

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 0	7
Bienvenido a Guitarra Desde Cero ¡Cero!	7
De que va este libro.....	8
Cómo lo vas a hacer.....	9
Acerca del autor	11
Mi “carrera musical”	11
Para que lo tengas claro	12
SEMANA 1:.....	13
Presentación semana 1	13
Sujetar la guitarra.....	14
Postura clásica	14
Postura folk.....	15
Afinar la guitarra.....	16
Acorde MI	18
Rasgueo base pulgar abajo.....	19
Sentido del ritmo.....	20
Ejercicios de digitación	21
Un dedo un traste.....	21
Ejercicio un dedo un traste.....	22
¡Haciendo música!.....	23
Prácticas de la semana 1	24
SEMANA 2.....	28
Presentación semana 2	28
Postura de los dedos y la mano.....	29
Dedos.....	29
Pulgar.....	30
Palma	31
Hacer sonar bien el acorde MI	34
Mover el acorde MI a lo largo del mástil.....	35

G u i t a r r a d e s d e c e r o i c e r o !

Desplazamiento horizontal.....	35
Desplazamiento vertical	36
Rasgueo base dedos abajo	37
Con movimiento péndulo:.....	37
Con movimiento giro:.....	37
Ejercicios de digitación	38
Dedo uno fijo en cuerda primera resto a cuerda segunda.....	38
La canción más sencilla para empezar	39
Primeras notas de la canción en MI	39
Letra de la canción y rasgueos.....	40
Prácticas de la semana 2	41
SEMANA 3.....	43
Presentación semana 3	43
Dedo líder	44
Uniendo los rasgueos base pulgar abajo y dedos abajo	46
Pulgar - Dedos - Dedos - Dedos	46
Pulgar - Dedos.....	47
Cambio entre acordes MI y LAm	48
Practica del cambio MI - LAm (1234).....	48
Control del cambio MI - LAm.....	49
Ejercicios de digitación	50
Dedo tres de LA	50
Dedos uno y dos de LA	51
Haciendo música (II)	52
Canción MI1-MI4-MI2-MI1.....	52
Más allá de la canción	52
Prácticas de la semana 3	54
SEMANA 4.....	56
Presentación semana 4	56
Aterrizar los dedos.....	57
Acorde LA.....	58
Forma el acorde de guitarra LA mayor (A) 1ª opción.....	58
Forma el acorde de guitarra LA mayor (A) 2ª opción.....	58
Forma el acorde de guitarra LA mayor (A) 3ª opción.....	59

G u i t a r r a d e s d e c e r o i c e r o !

Hacer sonar bien al acorde LA.....	60
Mover el acorde LA a lo largo del mástil	61
Desplazamiento horizontal.....	61
Desplazamiento vertical	62
Rasgueo base dedos abajo y pulgar arriba.....	63
Ejercicios de digitación	64
Dedo dos fijo en cuerda primera resto a cuerda segunda	64
Corazón espinado	65
Primeros pasos con "Corazón Espinado".....	65
Letra y acordes de "Corazón Espinado"	67
Primeras notas "Corazón Espinado".....	68
Retoques finales	68
Prácticas de la semana 4	69
SEMANA 5.....	71
Presentación semana 5	71
Dedo líder acorde LA	72
Aterrizar acorde LA.....	74
Ritmo Pulgar - Dedos - Dedos.....	75
Cambio acordes MI - LAm (12)	76
La "canción más sencilla" en otro tono	77
Primeras notas en tono LA	77
Prácticas de la semana 5	79
SEMANA 6.....	81
Presentación semana 6	81
Cambio entre acordes MI y LA	82
Cambio MI-LA "fácil" con anclaje de dedo	82
Práctica del cambio MI - LA (1234).....	82
Cambio MI - LA (aterrizar)	83
Cambio MI - LA (minuto de cambios).....	84
Combinar ritmo dedos abajo y ritmo dedos abajo giro+ pulgar arriba.....	85
Nociones básicas: compás, pulso, figuras.	85
Práctica de rasgueos de negra y de corchea	86
Ejercicios digitación	88
Dedo tres fijo en cuerda primera resto a cuerda segunda.....	88

G u i t a r r a d e s d e c e r o i c e r o !

Los peces en el rio	89
Letra y acordes del villancico "Los Peces En El Rio"	89
Primeras notas "Los peces en el rio"	90
Prácticas de la semana 6	91
SEMANA 7.....	93
Presentación semana 7	93
La base de los ritmos: cambios de figura rítmica	94
Secuencia de 4 acordes con un dedo	95
Canción con ritmo 3/4: La cucaracha	96
Letra y acordes de "La Cucaracha"	97
Primeras notas "La cucaracha"	98
Prácticas semana 7	99
SEMANA 8.....	101
Presentación semana 8	101
Completando la secuencia de 4 acordes con un dedo	102
Ejercicios digitación	103
Dedo cuatro fijo en cuerda primera resto a cuerda segunda	103
16 ritmos fáciles	104
Entender diagramas de acordes y tablatura	105
Diagramas de acordes	105
Tablatura.....	107
Prácticas semana 8	109
Tus próximos pasos	110
Hazme un favor	110

Prácticas de la semana 1

Práctica 1: Poner-quitar MI sin sonido

Vas a empezar a crear **memoria** de este acorde **mediante la repetición**.



Ya te he mostrado donde tienes que situar los dedos sobre las cuerdas para formar el acorde MI.

Pon el acorde MI suavemente (siempre bien puesto, sin prisa)

Pisa las cuerdas hasta que toquen el diapasón

Deja de ejercer presión y **separa muy ligeramente los dedos de las cuerdas, sin perder la forma** del acorde. Mantén los dedos sin tocar las cuerdas, separados lo mínimo posible durante un instante y vuelve a pisar las cuerdas.

Separa nuevamente los dedos y vuelve a ponerlos.

Repite el movimiento durante al menos un minuto.



Práctica 2: Rasgueo pulgar abajo

El objetivo es soltar la mano ritmo con el rasgueo pulgar abajo ya visto y encontrar la presión adecuada del dedo (ni mucha ni poca) para que deslice acariciando las cuerdas.

Coloca la mano acordes cerca del clavijero de forma que **los dedos apoyen sobre las cuerdas sin apretarlas** para que no suenen al rasguearlas.



Se trata de silenciar el sonido natural de las cuerdas durante todo el ejercicio.

Rasguea todas las cuerdas cuatro veces con la mano ritmo mientras mantienes la mano acordes cerca del clavijero,

continúa rasgueando **todas las cuerdas** otras cuatro veces pero



desplaza la mano acordes al centro del mástil

y otras cuatro más esta vez con la mano acordes cerca del cuerpo de la guitarra.



G u i t a r r a d e s d e c e r o i c e r o !

Regula la presión de los dedos que apagan el sonido de las cuerdas ¡Para que no suenen!



Continúa el ejercicio rasgueando **sólo las cuerdas cuarta, quinta y sexta** de la misma manera que acabas de rasguear todas las cuerdas.



Sigue rasgueando **sólo las cuerdas tercera, segunda y primera** de igual forma.

Repite la secuencia durante un minuto tratando de hacerlo relajado y manteniendo un ritmo uniforme.

Práctica 3: Dedos uno y tres de MI

El objetivo es acelerar la buena posición de los dedos sobre el mástil para que suene bien el acorde MI



Coloca la forma del acorde MI con el dedo uno (el índice) en el traste 7.

Separa de las cuerdas el dedo de la cuerda quinta. Se quedan apoyados sobre las cuerdas los dedos de las cuerdas tercera y

cuarta (en el traste 7 y 8 respectivamente).

Pulsa y haz que suene bien la cuerda cuarta y seguido haz lo mismo con la tercera.

Tienen que sonar bien las dos cuerdas. Repite tres veces, desplaza la postura de la mano un traste hacia el clavijero (trastes 6 y 7) y vuelve a pulsar las cuerdas.

Vuelve a repetir la secuencia desplazando la postura, traste a traste, hasta el primero.



Práctica 4: Un dedo un traste en el traste 7 y sin sonar ninguna cuerda

Ya te he mostrado lo que tienes que hacer.

Concéntrate en buscar **relajación y buena posición.**

Hazlo muuuy despacio y muuuy bien, estás grabando en la mente y en los músculos lo que estás practicando (incluida la relajación).

Práctica 5: Dedos dos y tres de MI

El objetivo es aprender la buena posición de los dedos sobre el mástil para que suene bien el acorde



Coloca la forma del acorde MI a partir del traste 7.

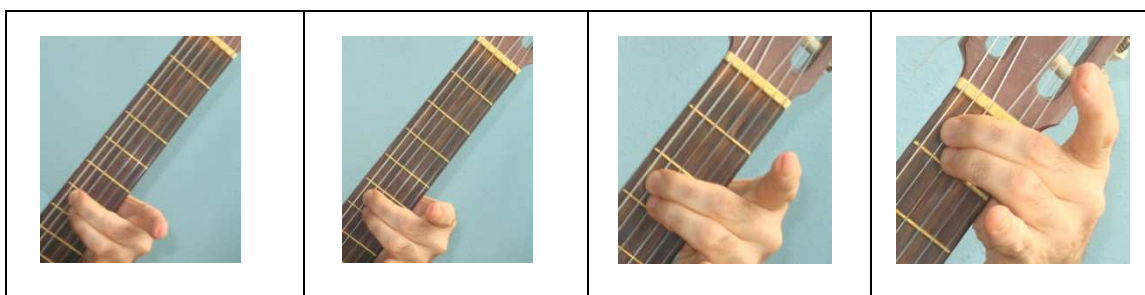
Separa de la cuerda el dedo que pisa la cuerda tercera. Se quedan apoyados los dedos de las cuerdas cuarta y quinta (en el traste 7 y 8 respectivamente).



Pulsa y haz que suene bien la cuerda cuarta y seguido haz lo mismo con la quinta.

Repite tres veces.

Desplaza la postura de la mano un traste hacia el clavijero (trastes 6 y 7) y repite. Vuelve a repetir la secuencia desplazando la postura, traste a traste, hasta el primero.



Práctica 6: Seguir ritmo Corazón Espinado

Pon en marcha el aparato de música y haz que suene "Corazón espinado" de Maná.

Aquí tienes un vídeo de la canción: <https://youtu.be/t6omUxqhG78>

Como ya te he mostrado anteriormente trata de **seguir el ritmo con el pié.**

Cuando tengas dominado este primer paso completa el ejercicio con el movimiento de la mano

Mueve tu mano ritmo (la que va a rasguear las cuerdas de la guitarra abajo y arriba) sincronizada con el pié. El golpe del pié en el suelo coincide con un movimiento hacia abajo de la mano. **Haz que la mano roce tu pernera o tu barriga** coincidiendo con el golpe del pié en el suelo.

¡Como si estuvieras tocando una guitarra invisible!

G u i t a r r a d e s d e c e r o i c e r o !

Tendrás un movimiento de tu pié golpeando el suelo y separándose de él y otro movimiento de la mano bajando y subiendo. Hazlo uniforme. Sin movimientos bruscos. Abajo arriba sin detener el movimiento en ningún punto del recorrido.

Mantén el pulso durante toda la canción

Cuando tengas dominado este paso **completa el ejercicio rasgueando la guitarra en lugar de la barriga.**

Agarra la guitarra y sigue el pulso de la canción con el pié y con rasgueos pulgar abajo de todas las cuerdas de la guitarra silenciadas como en la primera parte del ejercicio 2 rasqueo pulgar abajo



Mantén el pulso durante toda la canción.

Mientras no seas capaz de seguir el ritmo con el pié durante toda la canción no te adelantes a utilizar la guitarra.

Si te sientes especialmente torpe con el ritmo ten paciencia y practica el ejercicio varias veces a lo largo del día.

Práctica 7: Canción MI1-MI2-MI1

Ya sabes cómo tocar esta canción.

Tócala durante un minuto o lo que te apetezca.

Trata de **buscar relajación, buena postura, buen sonido,...**

Si le dedicas un minuto a cada ejercicio, en 30 minutos puedes hacer tres series completas.

Si inviertes dos minutos en cada ejercicio vas a desarrollar dos series completas en 30 minutos.

El primer día quizás necesites los 30 minutos para hacer una única serie. No dejes de practicar ninguno de los ejercicios. ¡Y hazlos todos tan despacio que te salgan bien!. ¡Ánimo!