

## Corsi Accademici di Primo livello

Programmi di studio e d'esame

	<b>Tecniche corporee funzionali</b>			
Attività formativa	Tipologia	Ore	CFA	Valutazione
A scelta	Collettiva	18	3	Idoneità

### Programma di Studio

#### Obiettivi, competenze, finalità:

Sviluppare consapevolezza corporea e presenza mentale, entrando in contatto con adeguate percezioni e gestualità espressive, per un controllo fruttuoso di mente e corpo, per nuovi equilibri, spontaneità. Gli studenti, mediante le procedure di tipo pragmatico sperimentate, impareranno a individuare, modificare postura e movimenti disadattivi e ridondanti, riconoscendo le abitudini disfunzionali delle espressioni del corpo attualizzate. Il fine è una formazione rivolta alla crescita personale, mentale e artistica, nonché all'ottimizzazione della performance musicale.

#### Contenuti:

La posizione del corpo nello spazio (il centro di gravità, l'asse, il peso del corpo e l'equilibrio), fra spostamenti e movimenti, nelle manifestazioni ritmiche e nelle sfumature dinamiche e agogiche.

Esercizi sulle singole parti del corpo per migliorare la consapevolezza, la creatività e per esprimere, riconoscere, controllare le emozioni.

#### Tecniche studiate:

Goal Setting; Self Talk per l'attenzione e la concentrazione; Tecniche di visualizzazione; Training Autogeno e meditazione per il controllo di ansia e stress; Tecniche di respirazione per il rilassamento e il riequilibrio energetico; ABC Cognitivo di Albert Ellis, per il controllo emotivo; Rilassamento progressivo di Jacobson, per il rilassamento muscolare progressivo; la bioenergetica e gli esercizi pratici di Lowen, per la comprensione dei processi energetici del corpo; il Qi Gong per il rafforzamento e lo sviluppo delle capacità energetiche, per una prevenzione della salute psico-fisica.

#### Bibliografia:

Testi di base consigliati:

Lowen, A. & Lowen, L. (1979), *Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica*. Roma: Astrolabio.

Martinet, S. (1992), *La musica del corpo*. Trento: Erickson.

Approfondimenti (testi facoltativi):

Lowen, A. (2009), *La voce del corpo*. Roma: Astrolabio.

Lowen, A. (2014), *Bioenergetica*. Milano: Universale Economica Feltrinelli.

Xiao Ming, L. (1997), *Metodo pratico di autoelevazione col QI GONG tradizionale cinese*. Genova: Erga edizioni.