3 SECRETOS

Para Aprender A Cantar

EN CASA

3

SECRETOS

PARA

APRENDER A

CANTAR

EN CASA

Descargo de Responsabilidad

Toda la información contenida en este libro es para solo con fines informativos. Se ha hecho hasta lo imposible por presentar la información más actualizada posible. El lector es 100% responsable de buscar asesoramiento antes de seguir cualquier consejo que pudiera hacerse en este reporte. El éxito en la consecución de cualquier consejo en este reporte depende al 100% del lector y los resultados varían de persona a persona. Al leer parte o la totalidad de este reporte se indemnizará al autor de todas y cada una de las consecuencias que surjan del uso o mal uso del material contenido en el mismo.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitidas en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier información sistema de almacenamiento y recuperación, sin el consentimiento por escrito del editor, excepto cuando lo permita la ley.

CONTENIDO

Cómo Practicar Canto en Casa ……..... 5

5 Estiramientos Para Cantar ……. 8

5 Hábitos Malos al Cantar que Dañan tus Cuerdas Vocales ……. 12

Cómo Practicar Canto en Casa

Preparación De Tu Espacio De Práctica

Saber cómo practicar canto en casa es importante y se diferencia de los demás instrumentos musicales, porque… ¡Tu voz es algo que llevas con vos a todas partes todo el tiempo hasta tu último día, ¿Verdad?

Y este es el motivo por el que tantos principiantes se ponen a considerar cómo se debe preparar su espacio de práctica y por qué luego, tienen más problemas con a la hora de entrenar.

Practicar lecciones de canto en casa es como cualquier otro tipo de práctica, ya sea para la música, actuación, las artes plásticas o un deporte. Tienes que establecer un espacio donde puedas enfocarte en lo que estás haciendo con la menor cantidad de distracciones.

Saber cómo practicar te llevará mucho más lejos cuando te des cuenta de que cantar en tu coche o en la ducha no es necesariamente una práctica adecuada. Para ser realmente efectivo, debe reservar un tiempo solo para cantar, escuchar su voz y concentrarse en su cuerpo.

Dedicar Tiempo A Practicar Y Concentrarse

El mundo actual está lleno de multitareas. Pero a la hora de entrenar, tienes que dedicar no menos de 20 minutos de tu tiempo diario sin distracciones; trata de que solo sea un momento para vos y tu música. Si es indispensable llevar tu celular a tu sala de práctica, dejalo en vibración, boca abajo o mejor aún apagalo durante tu entrenamiento. Si en la habitación hay un televisor, que no esté encendido o te distraerás fácilmente, trata de estar lo más aislado posible de ruidos de fondo.

Cantar tiene cosas similares a disciplinas como el yoga o la meditación. Tenes que concentrarte en tu respiración y tu postura, y en cómo tu canto los afecta. Tenes que ser muy consciente de tu cuerpo; en definitiva, ¡es tu instrumento!

Así como en el yoga y la meditación también te ayudan a ser más consciente de tus músculos, cuando practicas canto debes percibir cómo tu diafragma y tu garganta trabajan para producir las diferentes notas. Debes probar distintas posturas (sentad@ y de pie) y a diferente volumen para que puedas darte cuenta de dónde proviene el sonido en tu cuerpo.

Por Ejemplo…

Si cantas mientras estás sentado usando un volumen relativamente bajo y en un registro más alto, luego ponte de pie y canta una de tus canciones favoritas en voz alta, notarás que tu cuerpo reacciona de manera muy diferente. Aprender cómo practicar canto en casa de manera eficaz significa aprender a ser consciente de tí mism@.

Seleccionando Tu Área De Práctica

Debes aprender a escuchar tu propia voz al entrenar, este paso es muy importante. Es recomendable una buena acústica para las prácticas, y tal vez no tengas ese tipo de espacio disponible cada vez que practiques. Aún así, hay maneras de hacer que una habitación común sea más “amigable” con la música. Sería preferible, que puedas practicar en una habitación en la que haya alfombras y que esté completamente amueblada. Si tenés espacio para una habitación destinada solo para practicar canto en casa, trata de agregar relleno a las paredes para reducir el eco de tu voz.

Si no tienes posibilidades de dedicar una habitación completa, estaría bien disponer de un rincón de un estudio u oficina y usarlo para tal fin. En definitiva, el lugar debería ser uno donde no sea muy usado por las personas del lugar y tengas algo de espacio e privacidad. Lugares como las cocina o la sala de estar no son recomendables. La acústica en una cocina es probablemente la peor de la casa, y las salas de estar o livings tienden a tener demasiadas distracciones y demasiado tráfico para ser funcionales.

Cómo Preparar Tu Sala De Entrenamiento

Hay varias cosas que todo cantante debería tener en su sala de práctica para practicar canto en casa.

- Reproductor de CD u otro dispositivo para reproducir música. Si usas tu teléfono para esto, pásalo al modo avión para que no te distraiga con WhatsApp, correos electrónicos o llamadas telefónicas.

- Un reloj o un temporizador para controlar el tiempo de tus calentamientos y enfriamientos en períodos adecuados.

- Se debe instalar un espejo si en la habitación no hubiera ninguno. Lo mejor es un espejo de cuerpo entero; como mínimo, en el que puedas ver tu torso. Esto es de ayuda para ver cómo los pequeños cambios de postura afectan tu sonido.

- Las partituras (si sabes leer música) deben tener a mano las de cada canción o calentamiento por notas que hagas. Un atril también es útil para mantener tus manos libres al practicar, colócalo al lado del espejo para que no te bloquee la vista de tu cuerpo mientras practicas.

- Te sugiero tener un cuaderno cerca, donde puedas tomar nota y llevar un seguimiento de cuánto tiempo practicas, en qué trabajaste y tus objetivos de la semana o el mes.

Si tomas lecciones de canto en casa, quizás quieras considerar invertir en un piano o teclado. Es muy importante para todo cantante, aprender un instrumento musical. Potenciará lo que aprendes si su maestro puede acompañarlo en sus ejercicios, y también puede ayudarlo con los ejercicios de

entrenamiento de tu oído y Audio perceptiva. Esto le enseña no solo a practicar, sino también a cantar con un instrumento en vivo.

Aprovecha Al Máximo Tu Tiempo De Práctica De Canto

Eliminar las distracciones, es fundamental, y también es recomendable dividir tus sesiones de práctica en rutinas cortas. Por ejemplo, en el calentamiento, concentrate en tu cuerpo y tu postura frente al espejo. Luego, trabaja con las las escalas, enfócate en las técnicas, aprendete bien la canción y luego al final has la rutina de enfriamiento. Y al comienzo, podrías dividir todo este grupo de tareas en intervalos de tiempo para así, asegurarte que le dedicas suficiente tiempo a cada una. 😉

Conclusión

Dedicar un tiempo de práctica en un entorno tranquilo sin distracciones y aislado te ayudará a comprender cómo pueden afectar el sonido pequeños cambios en la postura y tu respiración, y definitivamente, notarás mejoras con el tiempo.

Por supuesto, una de las mejores cosas de elegir tu voz como instrumento musical es que podes practicar en cualquier momento y en donde sea. Incluso si no estás en tu espacio especial y dedicado cuando aparezca la necesidad de hacerlo.

5 Estiramientos Para Cantar

¿Son Necesarios Los Estiramientos Antes De CANTAR?

Cantar es una experiencia en el que interviene todo el cuerpo, y por ello es muy importante aliviar el estrés físico y comenzar a cantar con algunos ejercicios de relajación y estiramientos para cantar mejor.

Si eres un cantante o un profesional de la voz (como locutores y oradores), entenderás lo importante que es precalentar tus cuerdas vocales antes de comenzar a practicar. También hay una gran cantidad de músculos del cuello y faciales que juegan un papel muy importante en toda voz sana.

Sigue nuestra rutina de calentamiento de canto de 5 pasos a continuación:

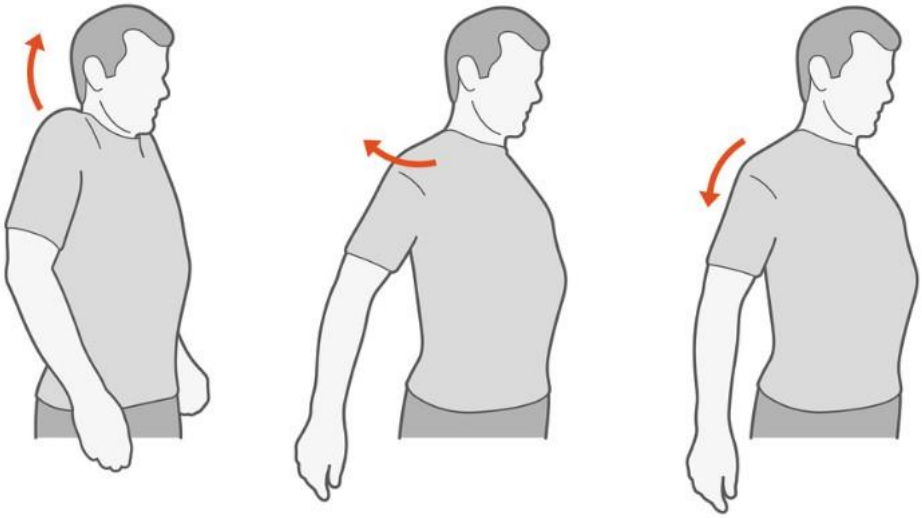
1. Estiramiento Del Cuello

Rota tu cabeza lo más a la izquierda que puedas y luego a la derecha. Repítelo llevando tu barbilla hacia abajo y luego hacia arriba.

2. Giro De Hombro

Haz rotaciones con los hombros hacia adelante y luego hacia atrás. Luego, apriételos hacia arriba y suéltalos. (Ver imagen debajo)

Rotación de Hombres para tus Estiramientos antes de cantar



3. Bostezos

Flexione y relaje los músculos alrededor de la boca y los pómulos.

Esto no es solo un reflejo para cuando nos sentimos somnolientos o aburridos; en realidad, es un gran ejercicio de calentamiento vocal. Pero, por supuesto, en este ejercicio, no es necesario forzar un bostezo.

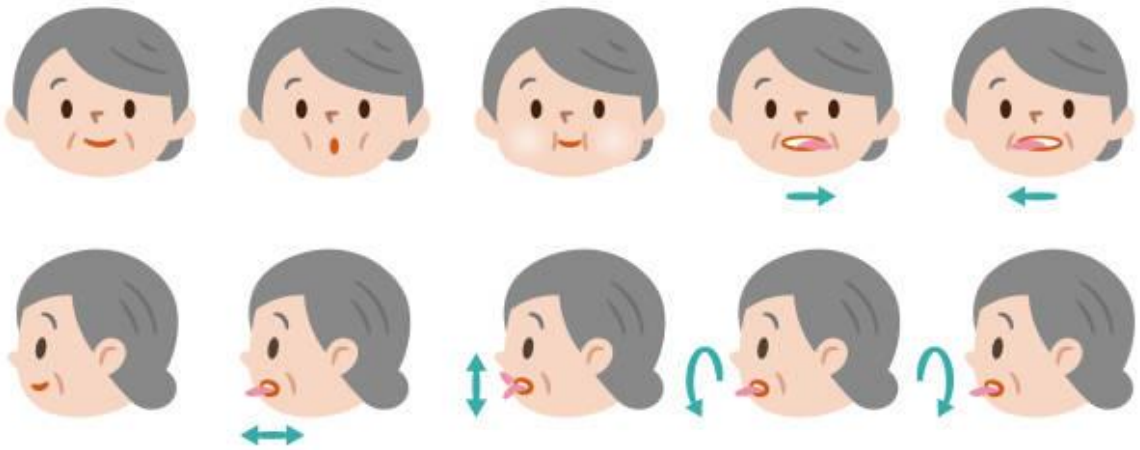
Pruebe este ejercicio usted mismo:

- Primero, abre bien la mandíbula e inhala lentamente como si estuvieras bostezando.
- Al exhalar, cierre la boca pero mantenga los dientes separados de manera que su boca se sienta relajada.
- Después de respirar bostezando unas cuantas veces, intente tararear mientras exhala de manera controlada.
- Enjuague y repita.
- Este ejercicio ayuda a relajar los músculos faciales y aflojar la garganta para que su voz resuene.

4. Rotación De Lengua

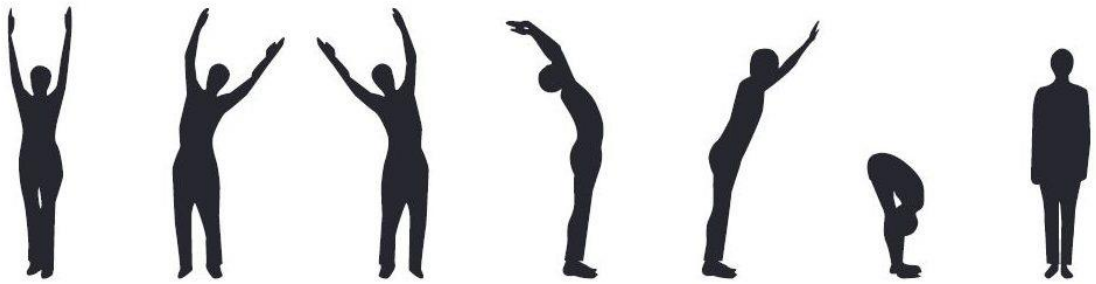
Ilustración sobre estiramientos de lengua y boca.

Coloque su lengua entre los dientes frontales y los labios. Gire en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la boca y luego en el sentido contrario a las agujas del reloj. Repita x 10, x 6 y x 4. Luego trate de tocar su barbilla con la punta de su lengua.



5. Estiramiento De Cuerpo Completo

Mantenga durante 10 segundos cada uno (Ver Imagen debajo):



Conclusión

¡Incorpora 5 minutos de estos estiramientos en tu rutina de entrenamiento y notarás una diferencia en tu voz, además de prevenir problemas de cuello y mandíbula en el futuro!

5 Hábitos Malos al Cantar que Dañan tus Cuerdas Vocales

Hábitos malos al cantar tenemos todos, y tal vez hayas escuchado alguna vez comparaciones entre músicos y atletas. Así como los grandes deportistas deben preparar sus cuerpos y sus mentes para competir, dominar tu instrumento vocal requiere de calentamientos, práctica y pasión. Dejar que ocurra este y otros hábitos malos al cantar o evitar hacer tu rutina de calentamiento podría terminar en varios problemas en tu voz.

Y es que, a medida que envejecemos, los malos hábitos pueden retrasar tu progreso y muchas veces sin que te des cuenta.

Para un cantante, continuar cometiendo estos hábitos malos al cantar puede incluso dejarle con un daño permanente en las cuerdas vocales. No importa si se presenta cada fin de semana en vivo, grabando un demo o esta simplemente tomando lecciones de canto para divertirse, el cuidado vocal adecuado es de suma importancia.

Por esto, la próxima vez que entrenes tu voz, observa bien tus hábitos y hazte esta pregunta: ¿Cuál de estos errores críticos estoy cometiendo?

1. Hidratación Deficiente O Casi Nula.

Para un cantante, mantener el cuerpo debidamente hidratado y tomar mucha agua es una de las cosas más importante que puede hacer. Mantener sus cuerdas vocales bien hidratadas le ayudará a prevenir posibles lesiones vocales. Es muy importante que tengas en cuenta esto, especialmente en los meses de verano, cuando es sabido que el aire acondicionado seca por demás el ambiente, y las salas de ensayo. Te recomendamos ingerir de 8 a 10 vasos de agua al día, (repartidos en las horas de vigilia y no todos juntos!) pero esto puede variar según cada persona y su contextura física.

Extra Tip: Mantener una buena hidratación será muy beneficioso para tu salud en general, evitando infecciones y posibles resfriados. Hasta una deshidratación leve podría afectar la eficiencia y resistencia de tu cuerpo, produciendo malestares como dolores de cabeza y fatiga.

2. Abuso De Cafeína Y/O Alcohol.

Relacionado con el punto N°1, el uso excesivo de cafeína y/o alcohol, es perjudicial para tu voz ya que ambos conducen a la deshidratación. Es un mal hábito en el que caen muchos artistas. El alcohol produce una contracción de los músculos de la garganta, algo que indefectiblemente va a afectar tu registro vocal, además la cafeína favorece a tener una sequedad excesiva de la garganta.

Tomar una taza de café en tu desayuno o una bebida para aplacar un poco tus nervios antes de un dar un show no necesariamente destruirán tu performance, es preferible controlar un poco tomar esas bebidas. Y si tienes que tomar algo, siempre es preferible y recomendable un vaso de agua natural.

3. Evitar Pre-Calentar Tu Voz.

Volviendo a la comparación del comienzo con los atletas: Al igual que el atleta necesita calentar bien sus músculos antes de su compromiso deportivo, calentando cada extremidad para prevenir lesiones y favorecer su rendimiento general, un cantante debe tener responsabilidad, y profesionalismo al realizar sus calentamientos vocales antes de cualquier actividad relacionada con Cantar. Son de esos Hábitos malos al cantar que debes evitar repetir.

En nuestro Curso de Canto te damos varios ejercicios de calentamiento para que pruebes, pero algunas estrategias como vocalizar 'mmm' en escalas, tararear en un patrón ascendente y luego descendente y cantar las vocales en el mismo patrón. Luego del calentamiento debes sentir la voz y la garganta relajadas y una respiración bajo control.

¿Quieres algunos consejos de calentamiento adicionales? Aquí tienes algunos!

4. Usar La Voz En Exceso.

Alguna vez habrás estado en un concierto o evento ruidoso ¿verdad? Con el sonido ambiente o música tan fuerte que en vez de hablar con un amigo que está a tu lado le tienes que gritar para que te oiga. Talvez no te des cuenta en ese momento, pero si lo haces toda la noche, saldrás del programa tan ronco o disfórico como una adolescente gritando en un concierto de Justin Bieber. Si lo hace con frecuencia, correrá el riesgo de sufrir una lesión vocal o perder la voz por culpa de este mal hábito.

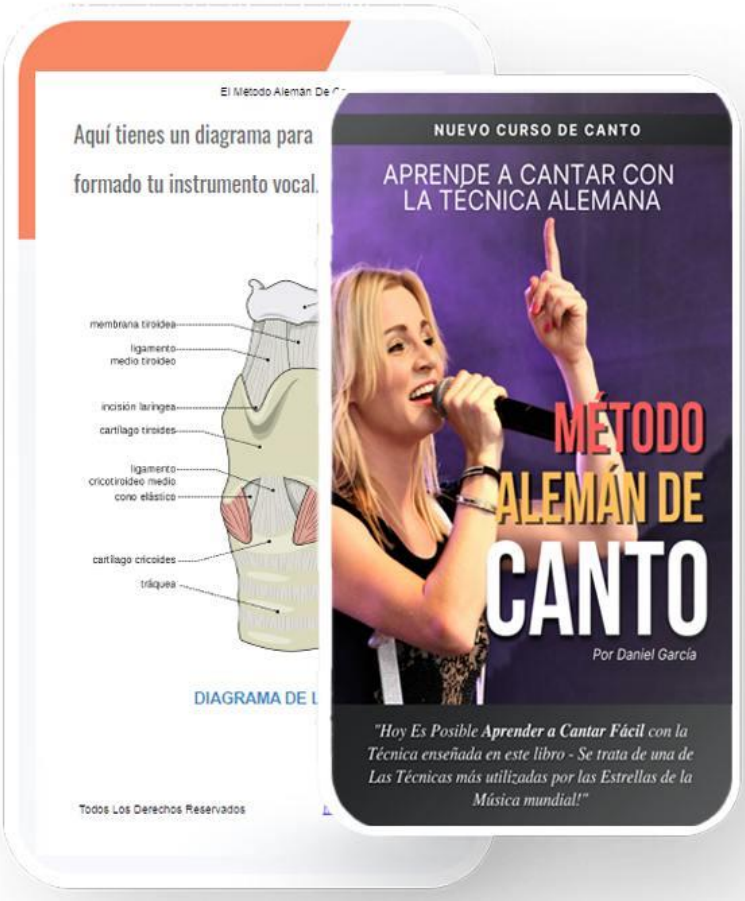
Y esto también corre para tus sesiones diarias de práctica. Hidrata tu cuerpo (¿ves un patrón aquí?) Realiza descansos de vez en cuando para evitar el uso excesivo. Finalmente, si esta cerca la fecha de una presentación, tienes que descansar la voz tanto como te sea posible antes (¡y después!) del evento.

5. Hacer Belting Sin Un Entrenamiento Adecuado.

El Belting, (Cinturón) es un estilo de canto que otorga volumen y potencia, pero puede ser extremadamente peligroso para aquellos cantantes que no están entrenados adecuadamente. Sin un correcto entrenamiento, puedes terminar haciendo algunas notas de manera forzada, lo que puede provocarte daños y traumas a tus cuerdas vocales. El uso de un Belting saludables requiere mucha práctica y no todas las voces están hechas para hacerlo, pero afortunadamente, existen otras estrategias que puedes usar para generar energía.

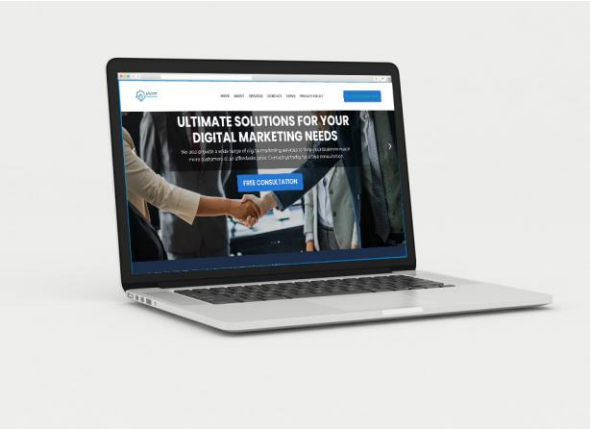
Algunos cantantes tardan años en entrenar sus voces para cantar de forma natural y adecuada. Busque un profesor de canto con formación específica y discute con el tus metas y objetivos específicos. Te recomendamos que domines el control de tu respiración, el tono y otras mecánicas del canto antes de intentar aprender a usar la técnica de Belting.

Si estas interesado en aprender a Cantar con la Técnica Alemana de Canto, puedes descargar un MiniCurso de Canto haciendo clic en enlace arriba o imagen abajo.



ISTRENDYNOW.COM

La mayor tienda de software en línea. Encuentra software para creación y edición de gráficos, audio y video, cursos, platillas para sitios web, aplicaciones para Inteligencia artificial, criptomonedas y mucho, mucho más



JAYATMARKETING.COM

Olvidate de la censura de las redes sociales, promociona tus servicios o tus productos en tu propio sitio web, deja de pagar cuotas en sitios como Onlyfans, Hotmart, Amazon o Mercado libre y vende desde tu sitio web con total libertad

Unete a Nuestro Grupo Whats

"Gana Con Internet"

Haciendo clic o Leyendo el código QR

UNIRME AL GRUPO

SCAN ME

Descarga Más Guías Aquí