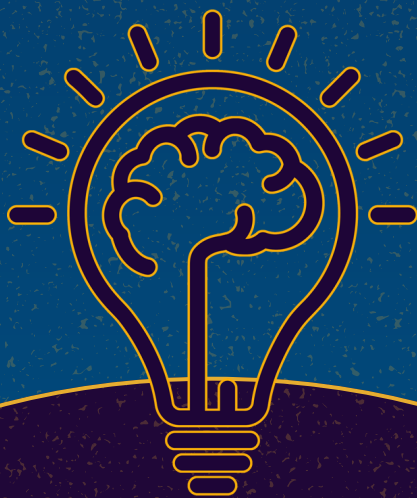


Leandro Fonseca

ROTINA PRÁTICA DE 15 MINUTOS PARA FIXAR OS LICKS NO IMPROVISO



✦ Introdução: Estudar Melhor é Mais Importante do Que Estudar Mais

A maioria dos guitarristas acredita que precisa de mais tempo para evoluir. Na prática, o que falta quase sempre é clareza sobre o que estudar.

Este guia foi criado para mostrar como 15 minutos bem usados podem gerar mais resultado do que horas de estudo confuso.

Aqui, o foco não é quantidade, é aplicação real. Essa rotina foi pensada para encaixar os licks repetitivos no seu vocabulário musical, de forma gradual e natural

✨ A Lógica da Rotina de 15 Minutos

Essa rotina funciona porque respeita três princípios:

1. O cérebro aprende melhor com repetição curta e frequente
2. Técnica sem aplicação não vira música
3. Improviso precisa ser treinado, não “esperado”

Cada bloco tem um objetivo claro. Não pule etapas. Mesmo sendo curta, essa rotina cobre tudo o que importa

✨ **Bloco 1 (3 Minutos): Aquecimento Direcionado**

Use um lick repetitivo simples como aquecimento.

O objetivo não é velocidade, e sim:

- relaxamento
- clareza de articulação
- controle de movimento

Toque lentamente, com atenção ao som de cada nota.

Esse aquecimento já começa a colocar o lick no seu corpo, não só nos dedos.

✨ **Bloco 2 (5 Minutos): Fixação do Lick**

Agora escolha um único lick para trabalhar.

Durante esses 5 minutos:

- toque o lick várias vezes
- mantenha o mesmo andamento
- foque em consistência e precisão

Aqui você cria memória muscular e sonora.

Quanto menos distração, melhor o resultado.

✨ **Bloco 3 (4 Minutos): Variações Simples**

Pegue o mesmo lick e faça pequenas mudanças:

- altere o ritmo
- mude a articulação (ligado, palhetada)
- desloque o lick no tempo

Isso evita que o lick fique engessado e ensina seu ouvido a reconhecer a ideia musical, não apenas o desenho.

✦ **Bloco 4 (3 Minutos): Aplicação no Improviso**

Coloque uma base simples e improvise livremente, mas com uma regra:

👉 o lick precisa aparecer naturalmente. Não force. Use, saia, volte.

Esse bloco é o mais importante, porque transforma estudo em música real.

✨ **Como Repetir Essa Rotina Durante a Semana**

Não mude tudo todos os dias.

O ideal é:

- usar o mesmo lick por 2 ou 3 dias
- depois trocar
- voltar aos licks antigos ao longo da semana

Isso cria profundidade em vez de acúmulo superficial.

✨ Erros Comuns ao Estudar Pouco Tempo

Evite:

- tentar estudar vários licks no mesmo dia
- acelerar antes de dominar
- pular a aplicação no improviso

Pouco tempo exige mais disciplina, não menos.

✨ Como Saber Que Está Funcionando

Você vai perceber progresso quando:

- o lick surge sem esforço no improviso
- você para de pensar no desenho
- suas frases começam a soar mais conectadas

Esse é o sinal de que o lick virou vocabulário.

✦ **Conclusão: Consistência Ganha da Intensidade**

Não é sobre estudar muito em um dia e parar no outro.

É sobre 15 minutos bem feitos, repetidos com intenção.

Se você seguir essa rotina, os licks repetitivos deixam de ser estudo e passam a ser sua carta na manga no improviso.