

CONSEJOS PARA CANTANTES

En periodos fuera de conciertos. Consejos generales

- 1) **Entrenamiento vocal:** Es aconsejable mantener una actividad moderada de la voz, ya que hay que tener en cuenta que las cuerdas vocales son músculos y deben estar tonificados y entrenados, igual que no se le ocurre a ningún corredor profesional correr una maratón sin unos meses previos de entrenamiento, de la misma forma no se debe cantar un concierto de altas exigencias vocales sin tener un calentamiento y preparación anterior de unas semanas o meses previos.
- 2) **Beba agua** (manténgase bien hidratado): Para mantener su voz en buen estado es importante beber mucha agua a lo largo del día (de 6 a 8 vasos). Las cuerdas vocales vibran a una velocidad muy elevada incluso cuando producen sonidos muy simples, el mantener un buen estado de hidratación hace que la producción de moco de la garganta sea adecuada para asegurar una óptima lubricación de las cuerdas vocales.
- 3) **Evitar sustancias que producen deshidratación:** . estas incluyen alcohol y bebidas con cafeína (café, té, cola). Cuando se esté realizando ejercicio físico la hidratación debe ser aún mayor. El alcohol a su vez genera una sensación falsa de anestesia y de control de la voz, que puede ocasionar lesiones importantes durante una actuación o ensayo.
- 4) **No fume:** Es de sobra conocido que fumar produce cáncer de pulmón y garganta. El humo que se inhala al pasar por las cuerdas vocales ocasiona una importante irritación e inflamación de las mismas. Este efecto va a dar lugar a cambios permanentes en el timbre de la voz, su naturaleza y su capacidad.
- 5) **No abuse o haga un mal uso de su voz:** La voz no es indestructible. Hay que intentar en el día a día no chillar o gritar. Hay que procurar no elevar la voz mucho cuando se está en ambientes muy ruidosos o con mucho ruido de fondo. Hay que ser conscientes del nivel de ruido de fondo; inevitablemente cuando éste aumenta tendemos a elevar el volumen de nuestra voz y esto invariablemente va a dañar la misma. Si notamos que nuestra garganta se reseca mucho y se fatiga, o que la voz se está volviendo ronca hay que dejar de hablar. Para evitar el abuso y mal uso de la voz hay que usar trucos no-vocales o mediante signos para atraer la atención, especialmente con los niños. Es conveniente tener un sistema de amplificación de sonido (altavoz) para aquellas personas que de manera habitual tienen que usar la voz al aire libre. Procurar no hablar en un tono de voz “no natural”. El usar un tono de voz muy alto o muy bajo daña las cuerdas vocales causando ronquera y otras alteraciones. En cantantes siempre es útil tener conocimientos de técnica vocal, para evitar sobre esfuerzos y abusos fundamentalmente en los pasajes más exigentes del repertorio cantado.
- 6) **Procure no aclararse la garganta a menudo (carraspear):** Aclararse la garganta se puede comparar con el efecto que produciría el golpear una cuerda vocal contra otra. Por tanto el hacerlo a menudo puede lesionar las cuerdas vocales y producir ronquera. Como alternativa procure beber un poco de agua para aliviar la sensación de las secreciones que le fuerzan a toser o aclararse la garganta. Las causas más frecuentes que llevan a tener que carraspear con frecuencia incluyen: reflujo gastroesofágico, reflujo laringofaríngeo y enfermedades alérgicas y/o de los senos paranasales.
- 7) **Modere el uso de la voz cuando esté enfermo:** Cuando presente ronquera por un uso excesivo de la voz o por una infección respiratoria de vías altas (catarro) debe limitarse el habla en la medida de lo posible. Los cantantes deben tomar precauciones extra ya que una lesión permanente de las cuerdas vocales es más fácil que aparezca cuando estas están irritadas o inflamadas. Es importante saber “escuchar lo que nuestra voz nos está diciendo”.

- 8) **Alimentación** :es importante tener una alimentación equilibrada, más aún en los días previos al concierto, pues excesos en la alimentación pueden ocasionar reflujo gastroesofágico que irritan de forma importante las cuerdas vocales y pueden afectar a la facilidad de emisión vocal generando sobreesfuerzos en los días previos y el día del concierto.
- 9) **Descanso**: al igual que con cualquier otro musculo, un descanso apropiado favorece un uso continuado del mismo y permite el rendimiento óptimo.
- 10) **Elección del repertorio**: es de vital importancia elegir bien el repertorio que se va a interpretar, es fundamental elegir canciones que durante los ensayos no presenten importantes dificultades sobre todo si se está iniciando la carrera profesional como cantante, para evitar tensiones emocionales el día del concierto, y no sufrir el tan temido track vocal del cantante.
- 11) **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.

Consejos para el día de la actuación:

- 1) **Calentamiento previo**: es aconsejable calentar la voz previo al concierto, para que la musculatura este tonificada, el tiempo de calentamiento varia de una persona a otra, hay gente que necesita 5 minutos y otros 1 hora, pero por término medio es aconsejable vocalizar unos 15-20 minutos. Unos ejercicios adecuados son mediante terceras, quintas o incluso novenas sobre una o varias vocales.
- 2) **Evitar consumo de alcohol, comidas copiosas y descansar adecuadamente la noche anterior**, por todo lo mencionado anteriormente.
- 3) **Precaución con los auditorios**: no es infrecuente ver como cantantes amateur realizan sus conciertos en auditorios con mala acústica, con bastante ruido ambiente, incluso con un ambiente cargado con humo de tabaco.
- 4) **Reparto inteligente del repertorio**: si en todo el concierto tenemos 4 piezas más complicadas, es aconsejable no interpretarlas una detrás de otra. Sino repartidas por todo el programa y mejor si las colocamos después de alguna que no presente dificultad y que nos salga muy bien, esto restará ansiedad a la actuación.
- 5) **Intercalar piezas instrumentales o combinar con otros artistas**. Si tenemos que cantar 10 canciones y otro artista otras 10, lo ideal es ir intercalando los artistas para permitir cierto descanso vocal, y permitir algún sorbito de agua que nos hidrate la faringe.
- 6) **Uso de amplificación**: si el auditorio no tiene buena acústica, o el cantante no tiene la técnica adecuada, es aconsejable el uso de amplificación microfónica.
- 7) **Posición del cantante**: la posición más adecuada para cantar es la de bipedestación, erguido, ya que es la que permite una mejor capacidad pulmonar y por tanto más duración del soplo fonatorio y mejor ataque a las notas agudas que requieren de mucho desgaste de aéreo.
- 8) **Evitar ropas ajustadas**: intentar evitar ropas ajustadas que impedirían una correcta distensión abdominal durante la respiración diafragmática. A la hora de cantar debemos estar lo más cómodos posible.