

Fortalecendo a Mão Esquerda

por Gustavo Lacerda



FORTALECENDO A MÃO ESQUERDA

Muitas vezes, quando nós guitarristas estamos tocando, sentimos um certo cansaço na mão esquerda. Isso nos atrapalha principalmente na hora de fazer solos que exigem um nível mais elevado de técnica e velocidade, e também em outras situações. Para ajudar os instrumentistas que lidam com essa situação na hora de tocar, selecionei alguns exercícios que vão trabalhar a resistência e técnica da mão esquerda.

Antes de começar, é importante considerar que com o decorrer do treinamento, esses exercícios podem causar um pouco de incomodo no punho. Então, vamos nos preocupar bastante com a postura, e em estar com os músculos alongados e relaxados. Para lembrar os alongamentos e postura correta, recomendo que confirmem os seguintes links:

- **Aula de postura com Philippe Lobo:** como segurar o instrumento, posicionamento correto de mãos e corpo para violão e guitarra, além de exercícios para treinar, aprimorar o conhecimento e evitar lesões: <http://cifraclub.tv/v602>
- **Dicas de postura no contrabaixo com Filipe Marks:**
<http://www.facebook.com/photo.php?fbid=10151077287768841&set=a.10151061954138841.456882.208076828840&type=3&theater>

Após alongar os músculos e pegar a postura correta, o próximo passo é pegar o metrônomo. Todos os exercícios devem ser feitos com ele. Você pode acessar o metrônomo do Cifra Club no link: <http://www.cifraclub.com.br/metronomo/>

Toque os exercícios na velocidade em que lhe é confortável para todos os dedos. Assim a técnica vai ser desenvolvida por igual, evitando que se tenha mais agilidade em algumas digitações do que em outras.

Os exercícios que veremos a seguir são quase todos baseados na técnica de ligados (Hammer-On + Pull-Off), pois essa é uma técnica que exige força e firmeza na mão esquerda. Portanto, vamos explorá-la bastante para criar uma grande resistência. Além dos exercícios de fortalecimento para a mão esquerda, também selecionei algumas frases de músicas que exploram a técnica de cordas soltas e palhetada alternada. Para essas frases, dei o nome de Exercícios de Relaxamento, esses estão organizados para que o estudo seja alternado entre eles e os Exercícios de Fortalecimento.

O objetivo dos exercícios de relaxamento, é evitar problemas como lesões na musculatura da mão esquerda.

IMPORTANTE

Todos os Exercícios de Fortalecimento estão escritos nas tablaturas com as técnicas de Hammer-on's e Pull-Off's. Porém, devem ser tocados com palhetada antes de serem tocados da forma em que estão escritos. Isso vai ajudar a perceber o ritmo em relação ao metrônomo, e o mais importante, vai servir também como relaxamento. Prevenindo o supertensionamento dos músculos e tendões, o que melhora a agilidade, a coordenação e ajuda a evitar lesões.

Não treine todos os exercícios de uma só vez, e não fique por mais de 5 minutos em um Exercício de Fortalecimento. Intercale sempre com um “Exercício de Relaxamento” ou faça pequenas pausas de 5 minutos. Assim a resistência vai ser adquirida aos poucos, sem prejudicar a musculatura.

Faça também pausas de 10 minutos a cada meia hora de estudo, e nunca pule os “Exercícios de Relaxamento”. Agora sim, vamos aos exercícios!

EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

Primeiro vamos fazer os "Exercícios de Aquecimento". Neles já vamos utilizar a técnica de Hammer-On (h) e Pull-Off (p). Faça cada um lentamente, fazendo uma vez com palhetada e depois com os ligados.

AQUECIMENTO 1

e |-----1h2-2h3-3h4-----
B |-----
G |-----1h2-2h3-3h4-----
D |-----1h2-2h3-3h4-----
A |-----1h2-2h3-3h4-----
E |-----1h2-2h3-3h4-----

e |-----4h3-3h2-2h1-----
B |-----4h3-3h2-2h1-----
G |-----4h3-3h2-2h1-----
D |-----4h3-3h2-2h1-----
A |-----4h3-3h2-2h1-----
E |-----

e |-----
B |-----
G |-----
D |-----
A |-----
E |-----4h3-3h2-2h1-----

AQUECIMENTO 2

e |-----1h2h3h4-----
B |-----1h2h3h4-----
G |-----1h2h3h4-----
D |-----1h2h3h4-----
A |-----1h2h3h4-----
E |-----1h2h3h4-----

e |-----4p3p2p1-----
B |-----4p3p2p1-----
G |-----4p3p2p1-----
D |-----4p3p2p1-----
A |-----4p3p2p1-----
E |-----4p3p2p1-----

EXERCÍCIOS DE DIGITAÇÕES

Os exercícios que vamos estudar para aprimorar a resistência, vão trabalhar com repetições de digitações. Eles foram escritos para serem tocados na primeira região do braço do instrumento, variando apenas a digitação.

Porém, é muito importante que eles sejam estudados em várias regiões do braço do instrumento, para que não fique acostumado em apenas uma ou poucas. E também é interessante estudá-los fazendo saltos de cordas. Seja criativo, e utilize esses exercícios para criar outros.

1. TRABALHANDO EM PARES DE DEDOS

Nesses exercícios vamos trabalhar combinações específicas, combinando de dois em dois dedos. Além de fortalecer a musculatura através dos ligados, é muito eficiente para o costume com esses tipos de digitações. Faça-os alternando entre palhetada e ligados. E não se esqueça de fazer a mesma sequência com todas as combinações de pares de dedos.

1.1. Ligados "1 - 2"

e |-----1h2p1h2-
B |-----1h2p1h2-----
G |-----1h2p1h2-----
D |-----1h2p1h2-----
A |-----1h2p1h2-----
E |-----1h2p1h2-----

e |-----2p1h2p1-----
B |-----2p1h2p1-----
G |-----2p1h2p1-----
D |-----2p1h2p1-----
A |-----2p1h2p1-----
E |-----2p1h2p1-----

Fazer o mesmo combinando os dedos:

" 1 - 3 " ; " 1 - 4 " ; " 2 - 3 " - " 2 - 4 " e " 3 - 4 "

Relaxamento e Técnica 1

O exercício a seguir é a introdução da música Wasted Years da banda inglesa Iron Maiden. Nele vamos focar na mão direita, fazendo palhetada alternada começando para baixo. Nessa frase, o guitarrista Adrian Smith explora a escala de E menor, que também é conhecida como a escala de E Eólio. Porém tocada em um formato horizontal, utilizando apenas a corda E(1ª) ou Mizinha.

Iron Maiden - Wasted Years (Intro)

Repete 4x [00:00 - 00:25]

e|-12-0-0-0-0-7-0-0-0-0-8-0-0-0-0-5-0-0-0-0-7-0-0-3-0-0-5-0-0-0-0-2-0-0-0-0-
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

e|-3-0-0-0-0-5-0-0-0-0-2-0-0-3-0-0-0-0-----
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

2. TRABALHANDO EM TRIOS DE DEDOS

Esses exercícios abordam a mesma ideia que o anterior. Porém, agora vamos trabalhar combinações de trios de dedos. Esses são muito importantes, pois são digitações que aparecem com mais frequência em músicas, já que são as sequências de dedos que encontramos em muitas escalas. Lembre-se de alternar tocando com palhetada e ligados. Entre eles devem ser estudados os outros Exercícios de Relaxamento.

2.1 Ligados "1 2 3"

e|-----
B|-----
G|-----1h2h3p1h2h3--
D|-----1h2h3p1h2h3--
A|-----1h2h3p1h2h3--
E|-1h2h3p1h2h3-----

e|-----1h2h3p1h2h3-3p2p1h3p2p1-----
B|-1h2h3p1h2h3-----3p2p1h3p2p1--
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

e|-----
B|-----
G|-3p2p1h3p2p1-----
D|-----3p2p1h3p2p1--
A|-----3p2p1h3p2p1--
E|-----3p2p1h3p2p1--

Fazer o mesmo combinando os dedos

" 1 - 2 - 4 " " 1 - 3 - 4 " " 2 - 3 - 4 "

Relaxamento e Técnica 2.1

Para descansar a mão-esquerda, vamos tocar agora um trecho da introdução da música "Thunderstruck" da banda australiana AC/DC. Nesse trecho a palhetada deve começar pra cima.

AC/DC - Thunderstruck - (Intro - Parte 1)

[00:00 - 00:14]

```
e|-----  
B|-0-4-0-7-0-4-0-7-0-4-0-7-0-4-0-7-0-----  
G|----- (2x)  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-5-0-8-0-5-0-8-0-5-0-8-0-5-0-8-0-----  
G|----- (2x)  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

2.2 Ligados "2 1 3"

```
e|-----  
B|-----  
G|-----2p1h3p2p1h3--  
D|-----2p1h3p2p1h3--  
A|-----2p1h3p2p1h3--  
E|-2p1h3p2p1h3-----
```

```
e|-----2p1h3p2p1h3-3p1h2h3p1h2-----  
B|-2p1h3p2p1h3-----3p1h2h3p1h2--  
G|-----  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-----  
G|-3p1h2h3p1h2-----  
D|-----3p1h2h3p1h2--  
A|-----3p1h2h3p1h2--  
E|-----3p1h2h3p1h2--
```

Fazer o mesmo combinando os dedos

" 2 - 1 - 4 " " 3 - 1 - 4 " " 3 - 2 - 4 "

Relaxamento e Técnica 2.2

Agora vamos estudar a sequência da Introdução da música "Thunderstruck" que começamos a ver no exercício de Relaxamento e Técnica 2.1. Nesse trecho o guitarrista Angus Young explorou a Escala B Mixolídio em formato horizontal, utilizando a corda solta B como nota pedal.

Ac/Dc - Thunderstruck (Intro - Parte 2)

Tocar 12x [00:14 - 01:03]

```
e|-----  
B|-12-0-10-0-9-0-10-0-9-0-7-0-9-0-5-0-7-0-4-0-5-0-  
G|-----  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-4-0-5-0-4-0-5-0-4-0-  
G|-----  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

2.3 Ligados "2 - 1 - 3"

```
e|-----  
B|-----  
G|-----2p1h2h3p2p1--  
D|-----2p1h2h3p2p1--  
A|-----2p1h2h3p2p1--  
E|-2p1h2h3p2p1-----
```

```
e|-----2p1h2h3p2p1-2p1h2h3p2p1-----  
B|-2p1h2h3p2p1-----2p1h2h3p2p1--  
G|-----  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-----  
G|-2p1h2h3p2p1-----  
D|-----2p1h2h3p2p1-----  
A|-----2p1h2h3p2p1-----  
E|-----2p1h2h3p2p1--
```

Fazer o mesmo combinando os dedos

" 2 - 1 - 4 " " 3 - 1 - 4 " " 3 - 2 - 4 "

Relaxamento e Técnica 2.3:

Após o exercício "2.3: Ligados" vamos ver um trecho do solo da música "Highway Star", do Deep Purple (Inglaterra). A escala utilizada pelo guitarrista Ritchie Blackmore foi a de A menor, ou A eólio. Porém, em um momento do solo ele utiliza um cromatismo descendente utilizando a corda E(1ª) como nota pedal.

Deep Purple - Highway Star (Trecho de Solo)

[04:31 - 04:42]

```
e|-5-6-8-8-5-6-8-8-5-6-8-8-5-6-8-8-----
B|-----
G|-----
D|----- (2x)
A|-----
E|-----
```

```
e|-6-8-10-10-6-8-10-10-6-8-10-10-6-8-10-10-----
B|-----
G|-----
D|----- (2x)
A|-----
E|-----
```

```
e|-8-10-12-12-8-10-12-12-8-10-12-12-8-10-12-12-
B|-----
G|-----
D|----- (2x)
A|-----
E|-----
```

```
e|-17-17-0-0-15-14-0-0-14-13-0-0-13-12-0-0-----
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----
```

```
e|-12-11-0-0-11-10-0-0-10-9-0-0-9-8-0-0-----
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----
```


2.4: Ligados "3 - 1 - 2"

```

e|-----
B|-----
G|-----3p1h2h3p2p1--
D|-----3p1h2h3p2p1-----
A|-----3p1h2h3p2p1-----
E|-3p1h2h3p2p1-----

```

```

e|-----3p1h2h3p2p1-3p1h2h3p2p1-----
B|-3p1h2h3p2p1-----3p1h2h3p2p1--
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

```

```

e|-----
B|-----
G|-3p1h2h3p2p1-----
D|-----3p1h2h3p2p1-----
A|-----3p1h2h3p2p1-----
E|-----3p1h2h3p2p1--

```

Fazer o mesmo combinando os dedos

" 4 - 1 - 2 " " 4 - 1 - 3 " " 4 - 2 - 3 "

Relaxamento e Técnica 2.4

Esse exercício de relaxamento é um trecho da música "Eugene's Trick Bag" do Guitarrista Steve Vai. Conhecida pela cena do filme "Crossroads", onde acontece um duelo de guitarras entre os personagens Eugene Martone e o Diabo, Jack Butler que é interpretado por Steve Vai.

A frase que selecionei é uma sequência de tríades maiores, porém utilizando a corda E(1ª) solta como nota pedal. Exige técnica da mão direita e precisão na movimentação da mão esquerda.

Estar relaxado é muito importante para que se consiga tocar com facilidade. Comece tocando a primeira nota com palhetada para baixo

Steve Vai - Eugene's Trick Bag

[00:36 - 00:51]

```

e|--7-4---0-7-4---0-7-4---0-7-4---0-----
B|-----5-----5-----5-----5-----
G|----- (2x)
D|-----
A|-----
E|-----

```

```

e|--7-4---0-14-11---0-17-14---0-12-9---0
B|-----5-----12-----15-----10---
G|----- (4x)
D|-----
A|-----
E|-----

```

```

e| --19-16----0-7-4---0-17-14----0-5-2---0--
B| -----17-----5-----15-----3----
G| ----- (2x)
D| -----
A| -----
E| -----

```

```

e| --22-19----0-10-7---0-20-17----0-8-5---0-
B| -----20-----8-----18-----6----
G| ----- (2x)
D| -----
A| -----
E| -----

```

APLICANDO EM ESCALAS

Agora que já estamos acostumados com vários movimentos e digitações, vamos ver alguns exemplos de como esses exercícios podem ser aplicados em escalas.

A partir de agora não veremos novos exercícios de relaxamento, mas os exercícios a seguir devem ser intercalados com os exercícios de relaxamento passados anteriormente ou com outros semelhantes.

Pentatônica Am

Primeiro vamos aprender a tocar a escala pentatônica. Após decorar a digitação da escala, passe para o exercício.

```

e| -----5-8-8-5-----
B| -----5-8-----8-5-----
G| -----5-7-----7-5-----
D| -----5-7-----7-5-----
A| -----5-7-----7-5-----
E| -5-8-----8-5-

```

Ligados na Pentatônica A Menor

Esse exercício, é uma aplicação de ligados na escala. Além de trabalhar a técnica, explora a escala por uma extensão interessante. Partindo da casa 3 da sexta corda, até a 12 da primeira. As digitações utilizadas, são algumas das que estudamos nas digitações em pares de dedos. Use esse exercício como exemplo para criar outras frases e exercícios! Seja criativo!

```

e| -----8h10p8h10/
B| -----8h10p8h10-----
G| -----5h7p5h7-----
D| -----5h7p5h7-----
A| -----3h5p3h5-----
E| -3h5p3h5-----

```

```

e| -/12p10h12p10-----
B| -----13p10h13p10-----
G| -----9p7h9p7-----
D| -----10p7h10p7-----
A| -----7p5h7p5-----
E| -----

```

```

e| -----
B| -----
G| -----
D| -----
A| -----
E| -8p5h8p5-5~-----

```

ESCALA MAIOR E ESCALA MENOR

Agora vamos trabalhar a digitação em trios de cordas. Nos 2 próximos exercícios vamos explorar o formato de 3 notas por corda na Escala G Maior, também conhecida como o Modo G Jônio, e a Escala A Menor, que também conhecida como Modo A Eólio.

Escala G Maior

Primeiro vamos aprender a tocar, e decorar o formato da escala.

```

e| -----5-7-8-8-7-5-----
B| -----5-7-8-----8-7-5-----
G| -----4-5-7-----7-5-4-----
D| -----4-5-7-----
A| -----3-5-7-----
E| -3-5-7-----

```

```

e| -----
B| -----
G| -----
D| -7-5-4-----
A| -----7-5-3-----
E| -----7-5-3-3~-----

```

Ligados na Escala G Maior

Esse exercício explora o movimento que vimos no exercício “2.3”. É um exercício que segue um padrão que pode gerar frases muito interessantes. Você pode fazer na escala todas as combinações de movimentos de trios de dedos que vimos.

```
e | -7p5h7h8p7p5-----  
B | -----7p5h7h8p7p5-----  
G | -----5p4h5h7p5p4-----  
D | -----5p4h5h7p5p4-----  
A | -----  
E | -----
```

```
e | -----  
B | -----  
G | -----  
D | -----  
A | -5p3h5h7p5p3-----  
E | -----5p3h5h7p5p3-3~-----
```

Escala A Menor

Primeiro vamos aprender a tocar, e decorar o formato da escala.

```
e | -----7-8-10-10-8-7-----  
B | -----6-8-10-----  
G | -----5-7-9-----  
D | -----5-7-9-----  
A | -----5-7-8-----  
E | -5-7-8-----
```

```
e | -----  
B | -10-8-6-----  
G | -----9-7-5-----  
D | -----9-7-5-----  
A | -----8-7-5-----  
E | -----8-7-5-5~-----
```

Ligados na Escala A Menor

Esse exercício explora o movimento que vimos no exercício “2.4”. Também pode gerar frases muito interessantes. Você pode fazer na escala todas as combinações de movimentos de trios de dedos que vimos.

```
e | -10p7h8h10p8p7-----  
B | -----10p6h8h10p8p6-----  
G | -----9p5h7h9p7p5-----  
D | -----9p5h7h9p7p5-----  
A | -----  
E | -----
```

```

e|-----
B|-----
G|-----
D|-----
A|-8p5h7h8p7p5-----
E|-----8p5h7h8p7p5-5~-----

```

FRASES EM SOLOS

Agora vamos ver algumas frases utilizadas em algumas músicas que exploram as técnicas que estudamos.

Frase 1:

Essa frase é o trecho de um solo da música “Revelation (Mother Earth)“, do álbum “Blizzard Of Ozz” do cantor Ozzy Osbourne. Foi criada pelo guitarrista Randy Rhoads, e nela utilizou a escala E Menor Harmônica (escala semelhante a Menor Natural, diferenciada pelo intervalo de Sétima Menor alterado para Sétima Maior). O trecho começa aos 05:12 e termina aos 05:19 da versão de estúdio.

É uma frase construída com base em ligados, e utiliza digitações que estudamos no começo do exercício em “ pares de dedos “. A frase exige bastante resistência da mão esquerda e é um grande desafio tocá-la até o final.

Ouçã a música aqui ► <http://cifraclub.cc/6ZG>

Ozzy Osbourne - Revelation (Mother Earth)
 [Guitarrista Randy Rhoads - 05:12 - 05:19]

```

e|-----
B|-----4h5p4h5-7h8p7h8-----
G|-----4h5p4h5-----
D|-2h4p2h4-1h2p1h2-4h5p4h5-----
A|-----
E|-----

```

```

e|-7h8p7h8-11h12p11h12-12h14p12h14-14h15p14h15-15h17p15h17-
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

```

```

e|-17h19p17h19-19h20p19h20-17-19-15-19-14-19-12~-----
B|-----
G|-----
D|-----
A|-----
E|-----

```

Frase 2:

Nossa segunda frase é um trecho do solo da música The Number Of The Beast do Iron Maiden, mas agora a frase é do guitarrista Dave Murray. Nessa frase o guitarrista utilizou a escala G Menor, conhecida também como G Eólio. E nela vamos utilizar muito da técnica de ligados e algumas digitações que estudamos como fortalecimento. É uma frase de muitas notas que dura apenas 4 segundos, é preciso bastante precisão para conseguir tocá-la na velocidade original, então por isso, deve-se começar a tocar em velocidade lenta e ir aumentando aos poucos. Ouça a música aqui ► <http://cifraclub.cc/Gd>

Iron Maiden - The Number of The Beast

[Guitarrista Dave Murray - 02:55 - 02:59]

```
e|-----  
B|-15h18p15h18p15/13h15p13h15p13/11h13p11h13p11/10h11p10h11p10/-----  
G|-----  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-/8h10p8/6h8p6/5h6p5/3h5p3-----  
G|-----  
D|-----5b7r5~-----  
A|-----  
E|-----
```

Frase 3:

Para finalizar veremos um trecho do solo da música Blackned, do album "...And Justice For All " do Metallica. Esse exercício une as duas técnicas que estudamos nos exercícios de fortalecimento e relaxamento. A frase é do Kirk Hammet, e nela ele utiliza ligados, e a corda G(3ª) solta como nota pedal. A escala é G Maior, conhecida também como G Jônio, no formato horizontal. A frase é finalizada com um harmônico na casa 5, e uma alavancada bem intensa. É um grande desafio! Ouça a música aqui ► <http://cifraclub.cc/v3c>

Metallica Blackned

[Guitarrista Kirk Hammet- 05:22 - 05:32]

```
e|-----  
B|-----  
G|-12p0-12p0-12p0-12p0-12p0-12p0-11p0-11p0--9p0-9p0-9p0-9p0-9p0-9p0-9p0-9p0-  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

```
e|-----  
B|-----  
G|-16p0-16p0-16p0-16p0-16p0-16p0-14p0-14p0-12p0-12p0-12p0-12p0-12p0-12p0-  
D|-----  
A|-----  
E|-----
```

e |-----
 B |-----
 G | -12p0-12p0-2p0-2p0-2h4p0-4p0-5p0-5p0-4p0-4p0-5p0-5p0-7p0-7p0-9p0-9p0-9p0--
 D |-----
 A |-----
 E |-----

e |-----
 B |-----
 G | -9p0-5^-\\\/\\\/\\\/\
 D |-----5^-\\\/\\\/\\\/\
 A |-----
 E |-----

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para obter um resultado satisfatório de resistência e técnica, esses exercícios e frases devem ser treinados com disciplina e bastante cuidado. Recomendo que se treine um pouco dos exercícios todos os dias, sem treinar tudo de uma vez só. O treinamento diário moderado é o ideal para que se consiga resultados positivos sem prejudicar a musculatura.

Para selecionar as frases e exercícios procurei guitarristas como Randy Rhoads (Quiet Riot / Ozzy Osbourne), Joe Satriani, Steve Vai, Dave Murray e Adrian Smith (Iron Maiden), Kirk Hammet (Metallica), Angus Young (Ac/Dc). Recomendo que escutem e procurem mais sobre essas bandas e guitarristas, pois são alguns dos muitos que podem contribuir bastante para o aperfeiçoamento de técnicas de guitarra.

Recomendo também que assistam algumas vídeo aulas de temas totalmente relacionados ao assunto que abordei nesse texto, e que podem ajudar a entender sobre escalas, e aprimorar algumas técnicas. Não deixem de conferir:

- Aula sobre Ligados, técnica que intercala o uso do hammer on e do pull off <http://cifraclub.tv/v1181>
- Aula com dicas de velocidade e agilidade para o uso de Tappings e Ligados <http://cifraclub.tv/v1221>
- Aula sobre Palhetada Alternada - Nível 1 <http://cifraclub.tv/v883>
- Introdução ao curso de escalas <http://cifraclub.tv/v720>
- Aula sobre pentatônica <http://cifraclub.tv/v799>
- Aula sobre Maior Natural: dicas para criar solos e arranjos, posicionamento e como estudar as escalas <http://cifraclub.tv/v977>

Então é isso galera, espero que esses exercícios ajudem a todos vocês.

Grande abraço e bons estudos!

Gustavo Lacerda

