

Balance corporal

Necesitamos balance corporal para poder producir un sonido saludable y cantar con facilidad. La falta de balance corporal la podemos comparar con un edificio sin una zapata o una casa con paredes inclinadas. Ciertos hábitos de postura al pararse y caminar o al sentarnos, parecieran ser naturales para nosotros, pero no funcionan a nuestro favor. Cuando nos alineamos correctamente por primera vez, puede sentirse extraño, y, por consiguiente, podemos pensar que está incorrecto, por eso el uso de un espejo o una cámara de vídeo puede ayudarnos para autoevaluarnos. Si somos persistentes con nuestro balance, eventualmente, los músculos se acostumbrarán.

Antes de cantar debemos asegurarnos de que estemos en la **posición óptima** para cantar.

- Debemos tener el peso de nuestro cuerpo en la bola del pie, no en talón ni en los dedos del pie
- Piernas a distancia de los hombros
- Rodillas sin trancar, un poco dobladas
- Pelvis relajada (no hacia afuera)
- Hombros hacia atrás, creando así una postura erguida, con el pecho noble
- Mirada hacia al frente

Postura correcta para cantar

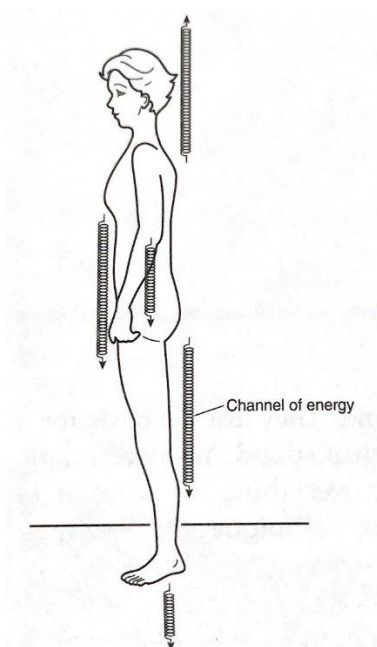


FIGURE 1.1
Model for dynamic balance

Preparación

¿Qué es la preparación?

Es el proceso que llevamos a cabo antes de cantar e incluye hacer contacto a través del aire con distintas partes del cuerpo.

Inhalación: (viaje de abajo hacia arriba)

- > piso pélvico
- > área abdominal
- > músculos intercostales expanden
- > siento el viaje del aire por los paladares, detrás de las muelas, orejas, cabeza

Inhalación

Breathing Easily

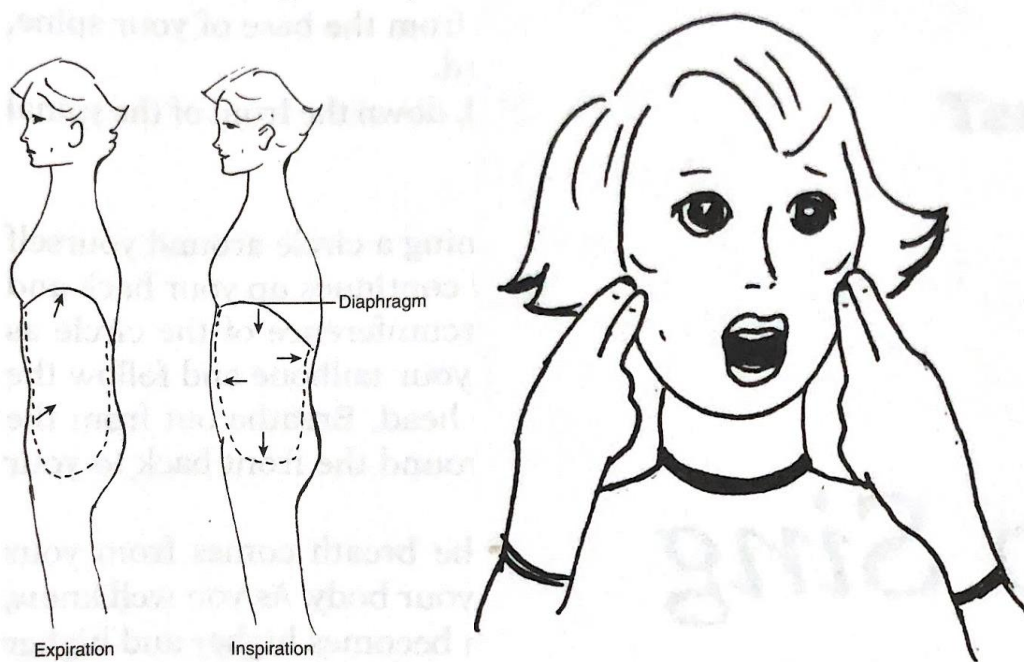


FIGURE 1.2
Deep breathing

FIGURE 2.5
Energy yawn