

TALLER de PREPARACIÓ PSICOLÒGICA PER A LES ACTUACIONS

El taller té com a principal objectiu dotar als alumnes amb eines útils destinades a millorar el seu rendiment en les actuacions (audicions, proves, exàmens, recitals ...). Per a aquest propòsit s'abordaran dues àrees principals:

Estudi eficaç

- Fases d'estudi d'una obra: estratègies per a un aprenentatge més sòlid amb la finalitat d'incrementar el nivell de domini i seguretat.
- Estudi mental: diverses formes de treball mental amb la finalitat d'incrementar la concentració i la memòria.
- Establiment d'objectius de resultat i de procés.

Eines psicològiques per a l'actuació

- Les emocions: comprensió del seu funcionament i aprenentatge de la seua gestió.
- Regulació del nivell d'activació/nerviosisme abans i durant l'actuació.
- Mantindre el focus d'atenció en la tasca musical.
- Control de les distraccions.
- Construcció de l'autoconfiança
- Control psicològic i corporal fluid durant l'actuació.
- Tècniques de visualització de l'acció musical.

Rafael García Martínez



És llicenciat i doctor "cum laude" en psicologia per la Universitat de València. La seua àrea d'investigació se centra en els processos psicològics i físics relacionats amb l'estudi musical i la preparació de les actuacions.

Des de 2001 és professor en el Conservatori Superior de Música d'Aragó on imparteix l'assignatura de "Tècnica Alexander i Estudi Musical". Col·labora amb el departament de música de la Universitat Alfonso X el Sabio des de 2018. És alhora tutor de treballs del "Màster d'Interpretació i Investigació musical" en la Universitat Internacional de València (VIU). Ha col·laborat amb el Conservatori Superior de Música de Navarra impartint l'assignatura "Preparació psicològica per a les actuacions" (2016/18) i amb el Màster de Psicologia de la Música de la UNED (2017/18). En el Palau de la Música de València ha impartit classes de tècnica Alexander per als músics de l'Orquestra de València (2009/17).

En l'àmbit de la música, va ser becat en 1986 pel Ministeri de Cultura per a ampliar estudis de violí a Berna (Suïssa) amb D. Zisman. Va ser membre de l'Orquestra Mundial de Joventuts Musicals (el Canadà, el Japó i Corea). En 1985 és professor de violí en el Conservatori Professional de Música de València.

Comença el seu contacte amb la Tècnica Alexander en 1987 amb el professor W. Tschaikowski a Friburg (Alemanya) i posteriorment amb A. Fortwangler, a l'Escola de Tècnica Alexander de Friburg, finalitzant en 1993. Des de llavors imparteix classes de tècnica Alexander a València i cursos en diversos conservatoris espanyols. Durant deu anys ha sigut professor del Curs Internacional de Música de Benidorm i en l'actualitat participa en destacats cursos com l'Acadèmia Internacional de Panticosa.

És autor dels llibres *"Optimitza la teua activitat Musical. La tècnica Alexander en la Música"*, *"Tècnica Alexander per a Músics"*, *"Com preparar amb èxit un concert o audició"*, *"Entrenament mental per a músics"* i *"Les claus de l'aprenentatge musical"*. És així mateix autor de nombrosos articles sobre tècnica Alexander i psicologia de la música. Com a conferenciant realitza una intensa labor de divulgació dels aspectes que porten als músics a millorar el seu rendiment i aconseguir actuacions més satisfactòries, participant en destacats centres com ESMUC, Musikene, la Facultat de Música de la Universitat Alfonso X el Sabio, els Conservatoris Superiors de Madrid, València, Aragó, Castella-la Manxa, Castella-Lleó, Navarra, Sevilla, Còrdova, Alacant, Castelló, Vigo i un gran nombre de conservatoris professionals d'Espanya.