

En camino

Catherine Weidemann

MÉTODO DE SALTERIO Y CÍTARA

Los buenos movimientos
para hacer cantar las cuerdas

Volumen 1
Edición de 2026

Sumario

Introducción	1
¿Por qué una nueva edición?	1
¿Qué cambios se proponen?	1
¿Cómo se utiliza este método con una cítara?	2
Orientarse con la escala cromática y los acordes	2
¿Cómo tocar y practicar con tu instrumento?	2
Trabajar las 10 etapas con los 7 principios clave	3
Los anexos	3
1. Tocar una cuerda	4
1.1. ¿Cómo tocar con flexibilidad?	4
1.2. ¿Cómo se consigue un buen sonido?	4
1.3. ¿Cómo encontrar el contacto adecuado con la cuerda?	5
1.4. ¿Cómo tocar con la flexión del codo?	5
1.5. ¿Cómo tocar con la rotación del hombro?	7
1.6. Comprender la escritura de las partituras	8
1.7. Las partituras: tocar alternando	8
1.8. Partituras: tocar simultáneamente	10
1.9. Coordinar los dos movimientos: codo y hombro	11
1.10. Cuestionario: flexibilidad y buen sonido	12
2. Tocar un acorde	14
2.1. ¿Cuál es la posición correcta de los dedos en los acordes?	14
2.2. ¿En qué consiste el movimiento de las alas?	14
2.3. ¿Por qué es importante el movimiento de las alas?	15
2.4. Principios básicos para tocar acordes	15
2.5. ¿Cómo se toca un acorde?	16
2.6. La suspensión	17
2.7. El movimiento de las campanas	18
2.8. Tocar un acorde con la suspensión tomando impulso	19
2.9. Cuestionario: tocar un acorde	20
3. El cangrejo hacia la izquierda	22
3.1. ¿Qué es el movimiento del cangrejo?	22
3.2. ¿Por qué utilizar el movimiento del cangrejo?	22
3.3. ¿Cómo se realiza el cangrejo a la izquierda?	23
3.4. El camino de los acordes: tocar en cangrejo izquierdo	24
3.5. Comprender la escritura de las partituras – Continuación	25
3.6. La partitura: tocar los acordes en cangrejo izquierdo	26
3.7. Coordinar las dos manos con el cangrejo izquierdo	26
3.8. Coordinar las dos manos – partituras	27
3.9. Comprender la escritura de las partituras – final	27

3.10. La partitura: tocar con un dedo	28
3.11. La partitura: tocar con dos dedos	30
3.12. La partitura: tocar con tres dedos	32
3.13. Tocar con notas precisas	33
3.14. Cuestionario: el movimiento del cangrejo	34

4. El acorde mayor y menor 35

4.1. ¿Qué es una escala?	35
4.2. ¿Qué son los grados de la escala?	35
4.3. ¿Qué es una tercera?	35
4.4. ¿Cuál es la diferencia entre un tono y un semitono?	36
4.5. ¿Cuál es la diferencia entre una tercera mayor y una menor?	36
4.6. ¿Qué son los acordes mayores y menores?	37
4.7. ¿Cómo se llaman las tres notas de un acorde?	37
4.8. ¿Qué función tienen el sostenido y el bemol en el acorde?	38
4.9. ¿Y en mi instrumento?	38
4.10. Una partitura en menor	39
4.11. Comparar el modo mayor y menor de los acordes	39
4.12. Cuestionario: el acorde mayor y menor	40

5. La apertura pequeña y media 42

5.1. ¿En qué consiste la apertura del pulgar (pequeña y media)?	42
5.2. ¿Por qué utilizar la apertura del pulgar?	42
5.3. ¿Cómo efectuar el movimiento?	43
5.4. El camino de los acordes: tocar en apertura pequeña y media	44
5.5. La partitura: tocar en apertura pequeña y media	44
5.6. Coordinar las dos manos con las dos aperturas	45
5.7. La partitura: tocar en alternancia con uno y dos dedos	46
5.8. La partitura: tocar simultáneamente con uno a tres dedos	48
5.9. Colores de invierno	50
5.10. Colores de verano	50
5.11. Colores de otoño	51

6. Tocar con el antebrazo y la muñeca 52

6.1. ¿Cómo se toca con el antebrazo?	52
6.2. ¿Cómo se toca con la muñeca?	53
6.3. Las partituras: tocar alternando y simultáneamente	54
6.4. Coordinar los dos movimientos: antebrazo y muñeca	54
6.5. Coordinar los cuatro movimientos	54

7. El cangrejo hacia la derecha 56

7.1. ¿Cómo efectuar el movimiento?	56
7.2. El camino de los acordes: tocar en cangrejo derecho	58
7.3. La partitura: tocar en cangrejo derecho	59
7.4. Coordinar ambas manos con el cangrejo derecho	59
7.5. La partitura: tocar con un dedo	60

7.6. La partitura: tocar con dos dedos	62
7.7. La partitura: tocar con tres dedos	64
7.8. Color de quietud	66
7.9. Colores de la mañana	67
7.10. Colores vagabundos	68

8. Los dos pilares: mayor y menor

69

8.1. ¿Qué son los grados de los acordes?	69
8.2. ¿Cuáles son los acordes mayores y menores en la escala de DO mayor?	69
8.3. ¿Cómo se reparten los acordes mayores y menores?	70
8.4. ¿Cuáles son las funciones de los acordes en el pilar mayor?	71
8.5. ¿Para qué sirven las funciones tonales de los acordes?	71
8.6. ¿En qué se diferencian la escala mayor y la menor?	71
8.7. ¿Cómo se reparten los acordes mayores y menores?	72
8.8. ¿Cuáles son las funciones de los acordes en el pilar menor?	72
8.9. Un pilar principal y un pilar secundario	72
8.10. ¿Qué es una tonalidad?	73
8.11. ¿Qué es la escala relativa?	73
8.12. ¿Y en tu salterio o tu cítara?	73
8.13. Cuestionario: funciones tonales y organización de los acordes	74

9. La apertura pequeña y grande

76

9.1. ¿Qué es la apertura grande del pulgar?	76
9.2. ¿Cómo colocar los dedos en la apertura grande?	76
9.3. ¿Cómo efectuar el movimiento?	77
9.4. El camino de los acordes: tocar en apertura pequeña y grande	78
9.5. La partitura: tocar en apertura pequeña y grande	78
9.6. Coordinar las dos manos con las dos aperturas	79
9.7. La partitura: tocar en alternancia	80
9.8. La partitura: tocar simultáneamente	82
9.9. Colores en suspensión	84
9.10. Colores de Asia	85

10. Tocar con la flexión del dedo

86

10.1. ¿Qué es la flexión del dedo?	86
10.2. ¿Cómo tocar con la flexión del dedo?	86
10.3. La partitura: tocar en alternancia y simultáneamente	87
10.4. Colores de horizontes	88

Anexos

91

Organización por temas	91
Glosario y abreviaturas	92
Tira-etiqueta de la parte cromática	93
Tira-etiqueta para los acordes	95
Sumario	97

Introducción

¿Por qué una nueva edición?

La técnica instrumental en tirado propuesta en la primera edición de *En camino*, ha demostrado ampliamente su eficacia. Ha allanado el camino para una progresión natural hacia los libros de ejercicios *Paso a Paso*, pasando por *La técnica creativa con sistema*. Gracias a este enfoque, numerosos intérpretes de cítara han podido alcanzar un buen nivel instrumental con una manera de tocar relajada, sólida y estructurada.

Tras quince años de experiencia docente con este material, y con el fin de responder mejor a las necesidades de los aprendices de cítara, me ha parecido necesario actualizar *En camino*. De hecho, la primera edición estaba organizada por temas, pero no ofrecía un aprendizaje por etapas que permitiera consolidar progresivamente las competencias adquiridas.

¿Qué cambios se proponen?

La nueva organización consiste en la introducción de un programa de aprendizaje progresivo en 10 etapas. Cada una de ellas está diseñada para guiar al aprendiz de cítara paso a paso, a su propio ritmo y de forma amena, sobre todo, ofreciéndole la posibilidad de producir sonidos armoniosos.

Cada etapa se centra en describir los movimientos clave de la técnica. Se proponen numerosos ejercicios. A lo largo del aprendizaje se incluyen explicaciones teóricas. Se anima al alumno a tocar piezas directamente relacionadas con las habilidades adquiridas. En algunas etapas se incluyen cuestionarios para comprobar los conocimientos adquiridos. Por último, la herramienta del «camino de los acordes», desarrollada a lo largo de los años, está plenamente integrada en este nuevo enfoque pedagógico, lo que ofrece una sólida continuidad para desarrollar la coordinación entre los acordes y la melodía.

Este itinerario, repartido en dos volúmenes (el segundo se publicará a lo largo del año 2026), prepara para abordar posteriormente la *Técnica creativa con sistema* y, a continuación, las recopilaciones *Paso a paso*. De este modo, se asimilarán bien las bases necesarias para una interpretación relajada y libre.

Para facilitar el trabajo autónomo, cada etapa se ofrecerá también en vídeo, lo que permitirá visualizar los movimientos, realizar correctamente los ejercicios y tocar las piezas siguiendo el ritmo y la interpretación.

Este enfoque, que combina texto, ejercicios, piezas musicales y vídeos, hace que el aprendizaje sea más práctico y eficaz, y ofrece a cada citarista la posibilidad de avanzar a su propio ritmo, volviendo a los ejercicios y a las explicaciones tantas veces como sea necesario. El vídeo no sustituye a una clase, pero constituye una herramienta muy útil para perfeccionar ciertos movimientos o aclarar las explicaciones.

¿Cómo se utiliza este método con una cítara?

Los ejercicios que aquí se proponen están pensados para el salterio (12 acordes), que es más habitual y ofrece más posibilidades. Son idénticos para la cítara (7 acordes) sin modificaciones importantes: basta con interrumpir el ejercicio antes de que termine, simplemente porque algunos acordes del salterio no existen en la cítara.

¿Cuáles son las diferencias entre una cítara y un salterio? La cítara hace referencia, en primer lugar, a una amplia familia de instrumentos de cuerdas tensadas sobre una caja de resonancia. Se encuentra en formas muy variadas en numerosas culturas.

Por extensión, también se denomina cítara a un instrumento que apareció en el sur de Alemania hacia 1870. Cuenta con 6 o 7 acordes y un registro cromático de aproximadamente dos octavas.

En Francia, esta cítara alemana se utilizó para la liturgia en algunos monasterios tras el Concilio Vaticano II, pero sus posibilidades pronto resultaron insuficientes. Con el fin de aumentar su potencial musical, hacia finales de la década de 1980, los Talleres de la abadía de En Calcat, situada en Francia, en el departamento del Tarn, desarrollaron un nuevo instrumento. Este cuenta con 12 acordes consonantes, así como una parte cromática que abarca casi tres octavas. Se le denominó «salterio», palabra derivada del verbo ψάλλω / psállō, «pinzar las cuerdas de un instrumento». Esta palabra hace referencia, además, al acompañamiento musical de los salmos, práctica para la que principalmente fue desarrollado el instrumento.

Orientarse con la escala cromática y los acordes

Al igual que en la pequeña cítara alemana, las indicaciones de los acordes y las cuerdas del salterio (tira adhesiva) se sitúan en la parte inferior del instrumento. Esta posición obliga a tocar en una zona de la cuerda que no es óptima para la calidad del sonido ni para la flexibilidad a la hora de tocar.

Para solucionar esto, propongo al final del libro una tira-etiqueta (cromática y de acordes) que se debe colocar debajo de las cuerdas, en su centro. Aunque en un principio era recta, esta tira-etiqueta cromática ahora tiene una curva. En el caso de una cítara, basta con cortarla por la parte de la curva.

¿Cómo tocar y practicar con tu instrumento?

Lo esencial es mantener la **ilusión del inicio**. El tiempo dedicado es importante, sobre todo en cuanto a la regularidad. Pero lo fundamental es la alegría de tocar y de producir sonidos agradables.

Tocar un instrumento consiste, ante todo, en desarrollar un movimiento **libre y flexible**, pero también **preciso y eficaz**. Se aprende a sentirlo e integrarlo poco a poco. Algunos progresan rápidamente, otros avanzan más despacio: **cada uno tiene su propio ritmo**. Ser indulgente con uno mismo, cultivar la paciencia y la perseverancia son algunas de las claves fundamentales.

También es importante no privarse de las clases. Es cierto que las clases tienen un coste y cada uno actuará según su presupuesto. Pero el aprendizaje autónomo tiene sus límites. Nada sustituye a la mirada atenta de una profesora ni al oído experimentado de un músico. De este modo, se pueden identificar y corregir rápidamente los aspectos que hay que mejorar, así como —y esto es esencial— los malos hábitos.

Existen diversas opciones (presenciales, videoconferencias, vídeos), así que no dudes en ponerte en contacto conmigo para consensuar la solución que mejor se adapte a tu situación y a tu presupuesto.

Trabajar las 10 etapas con los 7 principios clave

Este recorrido en **10 etapas** se ha concebido como un camino progresivo para desarrollar tanto la técnica como el oído y la musicalidad. Lo completan **7 principios clave**. Actuarán como compañeros de viaje, barreras de seguridad o balizas para avanzar con confianza, consolidando cada competencia antes de pasar a la siguiente. Te guiarán a lo largo de tu aprendizaje, sea cual sea tu nivel.

1. Tocar sintiendo la calidad de los movimientos

Intenta sentir la calidad, la flexibilidad y la relajación de tus movimientos. Tocar con soltura implica movimientos flexibles, ligeros y precisos. Esta conciencia corporal es clave, sea cual sea tu nivel con el instrumento.

2. Tocar mientras escuchas los sonidos del instrumento

Escucha la resonancia del instrumento, la calidad de los acordes y el color de las notas. Esta escucha activa no solo te ayuda a perfeccionar la técnica para obtener un sonido más hermoso, sino también a distinguir y reconocer los acordes, y a comprender la teoría y las partituras con tus oídos. Siempre que sea posible, canta las melodías con los nombres de las notas.

3. Repetir tantas veces como sea necesario

Algunos ejercicios los dominarás rápidamente, mientras que otros te llevarán más tiempo. Cada uno avanza a su propio ritmo, según su experiencia y disponibilidad. No tengas miedo de volver atrás para reforzar tus fundamentos: son la base sobre la que se sustenta todo el edificio de tus habilidades.

4. Anticipar los sonidos antes de tocarlos

Intenta escuchar mentalmente la nota o el acorde antes de tocarlos. Esta anticipación auditiva desarrolla el oído musical y aporta intención a tu ejecución instrumental. Es una etapa fundamental para tocar con precisión y expresión.

5. Anticipar los gestos que siguen

Antes de que tus manos empiecen a tocar, visualiza y siente el movimiento. Esta preparación reduce las vacilaciones, mejora la coordinación y te aporta seguridad en tus secuencias.

6. Tocar con amabilidad

Evita fijarte objetivos poco realistas o horarios de trabajo demasiado exigentes. Cada sesión debe seguir siendo un momento agradable y especial, un refugio personal, un espacio donde la música te hace sentir bien. Ser amable contigo mismo es la clave para poder seguir adelante.

7. Valorar cada progreso

Avanzar, aunque sea lentamente, siempre es una victoria. Mantén una actitud positiva ante cada etapa que superes y deja a un lado las críticas excesivas y las exigencias desmesuradas, que desaniman y te quitan la alegría. La confianza, por su parte, abre la puerta a nuevos aprendizajes y te da alas.

Los anexos

Al final del libro encontrarás algunos documentos importantes. Puedes echarles un vistazo ahora mismo para saber qué contienen: el **glosario** con las **abreviaturas**, las **plantillas** para la escala cromática y los acordes, la **correspondencia entre etapas y temas** y, por último, el **índice**.

Etapa 1

Tocar una cuerda

1.1. ¿Cómo tocar con flexibilidad?

► Comprender la estructura de la mano y el movimiento instrumental

La mano está formada por dos grupos musculares distintos, cada uno con una función específica en el abordaje instrumental:

- El **pulgar** (1): pulsa la cuerda **dejándolo apoyado** en la cuerda siguiente. Para mantener la relajación de la mano, es necesario apoyar además otro dedo.

Los acordes se tocan apoyando.

- **Los cuatro dedos de la mano** (índice, medio, anular y meñique): **tocan tirando**, es decir, **dejan la cuerda libre después de tocarla**. Son principalmente estos dedos a los que se dedica el primer volumen de este método, con el fin de desarrollar la destreza, la rapidez y la precisión de la mano derecha.

Los diferentes movimientos propuestos para tocar una cuerda tirando tienen como objetivo:

- **Relajar** todo el brazo hasta la punta de los dedos.
- Encontrar un **sonido bello**, rico y pleno.
- Tomar conciencia de la **implicación de todo el cuerpo** en el gesto musical, ya que no solo actúan los dedos, sino también los músculos del brazo, el hombro y la espalda.

El hecho de distinguir los diferentes movimientos, permite activar grupos musculares específicos a la vez que se relajan otros, lo que permite una gestualidad más flexible, fluida y eficaz.

1.2. ¿Cómo se consigue un buen sonido?

► Comprender la cuerda y su sonido

Una cuerda ofrece toda la riqueza de su sonido, especialmente sus armónicos, cuando se hace vibrar **en el centro de su longitud**. Si se toca demasiado cerca del punto de fijación, hacia la tapa, el sonido se vuelve más nasal, apagado y menos rico. Por eso, para obtener un sonido pleno y equilibrado, es esencial priorizar **el centro de la cuerda**.

► Comprender la resistencia de la cuerda a ser puesta en vibración

La cuerda es más flexible en su centro y más rígida en sus extremos, cerca de los puntos de fijación. Para proteger la piel de los dedos, naturalmente sensible, es preferible tocar donde la cuerda ofrece menos resistencia: **en el centro**.

► Experimentar la relajación corporal

Un buen sonido nace de un cuerpo relajado. **El sonido es el reflejo directo de la calidad del gesto**, que, a su vez, se ve influido por el estado de relajación corporal. Por eso se busca constantemente la mayor relajación posible. Todos los movimientos destinados a hacer vibrar la cuerda tienen como objetivo la búsqueda de fluidez y armonía. Se trata, por tanto, de explorar el equilibrio entre el gesto y el sonido, ya que un **sonido bello depende siempre de la calidad del movimiento**.

Etapa 2

Tocar un acorde

2.1. ¿Cuál es la posición correcta de los dedos en los acordes?

► Los acordes, situados en la parte izquierda del instrumento, se tocan principalmente con el **pulgar izquierdo**. Sin embargo, para mantener la simetría corporal y favorecer una gestualidad equilibrada, estos ejercicios se practican **con ambas manos**. Las indicaciones detalladas se refieren a la mano izquierda, mientras que la mano derecha, colocada en la parte cromática, reproduce los mismos movimientos de forma simétrica, aunque con menor precisión.

Para adoptar una **postura óptima al tocar**, presta atención a los siguientes puntos:

- **Posición de los cuatro dedos (índice, medio, anular y meñique)**

- El índice y el medio se apoyan sobre un acorde;
 - El anular y el meñique, sobre el acorde contiguo de la izquierda.
- Estos dedos garantizan un contacto estable con las cuerdas.

- **Forma de los dedos**

- Los dedos deben estar ligeramente curvados, flexionados, y no apoyados planos sobre las cuerdas. La mano adquiere una forma redondeada.

Los ejercicios de la etapa 1 son fundamentales para encontrar esta posición: las manos deben estar relajadas sobre las cuerdas, con el arco de la mano bien visible. A continuación, hay que levantar ligeramente las muñecas y apoyar únicamente las yemas de los dedos 2 a 5.

- **Posición del pulgar**

Desde esta **posición de los dedos, preparados para tocar**, el pulgar se coloca de forma natural sobre una cuerda, y la toca con la parte lateral del dedo, cerca de la raíz de la uña.

- Simplemente está descansando sobre la cuerda, sin ejercer presión.
- Se mantiene ligeramente flexionado y completamente relajado para proteger sus articulaciones.
- El contacto no se produce en la punta del pulgar. Esta posición provoca una tensión muscular innecesaria.

► **Ejercicio que hay que repetir con ambas manos**

1. Coloca las **manos relajadas** sobre las cuerdas, con los arcos bien visibles.
2. Levanta las muñecas y apóyate en las **yemas** de los dedos 2 a 5.
3. Observa el **punto exacto** en el que los pulgares tocan la cuerda: en el lateral, cerca de la base de la uña.
4. Comprueba la calidad del apoyo: los dedos 2 a 5 deben estar bien anclados en las cuerdas, mientras que los pulgares deben estar simplemente posados, sin ejercer presión.

2.2. ¿En qué consiste el movimiento de las alas?

► Para tocar un acorde rápidamente, el movimiento se inicia con el **codo**, que se abre hacia fuera, mientras que el pulgar permanece pasivo y lo más relajado posible.

- **Papel del codo — Movimiento de las alas**

Los codos se separan activamente de las costillas (movimiento de abducción) y luego vuelven hacia ellas de forma pasiva, por efecto de la gravedad.

- La apertura es activa, mientras que el retorno es pasivo, es decir, está **relajado**.

Etapa 3

El cangrejo hacia la izquierda

3.1. ¿Qué es el movimiento del cangrejo?

- ▶ El **cangrejo** es una técnica de movimiento que permite desplazarse lateralmente hacia los acordes vecinos, a la izquierda o a la derecha, siguiendo el orden de los acordes.
 - Se trata de un movimiento lateral entre el pulgar y el bloque de los cuatro dedos, sin levantar la mano del instrumento.
 - Se le llama **el cangrejo** porque este movimiento recuerda la forma en que se desplaza un cangrejo: pequeños movimientos laterales hacia la izquierda o hacia la derecha.
 - En esta etapa se trabaja el movimiento de cangrejo hacia la izquierda. El movimiento de cangrejo hacia la derecha se trabajará más adelante, en la etapa 7.

3.2. ¿Por qué utilizar el movimiento del cangrejo?

- ▶ El objetivo del movimiento del cangrejo es **desplazarse con rapidez** y precisión, manteniendo un contacto constante con las cuerdas. Esto permite reducir la dependencia del control visual y **desarrollar la memoria táctil y cinestésica**.
- ▶ El desplazamiento se realiza con una **alternancia entre el pulgar y los cuatro dedos**.
 - Mientras el pulgar se separa o se acerca a otro bajo, los otros cuatro dedos mantienen el contacto con las cuerdas.
 - Mientras los dedos se desplazan en bloque hacia otro acorde, el pulgar mantiene el contacto con las cuerdas.
- ▶ Con esta disociación precisa entre el pulgar y los dedos:
 - Se puede reducir el control visual. Los movimientos ganan en libertad y fluidez.
 - Las distancias entre los acordes se memorizan mejor. Los desplazamientos se vuelven más rápidos y seguros.
 - Los movimientos se vuelven fluidos y precisos. Las transiciones entre los acordes son más naturales, incluso a un tempo rápido.
 - La manera de tocar se vuelve más expresiva, más fluida, más musical... ¡y más agradable!

Coloca los moduladores y toca con tu digitación.

e - a - d - G - C - F **Couleurs d'horizons** Catherine Weidemann

5