

**12 SENCILLOS  
EJERCICIOS DE  
CALENTAMIENTO PARA  
COROS**

**Alejandro Navarro**

Relajación, calentamiento físico,  
respiración y vocalización

# 12 SENCILLOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PARA COROS

Como director coral me he encontrado con todo tipo de grupos, desde niños hasta adultos mayores, he dirigido coros de personas con muchas capacidades vocales, personas muy poco musicales y con dificultades así como coros que mezclan a ambos grupos. Algo que he notado en todos y cada uno de los diferentes estilos de coros es que cuando no inicio con una breve sesión de calentamiento el coro no ensaya con la misma energía de cuando sí lo hago.

Pensando en la gran variedad de coros que existen he diseñado esta pequeña pero "nutritiva" guía de calentamiento que te ayudará a ti que estás al frente de coros a iniciar tus ensayos con una gran carga positiva, mayor concentración y mejor disposición al trabajo coral.

Espero disfrutes de esta guía al igual que yo lo hago al momento de elaborarla y ponerla en práctica, recibe el más cordial de los saludos.

Alejandro

# Para relajarse...

**1**

Comenzamos con movimientos de cuello, haciendo círculos suavemente hacía el lado izquierdo y luego al derecho, continuando adelante y atrás para finalizar hacía los costados. Explora todas las posibilidades de movimiento

**2**

Pide al coro comenzar suavemente a hacer círculos con los hombros, primero hacia adelante y luego hacia atrás, después arriba y abajo, por último adelante y atrás.

**3**

Pide al coro que comiencen a darse suaves palmadas por todo el cuerpo, comenzando desde la cabeza a los pies y luego de regreso, esto ayuda a estimular la circulación.

**4**

Masaje Facial, esto ayudará a la que los músculos estén listos para el canto, puedes pedirles que "limpien sus dientes" con la lengua, así se moverán más músculos involucrados.

# Respiración

5

El coro toma aire durante 4 tiempos que tú cuentas en voz alta, en otros 4 tiempos ellos lo mantienen en sus pulmones, buscando relajarse, finalmente lo expulsan en otros 4 tiempos.

6

El coro toma aire en un solo tiempo sin hacer ruido con la nariz y en forma relajada, para después expulsarlo soplando contra los labios entre cerrados "Como hacen los caballos"

7

El coro toma aire en un solo tiempo sin hacer ruido con la nariz y en forma relajada, para después expulsarlo con el sonido de la "S" hasta que se acabe por completo " ssssssss"

8

Similar a los dos anteriores, ahora el coro expulsa el aire con el sonido de una "M" buscando la sensación y el sonido de un suspiro, esto ayudará a relajar los músculos e ir encontrando una mejor colocación para la voz.

# Vocalización

## 9

Este ejercicio ayudará al coro a desarrollar la voz de cabeza, de igual forma permitirá la unificación de las vocales, trata de hacerlo con Ya, Ye, Yi, Yo, Yu, la "Y" permite un ataque suave.



## 10

Este ejercicio es una variación del anterior que permite bajar la voz de cabeza al pecho, las notas repetidas sirven para mantener la afinación y el descenso para cuidar la escala, prueba con varias vocales



## 11

La vocalización por 3as descendentes es un gran reto para el coro, cuida que en cada salto el coro de "pasos cortos" para no terminar demasiado bajos de afinación.



## 12

En este ejercicio podrás pedir al coro que se escuchen más entre ellos, ya que el objetivo principal es lograr una mejor mezcla de vocales, mantener la afinación y cantar las cuatro notas con la misma columna de aire.

