

Laboratorio di tecniche di rilassamento e concentrazione

(Codice assente, per analogia CODD/07)

Attività: Integrativa o affine

Durata: annuale

Tipologia: collettiva

I^ ANNUALITA'

per gli strumenti
jazz:

II^ ANNUALITA'

Ore: 25

CFA: 3 per canto (lirico)

2 per altri strumenti e
canto jazz

Valutazione: Idoneità

Programma di studio:

Il percorso di lavoro è finalizzato ad accrescere la propria auto-consapevolezza, tenendo conto delle potenzialità di miglioramento che l'inconscio può avere rispetto ai danni provocati nel nostro corpo, per condizioni di affaticamento psicologico, o posture sbagliate.

Il metodo viene trasmesso attraverso varie forme di esercizi di rilassamento e attività di "ascolto-attenzione" del proprio corpo:

1. Training autogeno: (liberazione dal condizionamento esterno; concentrazione passiva).
2. Metodo Feldenkrais : (concentrazione sulle parti del corpo in movimento; miglioramento della flessibilità; miglioramento delle prestazioni fisiche e creatività).
3. Pilates : (programma di esercizi concentrato sui muscoli posturali).
4. Yoga : (programma di esercizi elementari).
5. Tecniche di rilassamento e stretching : (riscaldamento; scioglimento articolare; stiramento; concentrazione; rilassamento).

Le metodologie trattate si rivelano utili per promuovere le capacità di concentrazione. nella riduzione delle tensioni, supportando l'artista che si accinge a vivere la prestazione in condizione di stress.

Strumenti e testi:

Le dispense del corso.

Altre letture di supporto, verranno indicate durante il corso.

Si consiglia l'utilizzo di un abbigliamento che consenta libertà di movimento.

Programma d'esame:

Idoneità su valutazione del docente. La valutazione finale verrà effettuata tenendo conto della presenza e dell'impegno profusi dallo studente, nell'affrontare le attività proposte dal docente.