

ABSTRACT

Il musicista è un "atleta" dell'attività strumentale e, come tale, può essere portatore di

patologie secondarie all'attività musicale.

Questo è tanto più evidente per gli strumenti dove l'uso delle mani è asimmetrico (strumenti ad arco e a corda) dove la stessa disfunzione avrà significato e prognosi differente a seconda che sia a carico della mano dominante o di quella non dominante.

Come differente è l'ampiezza di escursione necessaria ai diversi livelli articolari dell'arto superiore di colui che suona il violino e il violoncello, altrettanto vi è una chiara differenza nei due arti (destro e sinistro) ed una indicazione precisa su quale sia l'ampiezza di movimento necessaria ed indispensabile all'uso dello strumento.

Si porta come esempio la necessità di privilegiare il recupero della supinazione del polso sinistro del violinista, mentre a destra, dove la mano porta l'arco, una riduzione della supinazione comporta conseguenze meno significative.

Esistono numerose patologie muscoloscheletriche e neurologiche che affliggono i musicisti tali da limitare la loro performance e, in alcuni casi, costringere all'interruzione dell'attività professionale.

L'analisi dei fattori di rischio indica nell'assunzione di posture inadeguate, mantenute per tempi prolungati, la causa più frequente dell'insorgenza di queste patologie negli orchestrali.

E' dimostrato che le alterazioni posturali dipendono da alcuni aspetti contingenti quali caratteristiche fisiche dello strumento musicale, esigenze tecniche strumentistiche, sedie non ergonomiche, scarsa disponibilità di spazio nell'organigramma dell'orchestra, quantità e qualità di ore di studio o di lavoro in orchestra, e condizioni emotive.

Il problema di molti musicisti consiste nella difficoltà a trovare un rapporto sano e piacevole con il proprio strumento.

Il fatto di dover "sostenere" o doversi appoggiare ad uno strumento causa un'alterazione della postura e spesso la prima risposta del fisico è un irrigidimento.

Tale irrigidimento è un grave ostacolo per un musicista in quanto impedisce che i movimenti siano fluidi e armonici, proprio nel momento in cui sarebbe necessario che l'esecuzione musicale fluisse libera.

Distinguere tra le forme di rigidità dovute a una posizione scorretta ad esempio della mano, alla necessità di contrapporsi alla forza di gravità (peso del proprio braccio o dello strumento), dalla rigidità nata dalla paura della prestazione in se stessa, è la premessa indispensabile per fare in modo che ad un'eccellente performance corrisponda una postura che non lasci spazi aperti a future patologie.

Per informazioni:

Segreteria del Conservatorio di Musica di Como

Via Cadorna 4 - 22100 COMO - tel. 031 279827 - fax 031 266817

la locandina completa delle manifestazioni si trova sul sito web:

www.conservatoriocomo.it



2010
Laboratorio

Conservatorio di Musica
"G. Verdi" di Como

Istituto di Alta Formazione Musicale

OSTEOPATIA COME PREVENZIONE E AIUTO NELLE DISFUNZIONI FISIOLOGICHE POSTURALI DEGLI STRUMENTISTI AD ARCO



docente

**Fabiola
Marelli**

**Lunedì 18 gennaio 2010
h. 10.30-14.30**

**Lunedì 1 febbraio 2010
h. 14.30-18.30**

**Aula n. 26
Conservatorio di Musica "G. Verdi",
Via Cadorna 4 - Como**

OSTEOPATIA COME PREVENZIONE E AIUTO NELLE DISFUNZIONI FISIOLOGICHE POSTURALI DEGLI STRUMENTISTI AD ARCO

DOCENTE

*FABIOLA MARELLI
osteopata*

DESTINATARI

*ALLIEVI DI VIOLINO E VIOLA
DEL CONSERVATORIO DI MUSICA DI COMO
DI ETÀ COMPRESA TRA 9 E 21 ANNI*

Primo gruppo: 9/14 anni

Secondo gruppo: 15/21 anni

TEMPI

OTTO ORE

4 ore per gruppo

OBIETTIVO GENERALE

*ESECUZIONE MUSICALE OTTIMALE
ATTRAVERSO L'ACQUISIZIONE
DI UNA POSTURA DI RIFERIMENTO
INDIVIDUALIZZATA E CORRETTA*

OBIETTIVI SPECIFICI

- . Distinzione degli stimoli (emotivi interni/emotivi esterni)
- . Distinzione tra le forme di rigidità
- . Differenze tra studio statico e in movimento della postura
- . Autopercezione e dialogo col proprio corpo

CONTENUTI

- . Cenni di Osteopatia
- . Cenni di Fisiologia
- . Cenni sulla postura e lo schema corporeo

METODI

- . Interazione docente/discente
- . Role-playing
- . Case history

MEZZI

- . PC e videoproiettore
- . Schermo
- . Lavagna
- . Viole, violini, poggiaspartiti, sedie
- . CD e amplificatori
- . Macchina fotografica digitale
- . Registratore
- . Pedana posturometrica
- . Stampante
- . Lettino osteopatico portatile