



Rutina Vocal Gratis

10 min/día para mejorar tu voz

Agudos con control · Potencia sin gritar · Voz estable

Por Dagarod

Cómo usar esta rutina



10 min/día

Constancia antes que cantidad.
Todos los días, sin excepciones.



60-70% de intensidad

Trabaja cómodo. La voz mejora con precisión, no con esfuerzo bruto.



Si duele, paras

El dolor no es progreso. Es una señal. Descansa y vuelve mañana.

Plan 7 días

- Días 1-2: Ejercicios 1 y 2 solamente
- Días 3-4: Añade el ejercicio 3
- Días 5-6: Secuencia completa (1→4)
- Día 7: Escucha y compara tu grabación



Truco de progreso

Grábate **30 segundos** hoy cantando o hablando. Repite el mismo audio en 7 días. La diferencia te va a sorprender.

Sirena Vocal – Conectar registros



🎯 Objetivo

Conectar el pecho con la cabeza sin quiebros ni gallos.
Fluidez total entre registros.

✅ Cómo hacerlo

1. Relaja mandíbula y cuello completamente
2. Empieza en nota grave cómoda
3. Sube en glissando (sin saltos) hasta tu agudo
4. Baja al mismo ritmo. Repite 4 veces

✅ Vas bien si...

- No sientes tensión en el cuello
- El paso entre registros es suave
- Puedes hacerlo en silencio sin esfuerzo



🕒 Tiempo

2 minutos. Subir y bajar despacio en "uu" o "ng". Sin pausa entre notas.

⚠️ Ojo si...

- Sientes que "empujas" al subir
- Hay un quiebro brusco en el paso de registro

📄 **Error típico:** Subir con volumen en lugar de con altura. Corrección: imagina que la voz "flota hacia arriba" en lugar de escalar con fuerza.

Lip Trill – Apoyo y resistencia



🎯 Objetivo

Desarrollar apoyo diafragmático y eliminar tensión en la garganta. El ejercicio más honesto que existe.



🕒 Tiempo

2-3 minutos. Frases o escalas con el labio vibrando. Aire constante y sostenido.

✅ Cómo hacerlo

1. Junta los labios relajados y sopla aire
2. Añade voz: "brrrr" con tono
3. Canta una escala simple do-re-mi-re-do
4. Mantén el vibrato labial en todo momento

✅ Vas bien si...

- Los labios vibran sin tensión ni pausa
- La sensación es de masaje en el pecho
- Tu voz suena más libre al parar el ejercicio

⚠️ Ojo si...

- Los labios se paran o "cortan" el sonido
- Sientes presión en la garganta al subir

📄 **Error típico:** Usar demasiado volumen para mantener el trino. Corrección: baja la intensidad al 50% y concéntrate en el flujo continuo de aire.

Vocales Abiertas – Resonancia y proyección



🎯 Objetivo

Ampliar la resonancia en cara y cabeza. Proyectar sin gritar. Voz que llega lejos con poco esfuerzo.



🕒 Tiempo

2 minutos. Alterna "AH – EH – IH – OH – UH" en notas medias. Boca bien abierta.

✅ Cómo hacerlo

1. Abre la boca como si bostezaras levemente
2. Coloca la lengua plana y relajada
3. Canta "AH" en una nota cómoda 5 veces
4. Repite el ciclo completo de 5 vocales

✅ Vas bien si...

- Sientes vibración en los pómulos o frente
- El sonido es redondo y no nasal
- No hay tensión en la mandíbula

⚠ Ojo si...

- La voz suena nasal o "tapada"
- Cierras la boca al subir de nota

📄 **Error típico:** Tensar la mandíbula al abrir la boca. Corrección: suelta la mandíbula como si masticaras chicle y deja que el sonido fluya hacia adelante.

Staccato en Agudos – Control y precisión



🎯 Objetivo

Atacar notas agudas con precisión sin tensión cervical.
Potencia limpia en el registro alto.



🕒 Tiempo

2-3 minutos. Notas cortas y separadas en "gi – gi – gi" subiendo por semitonos.

✅ Cómo hacerlo

1. Empieza en tu nota media cómoda
2. Canta "gi – gi – gi" en staccato limpio
3. Sube un semitono cada repetición
4. Para cuando sientas el mínimo esfuerzo

✅ Vas bien si...

- Cada nota es limpia y definida
- El abdomen se activa ligeramente en cada nota
- Puedes hacer el ejercicio pianissimo

⚠️ Ojo si...

- Sientes el cuello tensarse al subir
- Las notas salen "apretadas" o con vibrato forzado



Error típico: Empujar desde la garganta para alcanzar el agudo. Corrección: activa el apoyo desde el abdomen bajo, como si alguien te diera un golpecito suave en el estómago.

Si te pasa X... haz Y

Soluciones rápidas para los problemas más comunes en el calentamiento vocal.

● La voz se quiebra en los agudos

Vuelve a la sirena (Ej. 1) a la mitad de velocidad. El quiebro es tensión, no falta de nota.

● Siento la garganta cargada

Haz solo lip trill (Ej. 2) durante 3 min antes de cualquier otro ejercicio. Descansa y bebe agua tibia.

● Mi voz suena nasal y cerrada

Trabaja las vocales abiertas (Ej. 3) con la boca más abierta. Imagina que hablas a alguien al fondo de la sala.

● No llego a las notas altas

No las "busques" con fuerza. Reduce el volumen al mínimo y practica el staccato (Ej. 4) pianissimo.

● Me canso a los 5 minutos

Señal de tensión acumulada. Haz el calentamiento en orden: sirena → lip trill → vocales. Sin saltarte pasos.

● Mi voz suena diferente cada día

Normal al principio. La constancia estabiliza. Grábate cada semana y verás el patrón de mejora.

¿Listo para ir más lejos?

Esta rutina es el punto de partida. Si quieres resultados reales y duraderos, el siguiente paso está aquí.

Pack Esencial – 9€

Ejercicios adicionales, guías en PDF y recursos de práctica para acelerar tu progreso vocal.

Quiero el Pack →

Curso Completo – 59€

El método completo de Dagarod: técnica, repertorio, agudos, potencia y voz estable. Acceso de por vida.

Quiero el Curso →

Tu voz ya está ahí. Solo necesita que la trabajes con inteligencia, no con esfuerzo bruto.

Nos vemos dentro. – Dagarod