



# TÉCNICA Y EJERCICIOS PARA PIANO

*NIVEL I*



*Entrenamiento para que tus manos y dedos se fortalezcan  
y toques mejor el piano o teclado*



**PROFESOR FELIPE PALENCIA**

## Introducción

El piano es quizás el instrumento más versátil que podamos encontrar debido a que abarca un rango amplio de sonido (desde muy graves a muy agudos) y la posibilidad de tocar muchas notas de manera simultánea. Si a esto le sumamos la tecnología y los teclados eléctricos, podemos recrear el sonido de cualquier instrumento desde un teclado y hasta tener una orquesta completa.

En este libro vas a encontrar la técnica básica para tocar piano o teclado y una serie de ejercicios para que trabajes en la coordinación y en la fuerza de tus dedos. Es importante hacer este tipo de ejercicios en tu rutina de práctica para que tus dedos puedan estar listos para interpretar correctamente canciones de mayor nivel, independientemente del estilo musical.

Al igual que en cualquier disciplina, te recomiendo trabajar con paciencia para lograr resultados con el tiempo. Realiza los estiramientos sugeridos antes y después de tocar para evitar incómodas lesiones que te pueden alejar del instrumento. Si tienes cualquier molestia fuera de lo normal visita a tu médico.

Espero que el libro sea de tu agrado, que te impulse a ser un mejor músico y principalmente a disfrutar más la música. Para más lecciones de música y principalmente de piano te invito a visitar **AprendePianoHoy.com**

Si deseas atención personalizada, o tienes cualquier duda o comentario me puedes contactar a mi correo [felipe.palencia@hotmail.com](mailto:felipe.palencia@hotmail.com) . Será un placer ayudarte.

Éxito!

Felipe Palencia



[www.AprendePianoHoy.com](http://www.AprendePianoHoy.com)

722 107 85 22





# Índice

1. Tipos de piano
2. Postura.
3. Numeración de los dedos.
4. Estiramientos.
5. Notas musicales en el teclado.
6. Ejercicio para los dedos 1
7. Ejercicio para los dedos 2
8. Ejercicio para los dedos 3
9. Ejercicio con arpeggios
10. Escala Mayor
11. Ejercicio para los dedos 4
12. Ejercicio para los dedos 5
13. Despedida.



# 1. Tipos de piano

La principal diferencia entre un piano y un teclado está en la forma en la que se produce el sonido. En un piano el sonido se produce de forma acústica. Esto quiere decir que el sonido se produce internamente en el instrumento. Al tocar una tecla, un pequeño martillo golpea las cuerdas del piano y las vibraciones son amplificadas en la caja de resonancia.

Por otro lado, en un teclado el sonido es producido de forma digital. Esto quiere decir que los sonidos fueron previamente grabados y almacenados en la memoria del instrumento. Cuando tocamos una tecla, el sonido suena a través de las bocinas del teclado.



Característica	Piano	Teclado
Forma en que se produce el sonido	Acústico	Digital
Cantidad de teclas	88	Hasta 88
Sensibilidad al tacto	Sí	Opcional
Peso del instrumento	170 a 650 Kg	5 a 30 Kg
Precio	Desde 2000 USD	Desde 200 USD

Hay varios tipos de pianos y teclados. Aquí puedes ver un resumen:



Si deseas consultar esta información con mayor detalle, te invito a ir al siguiente link: <http://www.aprendepianohoy.com/blog/tipos-de-piano>



## 2. Postura

La postura es un aspecto muy importante para que podamos interpretar correctamente el instrumento. Estos principios aplican independientemente de si tienes piano o teclado. Si tienes teclado te recomendamos adquirir un soporte apropiado y un banquito con altura ajustable. En muchos casos, estos son accesorios que vienen incluidos en el teclado pero también los puedes conseguir fácilmente por internet o en la tienda musical de tu preferencia.



Base o soporte para teclado



Banquito o asiento con altura ajustable

Lo primero es acomodar el asiento a una distancia correcta. Vamos a acomodarlo justo en medio del teclado a una distancia que nos permita estirar los brazos y alcanzar todas las teclas. Hay que evitar sentarse muy cerca al teclado ya que esto limita nuestra movilidad. También hay que evitar sentarse muy lejos porque podrías no alcanzar todas las teclas. La recomendación es sentarse al borde del asiento y apoyar bien los pies en el piso. Esto te dará mayor estabilidad a la hora de tocar. Acomódate de manera que alcance con la mano derecha el extremo derecho y con la mano izquierda el extremo izquierdo del teclado.



## 2. Postura

Ahora, vamos a acomodar el asiento a una altura correcta. Lo ideal es tener un banquito o asiento con altura ajustable, pero también puedes usar un cojín para incrementar la altura si es necesario. Vas a acomodarlo a una altura en la que tus codos queden mas o menos a la misma altura de las teclas. Esta altura es la ideal para que puedas tocar con suficiente fuerza sin lastimarte.

Ya que te acomodaste en el asiento vas a sentarte con la espalda recta y los hombros y codos relajados. Si tienes tensiones al tocar probablemente necesites pequeños ajustes a tu postura pero también te puede ayudar respirar profundamente y estudiar con paciencia. Lo importante es que disfrutes mientras tocas.



Ahora vamos a hablar sobre la postura correcta de las manos. Aquí lo primero es que tengamos la muñeca a la misma altura de las teclas, manteniendo una línea recta con los brazos. Si dejas la muñeca muy abajo o muy arriba, tendrás dificultad para alcanzar las teclas con tus dedos.

Después otro aspecto importante es que hagamos una pequeña curva en la palma de nuestras manos, como si estuviéramos sosteniendo una pelota de tenis. Esto te va a llevar a que los dedos tengan una forma curva o arqueada. Así vas a tener mayor movilidad y comodidad para tocar.



Por último está el punto ideal para tocar las teclas. La recomendación es no tocar muy arriba porque te van a estorbar las teclas negras. De igual manera, tampoco deberías tocar muy abajo porque no alcanzarías las teclas negras. Se recomienda un punto medio en el que alcances tanto las teclas blancas como las negras sin mayor complicación.

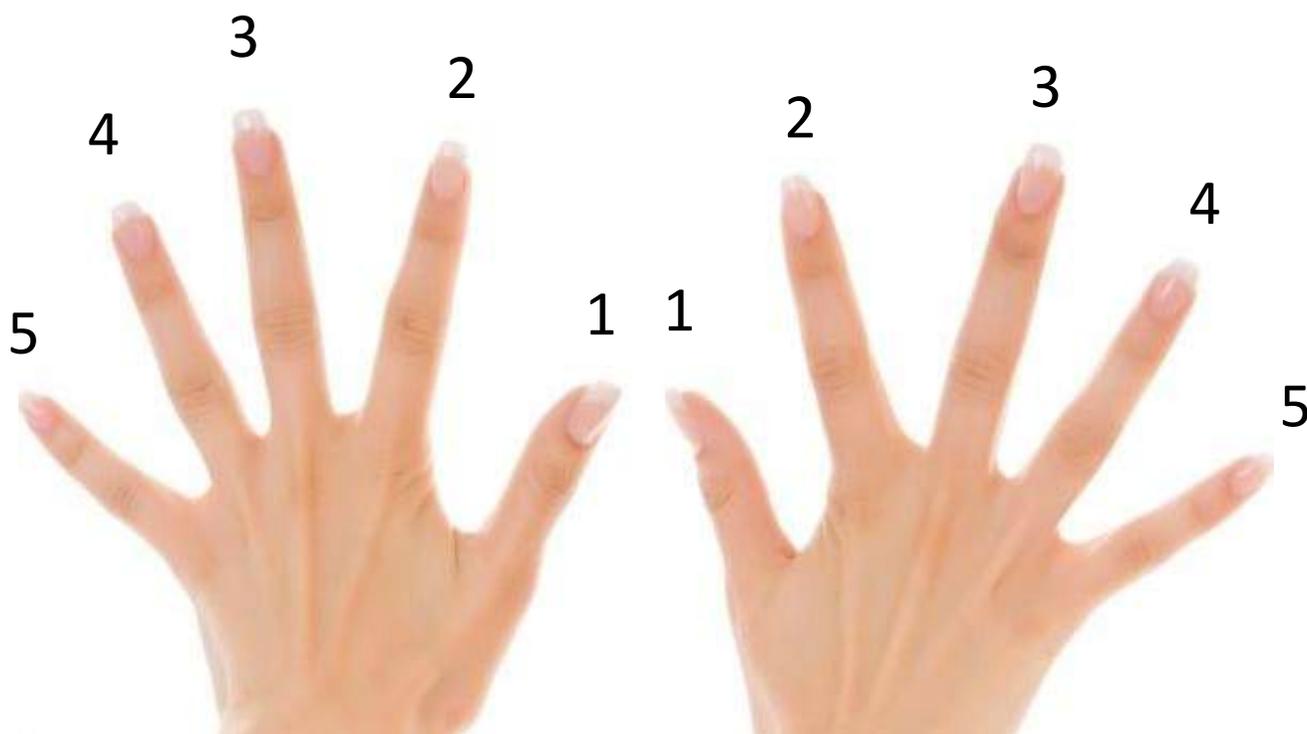


### 3. Numeración de los dedos

Esta numeración es importante porque en partituras y video tutoriales se usa para explicar la forma óptima de usar los dedos para tocar una canción o ejercicio determinado. Al uso de los dedos también se le llama **digitación**.

Piensa en el teclado de una computadora. ¿Qué pasaría si usáramos únicamente algunos de nuestros dedos? En este caso la velocidad de escritura no alcanzaría su máximo potencial. En el teclado del piano pasa exactamente lo mismo.

La numeración es muy sencilla. Tu dedo pulgar será el dedo 1 y a partir de ahí cuentas 2, 3, 4, 5 para los demás dedos. Esto aplica tanto para la mano derecha como para la mano izquierda. Ten presente esta numeración porque la vamos a usar en futuros videos.



## 4. Estiramientos

Tocar el piano o teclado requiere de un esfuerzo físico de nuestras manos y dedos. Si tenemos una postura inadecuada o si tenemos mucha tensión podemos terminar con una lesión que nos aleje del instrumento.

Para evitar estas lesiones te recomendamos algunos estiramientos para realizar antes y después de tu sesión de práctica. Son ejercicios sencillos que no te van a quitar más de 3 minutos pero que te van a ayudar mucho en el largo plazo.

### Ejercicio 1

Relaja tus hombros y realiza 10 círculos hacia delante y 10 círculos hacia atrás.

### Ejercicio 2

Entrelaza los dedos de tus manos y estira hacia adelante (cuenta hasta 10).



### Ejercicio 3

Señala con la palma de tu mano derecha hacia enfrente y con tu mano izquierda jala ligeramente los dedos hacia ti. Ahora apunta los dedos hacia abajo. (cuenta hasta 10 y cambia de lado)



### Ejercicio 4

Apunta con tu mano derecha al lado izquierdo y realiza una ligera presión sobre el codo. (cuenta hasta 10 y cambia de lado)



### Ejercicio 5

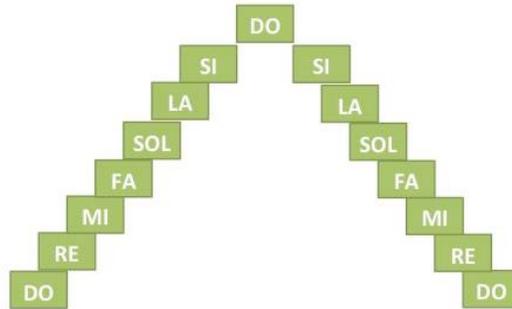
Imagina que tus manos están mojadas. Sacúdelas por 10 segundos para que queden secas.



## 5. Reconocimiento de notas musicales en el teclado

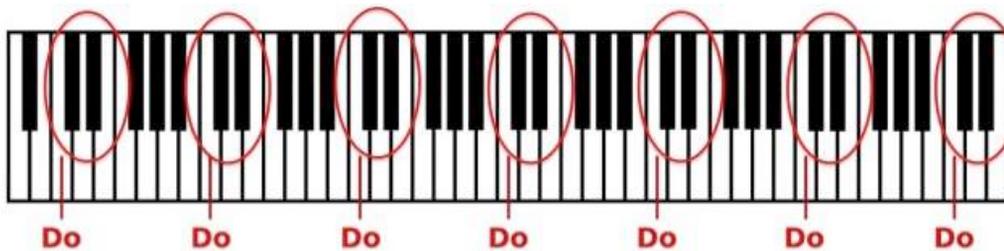
En esta sección más a hablar sobre el reconocimiento de las notas musicales en el teclado del piano. Esta habilidad es importante para que puedas entender correctamente qué tecla debes tocar cuando las ves en una partitura o te indica tu profesor.

Empecemos por repasar las notas musicales. Probablemente ya las habías escuchado antes en alguna clase de música.



Piensa en una escalera en la que puedes subir o bajar escalones. La parte ascendente es Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do. Y la parte descendente es Do, Si, La, Sol, Fa, Mi, Re, Do.

Ahora pasemos al teclado del piano. Primero vamos a identificar el Do. Aquí vamos a guiarnos con las teclas negras. Estas teclas tienen un patrón en el que primero hay dos y luego tres teclas. La tecla blanca que está al lado izquierdo de las dos teclas negras siempre va a ser do.



Como podrás observar, tenemos varias notas "Do" en el teclado. A cada grupo de notas que va de Do a Do, se le llama octava. Si tienes tu teclado, te invito a buscar todas las teclas que corresponden a Do. Ya que sabemos cómo identificar el Do, vamos a identificar todas las demás teclas. Para esto vamos a retomar las notas musicales en orden a partir del Do. Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si, Do. Conforme avanzamos nos vamos recorriendo una nota a la derecha.



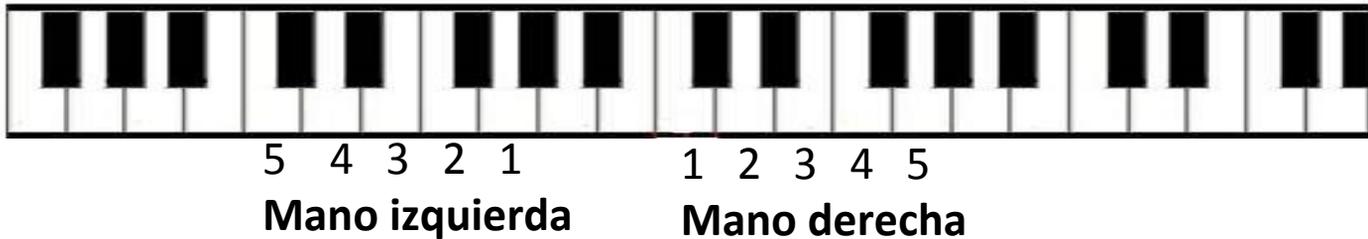
## 6. Ejercicio para los dedos 1

Parte Ascendente

Parte Descendente



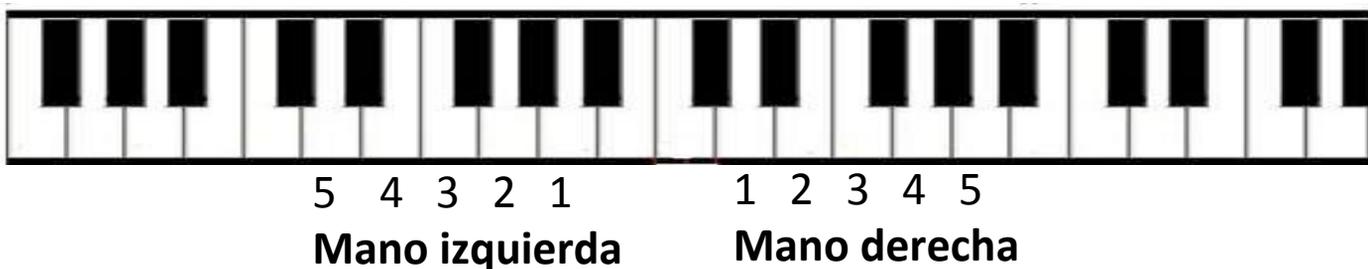
Vamos a explicar paso a paso. Primero vamos a ubicar nuestros dedos como se muestra en la siguiente imagen



A esta posición le vamos a llamar **“Posición de Do”**. Partiendo de esta posición vamos a tocar las notas **“Do-Re-Mi-Fa-Sol”** lentamente.

Intenta primero con la mano derecha, luego con la mano izquierda y después con las dos manos simultáneamente.

Ya que puedes tocarlo con las dos manos, vamos a desplazar la posición una tecla hacia la derecha de manera que el dedo 5 de la mano izquierda y el dedo 1 de la derecha ahora estén en **“Re”**.



Ahora vas a tocar el mismo patrón pero desde **“Re”**. Ahora las notas son **“Re-Mi-Fa-Sol-La”**. Posteriormente desplazamos la posición para empezar en **“Mi”** y luego desde **“Fa”**



## 6. Ejercicio para los dedos 1

Después de tocar el ejercicio desde “Fa”, vamos a empezar la parte “descendente” del ejercicio. Ahora tocaremos las notas de derecha a izquierda “Do-Si-La-Sol-Fa” y empezaremos a desplazar la posición hacia la izquierda hasta que volvamos a llegar al do.

En resumen, las notas del ejercicio quedan así:

### Parte Ascendente

1. Do – Re – Mi – Fa – Sol.
2. Re – Mi – Fa – Sol – La.
3. Mi – Fa – Sol – La – Si.
4. Fa – Sol – La – Si – Do.

### Parte Descendente

1. Do- Si – La – Sol – Fa.
2. Si – La – Sol – Fa – Mi.
3. La – Sol – Fa – Mi – Re.
4. Sol – Fa – Mi – Re – Do.

Después de dominar el ejercicio vamos a agregarle un ritmo específico. Este ritmo va a ser sencillo. Todas las notas van a dura un tiempo excepto la última de cada grupo que va a durar 4 tiempos. Cuenta en voz alta “1, 2, 3, 4” mientras tocas el ejercicio.

Do	Re	Mi	Fa	<b>Sol</b>					Re	Mi	Fa	Sol .....	etc
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	.....	etc

Practícalo muy lento y cuidando el uso correcto de los dedos. Ya que lo tengas puedes practicar con ayuda de un metrónomo. Va a llevar la cuenta “1, 2, 3, 4” de acuerdo a la velocidad a la que suene el metrónomo. Te recomendamos empezar en 60 bps (bits por minuto) y subir la velocidad de 5 en 5.



## 7. Ejercicio para los dedos 2

En este ejercicio vamos a partir de la misma posición que en el ejercicio anterior "Posición de Do".



5 4 3 2 1

**Mano izquierda**

1 2 3 4 5

**Mano derecha**



Vamos a tocar el siguiente patrón de notas: **Do, Re, Do, Mi, Do, Fa, Do, Sol.** Inténtalo primero con manos separadas y luego intenta tocarlo con las dos manos al mismo tiempo.

Luego vamos a desplazar el patrón hacia la derecha para que empecemos en Re, después en Mi, y en Fa.

Ahora vamos a empezar el patrón descendente de la siguiente manera: **Do, Si, Do, La, Do, Sol, Do, Fa.**

Después vamos a desplazar el patrón hacia la izquierda para empezar en Si, luego en La y por último en Sol.

En resumen estas son las notas del ejercicio.

### Parte Ascendente

1. Do – Re – Do – Mi – Do – Fa – Do - Sol.
2. Re – Mi – Re – Fa – Re – Sol – Re – La.
3. Mi – Fa – Mi – Sol – Mi – La – Mi – Si.
4. Fa – Sol – Fa – La – Fa – Si – Fa – Do.

### Parte Descendente

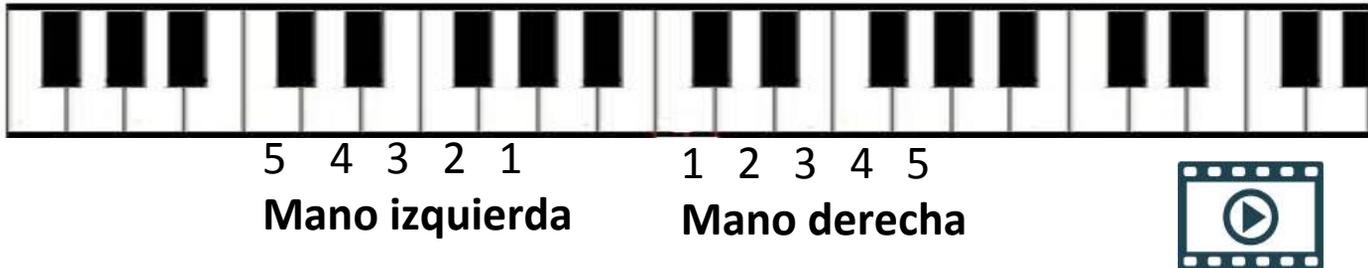
1. Do- Si – Do – La – Do – Sol – Do - Fa.
2. Si – La – Si – Sol – Si – Fa – Si – Mi.
3. La – Sol – La – Fa – La – Sol – La – Fa.
4. Sol – Fa – Sol – Mi – Sol – Re – Sol – Do.

Es importante que uses los dedos de acuerdo a la posición en la que te encuentras. El patrón ascendente para la mano derecha quedaría 1-2-1-3-1-4-1-5 Y descendente 5-4-5-3-5-2-5-1.



## 8. Ejercicio para los dedos 3

En este ejercicio vamos a partir de la misma posición que en los ejercicios anteriores “Posición de Do”.



Vamos a tocar el siguiente patrón de notas: **Do, Mi, Re, Fa, Mi, Sol**. Puedes pensarlo como “avanzo dos notas y luego regreso una”. Inténtalo primero con manos separadas y luego intenta tocarlo con las dos manos al mismo tiempo.

Luego vamos a desplazar el patrón hacia la derecha para que empecemos en Re, después en Mi, y en Fa.

Ahora vamos a empezar el patrón descendente de la siguiente manera: **Do, La, Si, Sol, La, Fa**. Aquí la lógica se invierte porque primero regresar dos notas y luego avanzas una.

Después vamos a desplazar el patrón hacia la izquierda para empezar en Si, luego en La y por último en Sol.

En resumen estas son las notas del ejercicio.

### Parte Ascendente

1. Do – Mi – Re – Fa – Mi – Sol.
2. Re – Fa – Mi – Sol – Fa – La.
3. Mi – Sol – Fa – La – Sol – Si.
4. Fa – La – Sol – Si – La – Do.

### Parte Descendente

1. Do – La – Si – Sol – La – Fa.
2. Si – Sol – La – Fa – Sol – Mi.
3. La – Fa – Sol – Mi – Fa – Re.
4. Sol – Mi – Fa – Re – Mi – Do.

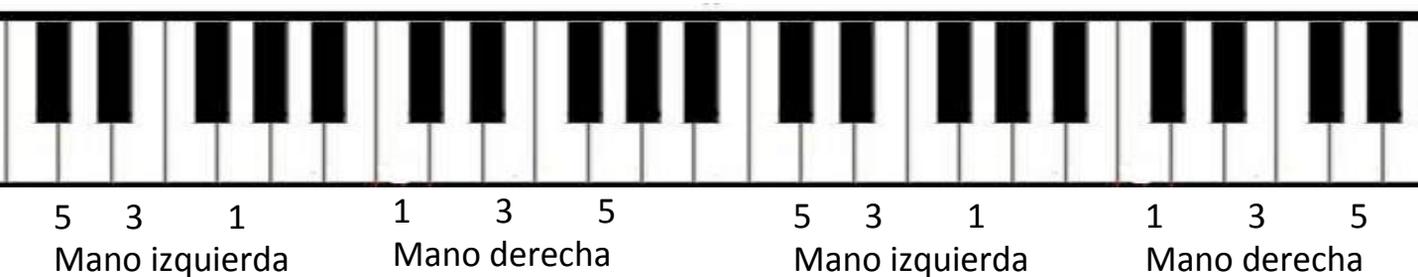
Es importante que uses los dedos de acuerdo a la posición en la que te encuentras. El patrón ascendente para la mano derecha quedaría 1-3-2-4-3-5 Y descendente 5-3-4-2-3-1



## 8. Ejercicio con arpeggios.

Ahora vamos a ver un ejercicio con “arpeggios”. Observa el video antes de leer la explicación. El arpeggio se refiere a notas de acordes que se tocan en secuencia y no simultánea. Los acordes son grupos de notas que, al combinarse dan un fondo agradable a la melodía de una canción. Para mayor información de acordes, te invito a leer nuestro libro “Principios de Armonía para cualquier instrumento musical” disponible en **AprendePianoHoy.com**

Vamos a empezar tocando las notas del acorde de Do Mayor (Do – Mi – Sol), como se muestra en la siguiente imagen. Tocaremos las notas una por una, de izquierda a derecha con los dedos indicados.



En los cambios correspondientes vamos a pasar la mano izquierda por arriba de la mano derecha y la mano derecha por debajo de la mano izquierda. Este será el patrón de este ejercicio.

Ahora vamos a mover la posición de nuestras manos de manera que ahora empezamos en **Fa**. Las notas ahora van a ser (Fa – La – Do). El ejercicio consiste en ir cambiando de posición en “cuartas”. Empezamos en Do, luego con la cuarta de Do que es Fa, después con la cuarta de Fa que es si, y así sucesivamente. Vamos a usar únicamente teclas blancas. En resumen, estas van a ser las notas de cada posición:

1. Do – Mi – Sol.
2. Fa – La – Do.
3. Si – Re – Fa.
4. Mi – Sol – Si.
5. La – Do – Mi
6. Re – Fa – La
7. Sol – Si – Re
8. Do – Mi - Sol



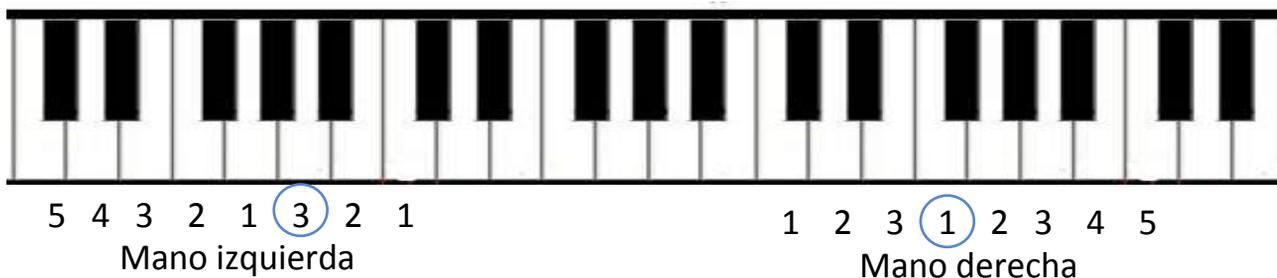
## 9. Ejercicio de escala mayor.



Una escala es un conjunto de notas que normalmente tocamos sucesivamente o en “escalera”. En este ejercicio vamos a tocar la escala de “Do Mayor”. La notas de la escala son las siguientes:

Do – Re – Mi – Fa – Sol – La – Si

Y vamos a usar los dedos como se muestra en la siguiente imagen:



Para la siguiente sección vas a necesitar conocimientos básicos de lectura musical. Te invitamos a descargar el libro de “Principios de lectura musical” en **AprendePianoHoy.com**.

Vamos a practicar la escala de manera ascendente y descendente de la siguiente manera:

**Derecha**

**Izquierda**



## 9. Ejercicio de escala mayor.



### Combinadas

### Juntas

Es importante que te tomes el tiempo de practicarlo lento al principio y te asegures de usar los dedos correctos. Esto te va a servir más adelante para que tus dedos estén mejor preparados para tocar canciones.



## 10. Ejercicio para los dedos 4 (Coordinación)



En los próximos ejercicios para los dedos vamos a trabajar un aspecto muy importante y que nos puede causar dificultad para tocar: la coordinación.

Aquí el gran reto es que la mano derecha y la mano izquierda llevan ritmos distintos. Sin embargo, si lo practicas con calma vas a lograr que tus dedos se acostumbren a llevar dos ritmos simultáneamente.

La lógica es similar a la de ejercicio anteriores, ya que tenemos un patrón que vamos a desplazar de manera ascendente y otro descendente. En este ejercicio la mano derecha va a tocar principalmente notas de un tiempo mientras que la izquierda lleva notas de 4 tiempos.

**Patrón ascendente** .....etc

**Patrón descendente** .....etc



## 11. Ejercicio para los dedos 5



Este nuevo ejercicio va a ser similar al anterior pero se invierten las manos. Ahora la mano izquierda va a tocar principalmente notas de un tiempo y la derecha va a tocar notas de 4 tiempos.

Recuerda practicar con calma para poder asimilar poco a poco estos nuevos patrones.

**Patrón ascendente**

1 2 3 4 5

*mf*

*mf*

.....etc

**Patrón descendente**

6 7 8 9 10

*mf*

*mf*

.....etc



## 12. Ejercicio para los dedos 6



Este último ejercicio es una combinación de los dos anteriores. Aquí vamos a estar cambiando constantemente los ritmos entre las manos con el objetivo de acostumbrarte a estos cambios que son muy comunes en diferentes canciones.

El nivel de dificultad es un poco mayor pero recuerda estudiar lentamente hasta que lo logres.

**Patrón ascendente** ...etc

*mf*

*mf*

**Patrón descendente** ...etc

*mf*

*mf*





## Despedida

Hemos llegado al final de este primer libro de técnica y ejercicios para piano. La realidad es que es un tema bastante extenso que puedes estudiar por muchos años pero este es un buen comienzo.

La clave del éxito de estos ejercicios es tener una rutina de práctica constante para que tus dedos se fortalezcan y tu cerebro asimile patrones que vas a ocupar para tocar canciones. Lo ideal es practicar entre 20 y 30 minutos diarios en lugar de practicar muchas horas en un solo día.

Te invito a revisar los otros libros y lecciones disponibles en **[AprendePianoHoy.com](http://AprendePianoHoy.com)**

Si te ha gustado, por favor comparte nuestro sitio web para poder llegar a más personas. Nuestra misión es transformar vidas a través de la música.

Hasta pronto!

Felipe Palencia

