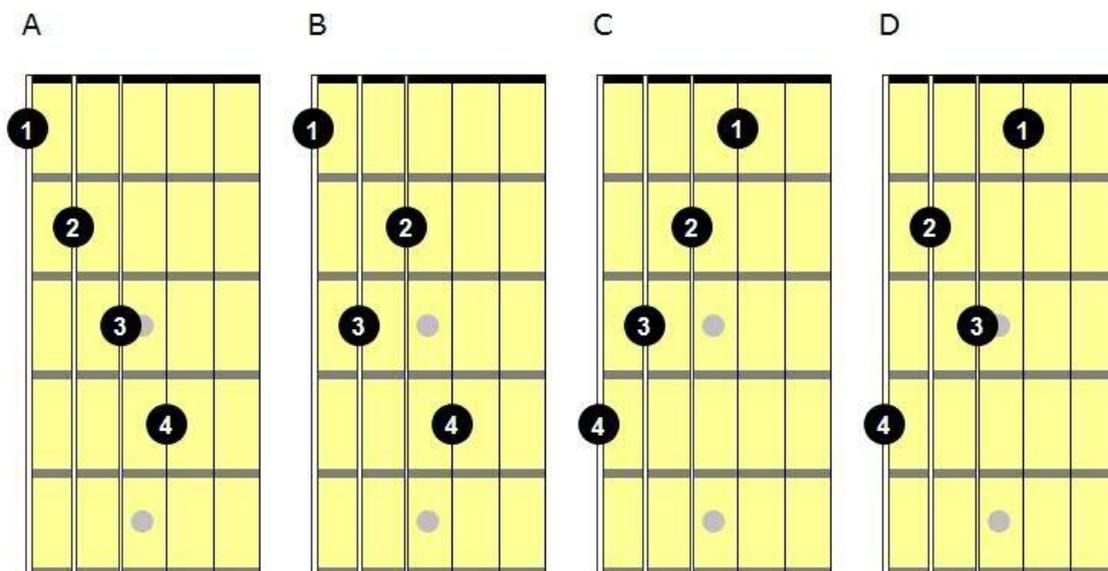


Ejercicio 1: Independencia de dedos

Conseguir una mayor independencia de dedos es fundamental a la hora de tocar la guitarra. Y es que solamente el pulgar y el índice son completamente independientes anatómicamente hablando. El resto, en mayor o menor medida, comparten tendón con alguna de las falanges vecinas.

Te presento **cuatro posiciones distintas (A,B,C y D)** a modo de acordes. El objetivo es pasar de una posición a otra **únicamente moviendo los dedos necesarios**. El resto de ellos deberán permanecer en la misma posición. Debes intentar que se muevan simultáneamente y realizando el **mínimo esfuerzo**.

Además de la progresión A-B-C-D, puedes practicar también otras combinaciones: A-C-B-D, B-A-D-C, A-D-C-B....



Ejercicio 2. Estiramiento de dedos

Como guitarristas también necesitamos que nuestros dedos dispongan de la suficiente elasticidad para poder llegar con facilidad a la zona del diapasón que necesitemos en cada momento. Pero, como todo, la elasticidad de los dedos se consigue a base de trabajo y de realizar ejercicios todos los días como el que te propongo más abajo.

Este ejercicio no es más que una **variación del anterior**, pero esta vez para trabajar especialmente la elongación de los dedos. El objetivo es **dejar un traste de separación entre cada uno de los dedos y realizar las mismas secuencias** que has hecho anteriormente (ABCD, ADBC, ACBD...).

Para no producir ninguna lesión, te aconsejo que empieces en los **trastes más agudos y poco a poco te vayas acercando a las primeras posiciones**. Recuerda que tienes que **notar un estiramiento de los dedos, pero no dolor**. Si lo trabajas diariamente te aseguro que a medio plazo notarás grandes cambios.

