



Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition)

Rafael García

Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) Rafael García

El cuerpo humano desempeña un papel determinante para que el músico pueda desempeñar su trabajo con total libertad. Los hábitos posturales son responsables en gran medida del bienestar a la hora de interpretar una partitura. Este libro centra su atención en la técnica Alexander de cara a mejorar y cuidar el funcionamiento corporal y también como propuesta para sugerir un cambio en la mentalidad del músico.

- Cómo hacer música respetando el movimiento natural del cuerpo.
- Beneficios de hacer música en la «zona de confort».
- Trabajar desde el pensamiento.
- La postura en los diferentes instrumentos.
- Condicionantes que impiden una postura sana y dinámica.

La música es una de las actividades interpretativas en las que el uso del cuerpo desempeña un papel fundamental. Si funciona correctamente, el músico gana en calidad, y puede garantizarse una carrera musical más próspera y duradera.

Disfrutar con plenitud de la música es incompatible con tener molestias en la espalda, rigidez en el cuello o incesantes lesiones. Cuando se suceden las molestias, no es posible disfrutar de la música como vehículo de expresión de los sentimientos.

La intención de este libro no sólo es ofrecer los fundamentos básicos de la técnica Alexander aplicada a los músicos sino también ofrecer las herramientas necesarias para un cambio de mentalidad en el camino de reencuentro del músico con su cuerpo.

- La «zona de confort» o el bienestar en la música.
- Ideas clave para tener una buena conciencia corporal.
- La postura sana y dinámica.
- Cómo crear las óptimas condiciones psicológicas y corporales.
- Evitar lo incorrecto para un mejor rendimiento musical.

La técnica Alexander toma de la mano tanto las necesidades artísticas del intérprete como los pilares del funcionamiento corporal que promueven una postura sana y movimientos libres.

 [Descargar Técnica Alexander para músicos: La «zona de con ...pdf](#)

 [Leer en línea Técnica Alexander para músicos: La «zona de c ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) Rafael García

Format: Kindle eBook

About the Author

Rafael Garcia Martinez is one of the pioneer professors of the Alexander technique in Spain. Since 2001, he has been teaching this technique at the Conservatory of Music in Aragon. He is the author of "Optimiza tu actividad musical" as well as many articles about the Alexander technique."

Download and Read Online Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) Rafael García #FXUL5GWJD2S

Leer Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García para ebook en línea Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García para leer en línea. Online Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García ebook PDF descargar Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García Doc Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García Mobipocket Técnica Alexander para músicos: La «zona de confort»: salud y equilibrio en la música (Taller de música) (Spanish Edition) by Rafael García EPub

FXUL5GWJD2SFXUL5GWJD2SFXUL5GWJD2S