

Anno Accademico 2022 / 23

Corso valido per "Tecniche di consapevolezza corporea"

IL METODO FELDENKRAIS PER SUONARE SENZA SFORZO

Docente: MILENA COSTA

Referente: Prof.ssa Marzia Zingarelli

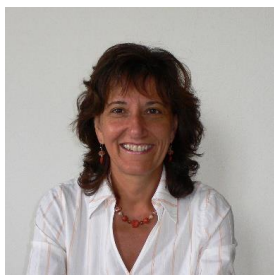
Martedì 30 maggio - 6 giugno - 13 giugno *Orario: 14.00 – 18.00*

Martedì 20 giugno *Orario: 14.00 – 17.00*

Cortile di Palazzo Cuttica

Il programma prevede la presentazione e applicazione pratica del Metodo Feldenkrais®. Sono previste lezioni di gruppo di *Consapevolezza attraverso il movimento*® e brevi lezioni individuali di *Integrazione funzionale*® con lo strumento. Il Metodo è un sistema di apprendimento innovativo e un modo di lavorare su di sé che utilizza il movimento, il tocco e la conoscenza degli schemi motori. Con le lezioni di *Consapevolezza attraverso il movimento*®, si impara a eliminare le tensioni inutili che interrompono la fluidità del movimento e a riconoscere quando la forza è eccessiva. Si riduce lo sforzo il respiro è libero, pensiero e movimento sono in armonia ed è più facile gestire anche le emozioni. Il Metodo è molto apprezzato dai musicisti, in quanto strumento facilitatore per trovare una postura più comoda e un'organizzazione più funzionale per raggiungere il miglior risultato sonoro. Per suonare bene uno strumento sono necessari un uso di sé raffinato e una capacità di ascolto molto sviluppata. La consapevolezza di ciò che si fa permette di sperimentare altre possibilità di movimento e trovare così un'organizzazione più funzionale per raggiungere il risultato desiderato. Molti illustri musicisti hanno lavorato con Feldenkrais tra i quali L. Bernstein, Y. Menuhin, D. Barenboim, I. Markevitch, S. Ozawa. Conservatori, Scuole Musicali e Orchestre stabili hanno inserito l'insegnamento del Metodo tra le loro attività.

Gli obiettivi sono: ottenere una migliore organizzazione di sé, imparare a riconoscere le abitudini e trovare nuovi modi di muoversi, migliorare la capacità di apprendimento e l'attenzione.



Milena Costa. diplomata in pianoforte e didattica della musica, si attesta insegnante del Metodo Feldenkrais nel 2004 presso l'Istituto di Formazione Feldenkrais di Milano diretto da Mara Della Pergola. Dal 2004 al 2017 collabora con lo stesso Istituto nell'organizzazione dei Corsi di Formazione per insegnanti del Metodo e insegna nei corsi settimanali. Dal 2006 collabora con il centro di logopedia il Grillo parlante a Como. Da ottobre 2015 è responsabile del centro Feldenkrais a Como dove tiene corsi collettivi, lezioni individuali di *Integrazione Funzionale*® a musicisti, attori e a persone con difficoltà motorie ortopediche e neurologiche di tutte le età e seminari su temi specifici. Lavora anche con bambini con difficoltà di apprendimento e di comunicazione verbale. Dal 2007 collabora con alcune Scuole primarie di Como, realizzando laboratori di Consapevolezza corporea con il Metodo Feldenkrais in orario scolastico. Nel 2013 e 2014 ha condotto lezioni Feldenkrais nella "Flute summer Masterclass" "Tecnica e suono del flauto approfondimento del repertorio per flauto solo preparazione a concorsi e audizione e consapevolezza della postura con Vincenzo Gallo e Mattia Petrilli, al CFM di Barasso. Negli anni scolastici 2013/2014, 2014/2015, 2016/2017 docente di "Tecniche di consapevolezza corporea-Metodo Feldenkrais" al Conservatorio di Musica A. Vivaldi di Alessandria. Nel 2021 docente di Metodo Feldenkrais all'Istituto Superiore di Studi Musicali Pietro Mascagni di Livorno. Dal 2013 a oggi conduce corsi di Metodo Feldenkrais al Conservatorio di Musica G. Verdi di Como.

Il Corso, per il quale è possibile richiedere il riconoscimento di 1 CFA, è di 15 ore. È aperto agli interni e agli esterni, fino a esaurimento dei posti disponibili (verrà data priorità agli iscritti del Conservatorio che hanno il corso nel proprio Piano di Studi). Per gli allievi del Conservatorio Vivaldi è gratuito.

Per gli esterni è prevista una tassa di iscrizione di € 120 (effettivi) secondo le modalità riportate al link: https://www.conservatoriovivaldi.it/WIP/wp-content/uploads/Prospetto-Contributi-2022_23.pdf (Tabella 2).

Per iscriversi è necessario compilare e consegnare l'apposito modulo, scaricabile al link:

<https://www.conservatoriovivaldi.it/corsiliberisingoli/>

Per informazioni sul Corso: marzia.zingarelli@conservatoriovivaldi.it

Per le iscrizioni: Segreteria Didattica: 0131.051500 segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it

Scadenza iscrizioni: 19 maggio 2023