

Capítulo 10

Como pez en el agua

COMO PEZ EN EL AGUA (NATACION Y COMO TE SIRVE ESTA PARA MEJORAR TU TECNICA DE CANTO)



Entre todas mis locuras que hago o que he hecho, también está la natación a la que he tenido que abandonar por mi falta de tiempo y como todos mis sueños, casi nunca me han prestado atención en casa y debido a mi insistencia mis padres han terminado cediendo.

En el año 2012 nos vinimos a vivir a barranquilla y cuando comencé el colegio acá, le insistía yo a mis padres para que me metieran a clases de natación en el colegio, pero ellos no prestaban mucha atención. Así me la pasé todo el primer año, hasta que inicié primero de primaria y yo misma me inscribí.

Al llegar a casa, le dije a mis padres que me había inscrito en natación y les pedí que me apoyaran. Pronto llegaron los festivales y concursos de natación y comencé a ganar los primeros lugares y así estuve juiciosa durante tres años, pero luego llegó la actuación y comencé a tener más compromisos en el canto que me hicieron alejarme de la Natación, aunque hoy en día trato de nadar dos veces por semana.

Antes practicaba la natación 4 o 5 veces por semana y quisiera seguir haciéndolo porque este es uno de los deportes más completos que además nos ayuda muchísimo como cantante.

La natación es muy buena para los cantantes porque fortalece nuestra capacidad pulmonar, nos ayuda a manejar mejor nuestra respiración, ayuda a mejorar nuestra potencia y resistencia y al fortalecer nuestras abdominales y espalda, hace que mejoremos nuestra postura y mejoremos la expulsión del aire.



Yo te recomiendo que nades mucho o que practiques algún deporte que te ayude a mejorar físicamente y así mejoraras tu técnica de cantar.

Además, es importante que mantengas buena postura y siempre hagas ejercicios de relación y estiramiento. No es suficiente con que tengas una linda voz, si quieres ser el mejor o la mejor, también debes llevar una vida saludable, practicar algún deporte mínimo tres veces por semana y llevar una dieta balanceada con mínimo 3 a 5 raciones diarias.