



10 minutos antes de cantar.

El orden importa: primero sueltas la voz sin esfuerzo, luego la despiertas en todo tu rango, y solo al final cantas de verdad. Saltarte los primeros pasos es la forma más rápida de quedarte afónico a media sesión.

Practícalo con el [Piano](#) o la [Rutina](#) de aleranvocal.es/herramientas — gratis, sin instalar nada.

- 01** **Respiración de apoyo** **1 min**
- De pie, hombros relajados. Inspira en 4 tiempos sintiendo cómo se expande el abdomen (no el pecho), aguanta 2, y suelta el aire en 6 tiempos con un "sss" constante y parejo.
- Si el "sss" tiembla o se corta, vas demasiado rápido — repite más lento.*
-
- 02** **SOVT — trino de labios o pajita** **2 min**
- Con los labios vibrando (o soplando por una pajita), desliza de tu nota más grave cómoda a la más aguda cómoda y vuelve a bajar, sin parar el sonido. Repite 4-5 veces.
- Es el ejercicio más eficaz para calentar sin forzar — así abren la sesión la mayoría de cantantes profesionales.*
-
- 03** **Escala de 5 notas, ligera** **2 min**
- Canta "mi-e-i-o-u" o "no-no-no-no-no" en una escala de 5 notas (Do-Re-Mi-Fa-Sol-Fa-Mi-Re-Do), subiendo medio tono cada vez hasta que empiece a costar. Sin apretar.
- Busca el punto justo antes de la tensión, no lo cruces todavía.*
-
- 04** **Arpeggio 1-3-5-8** **2 min**
- Do-Mi-Sol-Do(agudo)-Sol-Mi-Do, en la misma vocal que uses para cantar. Sube medio tono en cada repetición, 5-6 veces.
- Este es el que más rango real te abre antes de cantar la canción.*
-
- 05** **Deslizamiento de pecho a cabeza** **1.5 min**
- Un "ngg" o "ooh" suave, deslizando desde una nota grave de pecho hasta una aguda de cabeza sin quiebre brusco. 4-5 veces, sin volumen, solo conexión.
- Si notas un "salto" o quiebre, baja el volumen todavía más — el quiebre es tensión, no falta de técnica.*
-
- 06** **La canción, a media voz** **1.5 min**
- Canta la primera frase de lo que vayas a interpretar hoy, a la mitad de tu volumen normal. Solo entonces subes a volumen real.
- Este último paso es el puente entre "calentado" y "listo" — no te lo saltes aunque tengas prisa.*

¿Quieres que esta rutina esté hecha a tu medida — tu rango real, tu estilo, tus puntos débiles — en vez de una genérica?

Reserva tu primera clase en agenda.aleranvocal.es/reservar →

