

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	Séptimo Básico
Asignatura:	Música
Docente:	Mauricio Riquelme
Semana:	16 (13 de julio al 17 de julio 2020)
Objetivo de la clase:	Cantar con seguridad demostrando una actitud de confianza.
Dudas o consultas:	mauricio.riquelme@colegio-augustodhalmar.cl

Estimado alumno(a), esta semana te invito a cantar con seguridad, y para ello debes leer atentamente los siguientes consejos prácticos.

La confianza es muy importante en el desempeño efectivo de las voces, cuando no la tenemos por lo general no respiramos bien y eso causa que no lleguemos a las notas como deberíamos. Recomiendo que busques clases personales de canto para que te ayuden específicamente con lo que batallas, pero aquí te doy algunos consejos:

10 consejos para cantar con más confianza

- 1. Aprende a respirar bien:** Aprende a respirar correctamente para que tu aire sea constante y consistentemente apoye tu voz para el canto. Toma tiempo para hacer ejercicios de respiración antes de cantar – esto no sólo mejorará tu apoyo de la respiración, sino te ayudará a que te relajes también.
- 2. Postura correcta:** Obtén una postura derecha para que tus piernas, caderas, espalda y abdominales te estén apoyando correctamente.
- 3. Abre bien tu boca:** Abre la boca más ancha, sobre todo en las notas altas y proyecta tu voz tanto como sea posible. Usa el diafragma para tener más apoyo.
- 4. Prepara tu cuerpo:** Calienta lo suficiente para que tu voz esté en plena forma. Haz estiramientos para aliviar cualquier tensión que tu cuerpo puede estar llevando.
- 5. Ejercicios de vocalización:** Usa ejercicios de calentamiento vocal. Si quieres ser bueno en un deporte entonces necesitas practicar. Al hacerlo correctamente tu voz mejorará significativamente. El uso regular de estos ejercicios también ayudará a mejorar tu tono, rango y el poder y evita daños a largo plazo.
- 6. Mantente hidratado:** Bebe mucha agua antes y durante el canto. Evite la leche y los productos lácteos que obstruyen tu garganta, trata de evitar la cafeína y el alcohol pues tienden a secar las cuerdas vocales.

7. Practica cantando frente a la gente.

Es aterrador al principio, lo sé, pero esto ayuda a controlar poco a poco tus nervios, recuerda respirar correctamente de nuevo y trata una manera diferente la próxima vez. Pide una opinión honesta de lo que deberías de hacer para mejorar. También vale la pena “la práctica de la confianza” cuando estás solo – trata de romper la barrera del miedo al cantar más fuerte y ser más atrevido y creativo con las inflexiones vocales y sin la presión añadida de una audiencia. Ponte a prueba en la privacidad de tu propia casa y cree en ti mismo. Esta confianza te seguirá cuando estés en el escenario.

8. Busca apoyo de voz.

Si como líder de alabanza no te sientes demasiado seguro vocalmente (y muchos guitarristas o pianistas se encuentran en esta posición con regularidad) entonces pídele a alguno de tus cantantes que te apoyen en la línea melódica.

9. No grites: Aunque se trate de tu equipo de fútbol favorito, resiste la tentación de gritar. No te imaginas lo que sufren las cuerdas vocales cuando gritamos. Ten siempre en mente que gritar a todo pulmón es incorrecto y daña tus cuerdas vocales. Las bandas que oyes no gritan de verdad. Es un efecto que logran con sus cuerdas vocales y que todos pueden aprender

10. No te compares: Eres único, nadie en este mundo es igual a ti. En lugar de compararte a otros cantantes conocidos mejor celebra quién eres tú en Dios. Dios está en ti y quiere hacer cosas impresionantes. Realmente al único que tienes que vencer es a ti mismo. Cuando te comparas con los demás no llegas nunca a nada sino quizá sólo a sentirte frustrado o a vivir mediocrementemente. Cada día sé un poco mejor que ayer.

Te invito a observar este video que te ayudará a tener cantar con seguridad y confianza, (pincha el link o busca en YouTube).

Al terminar el ejercicio descansa 2 minutos, luego vuelve a repetirlo.

Como cantar con seguridad y sin miedo.

<https://www.youtube.com/watch?v=1tR9unBATM4>