

# **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.*

“Alla Natura si comanda solo 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. (per quanto riguarda lo studio di uno strumento musicale)**
- **AFONIA;**
- **DISTONIA;**
- **NODULI ALLE CORDE VOCALI, ecc. (per quanto riguarda la voce)**

Non ultima la difficoltà a stare sul tempo, a controllare l'emozionalità, ad avere un suono ricco di armonici.

1. **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.**
2. **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.**
3. **Ogni parte componente del nostro essere è dunque pienamente coinvolta in questo processo e ne condiziona il risultato.**
4. **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.**
5. **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**

Viene proposto il seguente percorso:

1. **Corretta postura sullo strumento o nel canto;**
2. **Sostegno e rotazioni ossee;**
3. **Corretta respirazione;**
4. **Produzione e articolazione del suono.**

Gli incontri si svolgeranno attraverso un lavoro esemplificativo ed esercizi pratici sull'argomento presentato. A questi potranno seguire interventi a richiesta, mirati ai singoli per risoluzioni a problemi individuali.