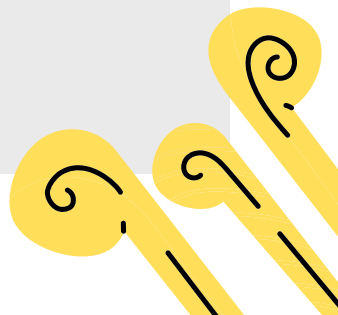
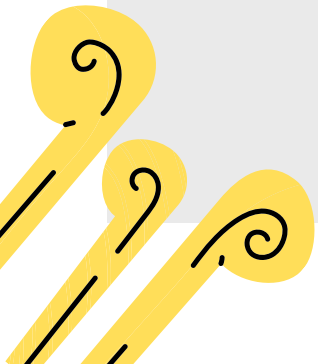


PROPUESTA DE  
TALLER

# CONOCER TU RESPIRACIÓN

PARA APROVECHARLA EN EL DÍA A DÍA

LUCÍA  
ALONSO PARDO



## Todos respiramos.

---

Es obvio: si no, no estaríamos aquí.

Pero son muy habituales los casos de personas que tienen una respiración limitada que puede estar contribuyendo a aumentar su estrés, a afianzar una mala postura, a crear fatiga vocal, a encerrar emociones... sin que seamos siquiera conscientes de ello.

Sí solemos recibir recomendaciones sobre utilizar la respiración a nuestro favor para solventar situaciones más exigentes pero, o bien no sabemos hacerlo, o lo que hacemos nos resulta incómodo, o simplemente no sabemos ni por dónde empezar.

Esto nos ocurre en presentaciones en público en las que nos quedamos sin voz, clases de zumba en las que nos sale el flato, dolores musculares tras sentir emociones fuertes, ahogamiento al caminar, dolores en la espalda al tocar un instrumento de viento, incomodidad en las asanas de yoga...

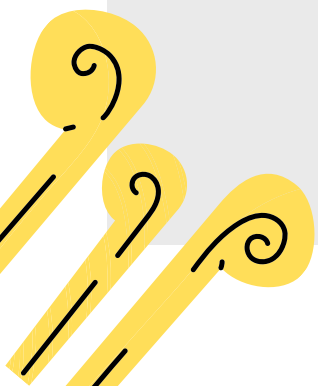
**Este taller es el primer paso para entender cómo funciona la respiración y cómo podemos sacarle el máximo partido en nuestro día a día.**

Partiendo de la relajación

trabajaremos con los **músculos** encargados de la respiración y nos haremos conscientes de los juegos de **presión** del aire

para que cada uno de nosotros sea **consciente** lógica y sensorialmente de sus puntos fuertes y débiles.

abriendo así las puertas al trabajo individual y **sentando unas bases claras** para el futuro trabajo con patrones respiratorios complejos.





## Organización

- Hora y media de duración.
- Durante casi todo el taller los alumnos permanecerán acostados así que es necesario disponer de un espacio vacío.
- Dirigido a todo tipo de personas a partir de 14 años. No es necesaria experiencia previa. En caso de tener alguna disfunción o enfermedad respiratoria o psicológica, consultar con la instructora antes de apuntarse.
- Entre 4 y 8 personas por sesión (para grupos más amplios se alargará la duración).

## Material

- Cada alumno necesitará una esterilla, toalla o manta sobre la que poder acostarse.
- Quien lo necesite, puede llevar un cojín para colocar bajo su cabeza y/o sus piernas.
- No es necesario apuntar nada (el taller es práctico) pero si así se desea, habrá tiempo para anotar lo trabajado durante los minutos finales, que aprovecharemos para hacer un resumen y una vuelta de preguntas y respuestas.

## COVID

- Es obligatorio el uso de mascarilla (no interfiere en ninguno de los ejercicios).
- El número de participantes por sesión se limitará al permitido según las normas vigentes.
- Se mantendrá la distancia de seguridad y no habrá contacto entre los alumnos. En caso de que la profesora considere oportuno ayudar a un alumno acercándose a él, le pedirá permiso para hacerlo.
- La sala en que se realice el taller debe tener ventanas para ventilar antes del curso y durante un descanso. Consultar con la instructora la posibilidad de realizar el taller online.

# CONOCER TU RESPIRACIÓN

PARA APROVECHARLA EN EL DÍA A DÍA

es un taller propuesto por Lucía Alonso Pardo.

MÁS INFORMACIÓN Y CONTACTO EN



[www.luciaalonsopardo.com](http://www.luciaalonsopardo.com)



[luciaalonsopardo@gmail.com](mailto:luciaalonsopardo@gmail.com)



630 078 336

MARZO DE 2021



# LUCÍA ALONSO PARDO

PROFESORA DE CANTO

CANTANTE

ACTRIZ



[www.luciaalonsopardo.com](http://www.luciaalonsopardo.com)



[luciaalonsopardo@gmail.com](mailto:luciaalonsopardo@gmail.com)



630 078 336

## FORMACIÓN

- Licenciada en Arte Dramático por la vía de interpretación textual (asignaturas relacionadas con voz: voz I y II, ortofonía, canto, verso, expresión oral).
- Canto clásico con la soprano Dolores Suárez. Técnica vocal y canto moderno con Ruth Suárez. Canto con el tenor Facundo Muñoz.
- III Congreso Internacional de Pedagogía e Investigación Performativa y Creatividad Musical (COIN 2020)
- Estill Voice Model Level One, Figures for Voice Control, mayo 2014

## EXPERIENCIA COMO PROFESORA

- Profesora autónoma de técnica vocal desde 2014.
- Profesora de canto moderno y teatro musical en la Escuela de Música Moderna Arévalo desde 2013.
- Cuatro talleres de canto para la Confederación de Teatro Amateur de Asturias.
- Taller de relajación desde la respiración y la voz, centro Zen Samsara, 2017.
- Curso de "storytelling" para la Ciudad Industrial Valle del Nalón, febrero 2018.
- Curso de técnica vocal para la Ciudad Industrial Valle del Nalón, octubre 2014.

## EXPERIENCIA COMO ARTISTA

- Fundadora del grupo Música de Sofá.
- Actualmente, cantante solista en formaciones de jazz, música sudamericana, bossa, teatro musical y chanson.
- Cantante habitual en diversos programas de la TPA.
- Corista de estudio en los discos "Despertar" de Rubén Alba y "Perros, santos y refranes" de BUENO.
- Banda de Música Ciudad de Oviedo, febrero 2015.
- Musical "El alma de la melodía", 2012-2014.
- "La caravanne de verre" de la Compagnie Oposito, Francia 2010.

## OTROS DATOS DE INTERÉS

- Inglés y francés nivel medio-alto.
- Cinturón negro de kárate, 3er kyu de aikido y practicante de yoga.