

A black and white photograph of a man with a goatee, smiling broadly and singing into a large, professional microphone. He is wearing a dark shirt and a ring on his left hand. The image is partially obscured by a golden-yellow horizontal band.

Aprrende a Calentar Tu Voz

Adrián Aguilar

Aprende a Calentar Tu Voz

¿QUIÉN SOY Y CÓMO PUEDO AYUDARTE?

Si eres una persona que ama cantar, probablemente habrás pasado por situaciones como éstas:

- Te cuesta mucho trabajo y tiempo preparar tu voz.
- Aunque te prepares, sientes que muchas veces no consigues tener tu voz lista como a ti te gusta.
- Si no tienes el día, no hay nada que hacer.
- No consigues cantar en el nivel que sabes que puedes alcanzar.

Sé lo que significa esto porque yo mismo he pasado por ello, y mis alumnos también. Pero es posible aprender a calentar tu voz y tenerla en un estado óptimo para cantar, siguiendo los pasos adecuados

Mi nombre es **Adrián Aguilar** y soy Vocal Coach Profesional desde hace más de una década. Ayudo a mis alumnos a sacar el mejor partido a su voz.

Durante muchos años he podido comprobar cómo es posible progresar y crecer como cantante empleando las técnicas adecuadas. Y, naturalmente, un punto de partida esencial en la ejecución del canto es precisamente el calentamiento vocal.

Aunque parezca algo de poca importancia al principio, el calentamiento vocal es esencial y con frecuencia no se realiza bien, lo que conlleva problemas como los que he mencionado anteriormente.

¿Quieres aprender y mejorar tu calentamiento vocal? ¡Sigue leyendo!

Aprende a Calentar Tu Voz



¿QUÉ NECESITO PARA LLEVAR MI CANTO A UN NIVEL SUPERIOR?

¿Has escuchado cantar a **Beyoncé** o **Mariah Carey**?

Ese tipo de diosas de la música, que parece que saben emocionar a la audiencia desde el mismísimo vientre materno y hacen filigranas imposibles para la gran mayoría de nosotros, los humildes mortales.

Aprende a Calentar Tu Voz



Beyoncé también se interesó desde muy joven por el cultivo de su voz y continuamente se entrena tanto vocal como físicamente para poder sostener sus extensas giras.

Si ellas no hubieran tomado la decisión de comenzar a cultivar sus habilidades tanto físicas como vocales no sabríamos nada de ellas, serían unas de tantas cantantes que han intentado luchar por sus sueños fracasando en el intento.

Lo que seguramente nunca te hayan contado es que, precisamente, las dos cantantes no nacieron con la técnica prodigiosa que muestran en el presente, y en cuanto al talento, esto depende también en gran medida del bagaje cultural de la persona, las influencias de su entorno y la personalidad misma.

Mariah, desde muy niña, escuchaba a su madre cantando ópera y eso la llevó a desarrollar su excelente gusto musical, comenzando a estudiar canto formalmente a los seis años.



Aprende a Calentar Tu Voz



Si tu sueño, como el de ellas, es ser buen cantante, deberás esforzarte por poner unos buenos cimientos, sin importar la edad que tengas o las excusas que asalten tu mente.

Hoy sabemos que tanto cantar como hablar **son habilidades aprendidas**, basadas en la creación de distintos patrones neuromusculares. Algunos se generan espontáneamente por imitación y otros, los más duraderos, se generan mediante un entrenamiento bien dirigido, actuando sobre los puntos clave que permitan fijarlos.

Dentro de este interesante proceso de autodescubrimiento de tus posibilidades debes atender en primer lugar a un punto clave: EL CALENTAMIENTO VOCAL

Aprende a Calentar Tu Voz

Un calentamiento vocal correcto me hubiese evitado perder la voz y sobre todo muchas noches en vela castigándome mentalmente por no obtener resultados con mi voz.



Si realizas el calentamiento vocal siguiendo los pasos de este ebook, conseguirás resultados palpables:

- Evitarás **problemas de garganta**.
- Conseguirás llegar a **notas más altas**.
- Te sentirás **más conectado** con lo que cantes.
- Disfrutarás más y elevarás **tu estado anímico**.
- Te **fatigarás menos**.
- Podrás seguir cantando **al día siguiente**.
- Tu voz **durará más** con el paso de los años.

Aprende a Calentar Tu Voz

CÓMO EJERCITAR TU CALENTAMIENTO VOCAL



Ejercicios para Calentar la Voz



Puedes practicar los ejercicios que explico con un vídeo que he grabado para ti.

Haz clic en el enlace o en la imagen del vídeo:

<https://classicauditorium.com/ejercicios-para-calentar-la-voz>

Aprende a Calentar Tu Voz

Ejercicio 1: “Unifica tu registro fácilmente”

Localiza tu nuez de Adán

Esa protuberancia que tienes en mitad del cuello.

Su nombre académico es “cartílago tiroides” y tiene forma de escudo.

En el caso de las mujeres es un poco más difícil de localizar, pero si palpas bien lo encontrarás

Si descienes un poco con el dedo índice notarás que justo debajo del cartílago hay un pequeño espacio

Apoya el dedo índice en ese lugar. A continuación, coloca los dedos pulgar y corazón a cada lado del escudo.

Estas a punto de aprender el principal movimiento responsable del famoso pasaje de la voz.

Emite un sonido dulce

Hazlo como si hablaras con un cachorrito o con un bebé.

Si lo has hecho bien, podrás notar como hay un movimiento en el lugar donde tienes apoyado el dedo índice.

Un movimiento que es muy probable que notes en los otros dos dedos.

Aprende a Calentar Tu Voz

Ese movimiento ayuda a **elongar las cuerdas vocales**, como tensando un arco. Si pruebas a ascender en tu registro sin perder esa posición con una vocal u por ejemplo, deberías notar que eres capaz de llegar mucho más alto con mayor comodidad.

Cuando seas capaz de dominar este ejercicio con una u que se entienda perfectamente, prueba con otras vocales y usa para calentar aquellas que te resulten más cómodas. También me gusta hacerlo manteniendo la posición de la N de la palabra "King", que es muy distinta a la N de la palabra "No". Prueba que es lo que mejor te sirve y sobre todo disfrútalo

Nota: Es muy importante que no aprietes la tripa ni pierdas el sonido característico de cada vocal deben ser claras y pequeñas. Es muy probable que notes vibración en algún punto de la cabeza.

Ejercicio número 2: “Proyecta con facilidad”

- Toma de base el ejercicio anterior, este es una continuación.
- Emite la palabra **Niet** (“no” en ruso). Úsala haciendo las escalas o ejercicios que te gusten, también puedes hacer un glissando ascendente o descendente.

Si observas la **posición de tu lengua**, deberías notar que esta palabra hace que tu lengua esté un poco más alta como tocando los molares inferiores con los lados.

Será muy similar a la sensación de la N de la palabra “**King**”. Solo que en este caso la lengua también tenderá a ir un poco hacía adelante. La punta de la lengua volverá siempre a relajarse detrás de los incisivos inferiores.

Toma de base las sensaciones de este ejercicio y intenta replicarlas. Lo que hagas, te ayudarán a **quitar tensión** a tu laringe y a que la lengua cada vez se tense menos cuando emites un sonido, ya que este es uno de los principales problemas que te impiden **alcanzar tus agudos**.

- Ahora, sin perder lo anterior prueba a hacer una voz como de un gatito maullando con un poco de tristeza. Si esto no te sienta también puedes probar a imitar el sonido que haría un pato pequeño.

Recuerda sobre todo no empujar el aire en el inicio del sonido, ni apretar la tripa. Si te cuesta no hacerlo simplemente prueba a hacer el ejercicio caminando rápidamente sin moverte del sitio. Esto mejorará significativamente la tendencia que tiene el abdomen de contraerse y tu emisión será más libre.

Aprende a Calentar Tu Voz

- Por último, repite el Niet del principio sin perder este sonido quejoso y chirriante y prueba a cantar con esa sensación un pedazo de alguna canción que te guste.

- No te preocupes si el sonido es demasiado estridente, con el tiempo y un buen entrenamiento aprenderás a regularlo.

¡Enhorabuena! Con esto acabas de dar tus primeros pasos hacia la libertad vocal, un camino que te llevará hacia lugares que nunca habías imaginado.

Espero que este ebook te haya servido si necesitas ayuda estaré encantado de brindártela.

Un cálido abrazo.

Adrián Aguilar

