



CONSERVATORIO
DI MILANO

PROBEN 1 – HEALTH MODE ON

Metodo Feldenkrais per musicisti – M^o Claudio Gevi

L'esperienza di imparare con gioia, divertendosi, mettendo tutto se stesso in un atteggiamento di interesse e ricerca è qualcosa che lascia un segno indimenticabile.

Imparare sentendosi a proprio agio, è importante per non ritornare a una modalità più antica, dove regnano lo sforzo e la contrazione. Imparare come quando si gioca da bambini, divertendosi (non vuol dire senza impegno e applicazione, questo è un grave fraintendimento), rende l'apprendimento e la cosa imparata come parte della propria natura, non si dimentica più, non si regredisce e si continua ad aver voglia di imparare.

Il modo di studiare il movimento umano da parte di Feldenkrais va proprio in questa direzione, per ricreare le condizioni in cui il nostro sistema nervoso senta di essere al sicuro.

Diventa importante, quindi, stabilire quali siano i parametri dell'essere a proprio agio: respirazione, scioltezza, leggerezza, prontezza, tempi appropriati, contentezza, liberazione da costrizioni e giudizi, assenza di sforzo (anche qui senza fraintendimenti: la fatica che risulta da un'attività intensa è piacevole, fa dire "stanco ma felice", quella che è spinta da una volontà troppo rigida e da contrazioni violente e dolorose, ci lascia distrutti).

Il corso ha come obiettivo lo sviluppo della consapevolezza corporea nella pratica strumentale al fine di:

- migliorare il proprio potenziale espressivo e tecnico
- chiarire e potenziare l'intenzione musicale e collegarla al gesto che la trasmette
- mobilitare e coinvolgere tutto il corpo nel suonare
- sviluppare l'attenzione e la capacità di essere presenti a se stessi
- affrontare in modo differente le tensioni e le paure dell'esecuzione
- prevenire disturbi e malattie professionali: dolori articolari e muscolari, tendiniti e infiammazioni, difficoltà di coordinazione motoria
- trovare nuovi modi di apprendere

Il lavoro sarà prevalentemente collettivo e pratico e si rivolgerà a tutti gli strumentisti: ci saranno alcune lezioni generali per comprendere e sentire meglio il proprio modo di muoversi e poi si entrerà sempre di più nel dettaglio riguardante alcune funzioni fondamentali del movimento, esperito in se stesso e nel gesto strumentale.

Sono previste anche due lezioni individuali per ogni studente con il proprio strumento.

“Alcuni pianisti geniali quando si esercitano sono sempre consapevoli della loro esecuzione e scoprono nuove alternative. Le persone di talento possono migliorare poiché sono consapevoli di se stesse in azione: il loro talento nasce dalla libertà di scegliere il modo di agire.”

M. Feldenkrais



**CONSERVATORIO
DI MILANO**

Calendario Laboratorio:

14 Giugno 2025	ore 14.00-17.00	Sala Coro	Gruppo 1
	ore 17.30-20.30	Aula 111	Gruppo 2
15 Giugno 2025	ore 10.00-13.00	Aula 107	Gruppo 2
	ore 14.30-17.30		Gruppo 1
05 Luglio 2025	ore 14.00-17.00	Sala Coro	Gruppo 1
	ore 17.30-20.30		Gruppo 2
06 Luglio 2025	ore 10.00-13.00	Sala Coro	Gruppo 2
	ore 14.30-17.30		Gruppo 1

Lezioni individuali

Ogni studente riceverà 2 lezioni individuali di un'ora ciascuna.

Calendario Lezioni individuali:

17 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
18 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 117
19 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
24 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
25 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
26 Giugno 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
01 Luglio 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120
02 Luglio 2025 – ore 10.00-13.00 // 14.00-16.00 - Aula 120

Link per iscrizioni: <https://form.jotform.com/251494238464362>

Termine iscrizioni: 11 Giugno 2025 – ore 23.59