

Capítulo 4

Mis Tips para
Cantantes y Para El
Cuidado de la Voz

MIS TIPS PARA CANTANTES Y CUIDADO DE LA VOZ



A continuación, te comparto mis tips que hago con regularidad para cuidar mi voz. Es importante tener disciplina y llevar una rutina diaria con ellos. Tu voz, es el instrumento musical que Dios te regaló y como tal debes cuidarlo y entrenarlo.

Por esta razón:

- Todos los días debes hacer mínimo un ejercicio de respiración para mejorar el manejo del aire.
- Todos los días debes hacer ejercicios de estiramiento con tu cuerpo y de calentamiento. Esto te sirve para mantener cada zona de tu cuerpo flexible y para relajarte.
- Toma Agua al clima. El agua debe ser tu compañía diaria. A donde quiera que vayas, lleva tu thermo con agua.
- Maneja una buena postura para que tengas un buen arco vocal y una optima postura fonatoria. No hacerlo o andar con los hombros caídos, hace que esfuerces tu voz.
- Siente a gusto con tu canción. Has volar tu imaginación y recreáte con la canción. Vívela, Suéñala.
- Limita el tiempo de uso de voz. No hables por encima de tus posibilidades. Descansa cada cierto tiempo e hidrata tus cuerdas vocales durante esos descansos.



- No hables de más en situaciones o lugares con ruido muy alto.
- Evita el carraspeo constante en la garganta, pues es un traumatismo directo que afecta tus cuerdas.
- Como cualquier deporte, debes hacer un entrenamiento previo y calentar las cuerdas vocales antes de cada actuación. También debes enfriarlas al terminar.
- Haz ejercicios de articulación y modulación, utilizando todos los músculos de la cara, labios y lengua.
- Practica todos los días. Esto te creará una rutina y te volverá disciplinado (a) para cuidar y usar tu voz. Tu voz se mantendrá fuerte y con color durante muchos años.

GIULIANNA