

ESTELA SANZ POSTEGUILLO

Flamenco singer / Entrenamiento vocal / Seminarios internos



Mediante el canto podemos mejorar nuestra vida, nuestra salud e, incluso, nuestra felicidad ¿Empezamos?

La voz es un órgano individual que usamos cada día pero no le prestamos gran atención. Y eso, que la vida privada y laboral depende mucho de cómo suene nuestra voz. Una voz sonora, que refleja nuestra personalidad, se puede obtener en poco tiempo. Aparte de ejercicios vocales y de una buena respiración, la mejor forma es cantar. Si percibes al cantar el volumen y la resonancia de tu propia voz, serás capaz de colocarla bien en tu comunicación diaria.

Soy cantante y directora de fotografía con muchos años de experiencia en el escenario y detrás de él. Ofrezco entrenamiento vocal de forma individual y seminarios internos hechos a su medida. La técnica vocal y de respiración y el cantar en grupo no solo es muy divertido, si no que desarrolla en poco tiempo el volumen y la potencia vocal de cada participante – para obtener una voz relajada y sonora y una presencia convincente y con resonancia en el escenario laboral.

Cantar aún trae más beneficios: estudios médicos han demostrado que a causa de una respiración profunda y pausada baja la tensión, el pulso se ralentiza y la tensión muscular se diluye. Al mismo tiempo cantando el cuerpo produce hormonas de felicidad y las hormonas de estrés como el cortisol y la adrenalina bajan. Cantar no solo es la base para una forma de vida relajada sino una forma sencilla de alcanzar éxito.

¡Sin darte cuenta las hormonas de felicidad te llevarán al éxito!

En el cante flamenco, igual que para cantar rock y canciones pop, son esenciales una voz auténtica, la respiración frénica y la interacción de tensión y relajación. Lo mismo que para utilizar tu propia voz de forma natural y cómoda en el día a día. ¡En estos cursos desarrollamos estas cualidades sin que te des cuenta! Ya en el primer curso notarás una respiración mas consciente, mejor colocación de voz y mas conexión con tu cuerpo. A través de consejos individuales y al cantar juntos en grupo se crea rapidamente una relación positiva hacia tu propia voz, lo que te ayudara a perder la vergüenza y el miedo escénico.

En una atmosfera relajada y con las técnicas adecuadas no es difícil aprender, y enseguida notarás el efecto.

Contenido de los cursos

- técnicas de respiración para adquirir una colocación de la voz sin esfuerzo y potenciar la resiliencia hacia el estrés
- ejercicios para fortalecer la voz, aumentar el volumen y la expresión personal
- cantar en grupo canciones elegidas (pop, rock y música del mundo, según el acuerdo)
- Coaching/entrenamiento individual para mejorar la percepción corporal y el carisma

Sin problema le puedo adaptar el contenido según las necesidades personales. Le aconsejaría, con mucho gusto. No dude en contactarme y le hago una oferta sin compromiso.

Education and qualifications

- estudio en la escuela superior de cinematografía de Munich *HFF – Hochschule für Film und Fernsehen*
- numerosas películas de ficción y documentales en función de directora de fotografía y jefa de iluminación
- formación de cante en la *Fundación Cristina Heeren de Arte Flamenco /Sevilla*
- muchos años de experiencia en clases de cante/o y entrenadora vocal
- numerosos proyectos escénicos (cante, dirección musical y dramaturgía, concepto de iluminación)

Idiomas Español, alemán, inglés, italiano, francés

Opiniones de participantes

„El coaching de Estela me ha mostrado diferentes facetas y sobre todo una relación relajada con mi voz. Ahora se como modular y usar mi voz de una forma eficaz. Esto me da tranquilidad y seguridad al momento de dar una conferencia.“ (Sonja Zeman, profesora universitaria LMU Munich)

Referencias

Gasteig / Carl-Orff-Saal; Münchner Künstlerhaus; Jazzclub Unterfahrt München; Apassionata Schloss Kaltenberg; Kulturhaus Schwanen; Fiesta Espanola Veranstaltungsforum Fürstenfeld; Thurn und Taxis Schloßfestspiele; Theatron Musiksommer; Magnolienball Bayerischer Hof; Pasinger Fabrik München; Festival „Grimmaer Liederflut“ Grimma (near Leipzig); Spanische Nacht Gut Immling; Tollwood Festival München; Lindenkeller Freising; Gut Sonnenhausen Glonn; NUTS Die Kulturfabrik Traunstein; Mühlentheater Erlangen; Theater Heppel & Ettlich München; Bühne U1 Garmisch; Redoute Passau; Dresdner Bankzentrale München; Neue Messe München; Reuschel Bank Schloss Nymphenburg; Bayerische Theaterakademie August Everding im Prinzregententheater.