

4 MENTE Y VIOLONCHELO

Miedo en público

En este apartado me centraré en cómo manejar nuestra mente mejor, para poder tocar de manera más eficiente el violonchelo. Primeramente, analizaremos porque se disparan los nervios, a la hora de tocar en directo.

Para empezar, **los nervios son consecuencia de miedos alojados en nuestra mente.** Por lo tanto, tenemos que darnos cuenta de que están ahí y aceptarlos. Solamente haciéndote consciente de que tienes miedos, éstos perderán fuerza y tenderán a disolverse.

Los miedos pueden ser de muchos tipos. Miedo a la crítica, a fracasar, a sentirnos mal con nosotros mismos o miedo a no ser aceptados. El miedo a tocar en público también puede deberse a falta de autoestima y por lo tanto, a miedo a ser juzgado por los demás. Escondemos una necesidad de aprobación por parte de los demás, debido a falta de amor por nosotros mismos.

Es preciso quitarnos el miedo a no ser aprobados por los demás para disfrutar de forma sana de la música. Y esto se consigue practicando. En las escuelas se nos enseña por lo general (aunque está cambiando) a sentirnos bien cuando nos salen ciertas cosas y a sentirnos fracasados

cuando no las hacemos como nos han dicho. Esto es un error y una enfermedad mental generalizada que debemos sanar y corregir, para disfrutar de una vida mental saludable.

¿Cómo? Olvidando todas esas exigencias absurdas para dar paso al disfrute de la práctica musical desinhibida. **Practica de esta manera y no tengas miedo a nada cuando toques en directo.** Aprende a amarte y a no exigirte tocar una canción perfecta, porque si no lo haces serás un fracasado. Tú, por ti mismo, eres válido tanto si tocas la canción perfecta como si no. Decide amarte a ti mismo ahora al margen de lo que hagas como chelista y estarás limpiando tu mente.

Tu corazón es clave aquí. Abre tu corazón para amarte a ti mismo. Permítete soltar esas preocupaciones que no te dejan tocar el chelo delante del público, ni disfrutar de la vida. Suelta esos miedos a no sentirte aprobado por tu familia, amigos o el público. **Apruébate a ti mismo tu primero y verás los resultados.**

Tu mente y el violonchelo

El control de nuestra mente y la gestión eficiente de nuestros pensamientos e impulsos internos es fundamental para una adecuada práctica del violonchelo. Si logras hacerte cargo de tu mente y tus creencias podrás

desenvolverte en la vida como tú quieras.

En el caso del violonchelo, es muy importante autoevaluarte y saber cómo te sientes tú con respecto a tu práctica del instrumento. Si sientes que no eres lo suficientemente bueno, ésta es una creencia que puedes detectar y cambiar. Esta creencia en sí no es ni buena ni mala. Depende de cómo te la tomas tú, y que enfoque le das. Por ejemplo, un enfoque positivo, pensando que el chelo no lo es todo y que si quieres mejorar ya sabes qué hacer, o negativo, pensando que eres un músico mediocre. En el último caso tendrías que trabajar en tu autoestima y cambiar esa creencia por otra más positiva, si deseas mejorar tu vida.

Como ves **el tema de las creencias es importante para ser más feliz con el violonchelo**. Para ello tienes a tu disposición tu mente. Sea porque te han inculcado unas creencias o por autosugestión propia, dispones de sistemas de creencias que puedes modelar a tu gusto.

El miedo escénico puede disminuir trabajando en tus creencias. Por ejemplo, puedes hacer sesiones de autosugestión. ¿Cómo? Sentado o tumbado relájate. Piensa e imagina una situación agradable, placentera, relajante y divertida. Después imagínate que estás tocando en directo delante del público. Traslada la sensación primera a la segunda escena las veces que haga falta hasta que te autosugestionas. Debes sentirte pleno y relajado en tu imaginación cuando estás tocando en directo.

Este método no es infalible. Sirve para trabajar mentalmente sobre una situación de tu vida. A mí me funciona y espero que a ti también. Pruébalo y me cuentas como te ha ido.

Otra cosa que puedes trabajar mentalmente con el violonchelo es su estudio. Puedes estudiar violonchelo sin necesidad de tocarlo. ¿Cómo? Igual, con la imaginación. Este es un ejercicio muy potente y que no suelen enseñar en las escuelas de música. **Practicar aquellos pasajes que son difíciles sólo con la mente, hace que tu cerebro almacene mejor las posiciones y los movimientos de tu cuerpo.** Pruébalo.

Llamada a la acción: Ahora mismo, mientras lees esto, imagina que estás tocando el chelo. Toca en tu imaginación la escala, ejercicio o canción que prefieras mejorar. Practica cinco minutos. La próxima vez que toques el chelo en “realidad” verás la diferencia.

Paz mental = violonchelista feliz

Siguiendo con el estudio de la mente como factor fundamental para ser feliz con el violonchelo, analizaremos el factor de la paz mental. Ello consiste básicamente en que carezcas de *stress* o al menos, el mínimo posible.

Para empezar, para tener una mente tranquila

tenemos que olvidarnos de varias expresiones. Por ejemplo, las expresiones “tener que” y “deber que” pueden ser tomadas por nuestra mente por obligaciones que lleguen a estresarnos. Es cierto que en este libro las utilizo a menudo, pero solo tú tienes la capacidad de discernir en tu mente el efecto que produce en ti.

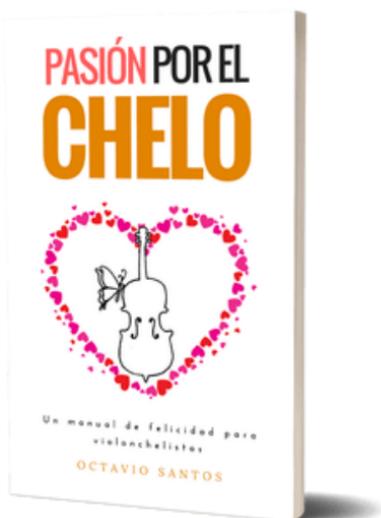
Tocar el chelo por obligación puede llegar a estresarte. Por ejemplo, tienes un examen y “debes” estudiar o empiezas a estudiar violonchelo porque piensas que te falta algo en la vida. Para ser un chelista feliz es conveniente sacralizar nuestra práctica del violonchelo, convertirla en algo sagrado, mágico y motivador para nosotros.

Uno de los pilares de la vida equilibrada es la paz mental. Ésta consiste en una mezcla de **autoestima saludable, capacidad de disfrute de la vida, capacidad para relajarse y una auto exigencia sana.** Analicemos cada punto por separado.

- Una autoestima saludable te la dan primeramente tus padres y después tus profesores principalmente. Se trata del amor por uno mismo. Si sientes que te falta amor por ti mismo, busca referentes a los que modelar en esta área, imita su autoestima y hábitos de amor a sí mismos.
- La capacidad de disfrutar de la vida es la facultad de disfrutar de cada momento desde la tranquilidad y el goce. Cualquier momento es válido para autoanalizarte en este punto. Desde el desayuno,

hasta un paseo, observa si disfrutas en paz y sin pensar en problemas, por ejemplo.

- La capacidad para relajarse es fundamental para ser un chelista feliz. Es genial poder disfrutar de cada momento de la vida de manera relajada y natural. Ahora mismo por ejemplo, estoy escribiendo este libro sentado cómodamente en el sofá, tomándome descansos a menudo. Con el estudio del violonchelo pasa lo mismo. Te aconsejo que empieces a estudiar tu rutina diaria del chelo cuando estés relajado. Si estás algo tenso espera unos minutos antes de ponerte a estudiar.
- Con auto exigencia sana me refiero a la capacidad de ponernos objetivos en la vida equilibrados. Por ejemplo, en este año mis dos objetivos principales son grabar un disco y escribir este libro. Según mi perspectiva personal son planes que puedo realizar con soltura y relajadamente. Nada de ponerte un montón de tareas que te estresen. Apúntate al *lowlife* y confía en la vida.



Éste es el libro que te enseñará a como realizar un cambio en tu vida y en tu estudio musical, para lograr la felicidad que deseas al violonchelo.

Comprar en:

ESPAÑA HAZ CLICK

MÉXICO HAZ CLICK

BRASIL HAZ CLICK

OTROS PAÍSES HAZ CLICK