

Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales

Guillermo Dalia Cirujeda

Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales Guillermo Dalia Cirujeda

¿Porqué nos ponemos nerviosos al interpretar ante el público? ¿Es normal estar nervioso? ¿Es por falta de seguridad? ¿Es debido a que hemos estudiado poco? ¿Qué es la ansiedad escénica? ¿Cuándo empieza a ser un problema? ¿Todos los intérpretes sufren ansiedad escénica? ¿Tiene solución?... Es un hecho constatado que los "nervios" o la ansiedad ante una ejecución musical interfieren de manera negativa en la misma. De hecho, los estudios de prevalencia indican que entre el 40 y el 70 % de los estudiantes de música afirman que la ansiedad escénica les afecta negativamente disminuyendo su rendimiento y la calidad global de su ejecución, de ellos, sobre un porcentaje que se sitúa en torno al 20 % la ansiedad les afecta de una manera significativa. (no es muy distinto al panorama entre profesionales). En el momento más inoportuno, ante una audición, concierto u oposición, nuestro cuerpo nos traiciona y respuestas como la taquicardia, hiperventilación, opresión en el pecho o el "vacío" en el estómago, el temblor, el sudor de manos, sequedad de boca, etc., aparecen y arruinan todo nuestro trabajo o el de nuestros alumnos. Asimismo también suelen aparecer pensamientos inadecuados antes, durante y después de la actuación que fomentan y a veces mantienen los problemas de ansiedad. En este libro se puede encontrar la solución a este problema que interfiere la calidad de las interpretaciones musicales además de arruinar más de una prometedora carrera. Un texto ameno, clarificador y eminentemente práctico para estudiantes de música, profesores, intérpretes y todas aquellas personas interesadas en conocer las particularidades de la ansiedad escénica y sus soluciones.

Descargar y leer en línea Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales Guillermo Dalia Cirujeda

Binding: Paperback

Download and Read Online Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales Guillermo Dalia Cirujeda #TQV7SN0XJI9

Leer Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda para ebook en líneaCómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda para leer en línea. Online Cómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda ebook PDF descargarCómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda DocCómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda MobipocketCómo superar la ansiedad escénica en músicos : un método eficaz para dominar los nervios ante las actuaciones musicales by Guillermo Dalia Cirujeda EPub **TQV7SN0XJI9TQV7SN0XJI9TQV7SN0XJI9**