Hola de Trabajo para la Clase Demostrativa Gratuita Los 5 Mejores Ejercicios De Respiración Para Cantantes

Escribe tus datos y entrega las 2 próximas hojas el día de la clase presencial. Nombre		
•	·	Ronnier, qué gusto saber que te registraste a la clase una clase súper útil que te ayudará a mejorar tu voz.
Antes de verte te dejo esta hoja de t en el documento debajo de las pregu	• • • •	s al máximo la clase. Las respuestas las encontrarás
Por favor llena los siguientes espaci	•	
1 El diafragma separa la cavidad	de los órganos dige	stivos.
2 Tu diafragma tiene el papel de en	npujar de forma controlada	a a los dosificando la salida del aire.
3 La respiración del cantante es dia	fragmática o	
Marca con un aspa la mejor respues	ta correcta:	
1 El diafragma es unquórganos digestivos.	ue separa la cavidad toráci	ca (donde están tus pulmones y el corazón) de tus



- a.- Hueso b.- Cartílago c.- Pliegue d.- Músculo e.- Órgano
- 2.- El estudio de cómo funciona el diafragma es fundamental para que mejores tu.....y técnica vocal
 - a.- Respiración b.- Resonancia c.- Dicción d.- Relajación e.- Vibrato
- 3.- La respiración del cantante es aquella en la que usa.....para dosificar la salida del aire.
 - a.- El pecho b.- Los hombros c.- El músculo diafragmático d.- La nariz e.- El estómago

Contesta la siguiente pregunta...

- 1.- ¿Cuál es tu mayor reto en tu respiración al cantar?
- 2.- ¿Cuáles son tus metas en el canto? ¿Qué sueñas?

¿Aún no sabes las respuestas? Lee las siguientes páginas... No te olvides... ¡te esperamos en la clase!







La Respiración de los Cantantes:

Esta Guía te enseña a cantar con más técnica evitando que dañes tus cuerdas vocales al cantar.

Entregado a ti por: Cantademia.com



PUBLICADO POR:

Cantademia

Psje. Arequipa 467, Urb. San Juan Macías, Callao, Perú. Todos los derechos reservados para Cantademia.com 2016.

Este documento no puede ser compartido y se da solo en entrega desde la web www.cantademia.com



Cantademia.com

¿Quieres ser un mejor cantante? Conoce más sobre nuestras clases de canto...

Cómo ser un cantante exitoso

Entra al enlace para conocer el camino más rápido y seguro para convertirte en un cantante de éxito.

Conoce todo sobre lo que aprenderás, horarios, los lugares en los que estamos y mucho más...

Conoce más



SOBRE CANTADEMIA

Cantademia es un espacio donde el cantante y profesor de canto Ronnier comparten ideas a los cantantes que desean mejorar su canto profesional sobre temas de técnica vocal, interpretación y administración del talento musical:

Cantademia

NOTA: Si eres nuevo en Cantademia, haz clic en alguno de los links para acceder instantáneamente a nuestros artículos más populares de forma totalmente gratuita así como a técnicas y ejemplos sobre respiración, resonancia, dicción, relajación, afinación, agilidad vocal, desarrollo de voz mixta y más...

El objetivo es que puedas ser cada vez más un cantante profesional con técnica y conocimiento de tu voz.



CONTENIDO.

- **06** INTRODUCCIÓN
- **08** QUÉ ES EL DIAFRAGMA Y PORQUÉ ES IMPORTANTE

- 13 CÓMO ES QUE EL DIAFRAGMA TE HACE UN GRAN CANTANTE
- 15 CÓMO RESPIRAR CON EL DIAFRAGMA
- 21 CONCLUSIÓN

INTRODUCCIÓN.



Hola amigo, amiga que te gusta cantar, que consideras el canto como tu pasión y sueñas con entregar de ti en los escenarios, viajar y emocionar a la gente. Este pequeño trabajo es para ti y espero que te sirva de mucho.

Tú quieres cantar pero sabes que para hacerlo mejor hay que usar técnica. Sabes que sin la técnica no avanzarás mucho. Es más...

Sin técnica podrías poner en riesgo tu voz.

En este documento aprenderás a respirar con el diafragma.



QUÉ ES EL
DIAFRAGMA
Y POR QUÉ ES
IMPORTANTE.

Así de importante es...

De tu diafragma depende el 70% de tu canto.

Si cantas con el diafragma podrás...

- ✓ Tener una voz más potente,
- ✓ Llegar a las notas agudas sin forzar la voz,
- ✓ Cantar una canción entera de 4 minutos sin que te falte el aire,
- ✓ Cantar un concierto entero de 2 horas sin que necesites un balón de oxígeno (y no exagero, he visto a cantantes así),
- ✓ Cantar un concierto entero de 2 horas en Lima (0 msnm), Chosica (500 msnm) o Cerro de Pasco (4300 msnm) sin que termines en cuidados intensivos.

En resumen el diafragma te permitirá asombrar a todos, llegar a toda la extensión de tu rango vocal de manera fluida, darle a tu voz muchos años y cantar con firmeza en situaciones complicadas. Es fundamental para tu canto

¿Pero qué es, dónde está y cómo lo utilizo?



Antes que nada déjame presentarme brevemente.



Mi nombre es Ronnier, soy director de Cantademia y profesor de canto desde el año 2009 y desde entonces he tenido cientos de alumnos. También soy cantante profesional desde el año 2000, compositor y productor musical. He cantado para más de 70 mil personas en 15 años haciendo giras por varios países de Latinoamérica con mi música.

Ahora sí, volvamos...

El diafragma es un músculo que separa la cavidad torácica (donde están tus pulmones y el corazón) de tus órganos digestivos.

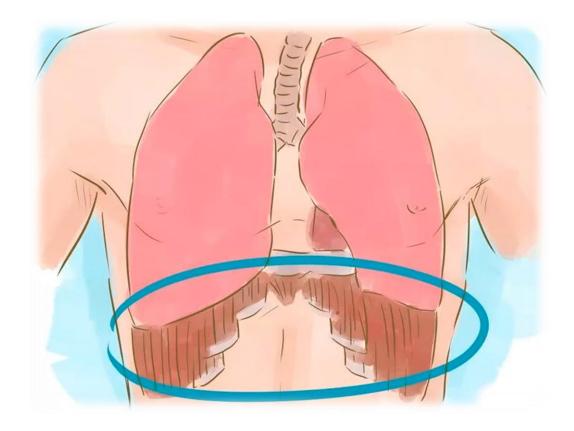
Los espasmos de este músculo es el responsable de tus hipos pero también es fundamental en el canto. ¿Por qué?

Porque cuando lo utilizas tienes más aire para hacer cosas asombrosas con tu voz; cuando lo utilizas, respiras mejor.

Para cantar profesionalmente, tu respiración se debe apoyar en el diafragma, para que este músculo dosifique la salida del aire desde los pulmones y se convierta en voz cantada.



Aquí está el diafragma:



Tu diafragma tiene el papel de empujar de forma controlada a los pulmones dosificando la salida del aire.

¿Recuerdas que hace un momento te dije que el diafragma es un músculo? Esa es una gran noticia porque significa que LO PUEDES FORTALECER, y controlar su movimiento.



Un diafragma fuerte y obediente es lo que diferencia a los grandes cantantes de los que solo tienen una bonita voz. Si quieres cantar como un profesional, tienes que fortalecerlo. Créelo, es muy importante, el 70% de tu canto.

(**NOTA:** ¿Quieres recibir ejercicios con rutinas diarias para fortalecer tu diafragma? Hace muy poco lancé <u>"Programa de Respiración Para Cantantes"</u> que está al precio casi ridículo de solo S/.5 (cinco soles) que contiene ejercicios en video y una rutina de trabajo. Pero ojo, está en promoción solo por 3 días para los que participan de nuestras clases demostrativas gratuitas. <u>Dale una mirada ya.</u>

¿Cómo puedes reconocerlo?

Es sencillo... acuéstate sobre la cama y pon encima de tu vientre (entre la caja torácica y el estómago) un libro grande o con tus manos haces presión. Y luego con la fuerza de tu respiración mueve el libro mientras que cantas al mismo tiempo. Donde sientas la presión está precisamente el diafragma.

¿Cómo funciona el diafragma para el canto?



Esto es muy importante saberlo. Si entiendes cómo funciona el diafragma, entonces serás un gran cantante. Si no lo usas bien, entonces no podrás serlo. A continuación te diré cómo tu diafragma te permite ser un gran cantante.



CÓMO ES QUE
EL DIAFRAGMA
TE HACE
UN GRAN
CANTANTE.

¿Recuerdas este ejercicio en el que estabas acostado para ver cómo funcionaba tu diafragma?

¿Viste cómo subía tu estómago hacia arriba y hacia abajo? ¿Viste cómo se abrían tus costillas? ¡Esa es la respiración que necesitas para ser el mejor cantante!

La respiración del cantante es aquella que no usas el pecho para respirar, ni los hombros, ni la nariz para empujar el aire hacia dentro.

La respiración del cantante es diafragmática o costo-abdominal.

Hagamos un segundo ejercicio.

Ponte de pie frente al espejo y toma una gran bocanada de oxígeno sin levantar los hombros, movilizar el pecho, hacer sonar la nariz cuando ingresa el aire, ni respira por la boca.

Respira de forma igual forma que cuando estabas acostado, movilizando las costillas y el abdomen de forma natural y sin tensión.

En el siguiente video te enseñaré cómo es que debes respirar...



CÓMO RESPIRAR CON EL DIAFRAGMA.

Si no te salió a la primera, no te preocupes. No es sencillo cuando estás de pie pero sí cuando estás acostado.

¿Por qué? Porque cuando estás de pie tu diafragma ahora tiene que soportar el peso de tus pulmones, corazón, cerebro... pero cuando estás acostado, no.

La respiración del cantante debe ser diafragmática no solo cuando cantas, sino en TODO momento. Cuando caminas, comes, trabajas, solo tienes que acostumbrar a tu cuerpo a hacerlo.

¿Y por qué debe hacerse así y no simplemente respirar con el pecho o la nariz?

Cuando respiras de esta forma, tus pulmones se llenan de más aire para cantar. Pero cuando respiras levantando los hombros o moviendo el pecho, tus pulmones solo se llenan del 30% de aire.

Y cuando cantas necesitas mucho más aire que cuando hablas.

En la siguiente imagen verás cómo es que debe ocurrir tu respiración: tomas aire abajo movilizando el diafragma y lo expulsas lentamente mientras cantas, sosteniéndolo con el mismo músculo...



¿Aún no queda claro?

A veces no es sencillo respirar así a la primera. Para eso sirven los ejercicios de fortalecimiento del diafragma.



Como te comenté el diafragma es un músculo que debes fortalecer ya que si te obedece te permitirá respirar de forma profesional, llegar a las notas más altas, y ganar esa potencia que necesitas.

Para fortalecerlo es imprescindible que realices ejercicios siguiendo una rutina diaria para que en un muy corto plazo puedas estar preparado para hacer cosas más maravillosas con tu voz.

Pero quiero recordarte y es imprescindible que hagas más ejercicios para que conectes tu respiración con la emisión de tu voz.

Aviso importante: Ten cuidado porque en Internet encontrarás malos ejercicios a montones que te retrasarán en el camino al control total de tu técnica vocal

(NOTA: ¿Quieres una lista completa de ejercicios de respiración y fortalecimiento del diafragma incluyendo aquellos que la conectan con la

emisión de tu voz así como tu rutina diaria que en solo 15 minutos desarrollarán tu voz? No creerás lo cómodo que está.

Llévate <u>"Programa de Respiración para Cantantes"</u> con ejercicios en video y una rutina de trabajo. Está en promoción solo por 3 días para los que participan de las clases demostrativas gratuitas de Cantademia. <u>Pídelo ya.</u> Además si lo adquieres podrás entrar a nuestro grupo privado de Facebook donde podrás recibir respuesta a todas tus preguntas de técnica vocal de por vida. Está a un precio realmente chiquitito para los que participen de mis clases presenciales gratuitas y puedas hacer crecer tu voz sin excusas).

El diafragma es un músculo indispensable para la producción profesional de tu voz cantada. Si no lo usas no puedes aspirar a ser una gran cantante.

Aunque no veas la utilidad inmediata del diafragma es importante que sigas esta guía y así dejes de forzar la garganta, más aún en las notas agudas. El diafragma será tu mejor aliado para una voz cuidada y limpia con el paso de los años.



Imprime esta guía y mantenla cerca de ti. Revísala cada vez que te acuerdes que tienes que cantar mejor y con técnica.

Te prometo que en muy poco tiempo verás resultados reales.

Canta mejor, canta haciendo sentir emociones. Sé un cantante profesional.



Cantademia.com

¿Quieres ser un mejor cantante? Conoce más sobre nuestras clases de canto...

Cómo ser un cantante exitoso

Entra al enlace para conocer el camino más rápido y seguro para convertirte en un cantante de éxito.

Conoce todo sobre lo que aprenderás, horarios, los lugares en los que estamos y mucho más...

Conoce más

