

¡El libro de ejercicios de piano para todos!

Ejercicios de piano

PARA

DUMMIES[®]

Aprende a:

- Tocar con facilidad, seguridad y agilidad
- Resolver problemas técnicos y refinar tu técnica
- Practicar una buena postura corporal y una correcta posición de las manos



Descárgate los archivos de audio en nuestra web

David Pearl

Pianista, compositor y arreglista



***Ejercicios de
piano***

PARA

DUMMIES™

David Pearl

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas
registradas utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Piano Exercises for Dummies*

© David Pearl, 2009
© de la traducción Carolina Ferré, 2016

Imagen de cubierta: © Shutterstock

© Centro Libros PAPF, SLU, 2016
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0294-9
Depósito legal: B. 10.876-2016

Primera edición: junio de 2016
Preimpresión: Victor Igual, S.L.
Impresión: Egedsa

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

<i>Introducción</i>	1
Acerca de este libro	1
Convenciones empleadas en este libro	2
Lo que puedes ignorar	3
Suposiciones insensatas	3
Organización del libro	4
Parte I. Despertar los dedos	4
Parte II. Desarrollar una mano fuerte, ágil y rápida	4
Parte III. Implicación de los brazos y del cuerpo	5
Parte IV. Integración e independencia	5
Parte V. Los decálogos	5
Los archivos de audio	5
Iconos utilizados en este libro	6
Por dónde empezar	6
<i>Parte I: Despertar los dedos</i>	7
Capítulo 1: Preparación para la práctica	9
Calentar sin piano	9
Soltar las tensiones y los músculos	10
Respirar en un círculo interminable	10
Masajear, estirar y contraer las manos	11
Calentar las muñecas	13
Balancear y torcer los brazos	14
Estirar los hombros y el cuello	16
Trabajar la espalda	18
Estirar los tendones	19
Perfeccionar la práctica con una postura adecuada	20
Sentarse frente al piano: altura y ángulo	20
Colocar bien las manos	22
Las manos sobre la tapa del piano: contar en voz alta y llevando el ritmo	22
Las manos sobre la tapa del piano: la mano se arquea y los dedos se dejan caer	23
Las manos sobre la tapa del piano: rotación interna y externa, movimiento ascendente y descendente en el teclado	24

Las manos sobre el teclado: sonido y movimiento en las teclas.....	26
Superar otros escollos de la postura.....	26
Capítulo 2: Practicar con los dedos juntos y separados	27
Ejercicios de dos dedos para la mano izquierda	28
Primer y segundo dedo (mano izquierda)	29
Segundo y tercer dedo (mano izquierda)	29
Tercer y cuarto dedo (mano izquierda).....	30
Cuarto y quinto dedo (mano izquierda).....	30
Ejercicios de dos dedos para la mano derecha	31
Primer y segundo dedo (mano derecha).....	31
Segundo y tercer dedo (mano derecha).....	31
Tercer y cuarto dedo (mano derecha).....	32
Cuarto y quinto dedo (mano derecha).....	32
Ejercicios de tres dedos para la mano izquierda.....	33
Primer, segundo y tercer dedo (mano izquierda).....	33
Segundo, tercer y cuarto dedo (mano izquierda).....	33
Tercer, cuarto y quinto dedo (mano izquierda)	34
Ejercicios de tres dedos para la mano derecha	34
Primer, segundo y tercer dedo (mano derecha).....	34
Segundo, tercer y cuarto dedo (mano derecha)	35
Tercer, cuarto y quinto dedo (mano derecha).....	35
Ejercicios de cuatro dedos para la mano izquierda	36
Primer, segundo, tercer y cuarto dedo (mano izquierda)	36
Segundo, tercer, cuarto y quinto dedo (mano izquierda).....	37
Ejercicios de cuatro dedos para la mano derecha	37
Primer, segundo, tercer y cuarto dedo (mano derecha)	37
Segundo, tercer, cuarto y quinto dedo (mano derecha).....	38
Pieza para interpretar: “Torna a Surriento”	38
Capítulo 3: Música para cinco dedos.....	41
Articulación suave: tocar en <i>legato</i>	42
Ejercicio de <i>legato</i> para la mano derecha	42
Ejercicio de <i>legato</i> para la mano izquierda	43
Articulación corta: tocar en <i>staccato</i>	43
Ejercicio de <i>staccato</i> para la mano derecha.....	43
Ejercicio de <i>staccato</i> para la mano izquierda.....	44
Desarrollar la independencia de los dedos de la mano derecha	
con escalas para cinco dedos	44
Mayor: en secuencia, fuera de secuencia	45
Menor: en secuencia, fuera de secuencia	45
Tono completo: en secuencia, fuera de secuencia	46
Cromática: en secuencia, fuera de secuencia.....	46
Desarrollar la independencia de los dedos de la mano izquierda	
con escalas para cinco dedos	47

Mayor: en secuencia, fuera de secuencia.....	47
Menor: en secuencia, fuera de secuencia	47
Tono completo: en secuencia, fuera de secuencia	48
Cromática: en secuencia, fuera de secuencia.....	48
Doble diversión: usar las dos manos a la vez.....	49
Articulación de <i>legato</i> , posiciones para cinco dedos	49
Articulación de <i>staccato</i> , posiciones para cinco dedos.....	50
Pieza para interpretar: variación de Paganini para diez dedos	51

Parte II: Desarrollar una mano fuerte, ágil y rápida..... 53

Capítulo 4: Paso del pulgar y cruce de dedos 55

El primero por debajo del segundo, el segundo por encima del primero.....	56
El primero por debajo del tercero, el tercero por encima del primero.....	57
El primero por debajo del cuarto, el cuarto por encima del primero	59
Ampliar escalas con cruces y pasos del pulgar	60
Pasajes con escalas de <i>do</i> mayor y <i>sol</i> mayor	60
Pasajes con escalas de <i>si</i> bemol y <i>fa</i> mayor	61
Pieza para interpretar: aria de <i>La Cenicienta</i>	62

Capítulo 5: Tocar intervalos..... 63

Tocar segundas con diferentes combinaciones de dedos	64
Combinación de dedos: segundo y tercero	65
Combinación de dedos: tercero y cuarto.....	66
Combinación de dedos: primero y segundo	67
Combinación de dedos: cuarto y quinto	68
Tocar terceras con diferentes combinaciones de dedos	69
Combinación de dedos: primero y tercero	69
Combinación de dedos: segundo y cuarto.....	70
Combinación de dedos: tercero y quinto.....	71
Combinaciones de dedos: primero y cuarto, segundo y quinto, primero y quinto	72
Tocar cuartas con diferentes combinaciones de dedos	73
Combinaciones de dedos: primero y cuarto, segundo y quinto ...	73
Combinaciones de dedos: primero y tercero, primero y segundo	74
Tocar quintas, sextas y séptimas	75
Ejercicio de quintas.....	75
Ejercicio de quintas y sextas	76
Ejercicio de quintas, sextas y séptimas	77
Pieza para interpretar: “Take me out to the ballgame”	78

Capítulo 6: Tocar acordes sin tensión	79
Relajación para los acordes	80
Progresión simple de dos acordes	80
Una progresión más larga	81
Dar voz a los acordes	81
Repetición de acordes	82
Llevar el ritmo	83
Cambiar la dinámica	83
Progresiones simples: añadir pequeños movimientos de brazo	84
Progresión núm. 1	85
Progresión núm. 2	85
Ejercicios de combinación de acordes y melodía	86
Combinación de acordes y melodía núm. 1	86
Combinación de acordes y melodía núm. 2	87
Combinación de acordes y melodía núm. 3	88
Pieza para interpretar: “Himno de la batalla de la República”	89

Parte III: Implicación de los brazos y del cuerpo

Capítulo 7: Ampliar las escalas	93
Las 12 escalas mayores, la escala menor armónica y la escala menor melódica	94
Las tres escalas octatónicas	100
La escala cromática	102
Las 12 escalas de blues	103
Adquirir un mayor dominio de las escalas	106
Pieza para interpretar: Variación VII de “Variaciones de ‘Twinkle, twinkle, little star’”	108

Capítulo 8: Movimiento paralelo y contrario	109
Movimiento paralelo en la octava	110
Ejercicio de movimiento paralelo en la octava núm. 1	110
Ejercicio de movimiento paralelo en la octava núm. 2	111
Movimiento paralelo en el intervalo	112
Sextas en paralelo	112
Décimas en paralelo	113
Movimiento contrario alejándose del centro	114
Movimiento en dirección de la escala alejándose del centro	114
Movimiento cromático alejándose del centro	115
Movimiento contrario hacia el centro	116
Movimiento en la dirección de la escala hacia el centro	116
Patrones hacia el centro	117
Ejercicio de movimientos combinados	118
Pieza para interpretar: “Turkey in the straw”	119

Capítulo 9: Juego de pies: utilizar el pedal de resonancia	121
Acordes de pedales.....	122
Pedaleo de arpegiado	124
Pedaleo de acordes simultáneos.....	125
Cambios de pedal en una línea	126
Cambios de pedal uniformes	126
Cambios de pedal variados.....	127
Pedaleo de efecto.....	128
Líneas borrosas y sostenidos largos	128
Sostener cuando las manos dejan las teclas	129
Pieza para interpretar: “Simple gifts”	130
Capítulo 10: Dar saltos por el teclado	131
Habilidades de precisión para dar saltos y aterrizar	132
Saltos de nota a nota	132
Saltos de nota a acorde	133
Saltos de acorde a acorde	134
Dominar saltos más complicados	135
El acento en el tiempo fuerte	135
El acento en el tiempo débil.....	136
Saltar con las dos manos a la vez	137
Saltos en movimiento paralelo a dos manos	137
Saltos en movimiento contrario a dos manos	138
Patrones de acompañamiento con la mano izquierda (con pedal).....	139
Patrón de <i>nota baja a acorde</i> en 4/4	139
Patrón de <i>nota baja a acorde</i> en 3/4	140
Patrones de acompañamiento con la mano izquierda (sin pedal)	141
Patrón de <i>ragtime</i> y <i>stride</i>	141
Patrón de vals	142
Pieza para interpretar: “Lily Pad Rag”	143

Parte IV: Integración e independencia 145

Capítulo 11: Tocar arpeggios	147
Saltos de dedos	148
Saltos de terceras	148
Saltos de cuartas	149
Saltos de quintas	150
El Arpegiador	151
Ejercicio de arpeggio de tríada núm. 1	151
Ejercicio de arpeggio de tríada núm. 2	152
Ejercicio de arpeggios de acordes de séptima	153
Arpegiados o “acordes rotos” (y cómo arreglarlos)	153
Ejercicio del bajo de Alberti	154

Ejercicio de arpegiados con estilo de guitarra	155
Ejercicio de arpegios con estilo de <i>blues</i>	156
Ejercicio de arpegiados extendidos y en octava	157
Pieza para interpretar: "Harp heaven"	158
Capítulo 12: Alternar las manos	161
Pasos de escala de una mano a la otra	161
Ejercicio de pasos de escala núm. 1	162
Ejercicio de pasos de escala núm. 2	163
Pasos de arpegio de una mano a la otra	163
Ejercicio de pasos de arpegio núm. 1	164
Ejercicio de pasos de arpegio núm. 2	165
Cruces	166
Cruce con la mano derecha	166
Cruce con la mano izquierda	167
Una mano encima de la otra	168
Ejercicio con la mano derecha encima	168
Ejercicio con la mano izquierda encima	169
Posiciones extremas	169
Ejercicios en todo el teclado	170
Arpegios en todo el teclado	171
Tríadas en todo el teclado	172
Acordes de séptima en todo el teclado	173
"Percutir" acordes	174
Pieza para interpretar: "El choclo"	175
Capítulo 13: Estirarse con octavas y octavas rotas	177
Abrirse a la octava	178
Ejercicio de escalas de octavas	178
Ejercicio de intervalos de octavas	179
Saltos de octavas	180
Ejercicio con saltos cortos	181
Ejercicio con saltos largos	182
Octavas rotas	182
Ejercicio con rotación de muñeca	182
Ejercicio con contracción y expansión de la mano	183
Acordes de octava	184
Añadir una nota interna	185
Añadir dos notas internas	186
Pieza para interpretar: "Entreno de octavas de Schumann"	187
Capítulo 14: Progresiones de acordes y cadencias	189
Progresiones de tríadas	190
Progresiones de tríadas diatónicas	190
Progresiones de tríadas cromáticas	191

Progresiones de acordes de séptima	192
Ejercicio de progresiones de acordes de séptima núm. 1	192
Ejercicio de progresiones de acordes de séptima núm. 2	194
Cadencias de acordes y patrones familiares	195
Cadencias	195
<i>Turnarounds</i> y secuencias	196
Progresiones de acordes extendidos	197
Progresión de acordes extendidos en escala mayor	197
Progresión de acordes extendidos en escala menor	198
Acordes en una mano, melodía en la otra	198
Ejercicio de acordes con melodía núm. 1	199
Ejercicio de acordes con melodía núm. 2	200
Pieza para interpretar: “Despierta, corazón, y canta”	201

Capítulo 15: Trinos y otros adornos sofisticados..... 203

Apoyaturas.....	204
Trinos	205
Mordentes	206
Grupetos	207
Notas repetidas	208
Notas repetidas en ritmos de tresillo	208
Notas repetidas en ritmos de corcheas y semicorcheas	209
Arpegiado.....	210
Arpegiado con la mano derecha	210
Arpegiado con ambas manos	211
<i>Glissando</i>	211
Trémolo	213
Pieza para interpretar: “Caro nome”	214

Capítulo 16: Máxima independencia: ritmos y síncopas complejos... 215

Combinar patrones de arpegios y escalas	216
Ritmos, escalas y arpegios independientes núm. 1	216
Ritmos, escalas y arpegios independientes núm. 2	217
Ejercicios con cambios de valor de las notas	218
Patrones de escalas con cambios de valor de las notas	218
Patrones de arpegios con cambios de valor de las notas	219
Ejercicios con cambios de compás	220
Cambio de 6/8 a 3/4	220
Cambios de expansión y contracción de compás	221
Ejercicios de síncopas	222
Ejercicio de síncopas núm. 1	222
Ejercicio de síncopas núm. 2	223
Ejercicios con polirritmos	224
Dos en la mano derecha frente a tres en la izquierda	224
Tres en la mano derecha frente a dos en la izquierda	225
Pieza para interpretar: “I’ll build a stairway to paradise”	226

Parte V: Los decálogos..... 227

Capítulo 17: Diez danzas para tus manos 229

Giga: “Captain Jinks”	229
Calipso: “Water come-a me eye”	230
Vals de <i>Fausto</i>	231
Tarantela	232
Tango: “El porteñito”	233
Danza del sombrero mexicano.....	234
Polca: “Pizzicato Polka”	235
Boogie: “Johnson Rag”	236
“Danza húngara n.º 5”	237
Danza gitana de <i>Carmen</i>	238

**Capítulo 18: Diez grandes compositores y sus obras para practicar
cada día..... 241**

Johannes Brahms (1833-1897)	242
Frédéric Chopin (1810-1849)	242
Muzio Clementi (1752-1832)	242
Carl Czerny (1791-1857)	242
Claude Debussy (1862-1918).....	242
Enrique Granados (1867-1916)	243
Franz Liszt (1811-1886)	243
Edward MacDowell (1861-1908)	243
Carl Nielsen (1865-1931)	243
Sergei Rachmaninoff (1873-1943)	243

Apéndice: Acerca de los archivos de audio 245

Qué hay en los archivos de audio.....	245
---------------------------------------	-----

Capítulo 1

Preparación para la práctica

En este capítulo

- ▶ Calentamiento del cuerpo
- ▶ Relajación y estiramiento
- ▶ Comprobación de la postura al piano
- ▶ Movimientos al piano

Dedica unos minutos a calentar y a relajar el cuerpo antes de empezar la práctica. Muchos músicos opinan que los estiramientos, el yoga, la técnica Alexander y el ejercicio físico en general ayudan al componente físico del arte de tocar un instrumento, al aumentar la conciencia del cuerpo y de sus movimientos. Después de haber estirado y calentado, tendrás una conciencia relajada mientras toques el piano.

Los ejercicios de calentamiento de este capítulo están pensados para soltar y relajar las partes que utilizan más los pianistas: los dedos, las manos, las muñecas, los brazos, los hombros, el cuello, la espalda y las caderas.

Calentar sin piano

¿Por qué conviene calentar sin piano?

- ✓ Para estirar y relajar los músculos de todo el cuerpo en posiciones de pie y en el suelo.
- ✓ Para desarrollar el hábito de sentirse relajado y cómodo antes de tocar el piano.

Además, porque estos ejercicios pueden realizarse en cualquier sitio y en cualquier momento, siempre antes de tocar el piano.

Soltar las tensiones y los músculos

La secuencia típica de tensar y soltar es fundamental para tocar un instrumento musical, tanto para el proceso físico de tocar como para la música que se produce. Tocar el piano conlleva una amplia variedad de movimientos, desde pulsar una tecla con la punta de un dedo hasta utilizar toda la parte alta del cuerpo tocando escalas, arpeggios y acordes. Si además añadimos la pulsación de los pedales, ya estamos moviendo todo el cuerpo. En todos estos movimientos se flexionan, se extienden y se tensan los músculos, y el movimiento se intensifica gracias a un método fluido y relajado que elimina los obstáculos de la tensión corporal. Y como tocar el piano conlleva tanta actividad mental y, a la vez, movimientos físicos, no es extraño que se te pase por alto la acumulación de tensión: contracción en el cuello, en los antebrazos y en la mandíbula, hombros encorvados y bloqueo de las articulaciones de los dedos.



Estos síntomas comunes de tensión física pueden integrarse fácilmente en tu modo de tocar a base de repetición durante la práctica, de modo que es muy importante desarrollar un hábito de soltar los músculos e ir incorporándolo mientras tocas el piano. Esto también ayuda a unificar los componentes físico y mental a la hora de tocar un instrumento, porque para estar cómodo hay que poner la conciencia de manera constante en las partes que puedan presentar molestias.

Respirar en un círculo interminable

La respiración es el ejemplo perfecto de movimiento fluido. Imagina la respiración como un círculo sin fin (el final de la inspiración es el inicio de la espiración). Cuando toques el piano, debes ver la música, el cuerpo y la mente como parte de este movimiento fluido constante.

Para conseguir el ciclo respiratorio más suave y cómodo que hayas visto jamás, sigue los pasos siguientes:

- 1. Permanece de pie con los hombros y los brazos relajados a los lados mientras desarrollas un ciclo lento de inspiración y espiración.**
- 2. Inspira por la nariz lenta y constantemente, llenando profundamente los pulmones durante un periodo de tiempo regular.**
- 3. Pasa de la inspiración a la espiración sin contener la respiración, como cuando un nadador cambia de dirección en la piscina, sin romper la fluidez del movimiento.**
- 4. Exhala totalmente el aire, sin esfuerzos extra, y deja que salga por completo hasta que estés listo para iniciar otra inspiración.**

5. Mientras desarrollas este ciclo lento, deja que los músculos vayan soltándose y relajándose a la vez.

Al respirar deja que se ensanche la parte alta del cuerpo, la espalda, los hombros y el cuello, y siente cómo se suelta y alarga todo el cuerpo.

Masajear, estirar y contraer las manos

Masajea con suavidad todas las articulaciones, los músculos y los huesos de una mano con la otra mano (como en la figura 1-1). Apriétala, frótala, estírala..., cualquier cosa que te relaje. Empieza por los huesos de la muñeca y termina en las yemas de los dedos, masajeando los extremos y los lados de las manos, y luego haz lo mismo con la otra mano.

Sigue los pasos siguientes para estirar bien las manos:

1. Estira los dedos abriendo la mano al máximo con la palma hacia abajo.
2. Contrae la mano y lleva el pulgar hacia el dedo meñique, formando una X con ambos dedos por debajo de los otros, tal como se muestra en la figura 1-2.
3. Vuelve a abrir la mano todo lo que puedas estirando los dedos.
4. Contrae la mano y vuelve a hacer la X con el meñique por debajo del pulgar y luego vuelve a soltar con las articulaciones de los dedos hacia la muñeca.
5. Repite este ejercicio unas cuantas veces y luego pruébalo con el pulgar cruzado por debajo y a continuación por encima del dedo anular, del corazón y del índice.

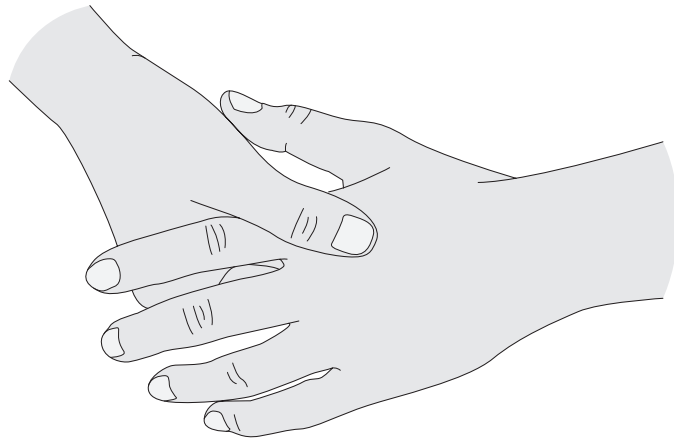
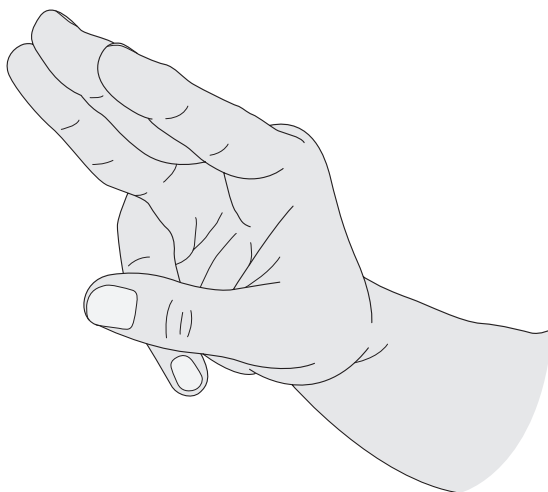


Figura 1-1:
Masajea
una mano
con la otra
mano.

Figura 1-2:
Cruza el pulgar y el meñique formando una X.



Continúa el calentamiento contrayendo la mano:

1. Cierra fuerte el puño y abraza con el pulgar los dedos índice, corazón y anular (como en la figura 1-3).
2. Abre bien la mano, dejando espacio entre todos los dedos, estirados cómodamente.
3. Vuelve a cerrar el puño, esta vez con el pulgar abrazado por los otros dedos.
4. Repite el ejercicio con ambas manos, alternando la posición del pulgar.



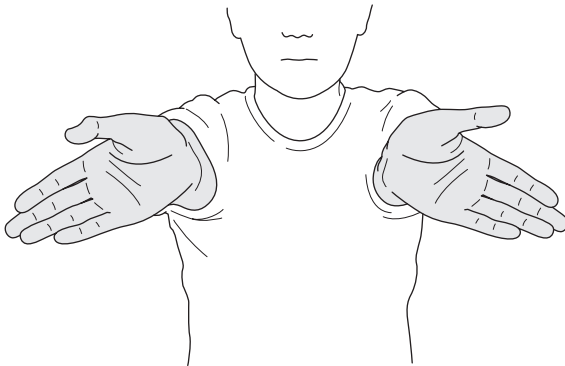
Figura 1-3:
Contrae la mano en un puño.

Calentar las muñecas

Calienta las muñecas haciendo estos ejercicios:

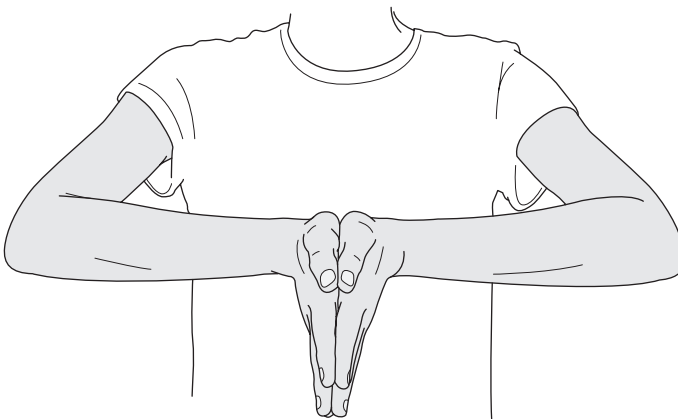
1. Estira los brazos hacia delante, con las palmas hacia delante, como si dijeras “para” con ambas manos (mira la figura 1-4).
2. Con la muñeca suelta, rota lentamente las manos hacia dentro y hacia fuera.

Figura 1-4:
Pon las
manos
mirando
hacia
delante y
rótalas
lentamente.



3. Junta las manos en el pecho como si estuvieras rezando, haciendo coincidir las palmas y los dedos y abriendo los codos a los lados.
4. Rota lentamente las muñecas de modo que los dedos apunten hacia ti, y luego hacia delante, y por último hacia el suelo, como se muestra en la figura 1-5.
5. Repítelo unas cuantas veces mientras vas soltando las muñecas.

Figura 1-5:
Sigue
rotando
las
muñecas
para
calentarlas.

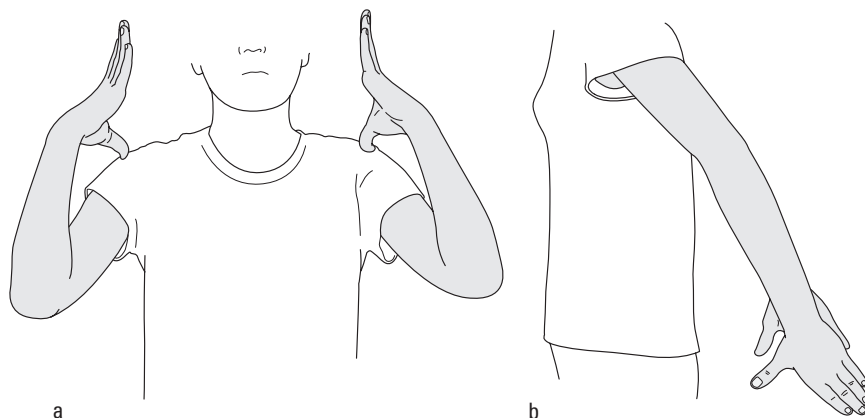


Balancear y torcer los brazos

Practica este ejercicio y ya verás qué sueltos notarás los brazos:

1. Eleva los antebrazos hacia delante, doblando los codos, hasta que los pulgares toquen los hombros (como en la figura 1-6a).
2. Baja los antebrazos suavemente y estira los brazos hacia atrás, en paralelo (como en la figura 1-6b).

Figura 1-6:
Practica
con
cuidado
este
balanceo
de
antebrazos.



Para continuar con los estiramientos de brazos, sigue estos pasos:

1. Ponte de pie frente a una pared, a una distancia de un brazo estirado.
2. Estira los dos brazos rectos hacia delante, a la altura de los ojos, con las manos apoyadas en la pared y con los dedos hacia arriba, sintiendo que toda la palma y los dedos quedan bien apoyados en la pared (como en la figura 1-7).
3. Estira los brazos al máximo dando pasitos hacia atrás.
4. Relaja los brazos y déjalos reposando a los lados.
5. Repite el mismo estiramiento, pero con los dedos de las manos apuntándose entre ellos, luego apuntando afuera y, para terminar, hacia abajo.

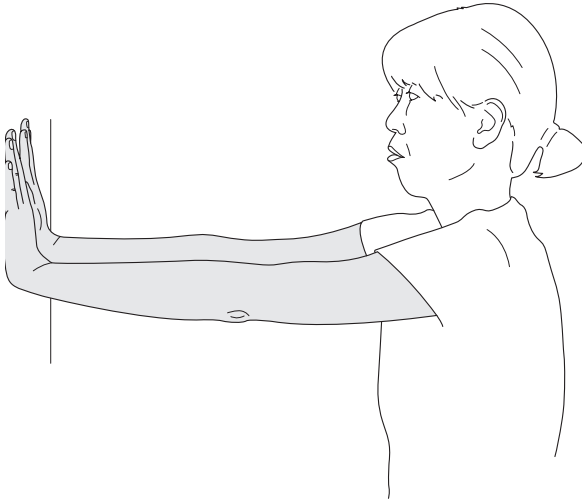


Figura 1-7:
Coloca las
manos
estiradas
en la pared.

Termina los estiramientos de brazos con el ejercicio siguiente:

1. Ponte de perfil a la pared mirando hacia tu izquierda a una distancia de un brazo estirado.
2. Estira el brazo derecho hacia la pared y apoya la mano en ella con los dedos hacia arriba.
3. Poco a poco, gira la cabeza hacia la izquierda mientras estiras el brazo hacia la pared (como en la figura 1-8).



Figura 1-8:
Masajea
las zonas
tensas del
hombro.

4. Con la mano izquierda, masajea las zonas tensas del hombro derecho y de la clavícula.
5. Repite el ejercicio hacia el otro lado.

Estirar los hombros y el cuello

Para estirar los hombros y el cuello, sigue estos pasos:

1. Ponte de pie con la cabeza en posición neutra y los brazos a los lados.
2. Sube los hombros (como en la figura 1-9) hasta la altura de la barbilla y luego déjalos caer.
3. Dibuja un círculo con los hombros, de adelante atrás y de atrás adelante, cada vez que subas y bajes los hombros.

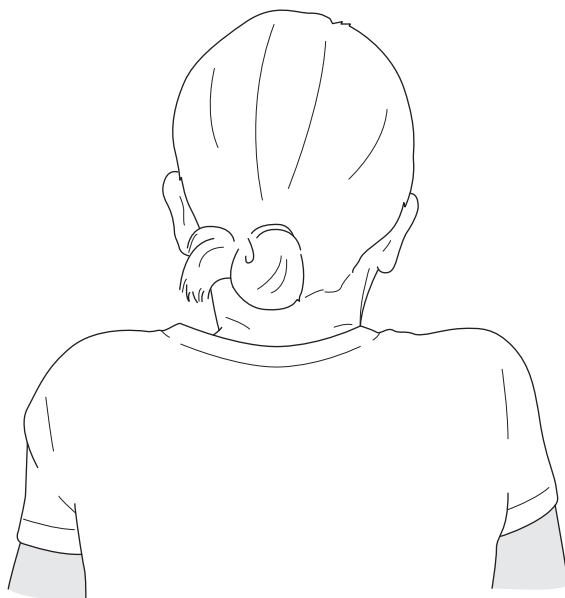


Figura 1-9:
Sube y
baja los
hombros.

A continuación, sigue calentando los hombros y el cuello con este ejercicio:

1. Levanta la mano derecha y llévala atrás por encima del hombro derecho, intentando alcanzar el omóplato derecho.
2. Lleva la mano izquierda atrás de la espalda a la altura de la cintura y trata de llegar a tocar la mano derecha.

Si no llegas, utiliza una correa, un cinturón u otro objeto que puedas sujetar con la mano izquierda (como en la figura 1-10).

3. Repite el ejercicio con el otro brazo.

Para continuar con los estiramientos de hombros y de cuello, sigue estos pasos:

- 1. Pon la mano derecha encima de la cabeza y la mano izquierda en el hombro izquierdo.**
- 2. Lleva la cabeza hacia el hombro derecho empujando suavemente con la mano derecha, como se muestra en la figura 1-11.**
- 3. Mientras bajas la cabeza, empuja suavemente hacia abajo el hombro izquierdo con la mano izquierda, permitiendo que se estiren los músculos del cuello.**
- 4. Repite el estiramiento al otro lado.**



Figura 1-10:
Utiliza una correa para ayudarte en este estiramiento.

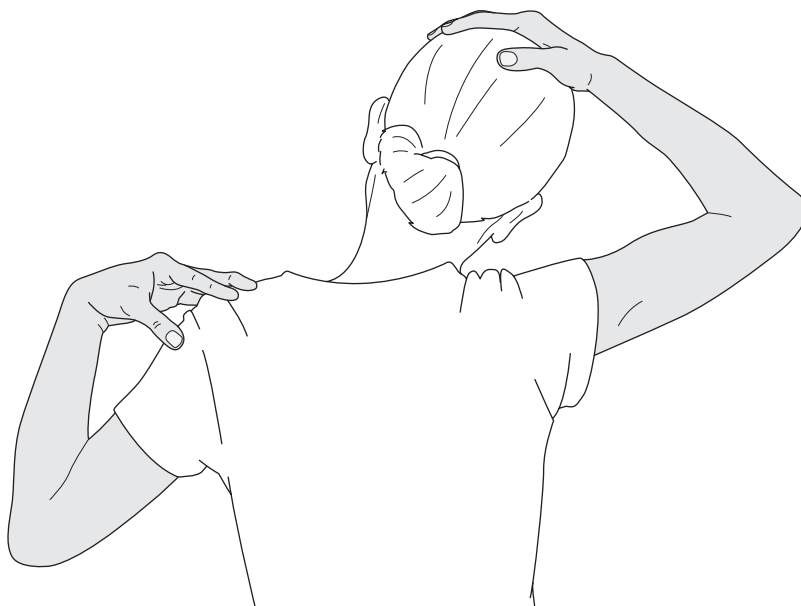


Figura 1-11:
Estira suavemente el cuello.



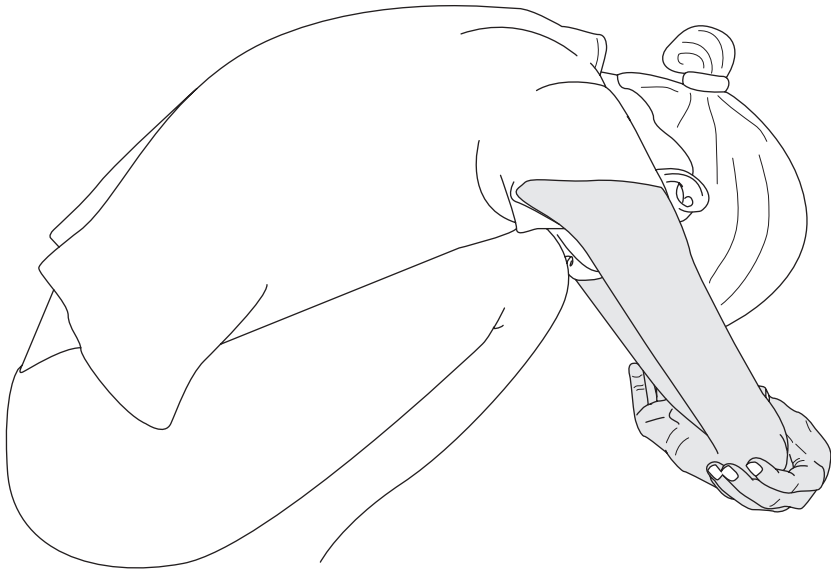
Coordina los estiramientos con la respiración. Los movimientos deben ser relajados y fluidos; no estés tenso ni rígido.

Trabajar la espalda

Puedes estirar la espalda practicando este ejercicio:

1. Permanece de pie con los pies separados unos centímetros entre sí, dobla los brazos delante de ti y agarra con cada mano el codo contrario.
2. Mirando hacia abajo, dobla las rodillas, ponte en cuclillas y deja que los codos cuelguen hacia el suelo por delante de los pies.
3. Baja la cabeza mirando hacia las rodillas para que la espalda se redondee suavemente (como en la figura 1-12).
4. Sube poco a poco y, todavía sujetando los codos, sube los brazos por encima de la cabeza para extender, alargar, estirar y ensanchar la espalda.

Figura 1-12:
Redondea
la espalda
antes de
subir para
estirla.



Si quieres hacer más estiramientos de espalda, te recomiendo dos estu-
pendas posturas de yoga: la postura del gato y la del niño. Si quieres obte-
ner más información sobre estas y otras posturas, consulta el libro *Yoga
para Dummies*, de Georg Feuerstein y Larry Pane.

Estirar los tendones

Estar sentado puede ser agotador. En esa postura, los tendones tensos
pueden causarte molestias porque los músculos en tensión tiran hacia
abajo por la parte posterior de la pelvis, lo que significa que tienes que
hacer más esfuerzo para mantener la parte alta del cuerpo equilibrada
sobre los isquiones (encontrarás más información al respecto en el
próximo apartado). Para estirar los tendones, sigue estos pasos:

- 1. Mantén las piernas y la espalda estiradas estando de pie y flexiona el cuerpo hacia delante por la cintura.**
- 2. Toca el suelo con las manos para estirar los tendones.**

Si no llegas al suelo, apoya las manos en la banqueta del piano o en
una mesa baja puesta delante de ti (como en la figura 1-13).

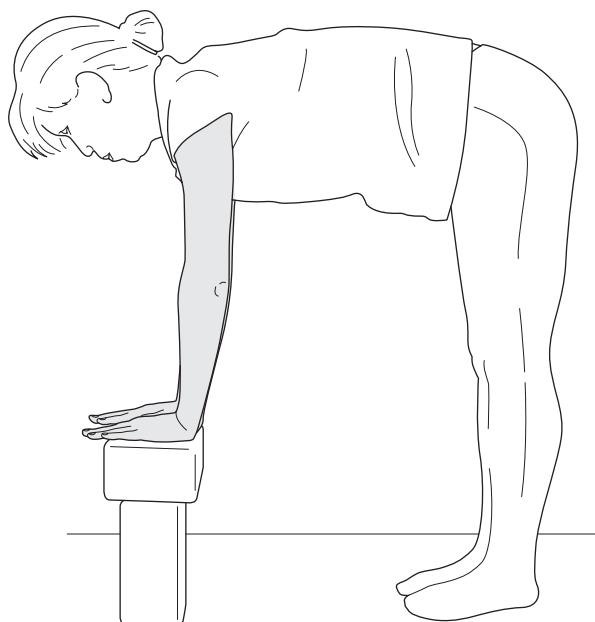


Figura 1-13:
Flexiónate
hacia el
suelo.

Perfeccionar la práctica con una postura adecuada

Hay que partir de un enfoque postural con sentido común: ten la intención de ponerte en una posición cómoda, estable y equilibrada para poder tocar y leer las partituras con suficiente espacio para moverte libremente. El problema es que los pianistas a veces se quedan tan absortos con la complejidad de las notas, las claves, la digitación, los ritmos y las dinámicas, que a menudo se olvidan de prestar atención a su cuerpo. Por eso es bueno acordarse de revisar si se está cómodo y hacer los ajustes necesarios.

Sentarse frente al piano: altura y ángulo

Si te sientas demasiado cerca del piano, tienes que encoger los brazos y los hombros. Si te sientas demasiado lejos, tienes que estirarte demasiado, lo que pone en tensión todas las partes implicadas (el cuello, los brazos y el soporte pélvico), que tienen que hacer un esfuerzo extra para soportar las partes forzadas. Tienes que sentirte cómodo y relajado, con suficiente espacio para moverte con libertad y un buen apoyo para sentir

la parte alta del cuerpo y la cabeza ligeras y alargadas. Lo ideal sería poder moverse con facilidad en cualquier dirección del teclado, lo suficiente para seguir y dar soporte a los brazos cuando se desplacen lejos del punto medio a los registros altos o bajos.

Asegúrate de que la banqueta o la silla están a una altura correcta. Esto se suele medir procurando que los codos estén igualados a la altura del teclado cuando se está sentado en posición de tocar. La línea que va del codo a la parte alta de la muñeca debe estar ligeramente arqueada, así como la que va de la muñeca hasta los dedos, que están apoyados en el teclado. Para lograr una buena postura son útiles las banquetas o sillas regulables (disponibles en sitios web como www.hazen.es, www.thomann.de y <http://es.yamaha.com/>). Las banquetas que suelen venderse con la mayoría de pianos no están a una altura adecuada para mucha gente. Si no te apetece comprar una silla o una banqueta regulable, puedes apañártelas con una simple silla de cocina.

El apoyo es lo que determina una buena postura. Imagínate que estableces el apoyo de abajo arriba:

- 1. Partiendo de la base de apoyo que te dan el suelo y la banqueta o silla, alinea el cuerpo de modo que el tronco, los hombros, el cuello y la cabeza estén totalmente sujetos desde abajo.**
- 2. Con los dos pies en el suelo y con las rodillas en la misma línea de los pies, siéntate de manera equilibrada sobre los isquiones para sentir el apoyo fuerte y estable de la parte alta del cuerpo.**
- 3. No dejes que el peso caiga hacia atrás; coloca la parte trasera de la pelvis (las caderas y el sacro) por encima de los isquiones y sigue esa línea de soporte a lo largo de la columna hasta la coronilla.**

La columna vertebral tiene cuatro curvas; para equilibrar y sentir el tronco centrado hay que tomar conciencia y apoyarse bien adelante y atrás.

- 4. Mantén la cabeza erguida sobre la columna; no dejes que se caiga ni que se incline en ninguna dirección.**

Si te encorvas, dejas caer los hombros o te inclinas, tendrás que utilizar músculos y energía para compensar el desequilibrio.

- 5. Suelta los hombros si están tensos y deja que los brazos cuelguen a los lados.**
- 6. Mientras inspiras, siente todo el tronco, desde los isquiones hasta la coronilla.**
- 7. Cuando espiras, siente un equilibrio relajado y estable en todo el cuerpo.**

Colocar bien las manos

Debes sentir que las manos tienen el apoyo de los hombros y los brazos, y que están equilibradas y relajadas para moverse con la mayor facilidad posible. La muñeca tiene que estar a una altura que permita que los dedos formen una ligera curva apoyando las puntas de los dedos en el teclado, pero sin pasarse de altura, ya que esto dificultará el movimiento. Los dedos y la palma de la mano deben estar redondeados y relajados, con la forma que toma la mano cuando abraza la otra mano cerrada en un puño, tal como se muestra en la figura 1-14.

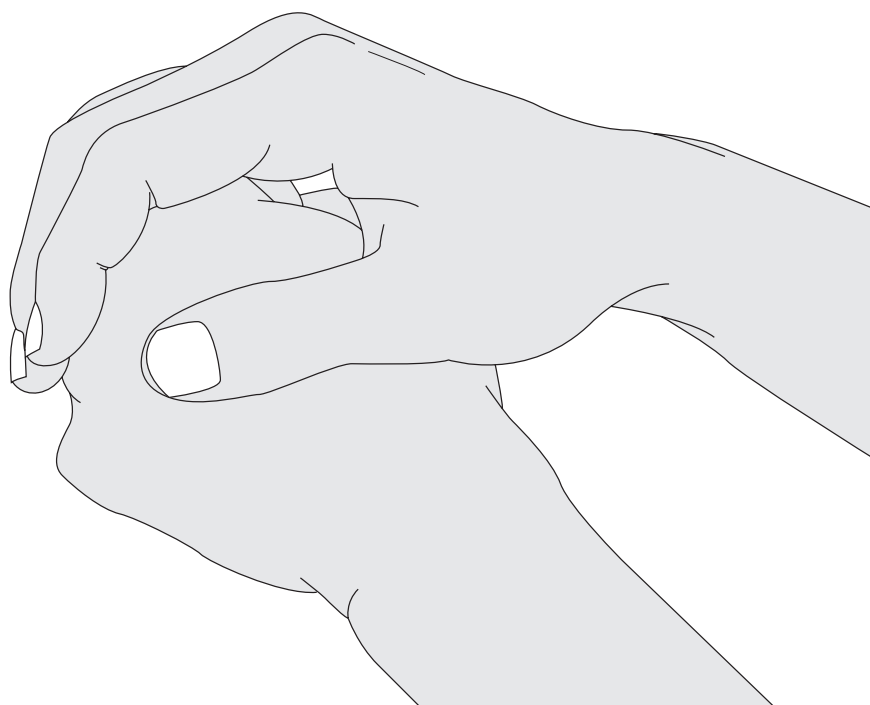


Figura 1-14:
Abraza la mano en forma de puño con la otra mano.

Cuando desplaces las manos por el piano, intenta mantener la misma forma y la misma sensación, procurando no torcer las muñecas.

Las manos sobre la tapa del piano: contar en voz alta y llevando el ritmo

Cierra la tapa del piano y pon las manos en posición de tocar, como he descrito en el apartado anterior. Con las yemas de los dedos sobre la tapa

del piano, cuenta un patrón de cuatro tiempos de corcheas constante y moderado: “uno y dos y tres y cuatro y...” (fíjate en la figura 1-15). Con un movimiento suave, da un golpecito hacia abajo con las muñecas en los tiempos y levántalas en los contratiempos (los “y”).

Figura 1-15:
Cuenta estas corcheas.



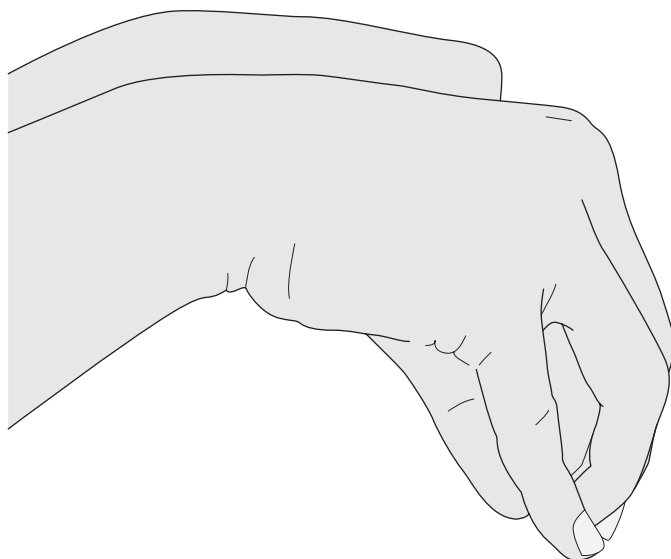
Estás creando una manera de tocar el piano a tiempo; recuérdala cuando toques los ejercicios de este libro y cualquier otra pieza. Estás contando y asociando el movimiento al ritmo, tienes las muñecas sueltas y relajadas y los dedos toman una forma redondeada. Incorpora esta manera de tocar a tu ciclo de movimiento fluido, leyendo la partitura y tocando el piano con movimientos rítmicos acordes al tiempo y a la frase musical. Puede parecer complicado leer la partitura, contar y tocar el teclado en un tiempo constante y continuo, pero es más fácil y más musical cuando integras todos los elementos en una sola acción.

Las manos sobre la tapa del piano: la mano se arquea y los dedos se dejan caer

Con este ejercicio practicas el cambio cómodo de una posición de mano contraída y arqueada a una posición de mano abierta y con los dedos extendidos. Para hacer el ejercicio, sigue estos pasos:

1. **Deja las manos en reposo sobre la tapa del piano con las palmas hacia abajo.**
2. **Levanta las muñecas mientras con las puntas de los dedos tocas un solo punto, con los dedos bien estirados pero sin dejar de tocar la tapa de madera (como en la figura 1-16).**
3. **Separa los dedos y deja caer las muñecas cómodamente hasta que las palmas vuelvan a estar sobre la tapa del piano.**
4. **Repítelo varias veces.**

Figura 1-16:
Levanta
las
muñecas
con las
puntas de
los dedos
tocando la
tapa del
piano.



Las manos sobre la tapa del piano: rotación interna y externa, movimiento ascendente y descendente en el teclado

En este ejercicio se ejemplifica la sutileza de la rotación del antebrazo. Este movimiento se utiliza para tocar arpeggios como el bajo de Alberti del capítulo 11. Para practicar un ejercicio de rotación, sigue estos pasos:

- 1. Empieza con las manos en posición de tocar, con las puntas de los dedos sobre la tapa y las muñecas bastante altas (como en la figura 1-17).**
- 2. Rota la muñeca lentamente hacia la izquierda y luego hacia la derecha, sintiendo la transferencia de peso por toda la mano, a través de la muñeca, los nudillos y las puntas de los dedos.**

Para que te familiarices con el movimiento a lo largo del teclado, que es lo que te interesa para tocar las escalas del capítulo 7, prueba este ejercicio:

- 1. Empieza con las manos en posición de tocar, con las yemas de los dedos sobre la tapa.**

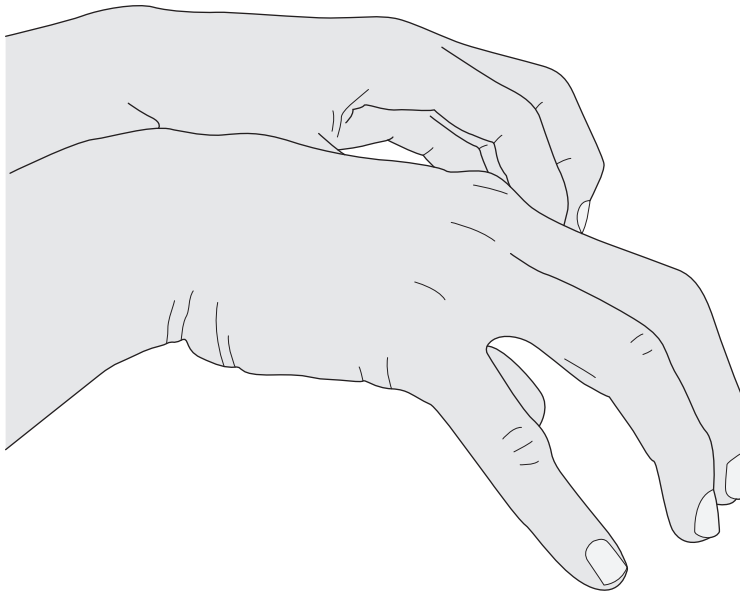


Figura 1-17:
 Pon las
 manos en
 posición
 de tocar
 sobre la
 tapa del
 piano.

2. Mueve las manos, los antebrazos y los codos de manera uniforme abriéndolos a los lados y volviendo a juntarlos, manteniéndolos en el mismo plano, como si estuvieran desplazándose en un ascensor lateral (mira la figura 1-18).



Figura 1-18:
 Desplaza
 las manos
 por la tapa
 del piano
 como si
 estuvieras
 tocando
 las teclas.

Las manos sobre el teclado: sonido y movimiento en las teclas

Cuando hayas hecho los ejercicios de los apartados anteriores, levanta la tapa del piano para admirar esas 88 teclas que esperan ávidas las cosquillas de tus dedos. Para llevar a cabo este ejercicio debes estar dispuesto a hacer un poco de música atípica, pero inténtalo: tocar y saltarse notas por el camino, dar los golpecitos con las muñecas, manos arqueadas y dedos caídos, rotaciones de muñeca y ejercicios de desplazamiento lateral por el teclado. Solo debes preocuparte de mantener la postura, el apoyo, la facilidad de movimiento y la sensación relajada que desarrollarás a lo largo de este capítulo.

Superar otros escollos de la postura

Presta atención a cualquier signo de tensión: encorvamiento o encogimiento de hombros y brazos, tics faciales (mordeduras o muecas, contracción de la mandíbula) y rigidez en el cuello o en los dedos. Estos puntos de tensión pueden deberse indirectamente a un apoyo inadecuado, pero puedes relajarlos si los incluyes en el ciclo de tensión y relajación, es decir, tu ciclo de movimiento fluido.

En cuanto te liberas de la tensión, la mente se despeja y puede buscar y encontrar soluciones a los problemas técnicos. Estos problemas no se resuelven tocando un mismo fragmento una y otra vez, esperando lograr que salga bien en algún momento, sino empleando la mente en la consideración de los cambios y ajustes, en la valoración de los resultados y en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas corporales.



Ten cuidado cuando el instrumento pueda ser parte del problema. Por ejemplo, puede que estés sentado demasiado bajo o demasiado alto en una banqueta o silla que no se puede regular; el mecanismo del piano puede requerir trabajo extra, ya que puede sonar en un tono incorrecto, o tal vez tengas un piano electrónico sin teclado contrapesado. Si estás en una postura incómoda, será conveniente que toques menos tiempo y que hagas pausas más frecuentes.



Si tienes un teclado electrónico o un piano digital, debes evitar sufrir daños mientras tocas. Bajar el volumen a un nivel mínimo para no molestar a tu familia, tus amigos y vecinos puede hacer que inconscientemente golpees las teclas con más fuerza para oír lo que tocas. Para que eso no suceda, utiliza auriculares o audífonos con un volumen similar al que produce un piano normal.