MÉTODO DE CANTO
“PILATES VOCAL”

HOLA, SOY PAULA!

Gracias por estar acá!

ALGUNAS CONSIDERACIONES ANTES DE COMENZAR:

Todos los nombres de empresas, marcas registradas, imágenes y
textos con derechos de autor, pertenecen a sus respectivos dueños.

Este E-book del Método Pilates Vocal:
- No puede ser vendido por terceros (de manera electrónica o física.)
- No puede ser reproducido parcial o totalmente, sin el consentimiento de la autora.
- No puede ser modificado de ninguna manera.

Ahora te cuento un poco sobre el método.

¿QUÉ ES EL MÉTODO “PILATES VOCAL”?

Es un método de **Canto** que integra conocimientos del estudio de la **técnica vocal**, más el trabajo corporal de disciplinas como el **Pilates**. Tiene un enfoque terapéutico enfocado en la conexión, el desarrollo de la autoestima y la auto expresión, porque el canto tiene mucho que ver con el manejo de emociones.

Fue creado por Paula Vilches, quien es **Licenciada en Música, Cantante-Compositora e Instructora Vocal**, quien trabaja en gran medida enfocada en la rehabilitación vocal y el manejo emocional a través de la voz, para lograr disminución de estados ansiosos y obtener mayor relajación al cantar.

Paula también es Instructora de **Pilates Fitness, Wellness, Post Rehabilitación Kinésica y Pilates Neuro Kinésico**, con trabajo enfocado en Neuroplasticidad, Cadenas Musculares, uso adecuado de la Respiración, y más, integrando distintas líneas de las técnicas.

¿PORQUÉ EXISTE ESTE MÉTODO?

Paula trabajó como instructora de **Canto** y **Pilates** por más de una década, integrando los conocimientos de ambas técnicas.

Creó el método al darse cuenta de que el Pilates tiene un efecto muy positivo en la **producción vocal,** en la **alineación postural** y en la **capacidad respiratoria**. También notó que ambas técnicas requieren de mucha concentración de detalles muy sutiles al mismo tiempo, utilizando la **propiocepción corporal** y la **imaginación**.

Utilizó este método con sus alumnos de canto y notó grandes mejoras al cantar, al igual que en la prevención de lesiones en el área vocal y un mayor bienestar a nivel general.

ALGUNOS DE LOS PILARES DEL MÉTODO SON:

PROPIOCEPCIÓN

La propiocepción es la capacidad de percibir los movimientos de nuestro cuerpo y su posición. En el canto nos ayuda a ser conscientes de la forma en que usamos nuestro cuerpo, al notar nuestra postura, nuestra respiración, el movimiento de nuestros músculos, el contacto con el suelo, y más. Esta consciencia corporal nos permite cantar sin esfuerzo y de forma eficiente.

AUTOCONOCIMIENTO

Es fundamental aprender a conocer nuestra mente al cantar. Para aplicar las técnicas vocales del método, es necesario que revises tus pensamientos, emociones y creencias**.** El canto es integral, equilibrado, es espiritual, mental y material.
El trabajo de tu voz interna es fundamental. ¿Te das permiso de usar tu voz?

DISFRUTAR!

Disfrutar el proceso de aprendizaje es fundamental para cantar bien. Cantar es orgánico, cantar con un cuerpo relajado y alegre es diferente a cantar con un cuerpo tenso. El canto debe ser agradable y relajado, así el aprendizaje es más fácil y motivador. Disfruta el aprendizaje!

TIPS PARA ALINEAR TU POSTURA AL CANTAR!

PIES

De pie, los pies van a estar separados al ancho de caderas (ni hacia adentro ni hacia afuera) con el peso del cuerpo bien distribuido entre ambos.

RODILLAS

Las rodillas van a estar desbloqueadas, o sea, ligeramente flexionadas; es muy buen ejercicio notar si hacemos hiperextensión de rodillas, si sucede, hay que flectarlas un poquito, para relajar el abdomen respirar con más libertad.

PELVIS

La pelvis está relajada, sin apretar los glúteos, y de la manera más neutra posible.

BRAZOS

Los brazos van a estar relajados colgando libremente al costado del cuerpo.

TIPS PARA ALINEAR TU POSTURA AL CANTAR!

HOMBROS

Los hombros deben estar relajados y hacia atrás, justo sobre las caderas. Es super importante, así el pecho está abierto y no se produce tensión en el cuello.

CUELLO

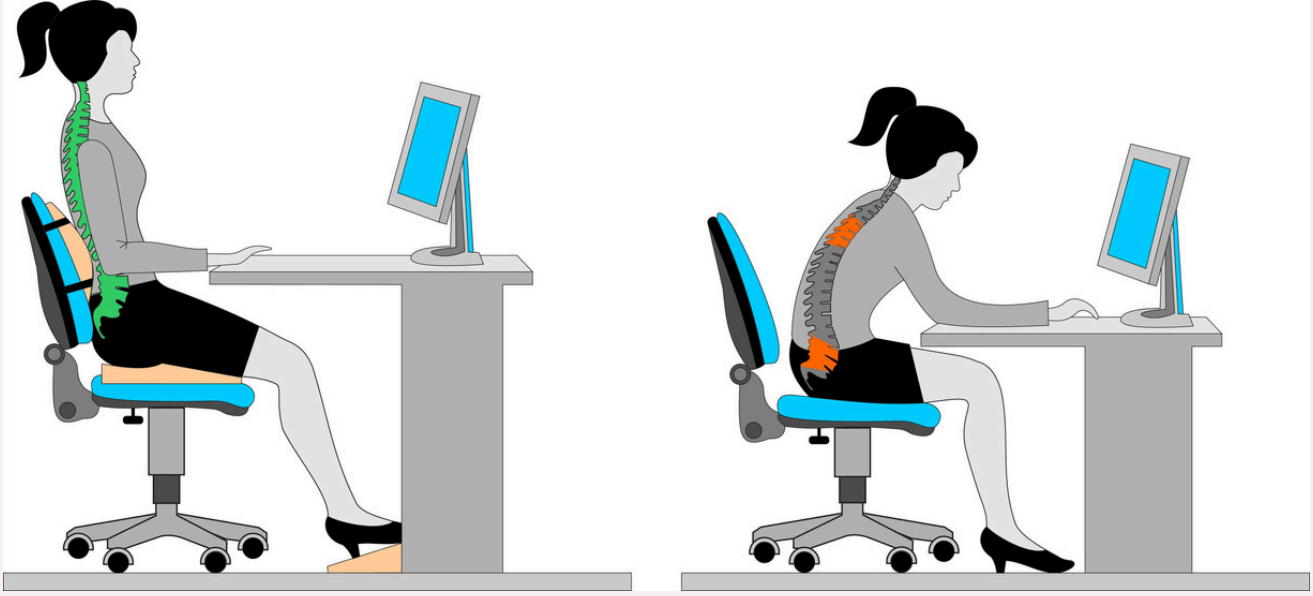
La posición del cuello es neutra, ni muy hacia adelante, ni muy hacia atrás. Nunca se debe apretar el cuello al cantar, la garganta debe estar relajada, así la boca se abre naturalmente.

CARA Y LENGUA

La cara y la lengua deben estar relajadas, el método incluye ejercicios de relajación, pero también puedes encontrar muchos en Internet.

NOTAS

Haz estas recomendaciones de acuerdo a tu propio cuerpo, la idea es sentirse cómodo y natural, ni muy tenso ni demasiado relajado.



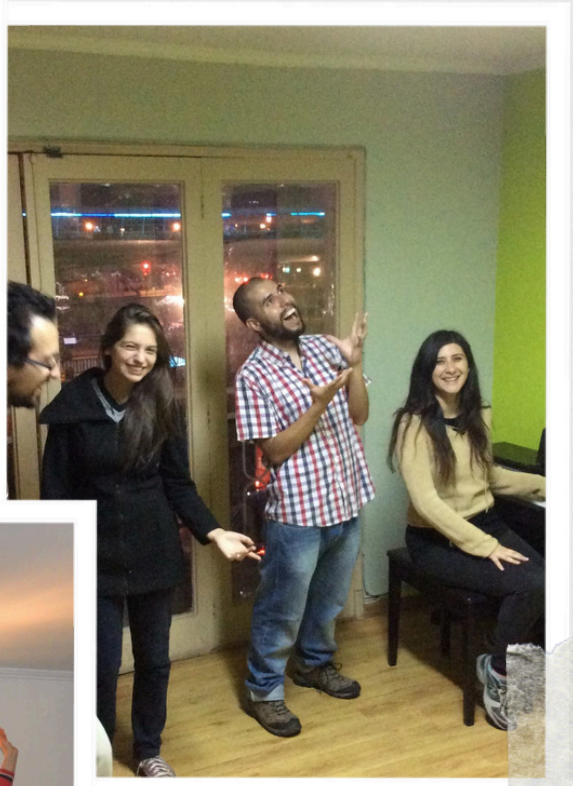
TIPS PARA ALINEAR TU POSTURA AL CANTAR SENTADO

POSTURA AL SENTARSE

Nos sentaremos en la punta de la silla, sin encorvarnos.
Nos vamos a sentar con la columna erguida, sobre los isquiones; así los músculos encargados de la respiración van a estar alineados.
Los pies van a estar bien firmes en el suelo, para poder ayudar al apoyo abdominal.
El piso pélvico estará relajado.
La columna estará lo más derecha posible.
Los hombros irán hacia atrás y hacia abajo.
El cuello estará alineado, ni muy hacia adelante ni muy hacia atrás.
La cabeza estará con la vista hacia el frente, con la sensación de estar flotando hacia el cielo.

TIP EXTRA

Te recomiendo enormemente sentarte sobre un balón de Pilates, eso relajará tu piso pélvico, lo cual es clave para cantar bien.



Espero que estos tips te sirvan!
Te invito a aprender con este método, contáctanos o entra al sitio web para obtener nuestros cursos.
Saludos!

Email:

hola@pilatesvocal.com

Sitio Web:

pilatesvocal.com