

Ejercicios de calentamiento

El cantar es una disciplina igual a cualquier otro ejercicio físico, cuanto más y mejor practiquemos, más rápido se acostumbrará nuestro cuerpo a cantar bien, usando todos sus recursos. Algunos cantantes profesionales afirman que no tienen tiempo para calentar y que esto no afecta su voz. Otros como Plácido Domingo, aseguran que necesitan tomar clases con sus maestros y calentar media hora diaria para poder llevar una vida profesional tan atareada.

Lo más aconsejable en todos los casos es tratar de calentar antes de cantar aunque sea sólo unos minutos. La práctica no le afectará negativamente y sí puede ayudarle a tener una voz saludable siempre y poder cantar toda la vida. Es importante calentar de una manera adecuada, empezando con ejercicios cortos y fáciles y después ir intensificándolos y haciéndolos más difíciles.

La siguiente es una rutina de ejercicios que le dará una idea de cómo calentar.

Consejos

- a) No cante nada que esté fuera de su registro.
Cuando un ejercicio le quede muy alto o bajo, no lo haga y espere al ejercicio siguiente.
- b) Trate de encontrar su mejor vocal (a,e,i,o,u) y haga los ejercicios con esa vocal, después trate de conservar la misma postura y sensación y haga el ejercicio con una vocal que no le suene tan bien, de este modo, aprenderá a cantar todas las vocales de la misma forma.
- c) Trate de que su práctica diaria de unos 25 a 30 minutos sea lo más efectiva posible. Concéntrese en su cuerpo, en qué pasa en él cuando algo

suenan bien o mal y en conservar sensaciones para más tarde repetir las o eliminarlas.

- d) Es ideal tener un espejo donde pueda verse todo el cuerpo cuando practica. De este modo podrá observar usted mismo gestos y movimientos corporales que puedan ser erróneos, tales como la cabeza (que tiende siempre a irse para arriba creando tensión en el cuello) o en la postura (generalmente tendemos a mover la cabeza y encorvar la espalda).
- e) Es muy común que haya tensión en el cuerpo, sobre todo al calentar, porque estará muy concentrado en hacer las cosas bien y esto puede generar un poco de tensión. Por esa razón es recomendable empezar el calentamiento con unos ejercicios de relajación muscular, seguir con ejercicios sencillos de pocas notas y después ir agregando ejercicios más complejos que requieran más notas. Puede terminar el calentamiento con ejercicios que sean en tonos mayores y menores (como fragmentos de canciones) y que tengan algo de texto (letra) porque así nos acostumbraremos a aplicar la técnica a las canciones y no solamente a los ejercicios.

Calentamiento muscular

- 1) Relajación de cuello: mueva lentamente el cuello en forma circular. Primero empezando de derecha a izquierda y viceversa.
- 2) Relajación de hombros: aice y baje los hombros y después muévalos lentamente hacia atrás y adelante.
- 3) Relajación de mandíbula: Dese un masaje con los dedos en la mandíbula de forma suave. Abra y cierre la boca lentamente como en un bostezo.



Vocalización

Nivel básico

Voces bajas CD PISTAS 1-5

Voces altas CD PISTAS 16-20

Nivel básico 1

Ejercicio de pronunciación de las vocales i,o exagerando el movimiento de la boca para relajar los músculos de la cara.

Voces bajas  CD PISTA 1



i - o - i - o - i - o - i - o - i i - o - i - o - i - o - i - o - i etc.

Voces altas  CD PISTA 16

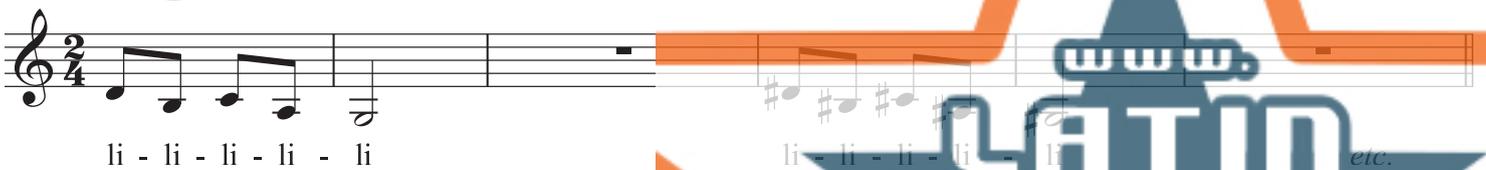


i - o - i - o - i - o - i - o - i i - o - i - o - i - o - i - o - i etc.

Nivel básico 2

Ejercicio incorporando la consonante l para lograr la exactitud de cada nota.

Voces bajas  CD PISTA 2



li - li - li - li - li li - li - li - li - li etc.

Voces altas  CD PISTA 17



li - li - li - li - li li - li - li - li - li etc.

CENTRO DIGITAL DE MÚSICA LATINA

www.
LATIN
PULSE
MUSIC
.COM

ONLINE SOURCE FOR LATIN MUSIC