

Calentamiento vocal basico

Secuencia practica para preparar cuerpo, respiracion, emision y resonancia antes de cantar.

Uso responsable

Material complementario de estudio. No sustituye al profesor ni a una valoracion clinica si existe dolor, ronquera persistente o fatiga vocal.

Objetivo

Preparar la coordinacion vocal sin fatigarla. Un calentamiento eficaz despierta el cuerpo, organiza la respiracion, facilita la emision y acerca la voz a una zona de trabajo comoda.

Secuencia de 10 minutos

- 1 minuto: disponibilidad corporal. Movilidad suave de cuello, hombros, mandibula y lengua.
- 2 minutos: respiracion silenciosa. Inspirar sin levantar hombros y soltar aire sin empujar.
- 2 minutos: sonidos cerrados o semiclausivos. M, N, NG, V o Z en zona comoda.
- 2 minutos: vocalizaciones cortas 1-2-3-2-1 con volumen medio-suave.
- 2 minutos: legato sencillo 1-2-3-4-5-4-3-2-1, transportando poco a poco.
- 1 minuto: frase breve de repertorio, sin buscar potencia ni notas extremas.

Que observar

- La voz aparece con mayor facilidad.
- La mandibula y la lengua no bloquean el sonido.
- La respiracion acompaña a la frase.
- No aumenta la presion al subir.

Cuando acortar el calentamiento

Si hay ronquera, cansancio, sequedad o sensacion de esfuerzo, reduce duracion e intensidad. Si aparece dolor o afonia, no continues cantando.