



Anno Accademico 2019-20

Corso di Diploma Accademico di I livello
Tecniche di Consapevolezza Corporea
Prof. <i>Federica Fortunato</i>
Ore complessive 10
Crediti 1
Sede Aula magna
Orari Venerdì ore 8.30 - 11.00 Ottobre: 25 Novembre: 8, 15, 22
Presentazione Consapevolezza è parola chiave di un processo che dovrebbe accompagnare tutta la vita, in relazione al nostro agire e soprattutto al nostro essere, entrambi in costante trasformazione. Lo studio e la pratica professionale di un'arte performativa (suonare uno strumento, cantare) richiedono un grado particolarmente alto di equilibrio tra psiche, apparato neuro-motorio, organi interni; sia nell'esercizio diretto (studio individuale e d'insieme, esecuzione pubblica) che nella pratica didattica c'è una continua sollecitazione dei diversi ambiti, oltre ad una dialettica particolare tra <i>interno</i> ed <i>esterno</i> , una complessa dinamica relazionale (tra maestro e allievo, con i compagni di esecuzione, con il pubblico) e uno specifico rapporto con la dimensione spaziale (tipologia di ambiente, dimensioni, acustica, ...). Se questo vale anche per altre arti (la danza e il teatro, in particolare), nella musica il rapporto con lo strumento e/o con gli organi della fonazione e della respirazione presenta problematiche di enorme delicatezza e complessità. Anche limitandoci a considerare le questioni più facilmente rilevabili, è noto che l'allenamento muscolare (ambito della cinetica) e le abitudini posturali (ambito della statica) possono causare problemi fisiologici anche acuti che meritano di essere meglio conosciuti e prevenuti. Non sempre si ha di questo piena consapevolezza, così come generalmente si sottovaluta l'incidenza dei freni e dei danni a breve e lungo termine arrecati da abitudini e atteggiamenti non corretti. Nel corso dell'ultimo secolo si sono sviluppati diversi metodi che, quasi sempre attingendo a discipline più antiche, si rivolgono in modo specifico ai musicisti, con l'obiettivo di promuovere, mantenere o ristabilire un equilibrio. Conoscere alcuni degli indirizzi permetterà ad ognuno di scegliere ed esplorare in modo più approfondito quella o quelle tra le pratiche che riterrà più consone alla propria personalità e alle proprie esigenze.

**Prerequisiti**

Nessun prerequisito è richiesto. Si raccomanda di presentarsi a lezione con abbigliamento comodo, calzini antiscivolo, un plaid o materassino per gli esercizi a terra.

Obiettivi

Promuovere un processo di ascolto ed esplorazione di atteggiamenti complessivi e segmenti corporei.

Sperimentare tecniche di respirazione e di rilassamento.

Applicare attenzione e strategie di rilassamento ad azioni quotidiane e a fasi specifiche della pratica musicale.

Metodologia

Le lezioni collettive hanno tutte carattere pratico-esperienziale, con esercizi individuali e di gruppo seguiti da comunicazione delle proprie percezioni e/o difficoltà. Ogni lezione si conclude con una fase di rilassamento guidato.

Alla fine di ogni lezione si individuerà un semplice 'compito' di attenzione quotidiana, sul quale confrontarsi nel corso della lezione successiva.

Programma

Nel corso verranno utilizzate diverse tipologie di esercizi relativi principalmente a quattro macroaree: EUTONIA, RESPIRAZIONE, RADICAMENTO, RILASSAMENTO.

Si farà riferimento ad alcuni metodi che mirano a promuovere funzionalità corporea e benessere psicofisico, con gradi diversi di applicabilità specifica alla pratica musicale (Feldenkrais, Alexander, Martinet, ...).

Bibliografia

Non è previsto lo studio di un testo, ma nel corso delle lezioni si daranno suggerimenti per letture facoltative.

Tipologia di verifica / Modalità di esame

Colloquio di idoneità da sostenere con la docente in data da concordarsi subito dopo la conclusione delle lezioni.

Criteri di valutazione

Partecipazione attiva alle lezioni.

Descrizione degli esercizi proposti.

Capacità di elaborazione personale delle esperienze.

Data creazione: 13 agosto 2019

Ultima versione: 10 settembre 2019