



Corso Accademico di Secondo Livello

Tecniche di espressione e consapevolezza corporea

Settore disciplinare

CODD07 Tecniche di consapevolezza e di espressione corporea

Modalità di Frequenza

Annuale con obbligo di frequenza

Docente/i

Debora Brunialti

Programma di Studio

Il corso, si svolge in un anno accademico ed attiva esercizi e programmi legati a tecniche dello studio del Movimento, alla visione tridimensionale e miofasciale dei principali schemi motori applicati a specifici lavori strumentali e vocali.

Questo avviene con un percorso personale di propriocezione e sviluppo della propria connessione motoria.

Lo studio degli schemi motori attivati nel suonare o cantare viene inserito nelle tecniche di base del proprio strumento o canto.

Le competenze acquisite a vari livelli vengono indirizzate a creare specifici progetti didattici finalizzati a fornire elementi tecnici per la lettura posturale ed a inserire questi strumenti nello studio strumentale/vocale degli allievi.

Articolazione del percorso

- a) Tecniche corporee storiche ed approccio generale alle loro metodiche.
- b) Principali schemi motori.
- c) Anatomia, miofascia e recettori.
- d) Il linguaggio somatico non verbale del Corpo.
- e) Equilibrio
- f) respirazione e automassaggio
- g) rilassamento

a) Tecniche corporee storiche Approccio alle principali metodiche di tecniche corporee utilizzate nel mondo della Musica: Alexander Technique, metodo Feldenkrais e sue evoluzioni. Studio dei parametri di acquisizione del movimento secondo questi principi e breve panoramica sulle tecniche orientali.

b) Principali schemi motori Conoscenza ed attivazione dei principali schemi motori; divisione degli strumenti musicali su schemi motori simmetrici ed asimmetrici. Esercizi pratici e loro applicazione sugli schemi Gesto-Suono.

c) Breve anatomia dei segmenti degli arti e delle grandi catene del movimento, funzione della fascia coordinatrice e connettrice degli schemi corporei; i recettori della fascia. Parte teorica legata ad informazioni anatomiche e spiegazione delle funzioni della fascia nella connessione degli schemi motori. Studio della funzione dei recettori e dei pattern principali nell'indirizzo del movimento del suonare o cantare. Esercizi sui segmenti che vanno dalla mano alla clavicola per strumentisti. Esercizi di assetto, bilanciamento.

d) Il linguaggio somatico non verbale del Corpo Il linguaggio del Corpo e tutte le tecniche somatiche fanno parte del vasto mondo del linguaggio non verbale. La comunicazione tra funzioni motorie che avviano e determinano il movimento in ambito musicale.

e) Metodologie per raggiungere un equilibrio fisico/mentale

f) Approfondimento generale sulla respirazione e sue applicazioni/principali tecniche di automassaggio.

g) Esplorazione delle varie maniere per rilassare corpo e mente.

