

Formulario de Practica Eficiente

Playing Without Pain: www.playingwithoutpain.com, Instagram: @playingwithoutpain

Estrategias para practicar de manera eficiente:

1. Crea una lista del repertorio a estudiar con sus respectivos plazos para prepararlo.
2. Evalua la dificultad del repertorio y prioriza las piezas más difíciles/más recientes.
3. Crea un horario de práctica detallado basado en el plazo que tienes para preparar tu repertorio, así como las metas que tengas para ese repertorio (formulario abajo).
4. Practicar lentamente los pasajes difíciles siempre será más de provecho que tocar las secciones que se te facilitan.

Autoevaluaciones diarias:

- Me he mantenido hidratado/he estado comiendo sanamente y suficiente?
- He dormido bien? He descansado bien?
- Me siento ansioso, estresado o abrumado? Si la respuesta es sí, entonces escribe las razones en un pedazo de papel.
- Si me siento adolorido, he consultado a un medico o lo he platicado con mi maestro de instrumento?
- Estoy siendo amable conmigo mismo?

Recordatorios adicionales:

- Repite este proceso cada hora que practiques, asegurándote de hacer tu rutina de calentamiento físico cada vez que vuelvas a tocar después de un descanso durante el día.
- Ten siempre un plan detallado de lo que quieres lograr, para ser lo más eficiente posible.
- Grábate tocando y escucha las grabaciones. Esto te ayudará a convertirte en un excelente autodidacta. Además, te da la oportunidad de descansar mientras que escuchas.
- Este formulario puede ser modificado para acomodarse a tus necesidades, pero asegúrate que incluya un descanso de 5 minutos por cada 15-20 minutos que practiques.
- No subestimes la efectividad de la práctica mental, estudia y analiza tus partituras/score y escucha grabaciones, en especial si tienes alguna lesión.
- Mantén una actitud positiva, incluso si estás teniendo un mal día. Confía en este proceso y sé amable contigo mismo.

Direcciones

- Este formulario está diseñado para representar un periodo de 1 hora que se puede repetir durante el día.
- Primero, empieza por hacer una lista del repertorio a estudiar en orden de prioridad. Después, establece 1-2 metas alcanzables en el periodo establecido.
- El calentamiento musical debe empezar de manera lenta (notas largas, ejercicios de armónicos, etc.) y gradualmente aumentar la velocidad y dificultad (escalas, arpeggios, estudios, etc.). Si prefieres pasar más tiempo calentando, calienta por 30-45 minutos y deshazte de la porción de 10 minutos en la primera parte del formulario, o agrega otra sección de 10 minutos para estudio detallado de repertorio.
- Cada periodo de estudio de repertorio deberá concentrarse en un pasaje diferente con el que estés teniendo problemas y será un proceso de ensayo y error. Concéntrate en encontrar soluciones y en practicar de manera lenta y diligente. Esta forma de trabajo te ayudara a retener lo aprendido de manera más eficiente y te ahorrará tiempo.

Formulario de Práctica Eficiente, hecho por @playingwithoutpain

Fecha:

Hora:

Metas:

Lista de repertorio a estudiar en orden de prioridad:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Calentamiento físico (5 Minutos): Círculos de brazo lentos, trabajo con ligas de ejercicio, estiramientos de hombros/brazos/cuello, trotar en su lugar, etc.

Calentamiento musical (10 minutos):

Descanso de 5 minutos (descanso constructivo, camina un poco, toma agua, comer un tentempié):

Estudio detallado de repertorio (15 Minutos):

Descanso de 5 minutos (previamente definido)

Estudio adicional detallado de repertorio (15 Minutos):

Tocar la pieza/pasaje de corrido bajo tempo (5 minutos):