



Calentamiento vocal 5 minutos

Para despertar la voz sin forzar

Una guía práctica y segura para activar tu voz antes de cantar o entrenar.
Sin atajos, sin excusas, sin lesiones.

POR DAGAROD — VOCAL COACH

Cómo usar esta rutina

🕒 Cuándo hacerlo

Siempre **antes de cantar o entrenar**. Nunca en frío, nunca directo al repertorio.

🎯 Intensidad 60–70%

No es un ensayo. Es un **despertar progresivo**. La voz se activa, no se exige.

⚠️ Regla de oro

Si duele, paras. El dolor no es progreso. Es una señal de alarma. Obedécela.

✅ Señales de calentamiento correcto

- Sientes vibración en labios, pómulos o pecho
- La voz suena más clara y sin esfuerzo
- Los cambios de registro son más suaves
- No hay tensión en garganta ni mandíbula
- Tienes ganas de seguir cantando

Activación suave — 1 min

El objetivo es despertar el cuerpo, la respiración y los resonadores antes de emitir cualquier nota real.

Respiración costal

3–4 respiraciones lentas. Inhala expandiendo costillas. Exhala en «ssss» controlada. Activa el soporte.

Lips trills suaves


Vibración de labios en tono medio. **15–20 segundos**. Si los labios no vibran, relaja mandíbula y mejillas.

Zumbido en «mmm»

Labios cerrados, dientes separados. Siente la vibración en la máscara facial. **Sin presión en garganta.**

Glissando suave

Desliza de grave a medio en «mmm» o lips trill. **Sin forzar el agudo.** Solo explora el rango con suavidad.

  Tiempo total: 1 minuto. Intensidad máxima: 60%. Este paso es inamovible — nunca te lo saltes.

Resonancia y proyección ligera — 2 min

Ahora conectamos la voz con los resonadores. El sonido empieza a tomar cuerpo, presencia y dirección sin esfuerzo laríngeo.

Vocalizaciones en «nnn»

Sube y baja por semitonos en rango medio. Busca la vibración en **frente y nariz**. No fuerces la proyección.

«Nah-nah-nah» staccato



Articulación suelta. Consonante nasal + apertura vocal. **Activa el paladar blando** y abre la caja de resonancia.

Vocales ligadas: «i-e-a-o-u»

En una sola nota, luego en escala de 5. **Sin cortar el legato**. Iguala el timbre entre vocales cerradas y abiertas.

Proyección dirigida

Imagina que el sonido sale por encima de los ojos, hacia la pared del fondo. **Ni más volumen, más dirección**.

  Tiempo total: 2 minutos. Intensidad: 65%. Si notas fatiga, reduce el rango — no el tiempo.

Preparación para agudos y potencia — 2 min

▲ Sirena completa

Glissando de grave a agudo en «uu» o lips trill.
Sin pausa en el pasaje.
El puente debe ser fluido.

▲ Escala de 5 en «ya-ya-ya»

Sube medio tono cada vez. Llegando al límite cómodo, **no lo superes.**
Hoy activas, no demuestras.

▲ Dinámica p → mf

Elige una nota media. Empieza piano, crece a mezzoforte.
El crecimiento viene del soporte, no de la garganta.

⚠ Errores típicos y corrección

Subir demasiado rápido

→ Añade dos notas de transición antes del agudo objetivo.

Empujar con la garganta

→ Lleva el sonido hacia adelante, no hacia arriba. Usa la máscara.

Contener la respiración

→ Exhala siempre antes de emitir. El aire fluye, no se retiene.

Saltarse el calentamiento

→ 5 minutos hoy evitan semanas de reposo forzado mañana.

Sigue aprendiendo con Dagarod

Esta rutina es el punto de partida. Si quieres llevar tu técnica vocal al siguiente nivel, tienes tres caminos:

Canal de YouTube

Ejercicios, conceptos y rutinas gratuitas cada semana. Empieza ahora sin compromiso.

dagarod.net/yt

Pack de recursos

Materiales de entrenamiento vocal descargables. Guías, audios y ejercicios listos para usar.

dagarod.net/pack

Curso Dagarod

Formación vocal completa. Técnica, registro, estilo y performance. Desde cero hasta escena.

dagarod.net/curso-dagarod