¿ESTÁS LISTO PARA TRANSFORMAR TU VOZ?

ENTONCES ESTÁS LISTO PARA MI "STARTER KIT"

TOMAR LA DECISIÓN DE COMENZAR A APRENDER A USAR TU VOZ EFECTIVAMENTE ES EL PRIMER PASO, ✓

BUSCAR HERRAMIENTAS TÉCNICAS EFECTIVAS QUE TE AYUDEN ES EL SEGUNDO PASO. ✓

PERO, PARA QUE SAQUES EL MÁXIMO DE TU TIEMPO DE ESTUDIO EN CASA, NECESITAS MI "STARTER KIT" ✓

Recibirás los 4 PASOS que debes seguir con detenimiento para que comiences tu práctica vocal de una manera efectiva.

Sé que muchas veces, todo lo que demanda disciplina y consistencia tiene un tiempo de expiración para ti, porque llega un momento en que te cansas o encuentras dificultades por el camino que te hacen desistir.

Para evitar que esto ocurra debes mentalizarte desde el comienzo y crear las condiciones en las que vas a trabajar de manera que te ayude a mantener tu consistencia haciendo más fáciles y efectivos tus momentos de estudio diario.

Eileen Larracuente

Eileen Larracuente

Starter Kit!

Aquí mis:
4 pasos básicos
para comenzar a cantar

¡Comienza aquí!

1 ESPACIO

2 MATERIAL

3 HERRAMIENTAS

4 TRABAJO

Eileen Larracuente

UN POCO SOBRE MÍ

Mi nombre es Eileen Larracuente y mi pasión es el cuidado y desarrollo de la voz. Por más de 25 años he trabajado con las voces de cantantes profesionales y aficionados, locutores, periodistas, maestros y personas interesadas en maximizar lo que su voz puede hacer, ya sea para cantar o para hablar. He creado un sistema de enseñanza que le brinda herramientas específicas a cada voz de manera muy práctica y funcional.

1

ESPACIO

PASO #1:

Prepara un *espacio* fijo para estudiar a diario

Para cualquier cosa que requiera disciplina hay que prepararse. Adquirir buenas herramientas es importante, pero más importante aún es la determinación de mejorar tu rendimiento vocal. Acostumbrarte a separar un espacio y un tiempo para tu trabajo vocal te va a ayudar a ser consistente en el contacto diario con tu voz. Vas a conseguir crear memoria muscular para que tu cuerpo pueda alinearse de la manera correcta con más facilidad al hablar o cantar.

Para estudiar tu técnica vocal a diario es importante crear rutinas.

- El lugar que selecciones:
  - No tiene que ser tan espacioso.
  - Debe ser un espacio fresco y cómodo.

Eileen Larracuente

2

MATERIAL

PASO#2:

Prepara el *material* para trabajar

Ya que has seleccionado tu lugar principal de estudio es momento de preparar tu material de trabajo.

- **Si eres Cantante:**
  - Debes hacer una lista de repertorio que interesas trabajar vocalmente.
  - Esta lista de canciones debe comenzar por aquellas más simples para darle oportunidad a tu cuerpo de asimilar la técnica con más facilidad.

- **Si tu interés es desarrollar tu voz para hablar correctamente:**
  - Busca escritos con los que puedas trabajar para aplicar en la lectura las herramientas técnicas que vas aprendiendo.

Eileen Larracuente

3

HERRAMIENTAS

PASO #3:

Prepara las *herramientas* que necesitas para tus momentos de estudio individual

- **Grabadora para documentar tus sesiones de estudio:**

  –Esta es una de las herramientas más importantes para sacar el mayor provecho de tus sesiones de estudio. Cuando estamos trabajando nuestra voz es muy difícil tener una noción real de cómo se escucha nuestro sonido. Esto porque la resonancia, vibraciones, alineación muscular particular y otras cosas más, pueden interferir en nuestro oído y muchas veces alterar nuestra noción de lo que realmente está saliendo de nuestra boca. Grabar tus sesiones de estudio te permitirá escucharte luego y evaluar tu desempeño durante el estudio de manera objetiva y con la noción de sonido que escucharía el público.

Eileen Larracuente

–Puedes usar alguna grabadora digital si la tienes a mano. Pero si no, la aplicación de memos de voz de tu teléfono celular funcionará excelentemente y así tendrás a la mano las grabaciones de tu estudio individual para escucharlas y analizarlas cuando quieras y donde quieras.

• Pistas de acompañamiento de repertorio:

–Hoy día puedes encontrar buenas pistas de acompañamiento en espacios gratuitos como YouTube. Estas pueden ser muy útiles para estudiar tus canciones.
Muchas veces no muy lejos del día del lanzamiento de una canción ya existe una buena pista de acompañamiento que alguien publica en algún espacio del mundo cibernético.

• Un espejo:

–Este será tu mejor amigo y maestro durante tu tiempo de estudio. Debes poderte mirar de cuerpo entero para revisar tu postura y tu alineación física mientras estudias.
–¡Es importante que lo uses!
–En mi experiencia como maestra he tenido que insistir en este asunto con muchísimas personas. Por alguna razón a muchas personas se les hace muy difícil mirarse en el espejo y evaluarse. Crea conciencia de la importancia que tiene y ¡Oblígate!. Verás que a medida que te disciplinas a hacerlo, te irás acostumbrando y en poco tiempo lo harás de manera natural. Te darás cuenta del gran recurso de referencia que es el espejo.

• Carpeta para organizar tu material escrito:

-Texto (letra) de tus canciones (o partitura si lees música)

1. El texto de las canciones o la partitura en caso de que seas lector musical, es el mejor lugar para realizar un trabajo importante de fondo. En el texto o en la partitura debes anotar:
    a. Marcas de articulación como consonantes finales, anotaciones de pronunciación (en caso de que la canción sea en otro idioma)
    b. Marcas de respiración. Te ayudarán a recordar durante el estudio diario dónde es necesario respirar en las frases para asegurar su preparación y que no cortes palabras para respirar. También esto te permitirá respirar antes de notas difíciles, frases largas, o pasajes con mucho movimiento en su melodía.
    c. Dinámicas interpretativas. Matices y marcas dinámicas que te permitirán estructurar y materializar el trabajo interpretativo de la canción.
    d. Anotaciones técnicas. Podrás anotar en el texto palabras claves que te recuerden asuntos técnicos que necesites recordar antes de frases difíciles en la canción.

-Libreta de anotaciones

1. Habrá momentos de ¨iluminación¨ durante tu estudio. Esos momentos en que algo que hiciste o pensaste te hizo más sentido que nunca y acomodó tu sonido de una manera gloriosa, hay que documentarlos. Siempre le digo a mis estudiantes que: ¨si lo pueden poner en palabras, lo pueden poner en su cuerpo y en su voz¨. Escribe lo que sentiste y lo vas a poder repetir; pero si no te ocupas de verbalizarlo, se te va a escapar. Porque las sensaciones se olvidan, pero las palabras permanecen para recordarte lo que debes hacer. Debes siempre tener a la mano dónde anotar en tus propias palabras lo que sentiste y lo que hiciste.

-Material de estudio específico

1. Materiales como:
    a. La guía para poner en voz una canción. (descárgala aquí)
        Donde tienes que hacer anotaciones sobre tu trabajo técnico en cada parte de la canción.
    b. Las guías para análisis interpretativo (disponibles en el curso de Proyección Escénica)
        Esta es la base para el trabajo interpretativo vocal y también para el trabajo interpretativo en escena.
    c. Hojas de bloqueo en el escenario (disponibles en el curso de Proyección Escénica)
        Luego del análisis interpretativo, esta hoja te permitirá definir los puntos de movimiento en el escenario para proyectar tu interpretación con intencionalidad.

Eileen Larracuente

4

TRABAJO

PASO #4:

A trabajar

Aunque no seas un cantante u orador profesional en este momento, ya tienes una meta, un espacio seleccionado y un repertorio o porciones de escritos para comenzar a trabajar. Esto puede considerarse un buen comienzo. Pero a continuación te enseñaré lo que realmente yo he definido como la BASE para tu éxito en el estudio vocal.

Eileen Larracuente

BALANCEA

Al comenzar a trabajar, tu cuerpo debe estar balanceado.
Debes procurar que tus dos pies estén paralelos en el piso y tus dos hombros balanceados y relajados.

ALINEA

La alineación física demanda:

- Que tus pies tengan una distancia de 12 pulgadas entre ellos
- Que las caderas estén levemente rotadas hacia el frente
- Que el pecho se encuentre cómodamente erguido
- Que la espalda se mantenga derecha haciendo una T con tus hombros
- Que la mandíbula descanse hacia abajo y hacia atrás

Comienza a mover tus extremidades y a estirarte para preparar y activar tu cuerpo.

SINTONIZA

Es importante que en esta etapa comiences a sintonizar tu cuerpo con tu mente.
Enfócate para lograr que lo que tu cuerpo haga armonice con tu entendimiento.
Concéntrate y repasa los conceptos vocales que quieres aplicar en esta sesión de estudio. Así los tendrás muy presentes a la hora de la ejecución.

EJECUTA

Llegó el momento de poner en práctica nuestra técnica.
Comenzarás con ejercicios de respiración. Luego realizarás ejercicios de vocalización o calentamiento vocal. Ya que hayas calentado tu voz, finalizarás trabajando la canción que has seleccionado aplicando las herramientas técnicas que poco a poco te ayudarán a cantarla de manera libre y saludable.

Eileen Larracuente

YA EL ESCENARIO DE PRÁCTICA ESTÁ LISTO

Ahora es momento de comenzar tus ejercicios de calentamiento y luego la aplicación de la técnica que aprendes al repertorio o a los escritos que seleccionaste.

Recuerda que la práctica consistente en casa es una de las claves más importantes para que tengas éxito trabajando tu voz. Dedica tiempo a diario para trabajar tu voz de manera individual y así te vas a dar la oportunidad de aplicar con conciencia todo lo que aprendes. Vas a ver como tu memoria muscular se desarrolla. Así tu mente y tu cuerpo trabajarán más naturalmente para que tu voz funcione correctamente y consigas el máximo de tu potencial vocal.

¡Te garantizo que verás resultados extraordinarios!

TE RECOMIENDO QUE BUSQUES EL
SISTEMA 1-2-3
UNA GUIA FÁCIL Y PRÁCTICA CON INSTRUCCIONES PARA INVERTIR
1 HORA DIARIA EN TU ESTUDIO VOCAL.
BUSCA ADEMÁS MI GUIA AUDITIVA PARA EL ESTUDIO DIARIO DE TU VOZ QUE CONTIENE EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN QUE PODRÁS UTILIZAR DE REFERENCIA PARA ESTUDIAR TODOS LOS DÍAS.

TAMBIÉN PUEDES PASAR Y SUSCRIBIRTE A MI CANAL DE YOUTUBE https://bit.ly/2Legyoj
DONDE PODRÁS SELECCIONAR VIDEOS CON EJERCICIOS QUE PUEDES UTILIZAR EN TUS SESIONES DE ESTUDIO DIARIO
ESCRÍBEME A: info@eileenlarracuente.com o comunícame tus dudas a través de mi página en Facebook e Instagram @eileenlarracuente

¡CUIDA TU VOZ!

Eileen Larracuente