

Exercício de velocidade e articulação da mão esquerda

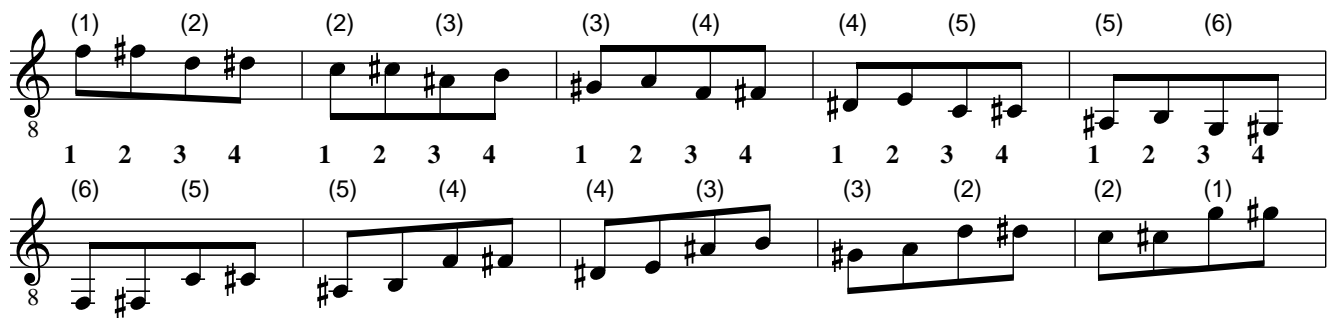
Mário Sérgio (14-junho-2009)

<http://www.violao.org/index.php?showtopic=6759&view=findpost&p=92810>

Olá a todos, pensei em postar em outro tópico o que vou colocar abaixo, porém achei que se perderia com o tempo. Então, acreditando que um novo tópico poderia perdurar por mais tempo, achei por bem criá-lo.

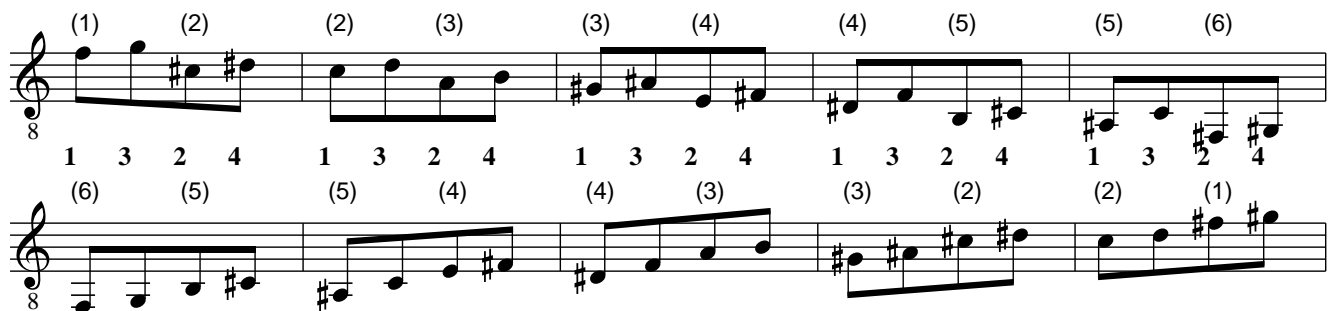
Meu professor, no ano passado, vendo a necessidade de um aumento de velocidade em minhas execuções me sugeriu um exercício simples, ao qual ele denomina pega-pega. Eu acho que a denominação de exercício de sobe e desce escada mais apropriado. Mas para longe de denominações estéreis passemos ao exercício.

1º exercício

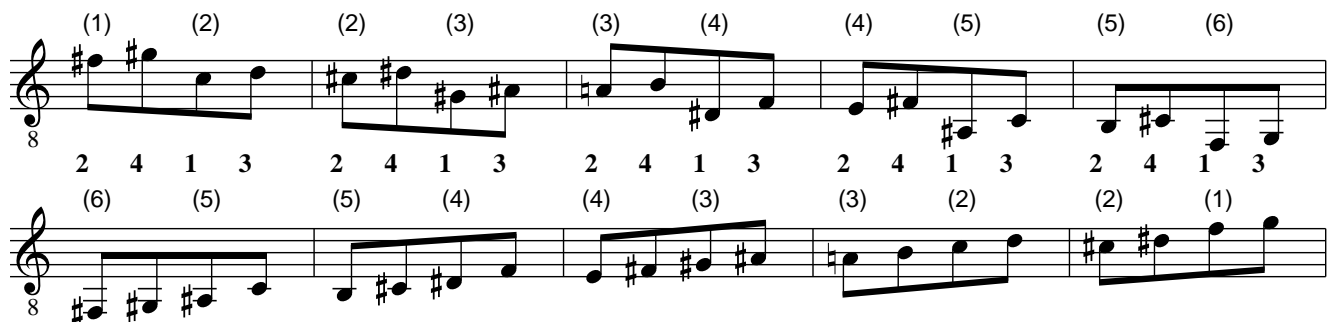


Depois de um tempo, vendo um aumento na execução, com ganhos consideráveis não só na velocidade e articulação da mão esquerda, passei a desenvolver outros exercícios parecidos, agora com artemências dos dedos i,m,a,min (ou seja com outras variações). Passo agora a demonstrar os outros exercícios.

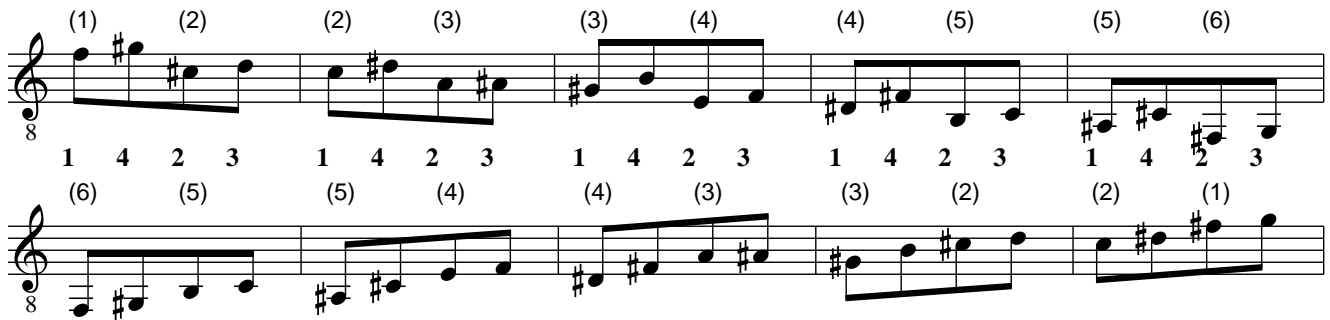
2º exercício



3º exercício



4º exercício



Praticar estes exercícios diariamente tem me ajudado muito no aumento de velocidade e articulação da mão esquerda. Espero ter contribuído.

Observação: Também faço os exercícios acima invertidos, ou seja:

1) no 1º exercício: 1ª corda (m-fá#; i-fá); 2ª corda (min-ré#, a-ré). Assim subindo até a 6ª corda, e descendo no mesmo processo até a 1ª corda.

2) no 2º exercício: 1ª corda (a-sol; i-fá), 2ª corda (min ré#; m-dó#). Assim subindo até a 6ª corda, e descendo no mesmo processo até a 1ª corda.

3) no 3º exercício: 1ª corda (min- sol#; m-fa#), 2ª corda (a-ré; i-dó). Assim subindo até a 6ª corda, e descendo no mesmo processo até a 1ª corda.

4) no 4º exercício: 1ª corda (min-sol#; i-fá), 2ª corda (a-ré; m-dó#). Assim subindo até a 6ª corda, e descendo no mesmo processo até a 1ª corda.

5) outro modelo: 1ª corda (min-sol; a-sol), 2ª corda (m-dó#; i-dó). Assim subindo até a 6ª cora, e descendo no memso processo até a 1ª corda.

Conforme se recomenda recorrentemente, fazer lento e a aumentar velocidade gradativamente.

Comentários e sugestões seriam interessantes.

Abraços

Mário Sérgio

Em tempo: Alguns destes exercícios (o 1º e o 2º) são encontrados nos livro "Acordes- Curso rápido de violão e guitarra" – Exercícios desenvolvidos por Mário Gangi. Porém sem a utilização da mão direita (para fortalecimento da mão esquerda). Os demais exercícios fui desenvolvendo com o tempo.