

LECCION II

Ejercicios Preparatorios - Mano Derecha

Pienso que en estos ejercicios es más fácil utilizar al principio una vara redonda de madera (ligera y sin barniz, de 1 a 2 pies —entre 54 y 72 cm.— de longitud y del diámetro aproximado al del arco). Cuando las sensaciones se hayan hecho más familiares y se hayan realizado los Ejercicios Preliminares con el arco (p. 40), entonces se repetirán los primeros ejercicios sustituyendo el propio arco por la vara.

Equilibrio de la vara en su punto medio y colocación de los dedos

- ① - Sujetad el final de la vara con la mano izquierda. Con el brazo derecho flexionado por el codo y con el antebrazo aproximadamente paralelo al suelo, sostened la vara en su punto medio de equilibrio utilizando el pulgar y el segundo dedo únicamente. Ambos deben estar blandos y redondeados de tal manera que la esquina superior y la uña del pulgar de la mano derecha toquen la vara, y se complete un círculo con el segundo dedo tocando la vara diagonalmente con su primera falange. Añadid los otros dedos ligeramente —primero el cuarto dedo, con su punta reposando no totalmente en la parte superior de la vara pero justo en el interior, entonces el primer dedo se coloca descansando algo sobre el lado justo entre la primera y segunda falange, y finalmente el tercer dedo apoyado entre la yema y la primera articulación.
- ② Los dedos deben estar redondeados y suficientemente espaciados (no tocándose unos a otros). La mano debe colgar suavemente de la muñeca y estar relajada. Notaréis que la distancia entre el punto donde los dedos tocan la vara y el punto de articulación con la mano es mayor en el cuarto dedo que en el primero. Esto

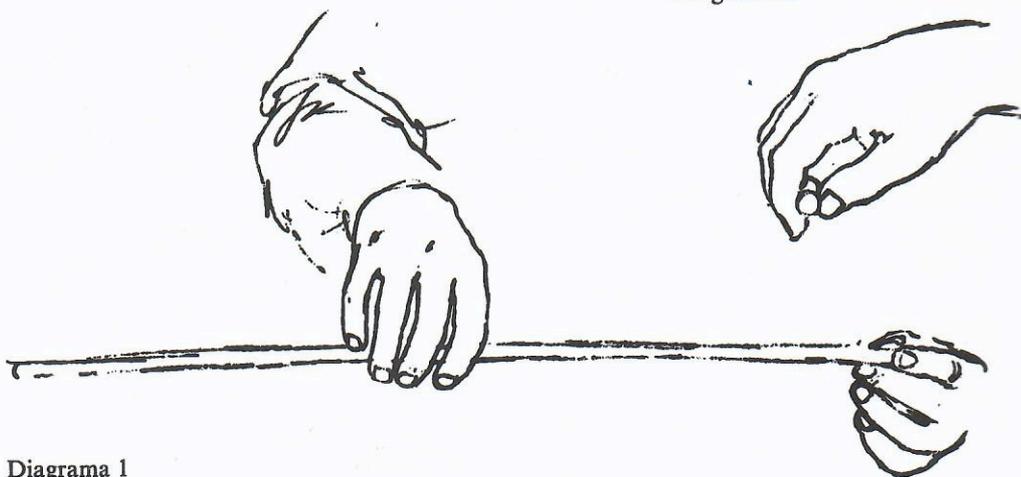


Diagrama 1

Diagrama 2

significa que los nudillos forman un ligero ángulo con la vara y no están exactamente paralelos a ella. Este ángulo es buscado y ajustado continuamente mediante la rotación y la elevación suave de la mano derecha.

Equilibrio de la vara en la posición de tocar

Con la mano izquierda tirad gradualmente de la vara poco a poco hacia la izquierda entre vuestros dedos, lo suficiente para que los cuatro dedos se vuelvan sensibles a su creciente responsabilidad en el sostenimiento extra, necesario para equilibrar la vara. El tirar de la vara con la mano izquierda es una sustitución de la resistencia de las cuerdas del violín, y el dejarla ir provoca un estado que corresponde al de llevar el arco en el aire cuando se toca, fuera de las cuerdas, o al equilibrio del arco cuando se toca con su mitad superior. Mantened los dedos totalmente relajados, asegurándose de que no se utiliza ni un rasgo de agarrotamiento para soportar el peso de la vara, incluso cuando está sujeta por la mano izquierda.

Movimientos coordinados del pulgar, dedos y nudillos

Estos serán más sencillos de aprender si manteneis en la mente la idea de que la acción del arco se hace por medio de dos "figuras" —un anillo o "círculo" y un arco o "puente" (a los que se hacía referencia en las películas como dos arcos). El primero es el círculo formado por el pulgar y el segundo dedo cuando primeramente equilibráis y manteneis la vara en su punto medio (Diagrama 3). La segunda figura es el puente que consiste en los nudillos soportados por "dos pilares": uno que es el primer dedo capaz de aplicar peso desde cada lado de la vara; el otro, de dos piernas, comprende el tercer y cuarto dedos que ejercen presión a cada lado de la vara (Diagrama 4). (La aplicación específica de todo esto se tratará más adelante.)

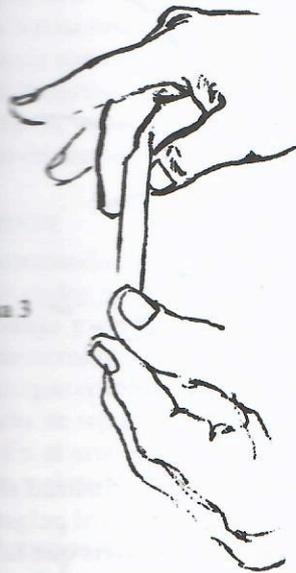
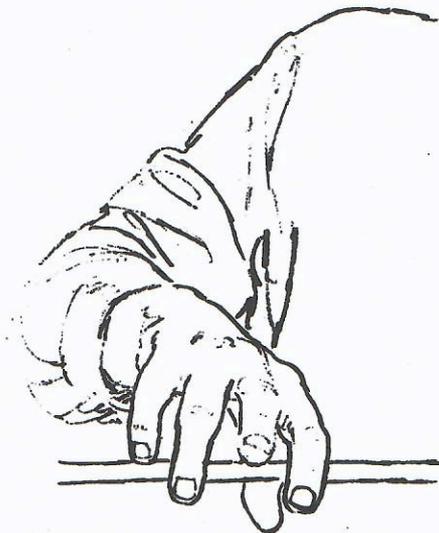


Diagrama 4



Lección II

Puesto que el peso del brazo está dirigido principalmente al primer dedo, la importancia particular de este puente radica en un movimiento propagador que distribuye algo del peso al tercer y cuarto dedos y los involucra en una activa participación en el toque.

EL CÍRCULO

- 5) Manteniendo aún la vara con la mano izquierda, deslizad el pulgar derecho hacia delante y hacia atrás a lo largo de ella, sin mover el resto de la mano y asegurándoos de que la esquina superior del pulgar permanece en contacto con la vara. De este modo el pulgar debe doblarse cuando se desliza a lo largo de la vara a la izquierda (hacia la punta) y estirarse un poco cuando se desliza hacia la derecha (hacia el talón), aunque nunca tanto como para perder una ligera curva hacia fuera. (El estiramiento del pulgar cuando se desliza hacia la punta del arco coincide con un giro de éste en el sentido de las agujas del reloj, y cuando se desliza hacia el talón con un giro en sentido contrario. Así cada movimiento está en cierto modo afectado, y a veces contradicho, por movimientos asociados.) Los demás dedos deben mantener también sus puntos de contacto con la vara y la mano debe colgar ligeramente de la muñeca.

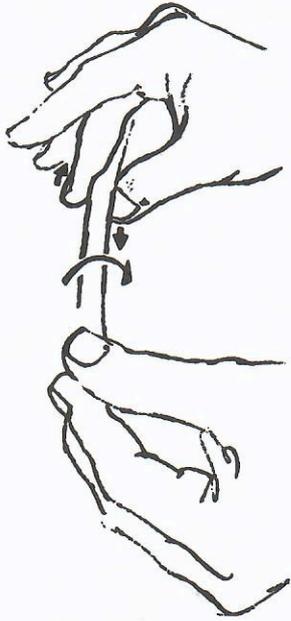


Diagrama 5

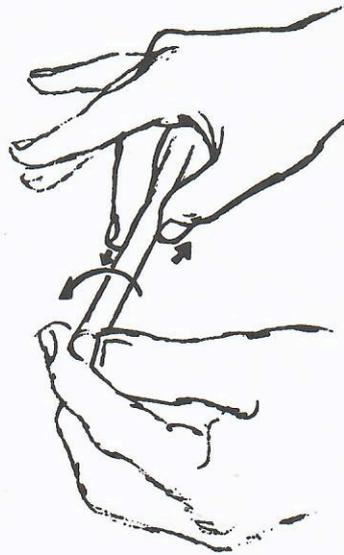


Diagrama 6

- 6) Ahora apartad el primero, tercero y cuarto dedos de la vara y deslizad el pulgar una vez más. Esta vez, deslizad el segundo dedo en dirección contraria al pulgar, hacia el talón cuando el pulgar se desliza hacia la punta y viceversa. Notareis que la vara se inclina alternativamente a la izquierda y a la derecha (ver los Diagramas 5 y 6). Una vez más, y por cierto en todos los ejercicios con el arco, aseguraos de que ninguno de los puntos de contacto cambian.

Cuando
el pulgar y el
balanceo lig
pulgares a
En esta
y el músculo

- a) La p
- b) Paso
- c) La a
- d) Arca
- las q
- toqu
- En su se
- su base se vu
- a) Dire
- b) Paso
- c) Ant
- d) Toq

puño).

Modific
podéis girar
nación con t
arco con la c
en los arco
agproximarse
con las vari
cambios de s

(Al des
contrario, se
mirando en e

EL PUENTE

5) Sostene
y cuarto ded
arros, abajo
puede desar
vara, aunq
los pilares se
mente. En el
elevados y el

6) En amb
dedillos, incl
esencial que
sivas sensaci

Ejercicios Preparatorios - Mano Derecha

Cuando la combinación de los dos movimientos empiece a sentirse natural, parad el pulgar y el segundo dedo, pero retened sus presiones opuestas, cuyo resultado es un balanceo ligero de la vara, ligero como es, mientras el encogimiento y estiramiento del pulgar es aún claramente visible.

En esta posición básica, el pulgar está bien doblado en una dirección horizontal y el músculo en su base permanece blando. Esta posición se asocia con lo siguiente:

- La parte inicial de un arcada hacia abajo;
- Paso a una cuerda superior, por ejemplo 
- La anticipación inmediata de una arcada hacia abajo al final de un arco arriba;
- Arcadas muy cortas hacia arriba tales como "re-takes", staccato o spiccato (en las que la anticipación del siguiente toque es al menos tan larga como el mismo toque).

En su segunda posición el pulgar está ligeramente menos doblado y el músculo de su base se vuelve activo. Esta posición está asociada con lo siguiente:

- Dirección general del arco hacia arriba;
- Paso a una cuerda inferior;
- Anticipación inmediata de un arco arriba al final de un arco abajo;
- Toques muy cortos hacia abajo (en los que el siguiente arco arriba es anticipado).

Modificando la doblez y el estiramiento del pulgar en dirección vertical, también podéis girar la vara (ver los Diagramas 5 y 6). Este movimiento, utilizado en combinación con toques de arco arriba y abajo, altera el ángulo que forman las cerdas del arco con la cuerda, en el sentido contrario a las agujas del reloj al aproximarse al talón en los arcos arriba (elevaciones de muñeca), y en el sentido de las agujas del reloj al aproximarse a la punta en los arcos abajo (descenso de muñeca). También se asocia con las variaciones de la distancia del arco con respecto al puente para efectuar cambios de sonido, color y dinámicos.

(Al describir giros del arco en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario, se supone que el observador está viendo el arco desde el final del talón, mirando en escuadra desde detrás del talón la total longitud de la vara hasta la punta.)

EL PUENTE

1) Sosteniendo el final de la vara con la mano izquierda, colocad el primero, tercero y cuarto dedos sobre ella y entonces moved el pulgar y el segundo dedo. En ambos arcos, abajo y arriba, los pilares tienden a separarse uno de otro. Este sentimiento puede desarrollarse mejor si al principio permitís que los pilares se deslicen sobre la vara, aunque con el tiempo permanecerán aferrados al arco. En el arco abajo cuando los pilares se separan, los nudillos y la muñeca están bajos y el codo se eleva ligeramente. En el arco arriba cuando los pilares se separan, los nudillos y la muñeca están elevados y el codo baja muy ligeramente. (Véanse los Diagramas 7 y 8, respectivamente.)

2) En ambos casos es de la mayor importancia sentir la separación de los dedos y nudillos, incluso mientras los dedos se "amontonan" ligeramente en el arco arriba. Es esencial que haya un instante de completa relajación entre esas dos "firmes" y sucesivas sensaciones.

Diagrama 7

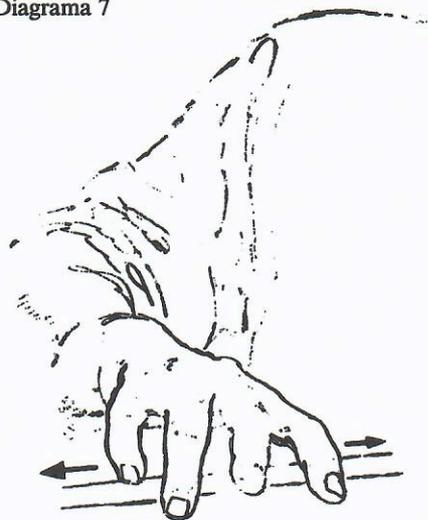


Diagrama 8

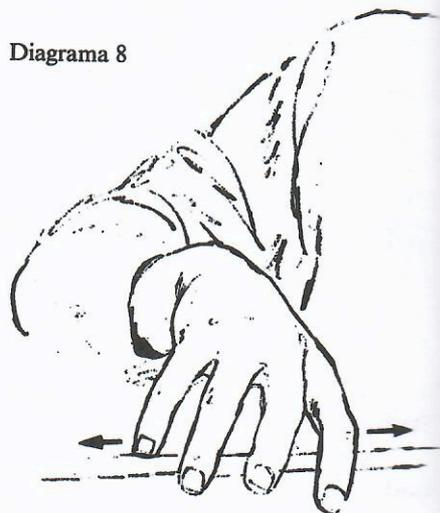


Diagrama 9

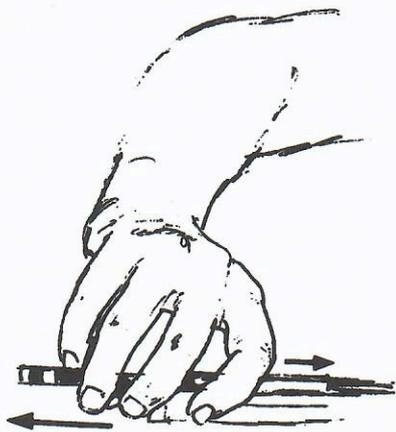


Diagrama 10



Ahora
través de un
importante
tamos que
mal hábito.

COMEN
Cont
ahora los
deben pro
9 y 10. En
de hacia
al tercer
están elev
el talón,
punta (D
altere el p
La c
dad de q
no percib

Ejercicios Preparatorios - Mano Derecha

Ahora alternad entre las sensaciones del arco abajo y arriba, pasando cada vez a través de un punto "cero" en el que el esfuerzo de extensión de la mano se relaja. Es importante que se haga un esfuerzo idéntico con ambos pilares. Siempre que permitamos que uno esté más perezoso o más enérgico, estamos en peligro de establecer un mal hábito.

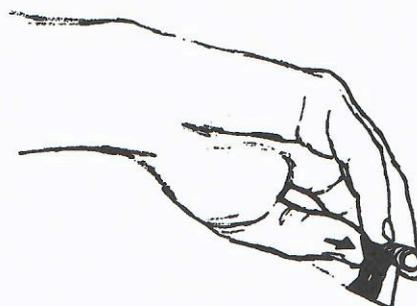


Diagrama 10



Diagrama 11

Diagrama 12



COMBINACION DE CIRCULO Y PUENTE

Continuando con los anteriores movimientos alternativos de extensión, añadireis ahora los movimientos del pulgar y el segundo dedo. Al principio estos movimientos deben practicarse con la vara y más tarde con el arco, como muestran los Diagramas 9 y 10. En el arco abajo cuando los nudillos están bajos, el pulgar se dobla, presionando hacia la punta del arco como el primer dedo, mientras que el segundo dedo se une al tercero y el cuarto presionando hacia el talón. En el arco arriba, cuando los nudillos están elevados, el pulgar se une esta vez al tercero y cuarto dedos presionando hacia el talón, mientras el segundo dedo se alía ahora con el primero, presionando hacia la punta (Diagramas 11 y 12). Cuidad de que ninguno de los movimientos precedentes altere el punto de contacto entre la vara y cada uno de los dedos.

La combinación de los movimientos puede practicarse también sin la vara. Cuidad de que vuestra atención no esté tan exclusivamente puesta en vuestras manos que no percibáis una posible y no deseada tensión en el brazo y el hombro.

Lección II

Diagrama 13

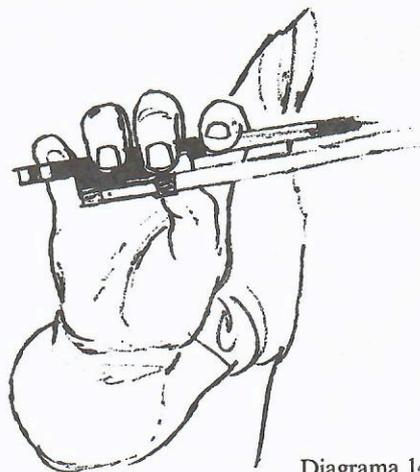


Diagrama 14

Flexibilidad y blandura de los dedos y del pulgar cuando sostienen la vara sin sujetarla con la mano izquierda

MOVIMIENTO VERTICAL DE LOS DEDOS

- 13) Volvamos a nuestra primera sujeción de la vara en su punto medio, donde está automáticamente en equilibrio en la mano derecha sola, manteniendo tranquilos la mano y el brazo, elevad la vara lo más posible doblando los dedos y el pulgar, entonces, estirándolos, bajad la vara. Cuando la vara es elevada, gira en el sentido de las agujas del reloj; cuando baja, gira en sentido contrario. Como ya es habitual, cuidad de no variar los puntos de contacto. En cuanto hayáis alcanzado el máximo movimiento de los dedos (y claro está de la vara) podéis añadir el movimiento de la mano, subiendo y bajando desde la muñeca para incrementar el trayecto de la vara.
- 14) Repetid estos movimientos, moviendo gradualmente la mano desde la parte superior de la vara hacia el talón de tal manera que tengáis seguridad del papel que cumple el cuarto dedo en el equilibrio de la vara sin perder su flexibilidad (Diagramas 13 y 14).
Para incrementar vuestra flexibilidad y adaptabilidad, intentad —como mera curiosidad— balancead la vara con vuestra mano y relajad el tercero y cuarto dedo en cada oscilación de la mano hacia arriba, permitiendo que los dedos toquen la vara según se acerque a su punto más bajo.

MOVIMIENTO HORIZONTAL DE LOS DEDOS

- 15) Como en la práctica del violín es muy importante el continuo movimiento horizontal, nuestros dedos deben aprender a ser flexibles en esta dirección.
- 16) Tomad la vara por el talón en una posición neutral, sostenida lo más suavemente posible con los dedos y el pulgar. Ahora empujad y tirad del arco con la mano

Ejercicios Preparatorios - Mano Derecha

empieza incrementando la presión de la sujeción lo justo para asegurarse de que la vara no se deslice entre los dedos. Estos, sin embargo, deben permanecer lo bastante flexibles como para responder pasivamente al empuje y el tirón, simulando el estiramiento que se produce en la ejecución de los arcos arriba y abajo, doblándose en el último (Diagramas 15 y 16).

Diagrama 15

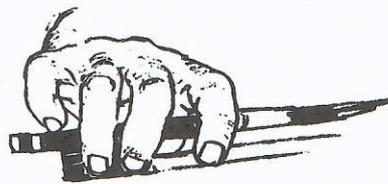
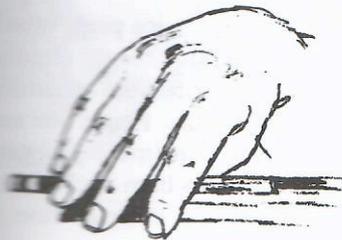


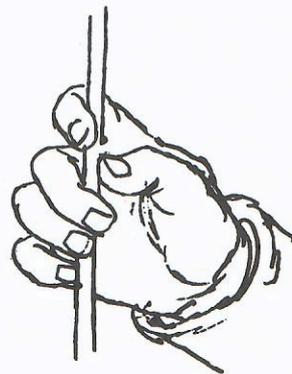
Diagrama 16

3 Ahora sostened la vara verticalmente sólo con la mano derecha, y tirad de ella hacia arriba mediante una simultánea doblez de los dedos y elevación de la muñeca. Dejad entonces que la mano y los dedos sean lo bastante sensibles a la gravedad como para dejar caer la vara, tirando de la mano hacia abajo y estirando los dedos. Aquí, el cuarto se separa gradualmente de la vara y el tercero apenas la toca (Diagramas 17 y 18).



Diagrama 17

Diagrama 18



3 Para sentir la misma sensación en dirección opuesta, invertid la vara y repetid los ejercicios anteriores, sólo que esta vez la elevación vendrá como consecuencia del estiramiento de los dedos hacia arriba y la caída pasiva como consecuencia de doblarlos.

Lección II

Los ejercicios precedentes son una preparación para alcanzar la misma flexibilidad tanto cuando el arco está horizontal y los dedos doblados a la izquierda y estirados a la derecha como en los movimientos que vamos ahora a realizar.

CIRCULOS. (Combinación de los movimientos verticales y horizontales)

Cuando hayais dominado ambos movimientos de los dedos, los verticales y los horizontales (con la vara horizontal), debéis estar listos para combinarlos en un círculo en cada dirección. Este movimiento circular debe practicarse con la vara en diversos ángulos entre lo vertical y lo horizontal. Todos los dedos deben trabajar igual, de tal manera que ambos extremos de la vara describan círculos del mismo tamaño. El impulso para este movimiento debe venir del brazo.

Aún en esta temprana etapa, experimentad haciendo los ejercicios previos mientras sostenéis la vara en equilibrio sólo con el primero y cuarto dedos contra el pulgar. Encontraréis que el segundo dedo asume algunas de las obligaciones del tercero y el cuarto, pero mantenedlo lo más próximo al pulgar como sea posible. Puede que tenga que rodar un poco arriba y abajo de la vara. Para mantener el primero y segundo dedos realmente sueltos mientras hacen ésto, debe girarse el brazo bien hacia dentro, para que el primer dedo se apoye en la vara sobre la articulación entre la base y la falange.

