

Un curs de la Universitat d'estiu dóna les claus per perdre la por escènica

El Parc del Segre acull aquesta tarda una sessió de meditació oberta a tothom

Com evitar que les inseguretats tècniques o interpretatives ens bloquegin o que la por ens paritzi en sortir a un escenari? Aquests són els problemes més habituals als què s'enfronta un artista, sigui músic, cantant, ballarí o actor. Aprendre a superar la pressió a la qual es veuen sotmesos en el moment de mostrar el seu treball en públic és el fil conductor del curs de la [Universitat d'Estiu](#) [[/sites/universitat-lleida/ca/serveis/estiu/](#)] de la UdL *Pedagogia i interpretació artística a través del coaching* [



[/sites/universitat-lleida/serveis/estiu/cursos-llistat/ensenyament/33.html](#)], que ha començat avui a l'Institut Joan Brudieu de la Seu d'Urgell.

Impartit pel músic i professor de la UdL, Antoni Tolmos, i el *coach* i pianista, Gorka Bartolomé, el curs pretén maximitzar el potencial individual per eliminar o desviar les "interferències mentals" (dubtes, pors, pressions) que no ens ajuden a l'hora d'interpretar. "Nosaltres sols podem solucionar el problema si som capaços de reconèixer les nostres emocions i gestionar-les de la manera més beneficiosa", explica Bartolomé.

Aquest especialista en *coaching* per a músics i artistes, insisteix en la necessitat que aquests professionals sàpiguin gestionar-les, ja que són ser éssers "molt emocionals". La desena d'alumnes que participen en el curs fins divendres -professors, músics, ballarins i cantants-, tindran l'oportunitat de descobrir què no es pot permetre un artista: tenir por i dubtar de si mateix, conclou Bartolomé

el curs pretén maximitzar el potencial individual per eliminar o desviar les "interferències mentals" (dubtes, pors, pressions) que no ens ajuden a l'hora d'interpretar.

D'altra banda, i també en l'àmbit de la intel·ligència emocional i la gestió de l'estrès, la psicòloga, actriu i dramaturga Mar Serra participa com a docent en un altre dels cinc cursos de la Universitat d'Estiu que aquesta setmana tenen lloc a la capital de l'Alt Urgell. Es tracta d'*Eines pel benestar i la felicitat* [[/sites/universitat-lleida/serveis/estiu/cursos-llistat/salut/36.html](#)], amb una quinzena d'alumnes inscrits.

Serra, que s'estrena enguany en el cinema de terror amb la pel·lícula de Marc Carreté, *Asmodèxia*, utilitza una metodologia basada en l'ús dels recursos de l'actor per millorar les relacions amb els altres i la relació amb un mateix. Avui, a partir de les set de la tarda, el professorat d'aquest curs conduirà una sessió de meditació i silenci oberta a tota la ciutadania, al Parc del Segre de La Seu d'Urgell.

