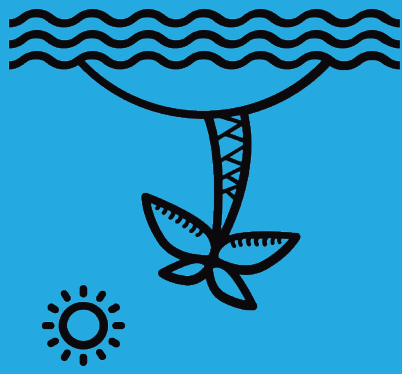


▶ Cierta nivel de ansiedad es aceptable pero una vez haya contacto con el público esa curva de ansiedad debe comenzar a bajar.

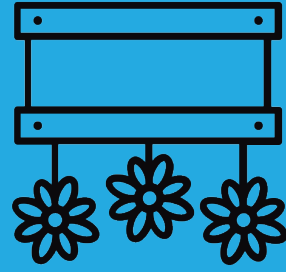
▶ Tu cuerpo se concentra en ese acto de respirar y aísla un poco la turbulencia que hay afuera.



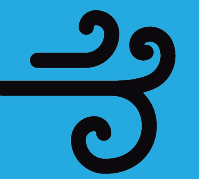
▶ Repite varias veces para conectar el cuerpo y la mente.



▶ Inhala profundamente imaginando que vas a oler una flor luego bota todo el aire hasta el último aliento.



▶ Sé consciente de tu respiración.

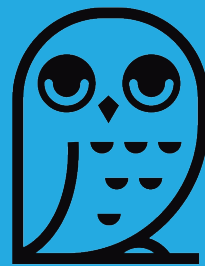


¿Cómo manejar la ansiedad antes de una presentación?

Nº1 Acondicionamiento físico para artistas

TU CUERPO ES TU INSTRUMENTO

▶ Una guía para mejorar tu desempeño artístico ◀



¡Oye tú!

¿ Sabías que la comodidad puede mejorar tu rendimiento artístico ?

¡Comienza a crear en espacios cómodos!



Elaborado por:



MAS D LAB

Con el apoyo de:



Facultad de Creación y Comunicación

Algunos recursos gráficos fueron tomados de The noun project

Camila Quintero, AB, Quan Do, Made By Made, Vladimir Belochkin, Zidney, Fabio Mittini, Okasana Latysheva, Alex Muravev, Edward Boatman, Gan Khoon Lay.

<https://thenounproject.com>

La guía **Tu Cuerpo es tu Instrumento**, por María del Mar Pinzón, Daniela Ángel García, y Camila Barajas Salej es propiedad de la Universidad El Bosque.

Visita www.masdlab.com

Productividad

Entre mejor manejes tu cuerpo

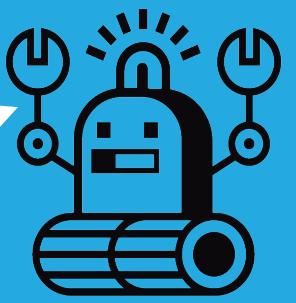
- ▶ Te cansas menos
- ▶ Te sientes más cómodo

= Eres más productivo.



Cada disciplina tiene sus propias características de desgaste o de dolor o incomodidades asociadas a la labor que realizan

¡No te engañes! Creer que el dolor hace a un mejor artista solo desgasta a tus músculos innecesariamente



Si creas mecanismos para facilitarle la vida a los demás, no permitas que tu cuerpo se llene de tensiones en el proceso ¡Acomódate!

¡Recuerda!

Al hacer tu actividad artística tu cuerpo está mucho más expuesto que si estuviera sentado frente a un computador.

Tu rendimiento depende de tu manejo corporal. Una buena postura y respiración influyen directamente en un buen sonido.

¿Qué significa tener buena postura? (o estar 'bien alineado')

- ▶ Es clave que los hombros siempre estén sobre la pelvis (no por delante o por detrás de ella).
- ▶ Los pies y rodillas se deben mantener al ancho de la cadera.
- ▶ La mirada debe estar hacia el frente (al nivel de los ojos y no hacia el piso), esto disminuirá la tensión en tu cuello.

*Esto es para cuando estés tanto de pie como sentado, es una ayuda para que las curvas naturales de la columna se mantengan.



¿Quieres ser mejor músico pero no sabes calentar tu cuerpo antes de tocar?

Busca el siguiente # de nuestra guía, dedicada a el calentamiento muscular para músicos.