

TALLER de PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LAS ACTUACIONES

El taller tiene como principal objetivo dotar a los alumnos con herramientas útiles destinadas a mejorar su rendimiento en las actuaciones (audiciones, pruebas, exámenes, recitales ...). Para este propósito se abordarán dos áreas principales:

Estudio eficaz

- Fases de estudio de una obra: estrategias para un aprendizaje más sólido con el fin de incrementar el nivel de dominio y seguridad.
- Estudio mental: diversas formas de trabajo mental con el fin de incrementar la concentración y la memoria.
- Establecimiento de objetivos de resultado y de proceso.

Herramientas psicológicas para la actuación

- Las emociones: comprensión de su funcionamiento y aprendizaje de su gestión.
- Regulación del nivel de activación/nerviosismo antes y durante la actuación.
- Mantener el foco de atención en la tarea musical.
- Control de las distracciones.
- Construcción de la autoconfianza
- Control psicológico y corporal fluido durante la actuación.
- Técnicas de visualización de la acción musical.

Rafael García Martínez



Es licenciado y doctor "cum laude" en psicología por la Universidad de Valencia. Su área de investigación se centra en los procesos psicológicos y físicos relacionados con el estudio musical y la preparación de las actuaciones.

Desde 2001 es profesor en el Conservatorio Superior de Música de Aragón donde imparte la asignatura de "Técnica Alexander y Estudio Musical". Colabora con el departamento de música de la Universidad Alfonso X el Sabio desde 2018. Es a su vez tutor de trabajos del "Máster de Interpretación e Investigación musical" en la Universidad Internacional de Valencia (VIU). Ha colaborado con el Conservatorio Superior de Música de Navarra impartiendo la asignatura "Preparación psicológica para las actuaciones" (2016/18) y con el Máster de Psicología de la Música de la UNED (2017/18). En el Palau de la Música de Valencia ha impartido clases de técnica Alexander para los músicos de la Orquesta de Valencia (2009/17).

En el ámbito de la música, fue becado en 1986 por el Ministerio de Cultura para ampliar estudios de violín en Berna (Suiza) con D. Zisman. Fue miembro de la Orquesta Mundial de Juventudes Musicales (Canadá, Japón y Corea). En 1985 es profesor de violín en el Conservatorio Profesional de Música de Valencia.

Comienza su contacto con la Técnica Alexander en 1987 con el profesor W. Tschakowsky en Friburgo (Alemania) y posteriormente con A. Fortwangler, en la Escuela de Técnica Alexander de Friburgo, finalizando en 1993. Desde entonces imparte clases de técnica Alexander en Valencia y cursos en diversos conservatorios españoles. Durante diez años ha sido profesor del Curso Internacional de Música de Benidorm y en la actualidad participa en destacados cursos como el Academia Internacional de Panticosa.

Es autor de los libros "*Optimiza tu actividad Musical. La técnica Alexander en la Música*", "*Técnica Alexander para Músicos*", "*Cómo preparar con éxito un concierto o audición*", "*Entrenamiento mental para músicos*" y "*Las claves del aprendizaje musical*". Es asimismo autor de numerosos artículos sobre técnica Alexander y psicología de la música. Como conferenciante realiza una intensa labor de divulgación de los aspectos que llevan a los músicos a mejorar su rendimiento y alcanzar actuaciones más satisfactorias, participando en destacados centros como ESMUC, Musikene, la Facultad de Música de la Universidad Alfonso X el Sabio, los Conservatorios Superiores de Madrid, Valencia, Aragón, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Navarra, Sevilla, Córdoba, Alicante, Castellón, Vigo y un gran número de conservatorios profesionales de España.