

Respiración para cantar sin quedarte sin aire

Control del aire en 10 minutos al día

La promesa

En 10 minutos diarios aprenderás a dosificar tu aire, sostener frases completas y cantar con control real — sin tensión, sin agobio.

Por Dagarod

Vocal Coach · dagarod.net

📌 **⚠️ Nota importante:** Todos los ejercicios de esta guía se entrenan al **60–70% de tu capacidad vocal**. Nunca al máximo. El control viene de la precisión, no del esfuerzo.



Diagnóstico: ¿Por qué te quedas sin aire?

🎯 Causa 1

Expulsas todo el aire de golpe al inicio de la frase. No hay reserva para el final.

🎯 Causa 2

Respiras con el pecho, no con el diafragma. Menos capacidad, más tensión.

🎯 Causa 3

No dosificas el flujo. Cantas con presión variable, sin columna de aire estable.

🕒 **Regla de oro:** No se trata de tener más aire — se trata de **gastar menos y distribuirlo mejor**.

✅ Mini checklist de diagnóstico

→ ¿Te quedas sin aire antes del final de la frase? → Causa 1

→ ¿Sientes tensión en el cuello o los hombros al cantar? → Causa 2

→ ¿Tu volumen cae en los últimos compases? → Causa 3

Ejercicio 1: Dosificación del aire

DURACIÓN: 4-5 MIN

NIVEL: BÁSICO-INTERMEDIO

🎯 Objetivo

Aprender a liberar el aire de forma **lenta, constante y controlada** durante 8-10 segundos sin colapsar ni apretar.

⚠️ Errores frecuentes

- Soltar el aire en ráfaga al inicio
- Tensar el abdomen para "aguantar"
- Quedarse sin reserva antes de los 8 segundos

1	Inhala Respira por la nariz, 3-4 segundos. Siente el abdomen expandirse hacia fuera.
2	Sostén Pausa de 1-2 segundos. No cierres la glotis — mantén el cuerpo abierto.
3	Exhala en "sss" Emite una "sss" continua durante 8-10 segundos . Flujo parejo, sin prisa.
4	Repite 5 repeticiones. Descansa 30 segundos entre rondas. ✅ Objetivo: llegar a 10s sin tensión.



Ejercicio 2: Fraseo sin perder el final

DURACIÓN: 4-5 MIN

NIVEL: INTERMEDIO

Este ejercicio entrena la resistencia de frase: **llegar al último acorde con voz limpia**, sin apretar ni perder soporte.

1

Elige una frase musical

Selecciona una frase de 6-8 tiempos de una canción que ya conozcas.

2

Canta en "nu nu nu"

Sustituye la letra por sílabas neutras. Enfócate en el flujo, no en las palabras.

3

Guarda el 30% final

Imagina que tienes un depósito: **no lo vacíes antes de la última nota**. Administra.

4

Añade la letra

Repite con la letra real. Mantén el mismo control que lograste en el paso anterior.

⚠ Señales de alerta

🎯 **Clave:** El final de frase es donde se ve el verdadero control. Entrénalo aparte.

Voz que se "apaga" en la última nota → estás gastando el aire demasiado rápido.

Cuello tenso al final de frase → estás compensando con presión en lugar de soporte.

Volumen que sube al final → estás empujando para compensar la falta de aire.

Plan 7 días: 10 minutos al día

Día	Ejercicio	Series / Reps
Día 1	Dosificación en "sss" — objetivo 8 segundos	3 series × 5 reps
Día 2	Dosificación + pausa de sostén (2s)	3 series × 5 reps
Día 3	Fraseo en "nu nu nu" sin letra	4 frases × 3 reps
Día 4	Fraseo con letra real (canción elegida)	4 frases × 3 reps
Día 5	Dosificación en "sss" — objetivo 10 segundos	4 series × 5 reps
Día 6	Fraseo completo: "nu nu nu" + letra encadenados	3 canciones × 2 reps
Día 7	Revisión libre: aplica en una canción completa	1 canción × 2 veces

⚠ Si te pasa esto, haz esto

Me mareo Reduce a 6s. Respira despacio antes de cada rep.	No llego a 8s Empieza en 5s. Sube 1s cada dos días.	Me tiembla la voz Baja al 50%. Estás apretando — suelta el abdomen.	Me canso rápido Descansa 45s entre reps. No es debilidad — es adaptación.
Pierdo el tono al final Regresa al Ejercicio 2. Trabaja más el "guardar el 30%".		Siento tensión cervical Para. Comprueba la postura. El cuello no sostiene — el cuerpo sí.	



Siguiente paso: sigue entrenando

Esta guía es el punto de partida. El control real de la respiración se construye con constancia — no con intensidad. Elige tu próximo nivel:

Rutina Gratis

Accede a la rutina de calentamiento vocal completa en YouTube.

dagarod.net/yt

Pack 9€

Ejercicios de respiración, soporte y proyección en un solo pack descargable.

dagarod.net/pack

Curso 59€

Método completo de técnica vocal: respiración, resonancia, afinación y estilo.

dagarod.net/curso-dagarod

No buscas más aire. Buscas más **control**. Y ese lo entrenas — un día a la vez.

— Dagarod · Vocal Coach · dagarod.net

Made with **GAMMA**