



Guión de visualización para músicos antes de un concierto

Siéntate cómodamente, con la espalda recta pero relajada. Cierra los ojos y lleva toda tu atención a la respiración.

Inhala profundamente por la nariz, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones. Exhala lentamente por la boca, dejando ir cualquier tensión o preocupación que puedas tener. Repite esto tres veces más, permitiendo que tu cuerpo y mente se relajen con cada exhalación.

Ahora, quiero que te imagines en el escenario, justo antes de que comience el concierto. Escucha el murmullo del público, siente la energía en el ambiente. Observa a tus compañeros de banda, todos concentrados y preparados, conectados contigo a través de la música.

Visualiza cómo sostienes tu instrumento con confianza. Sientes el peso, la textura y la comodidad que te da. Eres uno con tu instrumento y sabes que hoy todo saldrá bien.

Imagina el momento en que el director levanta la batuta. Todo el mundo está en silencio. Tu mente está clara y enfocada, sabes exactamente qué hacer. Al primer gesto del director, comienzas a tocar y todo fluye con naturalidad. Las notas salen con precisión, cada sonido que produces es perfecto, cada frase musical resuena en armonía con el resto de la banda.

Siente cómo la música te envuelve, cómo cada nota que tocas es una extensión de tus emociones. Estás completamente inmerso en la música, disfrutando cada momento. El público está cautivado, puedes sentir su atención y admiración. Cada mirada en la sala está fija en el escenario, todos están conectados con lo que estás creando.

Ahora, visualiza el final del concierto. Las últimas notas resuenan en el aire, y hay un breve silencio antes de que el público estalle en aplausos. Sientes una inmensa satisfacción y orgullo. Lo hiciste. Diste lo mejor de ti y se nota en las caras de tus compañeros y del público. Todo el esfuerzo, cada ensayo, cada momento de dedicación, ha valido la pena.

Lentamente, comienza a regresar a este momento presente. Vuelve tu atención a tu respiración. Inhala profundamente, y al exhalar, permite que esta sensación de éxito y satisfacción permanezca en ti. Lleva contigo esta confianza y tranquilidad al concierto.

Cuando estés listo, abre los ojos. Estás preparado para dar lo mejor de ti, y lo harás.