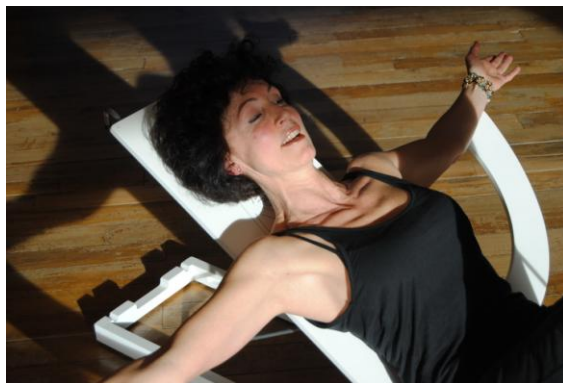


ENTREVISTA CON ALMUDENA ORTEGA

Cantante lírica profesional



En un rato entre una clase y otra de pilates, nos encontramos con Almudena Ortega en Donostia, lista para responder a las preguntas que Optime 360 tiene preparadas, después de haber trabajado con ella durante 45 minutos en la hamaca postural K-STRETCH una semana atrás.

Hola Almudena, ¿qué tal estas?

Bien, esperando a ver qué es lo que me preguntas...

Pues simplemente me gustaría saber algo de ti para compartirlo con la gente.

Muy bien. Me llamo Almudena Ortega, soy cantante lírica profesional, profesora de técnica vocal, rehabilitación y pedagogía, además de trabajar como monitora con el método pilates desde hace ya trece años con el fin de reeducarme posturalmente y transmitirlo a la gente.

Además de lo que ya conoces, veo que estás abierta a más técnicas complementarias.

Por supuesto. Mi objetivo es seguir practicando y mejorando, primero experimentándolo yo misma, para luego poder mostrarlo a los demás.

Conocer más técnicas ayuda tanto en un enfoque global, como en uno más especializado, lo cual contribuye a una interiorización de lo que el cuerpo está percibiendo a favor de una mejora física intelectual y emocional.

¿ Cómo conociste el método K-STRETCH?

Mediante la publicidad y por los comentarios de la gente que había disfrutado sus ventajas

Probé la hamaca postural K-STRETCH con Iñigo Garmendia, el cual fue dirigiéndome ejercicio tras ejercicio pacientemente, ya que él quería trabajar a fondo con alguien que conociera y dominara a fondo los fundamentos de la respiración y control postural para poder apreciar avances y mejoras palpables.

Realizamos trabajos de estiramiento sobre la hamaca abriendo y descomprimiendo articulaciones, relajándolas y alargándolas.

El trabajo que realizamos sobre el diafragma, musculo inspirador por excelencia y responsable de mantener la columna de aire durante la emisión en el canto fue especialmente significativo, ya que logré una mejora a muchos niveles : estrés, adrenalina , cortisol... y conseguí establecer una pauta de relajación activa en la que la mirada hacia el interior hace que sueltes tensiones, suavices el ritmo respiratorio, normalices las funciones endocrinas, y haciendo que te sientas mucho mejor.

¡Casi nada!

Como te lo cuento. Y además, también realice pequeños ajustes en diferentes partes del tronco como por ejemplo a nivel de hombros , escapulas, cuello y pelvis , que precisamente, por ese tamaño pequeño habían pasado desapercibidos

Y respecto al ejercicio de canto...

El trabajo del diafragma fue maravilloso ya que la descompresión del musculo sirvió para soltar rigidez de la caja torácica y esta misma situación hizo que pudiera trabajar en la emisión de voz con total libertad.

Para ello, habíamos probado a cantar un fragmento de un aria de Puccini antes y después de dicho trabajo y efectivamente no había ni color entre las dos fases, tanto por la amplitud de la capacidad de inspiración como por la comodidad del apoyo diafragmático.

Perfecto, gracias a ti hemos podido plasmar cambios notables, que es lo que se pretendía

Pues sí y visto esto, en este momento estoy recomendando la hamaca postural a mis alumnos, para obtener mayor control y flexibilidad y sobre todo a los cantantes.

¡Qué bien!

A la vista del éxito logrado, sólo me queda darte las gracias por prestarte a esta prueba, por la entrevista y por hablar tan bien del método.



Eskerrik asko Almudena!