

# Mindfulness para Músicos: Mejora tu técnica, practica más eficientemente y supera tu miedo escénico

## MINDFULNESS PARA MUSICOS

Mejora tu técnica, practica más  
eficientemente y supera tu miedo escénico



David Alvarez

Fecha de publicación: 29 julio, 2015

Longitud de impresión: 69

Idioma: Español

PDF

¿Sientes que te has estancado en tu crecimiento como músico?, ¿quieres liberarte de la tensión y angustia que se apodera de ti encima de un escenario?, ¿te gustaría descubrir una nueva forma de practicar que te permitiera aprender de manera más relajada y eficiente?

“ Mindfulness para músicos ” es un libro que fusiona la meditación Mindfulness con la práctica musical. Este libro te permitirá despojarte de las barreras artificiales creadas por nuestra mente y te ayudará a alcanzar tus metas como músico de manera más eficaz y en menos tiempo.

No hay ninguna fórmula mágica que te convierta en un virtuoso de la música sin trabajo y esfuerzo. Pero déjame decirte una cosa, la manera de practicar que nos han enseñado al largo

de toda nuestra vida tampoco te lo va a ofrecer. El sistema de aprendizaje musical tradicional está basado en la repetición y el esfuerzo. Gracias a la aplicación de técnicas de Mindfulness voy a enseñarte cómo romper esa creencia para siempre.

Cómo practicas es la clave para cualquier tipo de aprendizaje. Eliminar los bloqueos mentales que aparecen cuando tenemos un instrumento musical entre las manos es la única forma de alcanzar tus metas como músico sean cuales sean. Lo que ocurre en tu cerebro mientras tus manos y dedos se mueven por el instrumento es la diferencia entre la excelencia o la mediocridad.

En este libro te guiaré a través de una serie de ejercicios diseñados para eliminar esos bloqueos mentales y permitir que el talento natural que todos tenemos dentro de nosotros aparezca.

Sea cual sea tu instrumento podrás beneficiarte de los numerosos beneficios que proporciona el Mindfulness aplicado al aprendizaje y ejecución de un instrumento musical.

En “ Mindfulness Para Músicos ” descubrirás cómo:

- Practicar de manera más eficaz. Mejor en menos tiempo.
- Memorizar en menos tiempo y de manera más duradera frases melódicas, canciones, acordes...
- Evitar el bloqueo muscular y el miedo escénico en actuaciones con público.
- Mejorar tu técnica. Aprenderás a relajar de manera consciente los músculos del cuerpo involucrados en la ejecución musical, mejorando tu técnica de manera inconsciente.
- Establecer una relación entre cuerpo, instrumento y sonido.

Todo ello escrito en un lenguaje sencillo y directo. Un libro para músicos principiantes y profesionales. Es hora de pasar al siguiente nivel en tu aprendizaje e interpretación musical.

<http://yep.pm/86MnEAqi5/6gIG2KtOy.pdf.rar>