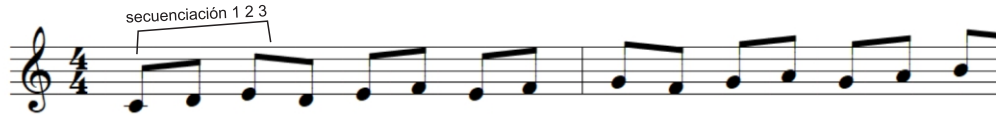
1 2 3	**1 2 3 4**	**1 2 3 4 5**	**1 3**
1 3 5	**1 3 2**	**1 2 3 4 3 2 1**	**1 3 5 4**
1 3 5 7	**1 2 3 5**	**1 2 3 4 5 4 3 2**	**1 8**

Y a continuación se dará un ejemplo por cada módulo:

EJEMPLOS

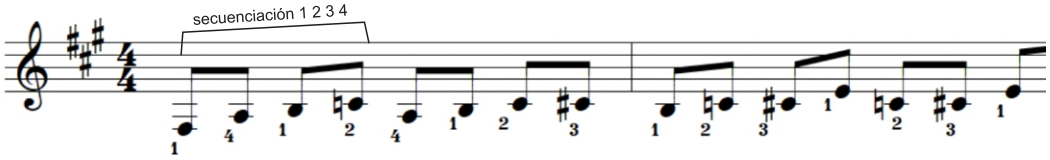
ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala DOM

SECUENCIACIÓN
1 2 3



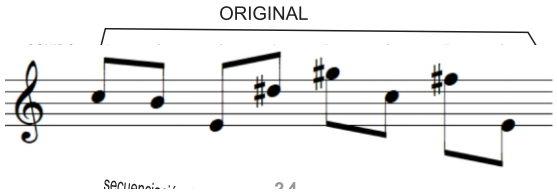
ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala blues

SECUENCIACIÓN
1 2 3 4

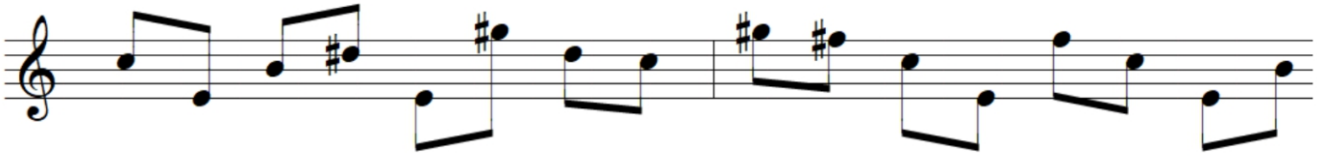


ALEATORIEDAD
21 34 42 24 14 21 12 42

SECUENCIACIÓN
1 3

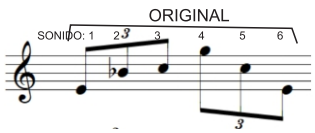


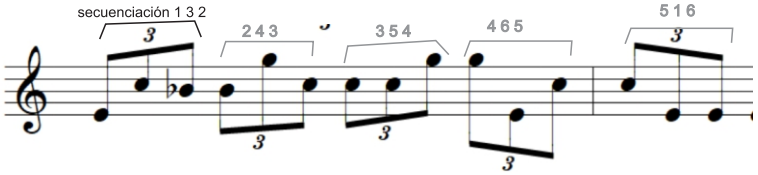
Nota: en secuenciación de ejercicios de Aleatoriedad conviene tomar ejercicios de 8 sonidos para tener mayor dificultad



ARPEGIOS
B3212B

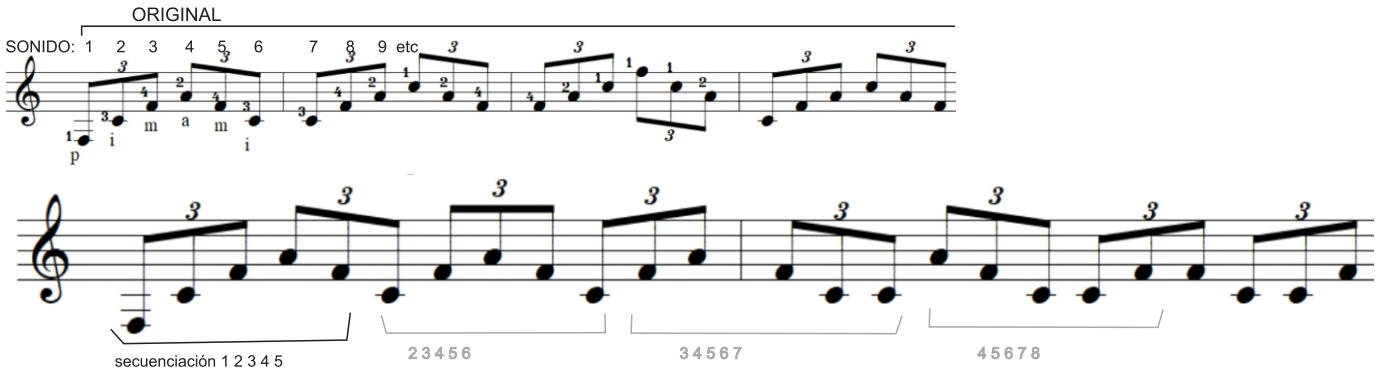
SECUENCIACIÓN
1 3 2





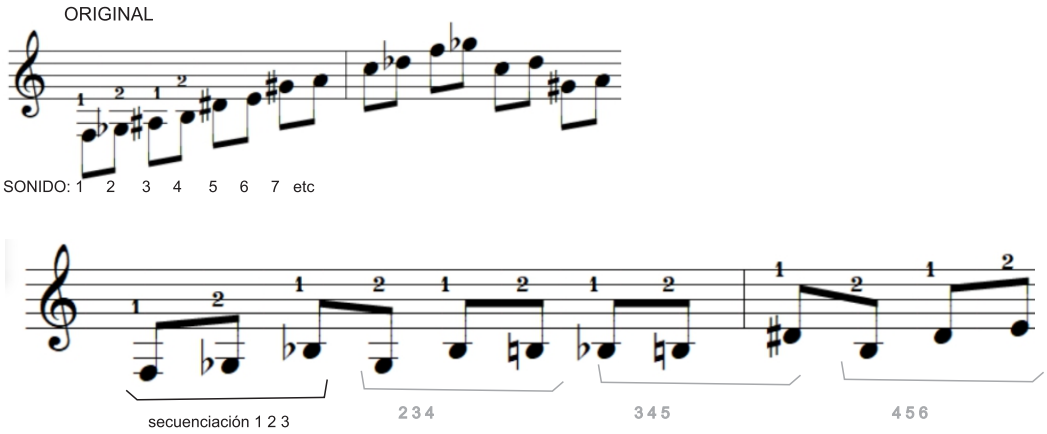
FUERZA
Ejercicio de arpegio y cejilla

SECUENCIACIÓN
1 2 3 4 5



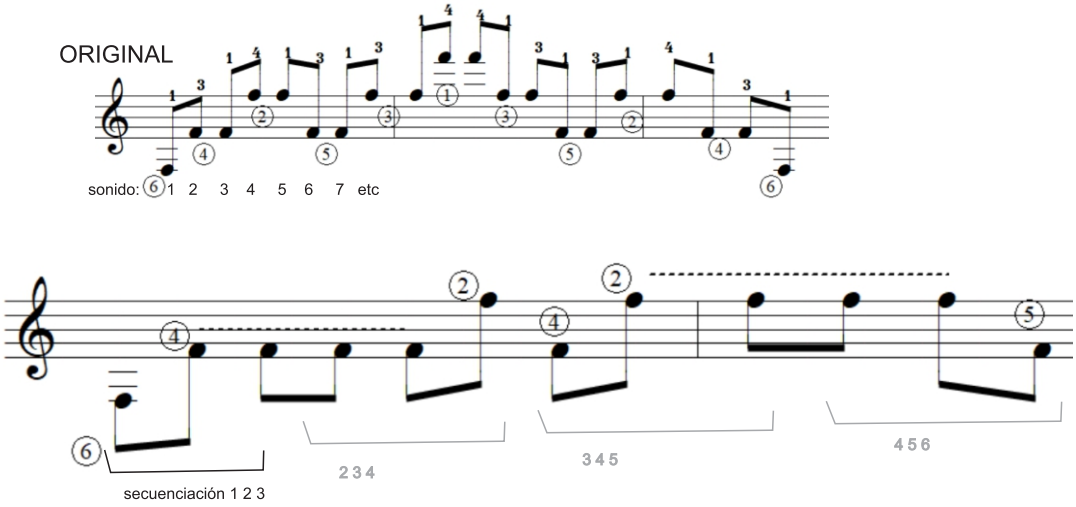
COMBINACIÓN DE DEDOS
Ejercicio dedos 1 y 2

SECUENCIACIÓN
1 2 3



VARIOS
Ejercicio de octavas

SECUENCIACIÓN
1 2 3



MODIFICADOR 2

RITMO

Hasta este punto del libro, la totalidad de los ejercicios verticales se han planteado bajo un pulso uniforme y plano: tocar estrictamente en negras, corcheas o semicorcheas continuas. Este modificador destruye esa linealidad al introducir diseños rítmicos específicos, inyectando un factor de dificultad técnica extra y acercando la práctica al terreno real de la música.

¿En qué consiste?

Consiste en tomar cualquier ejercicio base de los módulos verticales y obligarlo a encajar dentro de una estructura rítmica, combinando diferentes figuras y silencios. Al abandonar el ritmo liso y regular, el estudiante se ve forzado a alterar la velocidad de ataque y a controlar de forma milimétrica la duración de cada sonido en tiempo real.

Para instrumentar este sistema de forma infinita y consciente, el método no trabaja con ritmos cerrados, sino con Células Rítmicas de Un Tiempo de duración matemática. El estudiante podrá seleccionar, agrupar y encadenar estas células a su antojo, sabiendo que si combina tres células creará un diseño de 3 tiempos, y si combina cuatro, creará un diseño de 4 tiempos.

El Concepto

La música real nunca es plana ni uniforme; vive y respira a través del ritmo. Practicar una escala o una celda de dedos siempre en semicorcheas continuas genera un falso sentido de seguridad que se desploma al intentar tocar una línea musical real.

Al aplicar este modificador, el concepto técnico cambia por completo:

• Frenado bimanual consciente: Rompe la inercia mecánica de ambas manos. Si venís corriendo a máxima velocidad en semicorcheas y la célula rítmica exige frenar bruscamente en una corchea o un silencio, la mente debe congelar la digitación de la mano derecha y suspender la inercia de la izquierda de inmediato.

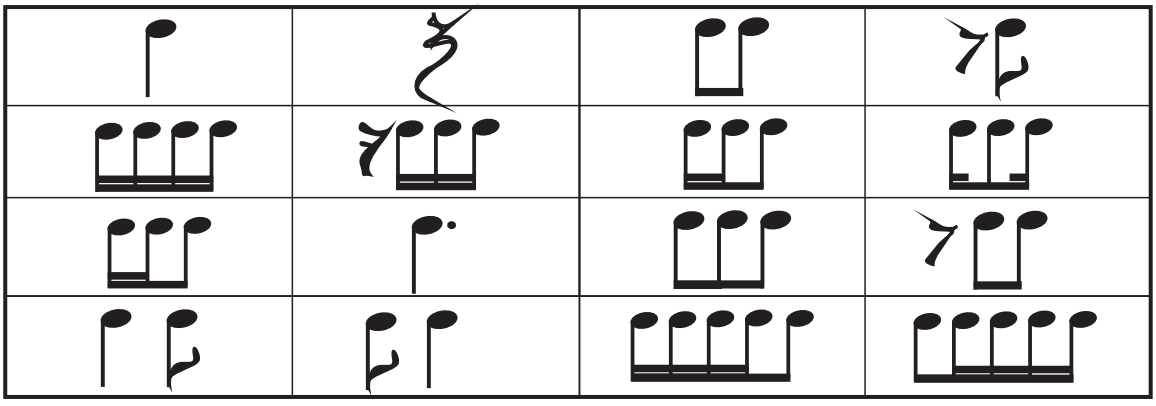
• Contexto de realidad musical: Traslada el entrenamiento técnico de laboratorio a situaciones reales de ejecución, preparando tus dedos para abordar el fraseo, la improvisación y el montaje de obras reales con total naturalidad.

• Desarrollo del reloj interno y estabilidad: Al obligarte a combinar células con silencios o contratiempos, el metrónomo deja de ser un simple marcador de velocidad y se convierte en un ancla que te fuerza a rellenar el espacio temporal con exactitud quirúrgica.

• Comprensión métrica aplicada: Convierte la teoría del ritmo en una herramienta física y consciente. Al construir tus propias cadenas rítmicas, internalizás de forma matemática el valor de cada tiempo en el diapasón.

Células Rítmicas por Tiempo (Catálogo de Combinación)

A continuación se presenta la grilla de células rítmicas. Cada una equivale exactamente a un tiempo de duración. Combinalas libremente (2, 3 o 4 células) para deformar el ejercicio vertical del día:

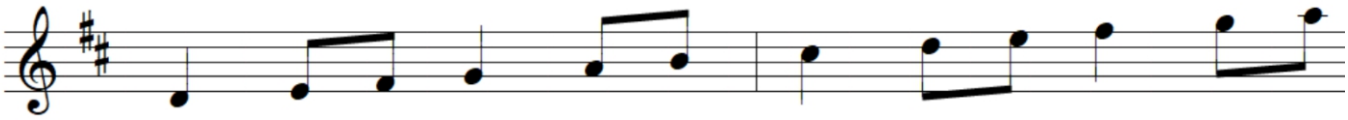


Nota: células 1 a 9 son binarias, 10 a 16 ternarias, se podrán mezclar células del mismo tipo (solo binarias o solo ternarias).

EJEMPLOS

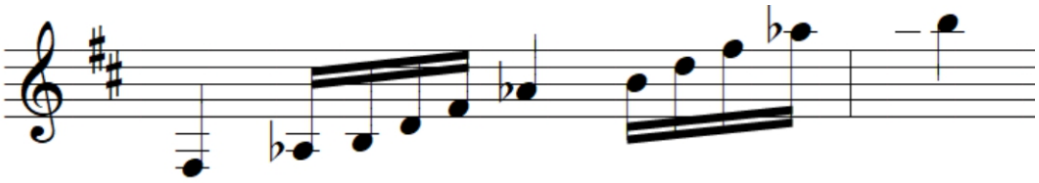
ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala REM

RITMO
células 1 y 3



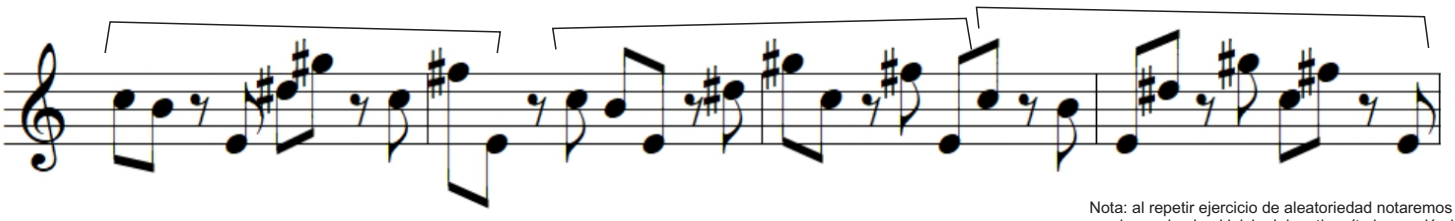
ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala disminuida

RITMO
células 1 y 5



ALEATORIEDAD
21 34 42 24 14 21 12 42

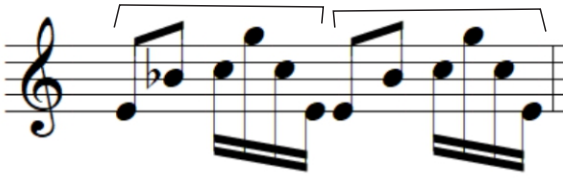
RITMO
células 3 y 4

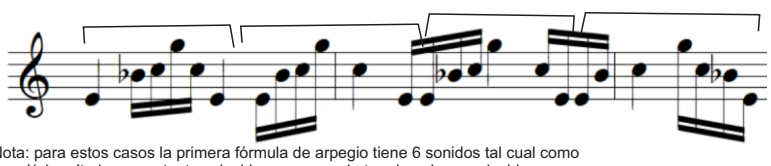


Nota: al repetir ejercicio de aleatoriedad notaremos que no comienza desde el inicio del motivo rítmico, recién lo hará después de la tercera repetición.

ARPEGIOS
Ⓑ③②①②Ⓑ

RITMO
células 3 y 5 - células 1 y 5 -

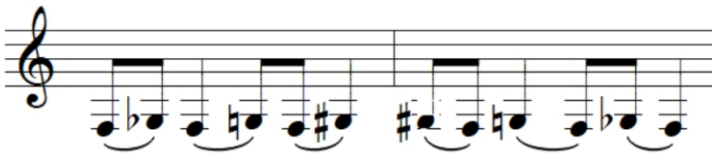




Nota: para estos casos la primera fórmula de arpegio tiene 6 sonidos tal cual como las células rítmicas, por tanto coinciden, pero en el otro ejemplo no coinciden porque fórmula tiene 6 sonidos y ritmo 5, y se va quedando corrido hasta que se acomoda luego de la cuarta repetición.

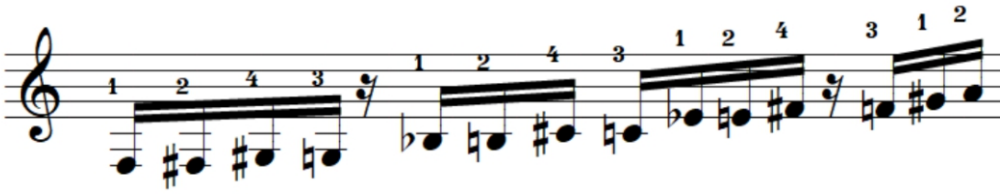
FUERZA
Ejercicio de ligados y cejilla

RITMO
células 3 y 1



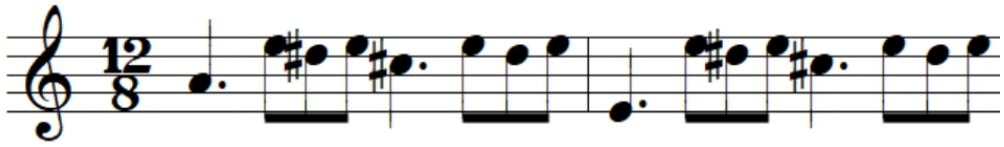
COMBINACIÓN DE DEDOS
Ejercicio dedos 1 2 4 3

RITMO
células 5 y 6



VARIOS
Ejercicio de Tárrega

RITMO
10 y 11



MODIFICADOR 3

TRASLADO

El traslado es el modificador horizontal diseñado para arrancar cualquier ejercicio técnico de su posición estática y proyectarlo por la totalidad del mástil.
Su objetivo principal es el reconocimiento del diapasón de manera mecánica y no depender de la vista para ubicarse.

¿En qué consiste?

Consiste en mudar el bloque, fragmento o patrón del ejercicio vertical base de forma continua a través de dos grandes ejes rectores: el Eje Longitudinal (movimiento vertical a lo largo de una misma cuerda) o el Eje Transversal (movimiento vertical mutando de cuerda en cuerda).
Cada uno de estos dos ejes se subdivide en tres niveles de exigencia motriz para forzar al cerebro a calcular distancias geométricas en milisegundos: Simple, Por Salto y Por Esquema.

El Concepto

Tocar un ejercicio en un solo lugar genera una falsa zona de confort. Al aplicar el traslado, el concepto biomecánico cambia por completo según el eje seleccionado:

Eje Longitudinal

• Longitudinal Simple: El bloque avanza traste por traste de forma correlativa (Ej: Traste I, II, III, IV...).
• Longitudinal por Salto: Se pautan los primeros puntos de apoyo y se presupone la continuidad del salto (Ej: Trastes I - III... que sigue V - VII; o I - IV... presupone VII - X, etc).
• Longitudinal por Esquema: Se diseña un patrón geométrico de ida y vuelta que luego se transporta de forma escalonada (Ej: Avanzar I - III - IV - V, y repetir el mismo molde arrancando desde el traste siguiente: II - IV - V - VI, luego III - V - VI - VII...).

Eje Transversal

• Transversal Simple: El ejercicio se muda linealmente cuerda por cuerda (Ej: 6ª a 5ª a 4ª...).
• Transversal por Salto: Cruces extremos para desafiar la puntería (Ej: 6ª a 4ª a 2ª; aunque aca se acaba el traslado) o saltos máximos como 6ª a 1ª.
• Transversal por Esquema: Bloques repetitivos encadenados (Ej: Tocar en 6ª y saltar a 4ª, para luego repetir el molde desde la cuerda continua: 5ª a 3ª, luego 4ª a 2ª...).

Beneficios principales:

• Geolocalización y mapa mental absoluto: Elimina la dependencia visual del instrumento. Al forzar saltos longitudinales y esquemas transversales, el cerebro aprende a mapear el tamaño real de los trastes y la distancia física entre las cuerdas. Nota los ejercicios se practicarán primero mirando para estar seguro pero luego sin mirar instrumento.
• Adaptación biomecánica instantánea: Entrena a la mano izquierda a recalcular en milisegundos la apertura y presión de los dedos, ya que el espacio entre trastes se reduce drásticamente a medida que te acercás al cuerpo de la guitarra (Traste XII en adelante).
• Sincronización y reubicación bimanual: Aunque el traslado es una orden directa para la mano izquierda, impacta de forma quirúrgica en la mano derecha. Al ejecutar un salto transversal, obligás a la mano derecha a mudar su ángulo de ataque y reubicar su punto de pulsación o púa en tiempo real, erradicando los automatismos ciegos.

Las variantes a estudiar de traslados son:

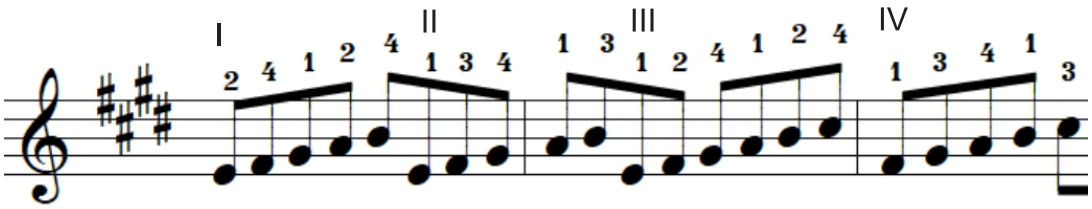
LONGITUDINAL SIMPLE	LONGITUDINAL POR SALTO	LONGITUDINAL POR ESQUEMA
TRANSVERSAL SIMPLE	TRANSVERSAL POR SALTO	TRANSVERSAL POR ESQUEMA
LONGITUDINAL Y TRASVERSAL		

EJEMPLOS

ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala MIM

TRASLADO
longitudinal simple

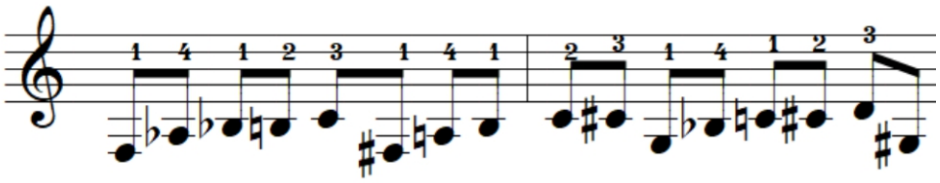
Hay ciertos ejercicios que ya en su esencia contienen traslados longitudinales o transversales por tanto tendremos que inventar una variante que nos permita seguir trabajando ejercicio y traslados, por ejemplo (y solo a modo de ejemplo pero el guitarrista puede crear su propia variante):



Para el ejemplo se tomó sobre escala de MIM cuarta y tercera cuerda y se asciende por escala en posición I luego en II etc

ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala blues

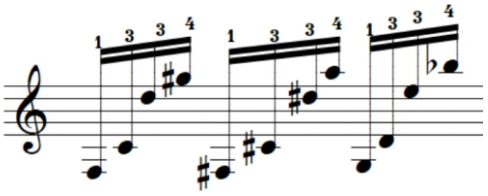
TRASLADO
longitudinal simple

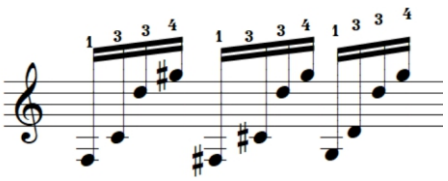


Para este caso, se tomaron solamente las cuerdas sexta y quinta de escala de blues y de ahí se va trasladando.

ALEATORIEDAD
61 53 23 14

TRASLADO
longitudinal simple - transversal simple

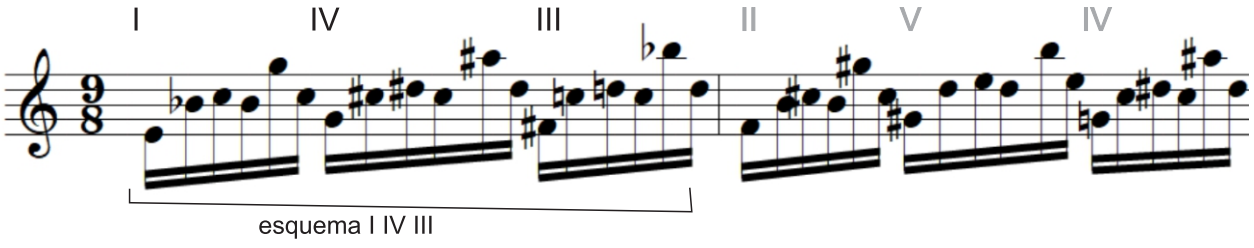




En ejemplo transversal simple se dejaron 23 y 14 fijos y se aplico traslado a solo las dos primeras notas

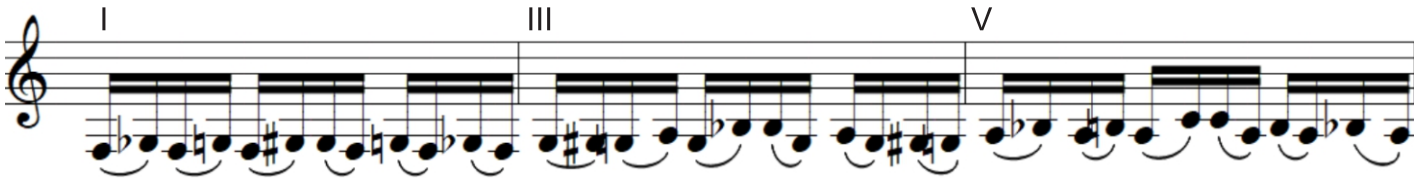
ARPEGIOS
B32312

TRASLADO
longitudinal por esquema



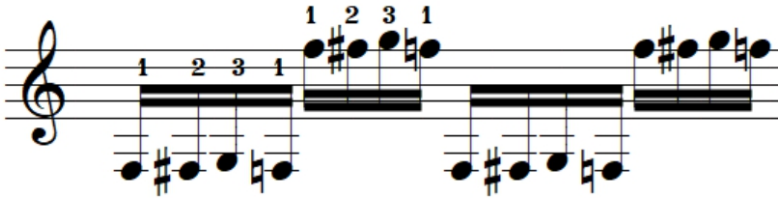
FUERZA
Ejercicio de ligados y cejilla

TRASLADO
longitudinal por salto I III



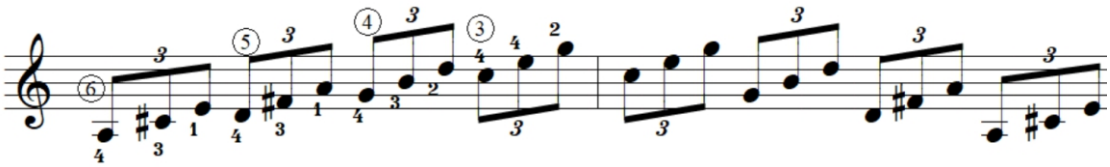
COMBINACIÓN DE DEDOS
Ejercicio dedos 1 2 3 1

TRASLADO
transversal por salto



VARIOS
Barridos

TRASLADO
transversal simple



para este ejemplo de barrido con traslado transversal se aplicó solamente sobre las primeras tres notas del barrido y se traslado transversalmente (cuidado tener en cuenta que al correr transversalmente por segunda cuerda hay que compensar subiendo un traste).

MODIFICADOR 4

EJERCICIOS DE DIGITACIÓN MANO DERECHA

Este modificador horizontal está diseñado para trasladar la exigencia neuro-motriz a las mecánicas de pulsación, obligando al estudiante a resolver un conflicto de coordinación bimanual extremo. Su objetivo principal es forzar la disociación absoluta entre la mano izquierda y la mano derecha, destruyendo los automatismos cruzados para que ambas manos funcionen con total independencia y precisión en milisegundos.

¿En qué consiste?

Consiste en tomar cualquier ejercicio base de los módulos verticales y obligar a la mano derecha a ejecutarlo bajo una secuencia de digitación predeterminada, estricta y artificial. El guitarrista deberá aplicar fórmulas específicas agrupadas por cantidad de dedos: Variantes de dos dedos (como i-m, m-a, a-i), Variantes de tres dedos (como a-m-i, m-i-a, i-m-a) o Variantes de cuatro dedos (centradas a las mecánicas del trémolo clásico y el trémolo invertido).

Al aplicar esta condición, la mano izquierda mantiene su digitación vertical intacta, pero la cabeza debe ocuparse en simultáneo de controlar la nueva secuencia fija de la mano derecha, generando una dificultad masiva para todo el ejercicio.

El Concepto

El núcleo de este entrenamiento radica en la disociación forzada de ambas manos. Normalmente, un fragmento musical o una escala sugieren una digitación natural o cómoda para la mano derecha. Este modificador destruye esa inercia: obliga al guitarrista a forzar combinaciones que casi nunca coinciden con el trabajo que se está realizando en la mano izquierda, exigiendo un esfuerzo que va en contra de lo que el instrumento pide naturalmente.

Al activar esta variable, el cerebro se enfrenta a un gran problema de resolución bimanual: la mano izquierda tiene que seguir con lo que viene trabajando normalmente, pero con el agregado de que nuestra cabeza ahora está también ocupada calculando la secuencia exacta de la mano derecha. Esta sobrecarga obliga a romper los reflejos ciegos y a disociar los movimientos de ambas manos de forma real y consciente.

Beneficios principales:

• Disociación bimanual real: Obliga al cerebro a independizar las órdenes motrices de cada extremidad. Al resolver ejercicios donde la mano derecha y la mano izquierda llevan lógicas de movimiento totalmente distintas, se logra una maduración técnica superior.

• Control y equilibrio de ambas manos: Al quitar el foco exclusivo de la mano izquierda, se entrena la atención dividida. Esto permite detectar tensiones parásitas en cualquiera de las dos manos y corregir la sincronización del ataque con la pisada al instante.

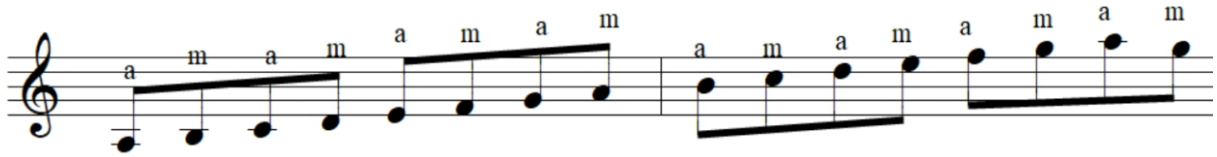
• Independencia y desarrollo digital: Al forzar el uso constante de los pares débiles (como m - a) y de células de tres o cuatro dedos en contextos verticales complejos, se nivela la fuerza, el volumen y la velocidad de disparo de la mano derecha sin desatender la estabilidad de la mano izquierda.

2 digitaciones	i m	m a	i a	a ñ
(fórmula Invertida)	m i	a m	a i	ñ a
3 digitaciones	p m i	a m i	p m a	a p i
4 digitaciones	p i p m	p m p i	p a m i	p i m a

EJEMPLOS

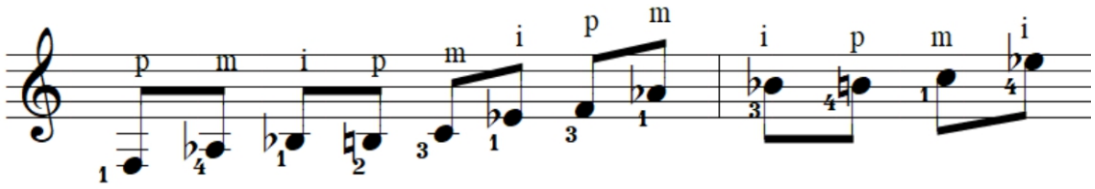
ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala Lam

EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
a m



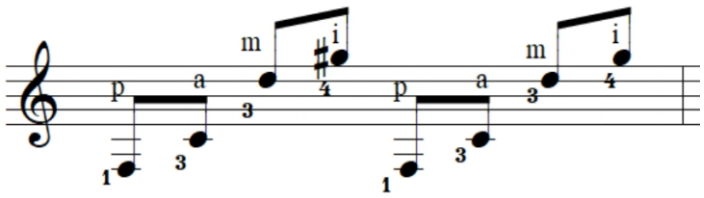
ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala blues

EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
p m i



ALEATORIEDAD
61 53 23 14

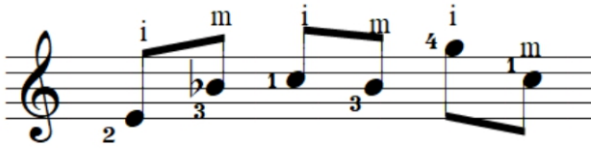
EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
p a m i



ARPEGIOS

B3231 2

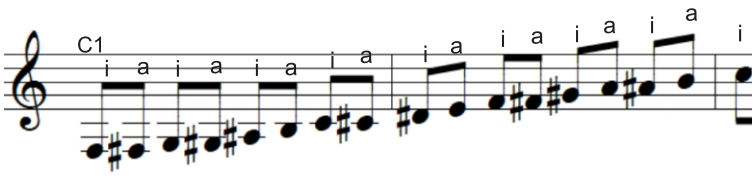
EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
i m



Nota: en arpegios al forzar la digitación natural del mismo se vuelve un ejercicio antinatural pero muy útil para el estudio de salto de cuerda.

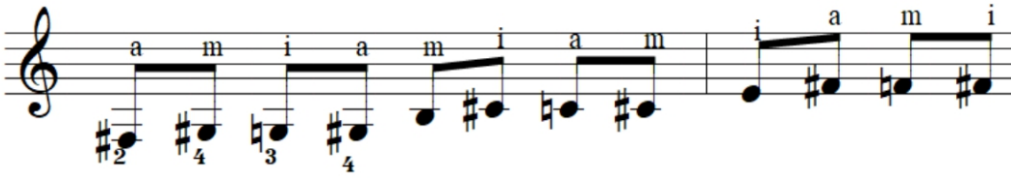
FUERZA
Ejercicio con retención de dedos

EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
i a



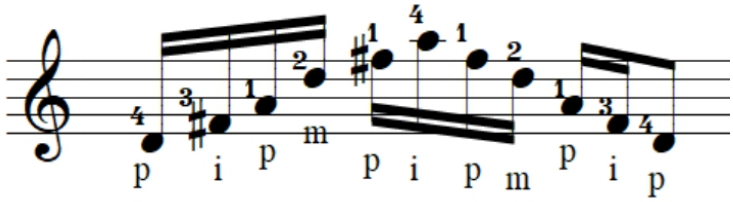
COMBINACIÓN DE DEDOS
Ejercicio dedos 2 4 3 4

EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
a m i



VARIOS
Barridos

EJ. DIGITACIÓN MANO DERECHA
p i p m



MODIFICADOR 5

LIGADOS

Si bien el ligado es una técnica troncal de la mano izquierda que tendría que estar en los módulos verticales, al integrarlo como modificador horizontal se transforma en una herramienta de distorsión articular de un poder masivo. Su objetivo principal es alterar la física del sonido quitando el impacto de la mano derecha, forzando a la mano izquierda a propulsar la vibración por fuerza propia.

¿En qué consiste?

Consiste en tomar cualquier ejercicio vertical y suprimir el ataque de la mano derecha en alguna de sus notas, delegando la articulación a la mano izquierda.

Se aplica bajo tres modalidades de control métrico: Ligados Ascendentes (martillo), Ligados Descendentes (pellizco previo) o Ligados Múltiples (encadenamientos dobles, triples o cuádruples).

El Concepto

La pulsación tradicional amarra cada nota a la mano derecha (excepto en los ligados indirectos). El ligado rompe este vínculo mediante una generación sonora puramente interdigital que cambia según la naturaleza del movimiento:

• Mecánica Ascendente (El Martillo): Se pulsa el primer sonido y el segundo se genera por el impacto percutivo, seco y preciso, del siguiente dedo de la mano izquierda sobre su traste.

• Mecánica Descendente (El Pellizco): Exige que el dedo de destino ya esté apoyado. Al retirar el dedo de la nota aguda, este realiza un micro-pellizco en diagonal hacia abajo para traccionar la cuerda sin estorbar la inferior.

• Ligados Indirectos: Son aquellos donde la mano derecha no pulsa en su zona habitual. Se generan por acción de la mano izquierda pura (aplicando un martillazo extra fuerte o un pellizco de activación inicial desde el silencio) o mediante Tapping (cuando la mano derecha viaja al diapasón para martillar o pellizcar los trastes).

Beneficios principales:

• Control dinámico y tímbrico: Suprime el impacto percutivo inicial de la mano derecha, dotando a las frases de una articulación fluida, ligada y homogénea.

• Velocidad explosiva: Elimina la necesidad de sincronizar el ataque bimanual nota por nota, convirtiéndose en la vía más eficiente para alcanzar altas velocidades.

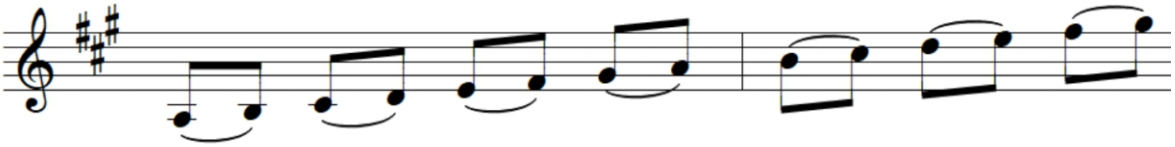
• Fortalecimiento e independencia: Somete a los flexores y extensores a un entrenamiento extremo, aislando la fuerza y nitidez de cada dedo por separado.

Ligado simple continuo 1 2 3 4 5 6	Ligado simple con descanso 1 2 3 4 5 6 7 8	Ligado simple con doble descanso 1 2 3 4 5 6 7 8
Ligado múltiple por cuerda toda⑥ toda⑤ etc	Ligado múltiple (doble) 1 2 3 4 5 6 7 8 9	Ligado múltiple (triple) 1 2 3 4 5 6 7 8
Ligado indirecto (solo izq.) 1 2 3 4 5 6	Ligado indirecto tapping 1 2^{T} 3 4^{T} 5 6^{T}	Ligado en forma de apoyatura o bordadura

EJEMPLOS

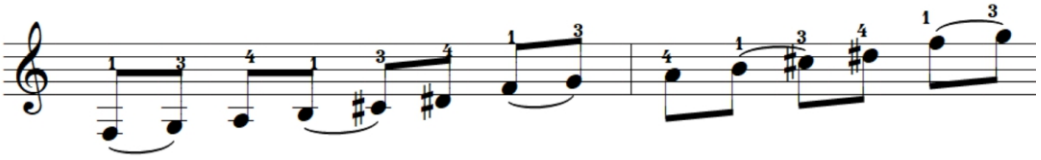
ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala LAM

LIGADOS
Ligado simple continuo
1 2 3 4 5 6



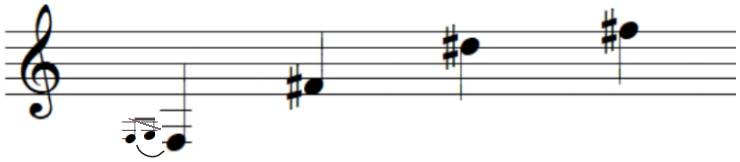
ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala aumentada

LIGADOS
Ligado simple con descanso
1 2 3 4 5 6 7 8



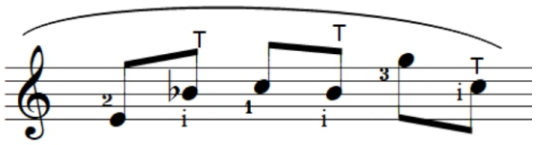
ALEATORIEDAD
62 44 24 12

LIGADOS
Ligado en forma de apoyatura
o bordadura



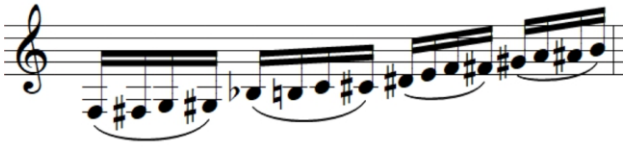
ARPEGIOS
B 3 2 3 1 2

LIGADOS
Ligado indirecto tapping
1 2T 3 4T 5 6T



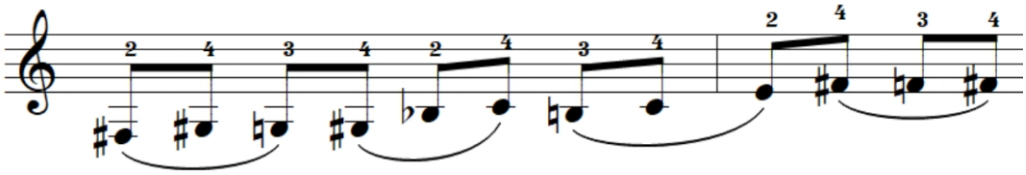
FUERZA
Ejercicio con retención de dedos

LIGADOS
Ligado múltiple por cuerda
toda⑥ toda⑤ etc



COMBINACIÓN DE DEDOS
Ejercicio dedos 2 4 3 4

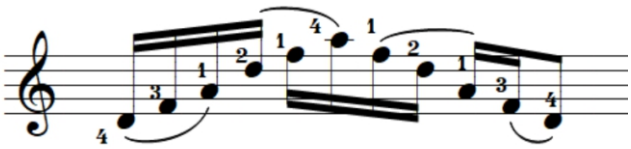
LIGADOS
Ligado múltiple (doble)
1 2 3 4 5 6 7 8 9



Nota: se generan ligados indirectos al cambiar de cuerda.

VARIOS
Barridos

LIGADOS
Ligado múltiple (doble)
1 2 3 4 5 6 7 8 9



Nota: para este caso se generan todos ligados indirectos. El estudiante puede elegir el tipo de ligado según nivel de dificultad o trabajo a realizar.

MODIFICADOR 6

ELONGACIÓN (Y CONTRACCIÓN)

Entrena la elasticidad, adaptabilidad y relajación de la mano izquierda ante las exigencias de distancia en el diapasón, utilizando la cadena motriz del brazo y el pulgar para dominar el mástil.

¿En qué consiste?

Consiste en ejecutar cualquier ejercicio vertical alterando la distancia anatómica entre los dedos. Se priorizan los pares autónomos (1-2 y 3-4). El par central (2-3) se aborda de forma superficial y controlada debido a sus limitaciones y riesgos anatómicos.

El Concepto

La música real exige que la mano izquierda se estire y contraiga constantemente bajo dos niveles de realidad técnica:

• Elongación Lineal (Punteos): Aparece al abordar distancias de dos tonos en una misma cuerda (tono + tono), forzando celdas extendidas de dedos.

• Elongación Tridimensional (Música Solista): Nivel definitivo. Un dedo queda anclado de forma estática (bajo o armonía) mientras los demás se estiran o contraen para resolver la melodía en trastes distantes.

• Cadena Dinámica (Codo y Pulgar): Para disipar la tensión, el codo debe moverse (adelante, atrás o costados) para modificar el ángulo de la muñeca. A su vez, el pulgar debe pivotar constantemente (subir, bajar o inclinarse) como un eje móvil que libera la mano.

Beneficios principales

:• Salud y ergonomía: Previene lesiones tendinosas al enseñar los límites del par 2-3 y el uso dinámico del codo y el pulgar.

• Dominio de la polifonía: Desarrolla la elasticidad para sostener notas tenidas sin bloquear la agilidad del resto de la mano.

• Precisión y economía: Acostumbra a los músculos interóseos a mantener aperturas extendidas, ganando relajación en todo el diapasón.

A continuación se presentan algunas posibilidades de elongación (también trabajar contracción), pero tener en cuenta que se aplicará en forma diferente en cada módulo vertical y el estudiante deberá aprender a diseñar su modificación. Y otra cosa a tener en cuenta que al aplicar contracción o elongación obligatoriamente cambiamos los sonidos del ejercicio y por ejemplo una escala ya no sonará con su consonancia habitual.

Notas: Los números son los dedos de mano izquierda. Dedo que está recuadrado es dedo que queda fijo en una cuerda y el resto en otra cuerda. El + refiere a ese dedo un traste mas de donde le corresponde, y el - ídem pero un traste menos.

$1^{-}\ 2\ 3\ 4$	$1\ 2\ 3\ 4^{+}$	$1^{-}\ 2\ 3\ 4^{+}$
$\boxed{1}\ 2\ 3\ 4^{+}$	$1^{-}\ 2\ 3\ \boxed{4}$	$1^{-}\ \boxed{2\ 3}\ 4^{+}$
$1\ 2\ 3\ 4^{-}$	$1\ 2\ 3^{-}\ 4$	$1^{-}\ 2^{-}\ 3\ 4$

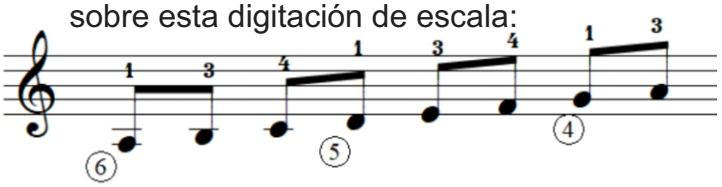
EJEMPLOS

ESCALAS SIN ESQUEMAS
Escala Lam

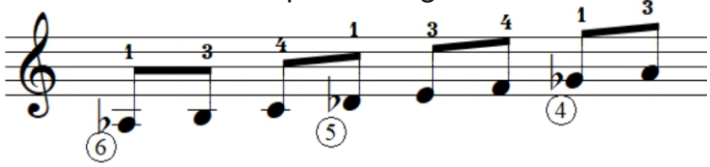
ELONGACION

1- 2 3 4

sobre esta digitación de escala:



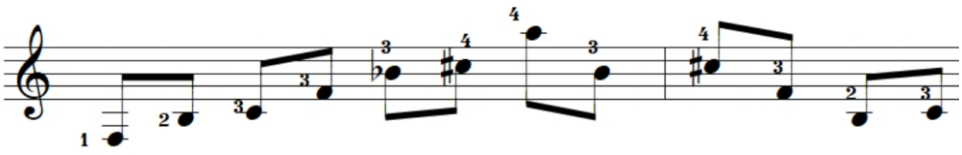
deformamos sus notas para elongar dedo 1 una posición menos:



ESCALAS POR ESQUEMAS
Escala blues

ELONGACION

1 2 3 4+

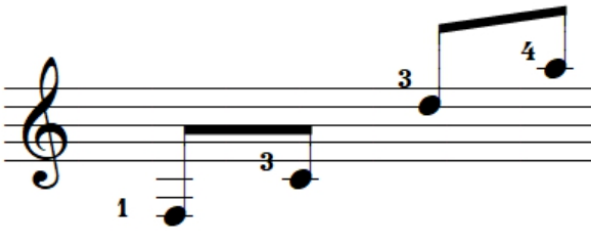


Nota: en este ejemplo dejamos fija nota inicial con dedo 1 y ejecutamos escala anulando el resto de notas que van con dedo 1 y subiendo un traste todas las de dedo 4. Solo como una de las mil opciones que se nos pueden ocurrir de variar la escala para trabajar elongación con dedo fijo.

ALEATORIEDAD
61 53 23 14

ELONGACION

1 2 3 4+



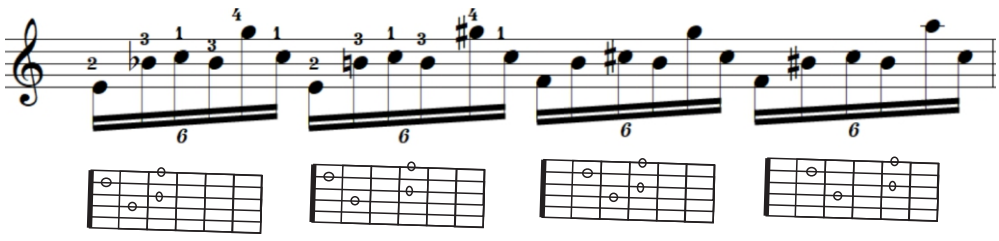
En este ejemplo se da con mas naturalidad la creación del ejercicio ya que simplemente subimos un traste en nota que pisamos con dedo 4.

ARPEGIOS

B 3 2 3 1 2

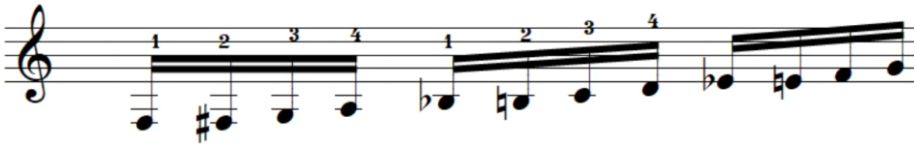
ELONGACION

Para este ejercicio de arpegios propongo una contracción diferente a las anotadas:



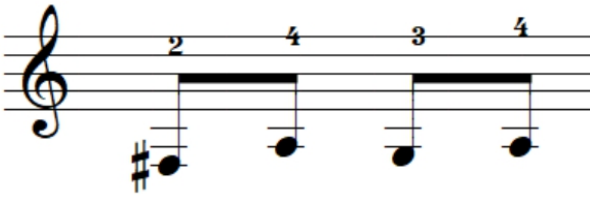
FUERZA
Ejercicio con retención de dedos

ELONGACION
1 2 3 4+



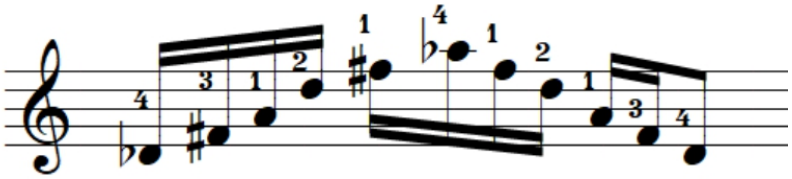
COMBINACION DE DEDOS
Ejercicio dedos 2 4 3 4

ELONGACION
1 2 3 4+



VARIOS
Barridos

ELONGACION
1 2 3 4-



MODIFICADOR 7

PERIODICIDAD

La periodicidad es la frecuencia o el tiempo que dura una idea musical antes de que cambie. Por ejemplo: si estás tocando un rasguido y cambiás de acorde cada un compás, esa es tu periodicidad base; si decidís cambiar de acorde cada dos compases o cada medio compás, estás alterando la periodicidad. Este modificador horizontal se encarga justamente de eso: toma un ejercicio vertical y altera matemáticamente el tamaño de sus bloques para obligar a tu cerebro a romper la comodidad del conteo automático.

¿En qué consiste?

Consiste en alterar de forma matemática el tamaño de las estructuras de práctica, expandiendo o comprimiendo la frecuencia con la que se genera un cambio respecto al ejercicio base.

El método divide esta condición en dos aplicaciones universales:

Periodicidad de Bloques Cíclicos**: multiplicar** o **fraccionar** las repeticiones o cambios de un acorde, arpegio o celda).

Periodicidad de Trayectos Lineales: **multiplicar** o **fraccionar** el recorrido de una escala o secuencia sonora. Multiplicar en ejercicios que ya no pueden tener más notas se realiza duplicando o triplicando cada uno de sus ataques.

El Concepto

La mente se acostumbra a la simetría regular de "un ciclo, un cambio". Al alterar el tamaño del bloque mediante los niveles Estándar (0), Expandidos (+1, +2) o Comprimidos (-1, -2), la biomecánica rompe sus inercias según el módulo estudiado:

• En Bloques Cíclicos (Arpegios/Celdas/Acordes): Es un control de repeticiones locales. Reducir la periodicidad a la mitad (Nivel -1) obliga a cortar la frase e introducir el siguiente evento antes de tiempo, exigiendo una reacción neurológica extrema. Expandirla (Nivel +1) duplica las repeticiones en el mismo lugar, entrenando la resistencia focalizada.

• En Trayectos Lineales (Escalas/Aleatoriedad): Es un control de densidad física. Comprimir la periodicidad simplemente acota el trayecto a menos notas, obligando a reconfigurar la dificultad del ejercicio. Sin embargo, si queremos expandir la duración del bloque más allá del límite físico de notas disponibles en el diapasón, nos vemos obligados a duplicar, triplicar o cuadruplicar el ataque de la mano derecha por cada pisada (hacer más impactos por nota). Esto resuelve la expansión matemática y transforma el ejercicio en un laboratorio de velocidad y trémolo.

+1	**+2**	**+3**
-1	**-2**	**-3**
0 +1	**0 -1**	**0 -1 -2**

Nota: + mayor duración (duplica, triplica, etc)
- menor duración

MODIFICADOR 8

VARIOS (ESPACIO ABIERTO)

Este último modificador horizontal funciona como una sección abierta para que el estudiante incorpore de forma libre cualquier variante, ejercicio o recurso técnico complementario que considere necesario para mejorar su técnica o resolver necesidades específicas en el diapasón.
Para guiar la práctica, el método sugiere experimentar cruzando las verticales bajo estas tres grandes áreas expresivas:

1. Cambios de Dinámica (Control de Volumen):
• Matices estables: Ejecutar bloques o compases enteros en Forte o Piano.
• Cambios bruscos: Alternar la intensidad del volumen de golpe (Forte-Piano).
• Transiciones graduales: Desarrollar el control aplicando Crescendo o Diminuendo.
• Pudríamos incorporar acentos en ciertas notas también.

2. Cambios Tímbricos (Control del Color):
• Sul Ponticello: Desplazar el ataque de la mano derecha pegado al puente para lograr un color brillante, metálico y punzante.
• Sul Tasto: Tocar sobre el diapasón para obtener un timbre dulce, redondo y opaco.

3. Cambios de Articulación (Control de la Duración):
• Staccato: Sonido corto. Se interrumpe la duración de la nota apagando la cuerda inmediatamente después del ataque.
• Legato: Sonido unido. Se busca la continuidad y ligadura absoluta entre los sonidos.
• Non Legato: Sonido separado. Un ataque limpio y desprendido en cada nota, pero sin llegar al silencio seco del staccato.

MODULOS VERTICALES / MODIFICADORES HORIZONTALES		SECUENCIACION	RITMO	TRASLADOS	EJ MANO DERECHA	LIGADOS	ELONGACION	PERIODICIDAD	VARIOS
MODULO 1 Escalas sin Esquemas	• Escala de Do M y variantes en m	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esc REM, MIM y sus variantes m	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esc FAM, SOLM y sus variantes m	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esc LAM, SIM y sus variantes m	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
MODULO 2 Escalas por Esquemas	• Esquema Escala Disminuida	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esquema Escala Aumentada	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esquema Escala de Blues	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Esquema Escala Mayor	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
MODULO 3 Aleatoriedad	• 4 notas	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
	• 6 notas	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
	• 8 notas	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
MODULO 4 Arpegios	• 4 notas acción simple	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• 6 notas acción simple	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• 6 notas doble bajo	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• 6 notas con acción conjunta	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
MODULO 5 Fuerza	• Ejercicio de Arpegio y Cejilla	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
	• Ejercicio con Retención de Dedos	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
	• Ejercicio de Ligados y Cejilla	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐	☐☐☐☐
MODULO 6 Combinación de Dedos	• Simples asc. y desc,	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Saltos asc. y desc.	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Combinaciones de Cuatro Dígitos	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Combinaciones de Cuatro Dígitos	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
MODULO 7 Varios	• Octavas	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Barridos	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• Ejercicio de Tárrega	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐
	• A elección guitarrista	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐	☐☐☐

• **Rutina diaria:**
Seleccioná un ejercicio de cada uno de los 7 módulos verticales (7 cruces en total por día) y combínalos con los modificadores horizontales que elijas.

• **Tiempo de práctica:**
Dedicá un mínimo de 5 minutos de concentración absoluta a cada cruce (35 minutos diarios en total, aunque podés extenderlo según tu disponibilidad).

• **Registro obligatorio:**
Al finalizar los 5 minutos de un ejercicio, marcá con una cruz (X) uno de los micro-casilleros de su intersección. Tacharlos cumple una doble función vital: evita que repitas combinaciones por inercia y te permite ordenar tu estudio con micro-metas diarias, manteniendo la motivación alta al ver tu avance real sin abrumarte por la magnitud total del trabajo.

• **Meta de los 96 días y reinvención infinita:**
Siguiendo este ritmo mínimo de 7 ejercicios diarios, completarás las 672 casillas de esta grilla en 96 días exactos. Sin embargo, este tablero es solo el punto de partida: las variantes internas de cada modificador (ritmos, digitaciones o nuevas escalas o ejercicios) son inagotables. Al terminar estos 96 días, el objetivo es que utilices esta misma estructura para reinventar y diseñar tus propias grillas de estudio de forma infinita.

ÍNDICE

PARTE I:
LOS MÓDULOS VERTICALES
• Sección A: Fundamentos Teóricos 1
• Módulo 1: Escalas sin Esquemas 2
• Módulo 2: Escalas por Esquemas 3
• Módulo 3: Aleatoriedad 4
• Módulo 4: Arpegios 5
• Módulo 5: Fuerza 6
• Módulo 6: Combinación de Dedos (Mano Izquierda) 7
• Módulo 7: Varios (Trabajos Específicos) 8

• Sección B: Catálogo Práctico de Ejercicios 9

• Módulo 1: Escalas sin Esquemas (El Catálogo Infinito) 10
• Módulo 2: Escalas por Esquemas (El Sistema Circular) 12
• Módulo 3: Aleatoriedad (Conexión Cerebro-Mano) 16
• Módulo 4: Arpegios (Mano Derecha) 18
• Módulo 5: Fuerza 20
• Módulo 6: Combinación de Dedos 22
• Módulo 7: Varios (Octavas, Barridos y Ejercicio de Tárrega) 24

PARTE II:
LA RUTINA INFINITA (EL SISTEMA CRUZADO)
• Introducción al Sistema Modular Cruzado 27
• Modificador 1: Secuenciación 29
• Ejemplos aplicados 30
• Modificador 2: Ritmo 32
• Ejemplos aplicados 33
• Modificador 3: Traslado 35
• Ejemplos aplicados 36
• Modificador 4: Ejercicios de Digitación Mano Derecha 38
• Ejemplos aplicados 39
• Modificador 5: Ligados 41
• Ejemplos aplicados 42
• Modificador 6: Elongación (y Contracción) 44
Ejemplos aplicados 45
• Modificador 7: Periodicidad 47
• Modificador 8: Varios (Espacio Abierto) 48
• La Gran Grilla de Seguimiento (Plan de 96 días) 49