

### **Antes de una actuación importante.**

Sea el tipo de profesional de la voz que sea, cantante, actor, orador, docente. Si tiene un evento, representación, concierto... es fundamental tener en cuenta varias cuestiones referentes a la voz:

Uno de los factores que más influyen ante cualquier presentación en público suele ser la angustia, los nervios que suscita poder equivocarse, no acordarse del discurso, no conseguir dar el agudo, o "gallear" el sonido... Para solventar este primer y más importante escalón, es necesario controlar esos nervios, y la mejor manera de hacerlo es llevar preparado la obra, el discurso, el concierto..., obviamente el haber trabajado concienzudamente sobre nuestra presentación en público resta mucho del estrés inicial. Mi segundo consejo también va dirigido a reducir el estrés, y consiste en aceptar encargos que estén dentro del nivel de nuestras capacidades, así por ejemplo no es lógico que si yo soy profesor de matemáticas de la ESO y me proponen dar una charla para un grupo de físicos de la NASA acepte salvo que tenga muy claro que mis competencias están por encima de lo que requiere esa charla, al igual, si soy cantante y por lo general durante mis clases de canto me cuesta llegar al dó de pecho, lo normal es que no acepte un concierto en el que tres de las cinco arias que tengo que cantar acaban en un do de pecho, ya que es la forma más rápida de generarme tensión, por miedo a ponerme en evidencia.

- 1) Llevarlo bien preparado
- 2) Asumir compromisos dentro de nuestras capacidades.
- 3) Los días previos a la actuación, no fatigarse la voz, pues aumenta la inseguridad, aunque el día del acto tengamos la voz como un "cañón", el saber que el día o los días de antes, llegabas justo de condiciones vocales añade un plus de estrés que no favorece.
- 4) Dormir adecuadamente y un mínimo de 8-9h, la cuerdas vocales deben de estar tonificadas cosa que se consigue con el entrenamiento diario, en semanas previas a la actuación, pero no deben estar fatigadas, igual que cualquier músculo necesita un periodo de reposo para su recuperación.
- 5) No hacer comidas copiosas o con alimentos que favorezcan el reflujo faringo-laríngeo, sobre todo el día de la actuación.
- 6) Hacer deporte habitualmente, favorece tener una mejor capacidad pulmonar y una mejor coordinación fonorespiratoria, lo que nos ayudará a que el sonido salga más fluido y la voz se fatigue menos.
- 7) Mantener una buena hidratación, mediante la ingesta de agua con cierta regularidad. A diferencia de lo que piensan algunos, el agua fría no tiene por qué ser perjudicial, incluso puede aliviar la sensación de disfonía por el efecto antiinflamatorio que posee el frío. De todas



formas en este aspecto cada uno debe hacer caso de sus sensaciones y de lo que crea que le sienta mejor.

8) A la hora del evento, si es un discurso hablado, conviene hacer pausas, no agotar el aire en las frases, hacer cambios de ritmo y de entonación para que el discurso no sea monótono y si es necesario beber pequeños sorbos de agua de vez en cuando.

[www.voz-profesional.com](http://www.voz-profesional.com)