

Anno Accademico 2015-2016

Seminario valido per il modulo di 'Tecniche di espressione e consapevolezza corporea'

Docente: FEDERICA RIGHINI

Referente: Prof. Frédéric Zigante

Lunedì 9 – Martedì 10 – Mercoledì 11 maggio

Orario: 10.00 – 12.30 // 14.00 – 16.30

Presso il Teatro Parvum – via Mazzini 85, Alessandria

Maestro di te stesso: Scienza della Performance

Percorsi e strategie per una Performance di successo

Da diverso tempo ormai la **Scienza della Performance** è entrata di diritto a far parte della formazione di tutti coloro che professionalmente si esibiscono in pubblico. Anche in ambito musicale le più importanti istituzioni accademiche nel mondo hanno inserito percorsi atti a sviluppare nei musicisti la capacità di autogestirsi dal punto di vista fisico, emozionale e mentale.

Federica Righini è pioniera in Italia in questo ambito con una esperienza pluriventennale che la qualifica come una dei maggiori esperti italiani sull'argomento. Il suo lavoro unisce alla personale esperienza concertistica e didattica, molteplici strategie tratte dai più importanti **percorsi di sviluppo del potenziale umano** e dai principali **metodi di consapevolezza corporea** come la Programmazione Neuro-Linguistica, la Mindfulness, la Psicodinamica, il metodo Feldenkrais, l'Integrazione posturale la Bioenergetica ecc.. Questo approccio, unico nel suo genere, integra i diversi aspetti psicologici e fisici della performance musicale e permette ai partecipanti di diventare più consapevoli dei meccanismi fisici e mentali che influiscono positivamente o negativamente al momento della performance.

La Masterclass propone strategie pratiche personalizzate per:

gestire le emozioni correlate alla performance, superare l'ansia da prestazione e aumentare la propria sicurezza nell'esibizione pubblica; utilizzare l'energia dell'attenzione per centrarsi e mettersi in uno stato psicofisico ottimale (entrare nella 'zona'); rendere consapevole la connessione tra atteggiamenti fisici e psicologici per riconoscere le tensioni fisiche inappropriate ed eliminare gli sforzi inutili; liberare ed espandere il respiro suonando e risolvere difficoltà tecniche migliorando la propriocezione; riconoscere e correggere le cattive abitudini che nel tempo possono generare sofferenze o patologie; scoprire i valori e le motivazioni personali che sostengono l'energia e la concentrazione nello studio e nella performance riconoscere e incrementare le proprie risorse creative e assumere una maggiore responsabilità della propria evoluzione artistica.

Il modulo è gratuito per gli allievi del Conservatorio Vivaldi.

E' aperto a tutti gli interessati, in qualità di uditore, previo pagamento della quota di frequenza.

Per informazioni e costi consultare l'Offerta Formativa sul sito del Conservatorio nella sezione "Corsi e Attività" o rivolgersi alla Segreteria Didattica.

Per informazioni sul corso: Prof. Frédéric Zigante el.maestro@libero.it

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

Scadenza iscrizioni: Lunedì 2 maggio 2016