

TALLERES · WORKSHOPS

---

# Meditación *musical*

---

*Respirar, escuchar, estar presente.*

*Musical Meditation: breathe, listen, be present.*

JUAN DIEGO MATEOS

GUITARRISTA · GUITARIST · JEREZ

# Escuchar también es una forma de tocar

Aproximadamente 90 minutos de guitarra en directo, respiración y atención compartida.

*“Tocar es otra forma de meditar.”*

## La propuesta

Meditación musical es un taller participativo guiado por Juan Diego Mateos. La guitarra en directo funciona como punto de apoyo para detenerse, escuchar la respiración y reconocer el propio tempo.

La sesión combina música, palabra e indicaciones sencillas. No exige conocimientos musicales ni experiencia previa en meditación: la participación parte de algo común a todas las personas, escuchar y respirar.

## Qué se lleva quien participa

- Una forma distinta de escuchar: con atención al sonido, al silencio y al cuerpo.
- Una práctica breve y repetible para volver a la respiración mediante la música.
- La experiencia de observar sin forzar y dejar que música y respiración encuentren un pulso compartido.



# Un recorrido de la escucha exterior a la escucha interior

---

*El contenido se adapta al grupo y al espacio sin perder el centro del taller.*

---

## 01

### Llegar al cuerpo

La primera escucha sitúa la atención en la respiración y en el lugar.

## 02

### Escuchar sin intervenir

La guitarra abre un tiempo para observar sonidos, silencios y matices.

## 03

### Encontrar el propio tempo

Música y respiración se acercan hasta convivir en una misma escucha.

## Una práctica guiada

Juan Diego alterna interpretación, pausas e instrucciones breves. La participación no consiste en “hacerlo bien”, sino en advertir qué ocurre cuando se escucha sin anticipar ni corregir cada sensación.

*Deja que la música marque el ritmo de la respiración, y al revés.*

## El marco

La propuesta nace de una intuición desarrollada a lo largo de décadas de interpretación: tocar y meditar comparten un mismo gesto. Respirar, observar, escuchar y no forzar.

El taller no se presenta como tratamiento ni promete resultados clínicos. Es una experiencia artística y participativa centrada en la escucha.

# Trayectoria artística al servicio de una escucha más profunda

---

## Guitarrista y concertista internacional

Juan Diego Mateos, nacido en Cerro Fruto (Jerez), ha actuado en Estados Unidos, Japón, China, India y distintos países europeos. Ha sido solista con orquestas como la Sinfónica de Miami, ha grabado varios discos y para Radio Clásica de RNE, y ha participado en el Festival de Música Española de Cádiz.

Ha compartido escenario con artistas como Ara Malikian, Arcángel y Carmen Linares. Es autor de Cuaderno de Interpretación, donde explora la diferencia entre ejecutar una obra y tocar desde una escucha más profunda.

En Meditación musical reúne su trayectoria interpretativa y su investigación sobre respiración, atención y presencia.

Música, palabra, silencio y participación en una experiencia de aproximadamente 90 minutos.



# Lo confirmado y lo que debe acordarse con cada organización

---

|                         |                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMATO                 | Taller participativo                                                                |
| DURACIÓN                | Aproximadamente 90 minutos                                                          |
| CONTENIDO               | Guitarra en directo, palabra, escucha, respiración e indicaciones participativas    |
| CONOCIMIENTOS PREVIOS   | No se requieren conocimientos musicales ni experiencia previa en meditación         |
| PÚBLICO PRIORITARIO     | Público general, de todas las edades. No orientado específicamente a músicos.       |
| AFORO                   | Hasta 40 personas.                                                                  |
| PARTICIPACIÓN           | Los participantes no usan instrumentos: escuchan sentados o tumbados en esterillas. |
| ESPACIO Y ACCESIBILIDAD | Sala tranquila con suelo despejado para esterillas. Apto para todas las edades.     |
| SONIDO Y TÉCNICA        | Guitarra acústica, sin amplificación.                                               |
| VIAJES Y HONORARIOS     | A convenir con la organización.                                                     |

**La duración es aproximada.** La propuesta final y el presupuesto deben ajustarse al grupo, el espacio y el objetivo de la organización.

# Para programar el taller, pedir disponibilidad o resolver cualquier duda

---

Solicita disponibilidad, ficha técnica y propuesta económica.

[juandiegoguitarra@gmail.com](mailto:juandiegoguitarra@gmail.com) · +34 670 644 583



«No cambia nada y lo cambia todo.»