

Vibrato [5:07]

Flexibilidad [2:07]

Toca desde el principio hasta el final como una secuencia continua, eligiendo cada vez notas en diferentes posiciones.

♩ = 90

1 Gira hacia adelante Adelante

1 2 3 4 Gira hacia atrás Atrás *simile* [30"]

2 Dobla Dobla

1 2 3 4 Estira Estira *simile* [30"]

3 Acerca Estira

4 3 2 1 Aleja Dobla *simile* [30"]

4 Dobla Dobla

4 3 2 1 Posición estirada Posición estirada *simile* [30"]

Círculos grandes Círculos medianos Círculos pequeños

(1) Presión pesada-ligera en el dedo

En vez de pisar la cuerda propiamente con el dedo, deja el dedo apoyado sobre la cuerda, usando un poco más de yema de la que usas normalmente. (Ver Fig. 5, Pág. 24.)

Ahora gira el dedo hacia adelante desde la yema hacia su punta. Al hacer este movimiento, la cuerda es pisada sin la expresa intención de hacerlo. (Fig. 6.)

Siente la resistencia de la cuerda al movimiento del dedo y la vuelta a su posición conforme el dedo gira nuevamente hacia atrás.

(2) Doblando y estirando la articulación de la 3ª falange

Alterna entre la punta y la yema, permitiendo que el dedo ceda en la articulación de la 3ª falange: permite que el dedo se doble en la articulación conforme lo giras hacia adelante (Fig. 7); al girar hacia la yema deja que la articulación se flexione hacia dentro o se estire (Fig. 8).

3) Acercando y alejando los nudillos hacia el diapasón

Acerca la mano hacia el diapasón lo máximo posible (Fig. 9), y aléjala después también todo lo posible (Fig. 10). Conforme la acercas y la alejas, permite también que el dedo se doble y se estire.

(4) Moviendo la mano izquierda en círculos verticales

Mueve la mano izquierda en círculos verticales en el sentido de las agujas del reloj, como una rueda (Fig. 11). Empuja hacia atrás-y-abajo, arriba, arriba-y-hacia adelante, y otra vez hacia abajo hacia la cuerda. Permite que el dedo se estire (en el movimiento hacia atrás) y se flexione (en el movimiento hacia la nota real).

Siente cómo se relaja la presión del dedo conforme lo empujas hacia atrás-y-abajo, y cómo aumenta conforme vuelves hacia la cuerda al final de cada círculo.

Describe círculos más y más pequeños al ir aumentando la velocidad del movimiento.

Vibrando en ritmos con el metrónomo [3'00"]

Las notas en forma de diamante representan cada 'cresta' del vibrato, esto es, el momento en el que el dedo está en el punto más avanzado de cada ciclo (cuando el dedo está en la afinación más alta y con más presión en la cuerda) en la nota correctamente afinada.

Las notas en forma de x representan el movimiento hacia atrás, el momento relajado del dedo. Intenta que el giro hacia atrás sea tan pequeño como sea posible. Comprueba constantemente que el movimiento no pueda ser más pequeño.

Ejecuta cada 'cresta' del vibrato con la sensación de una sola acción: 'adelante-adelante' hacia la nota correctamente afinada, no 'adelante-atrás, adelante-atrás'; igualmente 'presión-presión' no 'presión-ligero, presión-ligero'.

Toca toda la serie completa con el metrónomo, eligiendo velocidades distintas cada día:

♩ = 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100, 105, 110, 115, 120

Concéntrate sólo en el movimiento 'adelante-presión' hacia la nota correctamente afinada. Deja que el movimiento de relajación hacia atrás ocurra por sí mismo:

Continúa con esa sensación de 'adelante-adelante-adelante-adelante' hacia la nota correctamente afinada:

[2'30" a ♩ = 90]

Elige una nota diferente cada día. Incluye posiciones bajas, medias y altas en todas las cuerdas.