



Laboratorio (**seconda parte**), in modalità a distanza : (16 ore 2CF \*)

Coordinazione Motoria e performance pianistica

“Taubman Inspired”

a cura di Maria Lucia Costa.

16/23/30 settembre 2020 ore 17.00–19.00

7/14 ottobre 2020 ore 17.00–19.00

La necessità di competenze sempre più alte da acquisire a breve termine, la competizione internazionale e lo stress psicofisico a cui è sottoposto il pianista professionista, hanno posto in risalto l'esigenza di conoscere i principi di base di anatomia e fisiologia umana, di fisica e scienze motorie, che aiutino il musicista a sviluppare un approccio allo strumento tendente ad una professionalità sicura e stabile nell' utilizzare il proprio repertorio specialistico e contemporaneamente svolga prevenzione delle patologie fisiche ( dolori, traumi o inutili affaticamenti) di cui spesso soffre il musicista.

Tutto ciò è vero non solo ad alti livelli ma anche nella scuola primaria e secondaria: affaticarsi su uno strumento rappresenta uno dei motivi più diffusi di **abbandono o di forte demotivazione**. Un **approccio libero** da impedimenti o costrizioni fisiche **sviluppa autostima e tende a creare i presupposti per un percorso musicale felice**.

Il laboratorio è aperto a tutti (pianisti e docenti di tutti i livelli). Sono benvenuti anche altri strumentisti e/o semplici appassionati. Si potranno inviare domande, richieste specifiche all'indirizzo mail indicato e saranno esaminate, compatibilmente col tempo disponibile, nei successivi incontri. Inoltre si può interagire anche via chat negli ultimi 15/20 minuti. Le iscrizioni degli interessati dovranno pervenire alla mail [pianomlcosta@gmail.com](mailto:pianomlcosta@gmail.com). Credenziali di accesso ed eventuale materiale didattico verranno spediti via mail agli iscritti. Si precisa che in questa seconda parte gli incontri del 16, 30 e test finale saranno su piattaforma Zoom.

\*Attestazione dei crediti sarà rilasciata ai soli studenti del Conservatorio al superamento di un piccolo test finale.

## Piano di lavoro e argomenti sessione settembre/ottobre:

- Intervalli
- Ottave e Accordi
- Salti
- Movimenti up/down
- Movimenti forwards/backwards
- Shaping
- Grouping
- Produzione del suono
- Legato/staccato
- Intervento del prof. Franco Marcello, allenatore, docente a contratto all'Università telematica S. Raffaele nel Master Universitario " Il movimento per la gestione e il recupero del benessere nelle differenti condizioni", autore del libro *Coordinazione motoria, presupposti scientifici e metodi di valutazione* sulla coordinazione per promuovere la conoscenza e l'approfondimento della coordinazione motoria nello sport.
- Intervento dei Maestri di Yoga Daniela Laudani e Fulvio Colombi "Dalla presenza nel corpo, al Pranayama, alla respirazione consapevole nel Qui ed Ora".
- Test finale