

## Seminario - Maestro di te stesso

Docente Federica Righini

Ideato da Federica Righini e Riccardo Zadra, il percorso **Maestro di te stesso** offre ai musicisti le strategie e i metodi più efficaci tratti dalle discipline di sviluppo del potenziale umano e dai principali percorsi di consapevolezza corporea, in un approccio integrato unico nel suo genere che trova la sua forza e il suo successo nella rielaborazione fatta dai due musicisti che vivono in prima persona il contesto dello studio e della performance sia dal punto di vista del concerto che da quello didattico.

Il lavoro si rivolge a tutti gli strumentisti, ai cantanti, ai direttori di coro e di orchestra, ai musicisti jazz e pop e offre esercizi e strumenti pratici per affrontare problematiche comuni tra i musicisti di qualunque livello, quali l'ansia da prestazione, la difficoltà a concentrarsi, squilibri posturali ed energetici, la dipendenza da uno studio meccanico e ripetitivo, il timore del giudizio degli altri .

I corsi hanno un orientamento pratico che permette ai partecipanti di sperimentare in prima persona le tecniche di lavoro proposte, attraverso esercizi ed esperienze mirate, anche allo strumento.

Vengono utilizzate tecniche tratte dalla PNL (Programmazione Neuro-linguistica) dalla Gestalt, dalla Dinamica mentale, dalla Mindfulness e dal Mind Mapping, e numerosi esercizi di propriocezione corporea tratti da discipline quali la Bioenergetica, il metodo Feldenkrais, lo Yoga, il Neurospeak.

La MasterClass offre conoscenze e strategie pratiche per:

- aumentare la sicurezza e la concentrazione in fase di studio e durante la performance
- imparare a focalizzare l'attenzione, a ridurre gli sprechi di energia e a ottimizzare la gestione del tempo
- migliorare il potenziale tecnico espressivo e la qualità dell'energia ritmica attraverso una conoscenza più profonda del proprio corpo
- gestire le emozioni e aumentare la propria sicurezza nell'esibirsi in pubblico
- imparare a riconoscere e a ristrutturare positivamente gli atteggiamenti auto-sabotanti che interferiscono con il pieno utilizzo delle risorse personali
- riscoprire i valori e le motivazioni che sostengono l'energia e la concentrazione e aiutano a rinforzare l'impegno e l'entusiasmo