



El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música)

Anna Cester

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música)

Anna Cester

El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música)

Anna Cester

Todas las personas que han de dirigirse al público, ya sea en una conferencia, en una actuación musical o en una interpretación teatral, experimentan lo que se llama el trac o miedo escénico. Se trata de un estado de ansiedad en el que el cuerpo sufre síntomas tales como preocupación, miedo, aumento de la tensión muscular, insomnio, respiración alterada, etc. ¿Cómo influyen el trabajo postural, la dieta y el ejercicio físico en la puesta en escena? ¿Por qué las terapias corporales y la inteligencia emocional son básicas para el control de la ansiedad? Fármacos, supersticiones e ideas irracionales son utilizados como vía de escape, pero los fracasos son numerosos porque, a menudo, los procedimientos empleados acentúan todavía más nuestra ansiedad. La solución no es eliminar el trac, sino lograr que éste sea favorable para nosotros, llegando incluso a mejorar nuestras aptitudes y talentos.

- Por qué un cierto grado de ansiedad es beneficioso?
- Síntomas cognitivos, emocionales y conductuales del trac.
- ¿Por qué los niños tienen poco trac?
- ¿Cómo puede el artista afrontar el trac con éxito?
- Importancia de la inteligencia emocional en el control de la ansiedad.

Cuando el miedo escénico es vivido como un fenómeno desagradable, el cuerpo y la mente se ven afectados. Aparecen temblores, palpitaciones, sudor corporal, aumento de la tensión muscular, trastornos digestivos, pérdida de concentración... Dejamos de creer en nosotros mismos y en nuestras capacidades y buscamos mecanismos más o menos eficaces para eliminarlo. Este libro ofrece al lector conocimientos y habilidades en la preparación para actuar o hablar en público. Nos muestra cuáles son las causas y los factores desencadenantes del miedo escénico y los recursos de que disponemos para afrontarlo con éxito.

"El trac define la conciencia de una práctica específicamente humana: el Arte."

Teresa Berganza

El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música) Details

Date : Published October 18th 2017 by Ma Non Troppo

ISBN :

Author : Anna Cester

Format : Kindle Edition 160 pages

Genre :



[Download El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para a ...pdf](#)



[Read Online](#) El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para ...pdf

Download and Read Free Online El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música) Anna Cester

From Reader Review El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música) for online ebook

El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read El miedo escénico: Orígenes, causas y recursos para afrontarlo con éxito (Taller de teatro / Música) Anna Cester books to read online.