



lashir  
STUDIO

## **MÉTODO EXHALA**

**EXHALA voz consciente**, el método de técnica y entrenamiento vocal que presenta un nuevo concepto pedagógico para el autoconocimiento y crecimiento personal a través de la VOZ como instrumento y para la salud física, mental y espiritual.

Aprende a escucharte, a oír el control muscular fisiológico de la voz, a expresarte sin tensiones y a interpretar cualquier texto o canto desde las emociones canalizadas en el aire que exhalas; son el único camino para mostrar tu autenticidad y regalar la esencia de tu arte y el sello de tu SER.

EXHALA voz consciente es el taller de voz con el que Magdalena Campasol expone su método vocal y con el que basa todos los programas de formación de voz, canto y espectáculos, que imparte y divulga desde Lashir Studio.

EXHALA voz consciente es el fruto de más de 35 años en el campo de la investigación y observación en voz propia, por la voluntad de ayudar a todos los alumnos que le han confiado su voz, fuera cual fuera su naturaleza, calidad y nivel vocal.

Una técnica avalada por su propia experiencia como mezzosoprano profesional y que refleja en cada concierto y recital.

Un método de autoinvestigación que abre rápidamente la conciencia a los propios sentimientos, pensamientos y fortalezas avalado por todos sus discípulos como testimonios vivenciales de los resultados alcanzados y que desmitifica creencias y prácticas de técnicas vocales.

Magdalena Campasol, mezzosoprano profesional, maestra de canto y despertadora de voces ayuda a sacar el máximo potencial a todas las voces, a través del método EXHALA voz carismática, sea cual sea su punto de partida y objetivo profesional o personal.

Redescubriendo la voz como un Sentido Vital crea unos programas de formación en los que divulga el estudio realizado y éxito de resultados, después de más de 35 años de investigación en la búsqueda del control consciente de cualquier voz; presenta una nueva perspectiva pedagógica para la creación, proyección y cuidado de la voz y redefine los estándares vocales esenciales en beneficio del autoconocimiento, empoderamiento y crecimiento personal a través de la voz como instrumento y que repercute positivamente en la salud física, emocional y espiritual.

Aprende a sacar el máximo potencial de tu voz. Muéstrate a través de la imagen de tu voz consistente y carismática como reflejo de tu verdadera esencia, auténtica y única,



lashir  
STUDIO

conectando contigo primeramente para poder conectar con los otros y transmitir tu mensaje o canto desde tus sentimientos y emociones naturales canalizadas a través del aire que exhalas.

- **Exhala Basic (acercamiento):** "El despertar consciente de la voz" Formación esencial vivencial tanto para profesionales de la voz como para crecimiento personal.
- **Exhala Medium (profundización y práctica en grupos reducidos)** todo lo visto en la parte más teórica de la formación aplicado en tu voz guiado directamente por mí, más personalizada y observando el resto de voces del grupo para aprender y avanzar más rápidamente.
- **Exhala Premium (alto nivel de profundidad y perfeccionamiento del método)** En grupos súper reducidos y con atención totalmente personalizada, vivirás, experimentarás, practicarás y aplicarás el método en tu canto, en tu mensaje u otro objetivo personal.



lashir  
STUDIO

### ¿Qué aprenderás en el programa?

- **Despertaremos** el **sentido** de la voz.
- **Sensibilizaremos** la musculatura que necesitaremos desarrollar, imprescindible para generar y proyectar la voz desde la conciencia.
- **Dedicaremos** tiempos a la observación propia, guiada a través de unos ejercicios prácticos, precisos, básicos y necesarios con los que se podrá apreciar la necesidad de ejercitar la musculatura que debemos desarrollar para proyectarnos con seguridad y dar presencia a nuestra voz.
- **Agudizaremos** el oído crítico para poder apreciar en nosotros mismos y en los demás cuando una voz se muestra desde un control absoluto.
- **Conectaremos** con nuestro propio instrumento vocal en una sola sesión.
- **Entenderemos** el trato injusto que se da a las voces clasificándolas de aptas o no aptas para el canto lírico, oratoria..., considerando además la repercusión y los efectos negativos que tiene en la persona o extremadamente positivos cuando hay una gran capacidad de superación y resiliencia.
- **Diferenciaremos** el acto de cantar con el de **dar luz a tu voz** desde el control consciente dando razón a la afirmación que divulgo a través de Exhala voz carismática, de los beneficios del método para el desarrollo no solo profesional sino primeramente personal.
- **Analizaremos** como se transmiten las técnicas tradicionales de canto, interpretación, vocalización, artes gestuales comunicativas, articulación, proyección, apoyo y respiración confiando, con poco criterio, nuestras voces a quién oímos que canta bonito o nos invita o acepta para ser dirigidos por ellos.
- **Descubriremos** que la voz tiene peso y cuerpo, que sus medidas son las letras y que al igual que entrenamos la musculatura del cuerpo para que nos responda en nuestras acciones o intenciones debemos entrenar la musculatura que incide en proyectarnos holísticamente a través de nuestro instrumento vocal
- **Desmitificaremos** creencias:
  1. Las mías
  2. Las tuyas
  3. De las clases de canto y técnicas vocales
  4. De los maestros de canto
  5. De los cantantes
  6. De los conciertos, recitales y los roles escénicos
  7. De los tópicos de la interpretación hablada o cantada



lashir  
STUDIO

- **Observaremos:**

1. La técnica vocal que no te exige hacer sino observar i potenciar lo que hacemos de manera inconsciente.
2. Del apoyo natural mínimo inconsciente al entrenamiento para conseguir un apoyo consciente.
3. Del inconsciente de tu SER a TI en voz consciente y carismática.
4. Una voz en libertad; un cuerpo sin tensiones.
5. El *legato* de las vocales; descubre el punto donde las naces y das luz.
6. Las vibraciones del AUM en la voz consciente para los practicantes de yoga y otras meditaciones.
7. Sentirse dos y uno; cuerpo físico y voz, dirigidos en libertad por tu mente.
8. El canto desde la libertad.
9. Todos tenemos un ritmo; irrespétalo y hazte respetar!
10. Las propias emociones como únicas directoras expresivas de tu esencia, arte y canto.

**Trabajaremos:**

**1- La voz hablada**

- Generar la voz conscientemente
- Tu voz, tu sello
- La autoescucha desde el sentir la fisiología de la voz
- La voz en el teatro
- La voz en la lectura
- La voz en la poesía
- La voz en les ponencias, presentaciones, discursos
- La voz callada activa y la voz callada pasiva
- La escucha activa y la escucha pasiva
- La voz que espera el público
- Conectar con el público
- La voz invisible
- La voz que transmite paz, tensión, nervios, alegría
- La capacidad de atraer la atención con la voz
- La seducción de una voz que no solo canta sino que nos riega de emociones
- La voz distendida
- La voz a escena
- El control de la musculatura vocal y la salud
- Un sentido que nos anula la autoescucha
- Las mejores obras, lecturas, interpretaciones en VOZ TUYA
- La voz silenciada
- La voz en silencio - Otros aspectos.



lashir  
STUDIO

## **2- La voz cantada**

- Prescindiendo del estilo, controla primeramente tu instrumento.
- Antes de encontrar los espacios de la voz necesitamos sentir nuestro instrumento vocal para generarla desde la conciencia.
- Una buena proyección es sinónimo de un buen apoyo.
- El apoyo, proyección y espacios de la voz; todo bajo tu control.
- No entender los textos a un cantante es una de las muchas señales de que la técnica es incorrecta
- ¿Quieres saber si un cantante tiene el control absoluto de su voz? Te enseñaré cómo escucharlo.
- De los registros vocales que encasillan... No hay dos voces iguales.
- ¡Qué pocas mezzosopranos! ¡Conozco una contralto!
- Las voces de hombre.
- Voces hormonadas por cambio de sexo.
- Los aplausos; en una interpretación-exhibición de virtuosismo o en un canto de servicio.
- La importancia del registro vocal de un maestro.
- Un maestro que no canta.
- Un maestro que da ejemplo con su canto y presencia.
- El crecimiento desde la voz; vital y esencial para todos.
- ¿Calentar la voz antes de cantar?
- Otros aspectos.

## **Transgrediremos los típicos tópicos**

- No te enseñaré a respirar; te enseñaré a dejar entrar el aire, sentirlo y utilizarlo dosificándolo de manera consciente para proyectarte y poder mostrarte con seguridad y convicción ya sea hablando o cantando.
- No te pediré que te pongas erguido, derecho o en posición alta sino que llegarás a la mejor postura y posición de manera natural.
- No te pediré que te apoyes en tu diafragma; te darás cuenta de cómo ya te ayudas con tu diafragma y solo será necesario desarrollar unos ejercicios precisos y concretos para aumentar la capacidad de resistencia de este músculo.
- No querré escuchar como cantas una canción; querré escuchar cómo tu voz hace grande y única una canción.
- No te hará falta pasar por tantos cursos establecidos para cantar; solo te hace falta sentir tu instrumento vocal para aprender a controlar tu voz.



## lashir STUDIO

- No empezaremos a cantar un repertorio sin haber encontrado tu instrumento vocal previamente; carece de sentido por muchas escalas y técnicas que nos hagan trabajar profesores que no nos dan ejemplo ni indicaciones precisas.
- Te enseñaré que por encima de saber leer música es necesario haberte encontrado tu instrumento vocal; importante tanto para cantantes cómo para profesionales de la voz y directivos que quieran dar vida y sentido a los textos que deseen leer o argumentar o partituras que nos quieran interpretar. Por encima de las partituras y mensajes que queremos mandar estás tú!
- No nos conformemos con ser imitadores; mostrémonos desde nuestro ser y desde el arte de nuestras voces dirigidas por nuestras emociones.
- Conozcámonos desde nuestras voces fisiológicas, mentales y espirituales.

### **De mi canto, de mi voz y de mi; para TI!**

Es cuando canto que tengo la mente tranquila, dejo de pensar y siento cómo mis emociones me dirigen a expresarme desde la verdadera libertad de mi ser.

Cuando experimentas esta sensación tan grande no permites a nadie que te diga cómo debes interpretar ni el tempo, ni la expresión y solo pones tu voz al servicio de quién puede entenderte y respetarte musicalmente y con quién puedas llegar a acordar cómo expresarte en favor de la belleza interpretativa. Quién experimenta esta sensación sabrá como acompañarte en este camino tan emocionalmente intenso.

Conectar con tu esencia espiritual, mental y física a través de la voz será la mejor inversión y regalo que te harás en el viaje de la vida.



lashir  
STUDIO



*Magdalena Campasol*, mezzosoprano

Tel. +34 610 85 34 43

Correo: [magdalenacampasol@gmail.com](mailto:magdalenacampasol@gmail.com)

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