

Rutina de Groove para Guitarristas

Desarrolla una mejor sensación rítmica en 15 minutos al día

Por Alex De la Luz

Objetivo:

Muchos guitarristas piensan el rasgueo como una serie de instrucciones:

"abajo, abajo, arriba, abajo..."

Eso suele generar tensión y dificulta el groove (sensación rítmica).

La idea de esta rutina es diferente:

Mantén la mano moviéndose constantemente siguiendo la subdivisión y decide únicamente en qué movimientos tocar las cuerdas.

Ejercicio 1: El péndulo silencioso

Este ejercicio es la base de toda la rutina.

1. Pon un metrónomo a $\bullet = 60$ bpm.
2. Cuenta: "1 y 2 y 3 y 4 y". Cada numero debe coincidir con el click del metrónomo, cada "y" será un contratiempo.
3. Mueve la mano constantemente:
1 y 2 y 3 y 4 y
↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑
4. No toques la guitarra. Sólo mueve la mano.

Tiempo de practica sugerido: 2-3 minutos.

El objetivo es que el movimiento se vuelva automático.

Muchos guitarristas que tienen problemas de ritmo ni siquiera necesitan más técnica; necesitan desarrollar este movimiento interno.

Ejercicio 2: Rasguear todas las subdivisiones

Metrónomo a ♩ = 60 bpm.

Apaga las cuerdas con la mano izquierda (**mute**).

Cuenta:

1 y 2 y 3 y 4 y

y toca:

↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑

Todo.

No hagas ningún patrón.

Simplemente acostumbra a la mano a que:

- Los números siempre son abajo.
- Los "y" siempre son arriba.

Tiempo de practica sugerido: 2-3 minutos.

Ejercicio 3: Rasgueos con cuerdas apagadas (groove)

Metrónomo a ♩ = 60 bpm.

Haz mute con la mano izquierda.

Sigue moviendo la mano igual:

↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓ ↑

Pero sólo toca:

↓ - ↓ ↑ - ↑ ↓ ↑

Este símbolo “-“ representa movimientos de la mano en los que NO rasgueas las cuerdas.

Debe sonar así:

Subdivisión	1	y	2	y	3	y	4	y
Movimiento	↓	↑	↓	↑	↓	↑	↓	↑
Suena	✓	x	✓	✓	x	✓	✓	✓

La mano sigue moviéndose en los espacios vacíos.

Esto enseña que:

"No tocar" no significa "dejar de mover la mano".

Ese concepto cambia completamente el sentido del rasgueo.

Tiempo de practica sugerido: 5 minutos.

Ejercicio 4: Rasgueos con acordes

Metrónomo a ♩ = 60 bpm.

Aplica el ejercicio 3 primero con un solo acorde.

Después aplica el mismo concepto a progresiones sencillas de dos o tres acordes.

Tiempo de practica sugerido: 5 minutos.

Conclusión

Si practicas esta rutina unos minutos al día, empezarás a sentir el ritmo de una forma más natural y dejarás de depender de memorizar patrones de rasgueo.

Recuerda:

La mano sigue el pulso.

Atacar las cuerdas es una decisión.

El groove nace de esa diferencia.