

BIENNIO

PROGETTO DIDATTICO

BENESSERE PSICO-FISICO DEL MUSICISTA DURANTE LA PERFORMANCE IN PUBBLICO

M° Simonetta Camilletti - Chitarra classica

Obiettivi formativi:

- Prendere coscienza del proprio sé come energia che si esprime attraverso la Musica
- Sviluppare la consapevolezza del vero "Io" e individuare le dinamiche dell'"ego"
- Trasformare l'emotività in energia vitale
- Percepire benessere e agio durante l'esecuzione cosiddetta "competitiva"
- Approfondire conoscenze su alcune discipline olistiche utili al Musicista
- Suonare con gioia, gratitudine e amore
- Rispondere alle esigenze specifiche di ciascuno Studente, in relazione alle proprie necessità

Contenuti didattici:

- Riprogrammazione del pensiero
- Percezione di se stessi durante l'esecuzione in pubblico
- Respirare in relazione al fraseggio musicale
- Gestione dell'emotività attraverso esercizi di auto-consapevolezza psichica e fisica
- Il pensiero creativo che modella la realtà
- Cenni su tecniche posturali quali Tecnica Alexander, Metodo Feldenkrais, ecc.
- Lo Shiatsu e i meridiani energetici
- Relazione tra le dita delle mani e gli organi interni principali
- L'auto-rilassamento e il training autogeno
- Il "luogo di guarigione mentale"
- Esercizi di visualizzazione
- L' "immaginario poetico"
- Relazione tra gesto-movimento e emozione interiore
- Importanza dello stupore
- Entusiasmo e motivazione
- Idratazione adeguata
- Alimentazione corretta
- Planning di lavoro del concertista
- Autostima

PERCORSO FORMATIVO MUSICALE:

- Qualunque repertorio proposto dallo Studente, dal Rinascimento alla Musica Contemporanea, con particolare riguardo alla musica che crea benessere psico-fisico
- Monografie su Autori a scelta del Discente
- Preparazione di due Programmi da Concerto (uno per ciascuna annualità), della durata dai 50' ai 70'
- Realizzazione di video da postare sul Canale You Tube
- Preparazione di Concorsi nazionali e internazionali
- Partecipazione all'Ensemble di Chitarre della Classe
- Performance in varie location, minimo 3 per ciascuna annualità