

# DECÁLOGO PARA UNA BUENA AUDICIÓN

## ESTUDIA

Analiza la obra, partes y fraseos, dinámicas, agógicas y tempo. Prepara minuciosamente aquellos pasajes más difíciles y después toca la pieza entera. Planifícalo, secuencialo teniendo tu objetivo final en mente.

El estudio te dará fuerza y confianza.

## TOCA EN PÚBLICO PREVIAMENTE

Para tus compañeros, familiares o en otras clases. Primero para uno o dos y luego aumenta el número.

## PREPARA TU MENTE PARA TOCAR

Visualiza el momento del concierto, te ayudará a estar más relajado cuando llegue el momento.

## ENFRÉNTATE A LA SITUACIÓN

No es necesario salir corriendo, evita conductas de escape (amuletos, ansiolíticos, esconderse detrás del atril). Desmitifica el momento, el miedo vendrá y desaparecerá. Respira hondo y métete dentro.

# INTERPRETA

## APRENDE DE CADA ACTUACIÓN

## EVITA IDEAS CATASTROFISTAS

## HABLA DE LO QUE HA SUCEDIDO

No por no hacerlo borrarémos el error.

## BUSCA PENSAMIENTOS ALTERNATIVOS A LA PERFECCIÓN

EL QUE TOCA SE EQUIVOCA

## VUELVE A COMENZAR

VIENE OTRO CONCIERTO

Elaborado en el curso **Coaching para músicos**

CFIE DE LEÓN - Asesoría de Artística y Ed. Física