

CONSAPEVOLEZZA POSTURALE NELLA MUSICA PER TUTTI GLI STRUMENTI E PER IL CANTO

Conoscere più a fondo i meccanismi del nostro corpo significa essere in grado di migliorare le nostre prestazioni nel suonare uno strumento e nel cantare per evitare principi di esecuzione anatomicamente errati .

“Si comanda la Natura obbedendole”, Francesco Bacone.

Uno studio più approfondito della struttura e del funzionamento del nostro corpo è essenziale per capire cosa fare e, soprattutto cosa non fare per evitare :

- *TENDINITI;*
 - *INFIAMMAZIONI MUSCOLARI E OSSEE;*
 - *CISTI;*
 - *DOLORI OSTEO ARTICOLARI, ecc. ecc. per quanto riguarda lo studio di uno strumento musicale.*
-
- *AFONIA;*
 - *DISTONIA;*
 - *NODULI ALLE CORDE VOCALI, ecc. ecc. per quanto riguarda la voce.*

Non ultima la difficoltà a stare sul tempo, a controllare l'emozione, ad avere un suono ricco di armonici. Al pari di un'atleta il musicista, che sia cantante o strumentista, deve imparare a controllare il proprio corpo, nei movimenti anche più impercettibili e raffinati. Deve possedere una grande capacità di concentrazione e una buona stabilità nervosa, oltre che a sviluppare una grande memoria.

Ma non basta, questo lavoro mira ad affinare la sensibilità emotiva propria del musicista e la capacità di riuscire ad esprimere al meglio, la propria personalità ed identità musicale.

Ogni parte componente del nostro essere è dunque pienamente coinvolta in questo processo e ne condiziona il risultato.

Non esistono al mondo due individui che possiedono anche una sola di queste componenti identiche in entrambi. Ognuno di noi è un modello unico, ha una personale struttura fisica, mentale, emotiva, psicologica e spirituale.

Limitandoci al livello fisico siamo fatti fondamentalmente allo stesso modo: stesso numero di ossa, muscoli, tendini, ma le differenze individuali possono essere rilevanti. Per esempio nelle differenze di forma e di dimensioni dell'apparato scheletrico, di mobilità articolare, di forza e sviluppo muscolare e così via. Ognuno di noi dovrà trovare perciò il suo personale modo, quello più conforme alla sua propria natura, ma nella consapevolezza e nella ricerca di un'ANATOMIA DEL MOVIMENTO.

Il corso propone il seguente percorso:

- **Corretta postura sullo strumento o nel canto;**
- **Sostegno e rotazioni ossee;**
- **Corretta respirazione:**
- **Produzione e articolazione del suono.**

