

EL CUIDADO DE LA VOZ

Carmen Castañeda
carmen@institutoallegro.org

- No abusar de la voz hablada y cantada al mismo tiempo, hablar lo menos posible.
- Realizar un trabajo vocal diario medido y por poco tiempo seguido, no debe trabajar mas de una hora seguida con el siguiente orden de ejercicios:
 - Relajación
 - Respiración
 - Fonación propiamente en el siguiente orden
 - Ejercicios a boca cerrada
 - vocales precedidas por "m" y "n" con sonidos individuales
 - sonidos combinados (3 o 5) en registros intermedios sin forzar los agudos o graves (extremos del registro)

Todo ejercicio de impostación vocal debe hacerse a media voz.

- No tomar bebidas heladas y en lo posible gaseosas. (menos bebidas alcohólicas)
- No se debe recargar el trabajo estomacal excesivamente, evitar lo alimentos grasos, condimentos y ajíes.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura. Si se están en un lugar abrigado cantando no salir bruscamente al exterior.
- Hacer descansar bien al organismo mediante un sueño reparador (8 horas mínimo) Evitar las trasnochadas.
- Evitar en lo posible las actuaciones al aire libre.
- Evitar cantar o hablar de existir una afección del aparato respiratorio (gripe, laringitis, amigdalitis, etc.)
- Cuidar la dentadura especialmente los dientes anteriores pues de ellos depende la nitidez de la articulación.
- El humo del cigarro, las velas y el polvillo de las tizas repercute en la voz (cuidarse de las alergias)
- Evitar discusiones y tensiones antes de usar la voz.
- La ingesta de lactosa es poco recomendable ya que puede producir regurgitación y el efecto de la acidez puede ser terriblemente dañino para el cantante, tampoco son recomendables los cítricos.