

## Calendario degli incontri - venerdì ore 15.00-18.00:

- 13.11.2009, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
20.11.2009, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
04.12.2009, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
18.12.2009, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
15.01.2010, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
22.01.2010, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
12.02.2010, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
19.02.2010, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
02.03.2010, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
26.03.2010, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
09-04.2010, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)  
16.04.2010, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
07.05.2010, Vocal Harmonics in Motion® (Pierobon-Bernava)  
21.05.2010, Improvisazione, creatività e relazione (Suvini-Bernava)

## MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:

Il seminario è aperto agli studenti del Conservatorio di Musica di Como (corsi tradizionali, corsi accademici); ai partecipanti del progetto «Musica in Rete»; a corsisti esterni: operatori del settore sociale e sanitario, insegnanti, educatori, musicisti, genitori e chiunque senta il desiderio di fare un'esperienza individuale e di gruppo attraverso il suono, il corpo e la musica.

**Saranno accettati corsisti effettivi (interni ed esterni) fino ad un massimo di 35 partecipanti, di cui fino a 15 posti sono riservati agli iscritti al progetto «Musica in Rete».**

Il seminario è gratuito per studenti interni e per i partecipanti del progetto «Musica in Rete». Per gli studenti del Conservatorio di Musica di Como il seminario dà diritto a CFA. La frequenza alle lezioni è obbligatoria. La quota di partecipazione per gli allievi esterni al Conservatorio di Como, è fissata in:

**Allievi esterni      Euro    300,00**

Per partecipare al seminario è obbligatorio compilare il modulo di iscrizione reperibile presso:

- segreteria del Conservatorio di Musica «G.Verdi» di Como
- sito web [www.conservatoriocomo.it](http://www.conservatoriocomo.it)

**Entro e non oltre il 10 novembre 2009. Se il numero degli iscritti fosse superiore alla quota stabilita si terrà conto della data di presentazione della domanda di iscrizione.**

*Per informazioni:*

**Docente coordinatore**

**m° Carlo Bernava, e mail [carlo.bernava@conservatoriocomo.it](mailto:carlo.bernava@conservatoriocomo.it)**

Segreteria del Conservatorio di Musica di Como

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



Conservatorio di Musica  
«G. Verdi» di Como

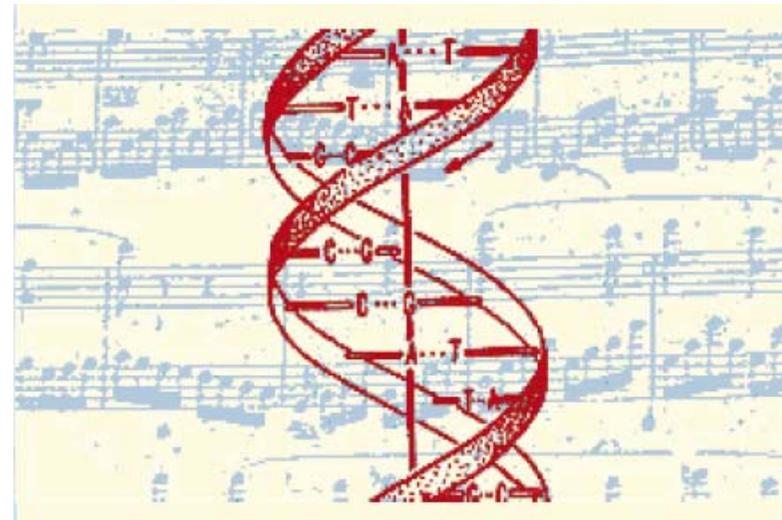
Istituto di Alta Formazione Musicale

seminari 2010

# LABORATORIO PERMANENTE DI MUSICOTERAPIA

CONDUTTORI

**FERDINANDO SUVINI  
LORENZO PIEROBON  
CARLO BERNAVA**



Conservatorio di Musica «G. Verdi»,  
Via Cadorna 4 - Como

# Laboratorio permanente di musicoterapia

Suono e musica intesi come referenti del processo suono, vita, emozioni, cambiamento, delineano e strutturano quell'attività espressiva e comunicativa che ci permette, interagendo con sé e con l'altro, di ritrovare la nostra natura più sensibile e profonda.

Lo studio accademico, tecnico e professionale della musica possono talvolta far dimenticare il piacere che la relazione con la propria musicalità e con il pubblico dovrebbero permetterci di sviluppare.

Il musicista, il cantante, l'artista sono figure professionali spesso sottoposte a continue richieste di perfezione nella loro attività, che generano esposizioni e stress emotivi molto forti.

La conseguente tensione accumulata molto spesso, dà origine a problematiche legate all'ansia da prestazione con implicazioni a volte invalidanti.

La performance e i concerti possono divenire in una esasperazione tecnicistica, momenti di estrema tensione e preoccupazione, con ripercussioni negative non soltanto sulla vita professionale ma anche sulla vita personale.

Riscoprire la qualità della relazione sonoro musicale ci permette di dare spazio al valore unico ed irripetibile del mondo emotivo interiore e dell'esperienza soggettiva. La musicoterapia all'interno del presente laboratorio viene intesa come possibilità di riflessione con sé e con gli altri, per accedere a luoghi e spazi delle più diverse declinazioni del nostro modo di essere in rapporto al suono e alla musica.

Il Laboratorio Permanente basandosi pertanto, sulle richieste e le esigenze delle suddette figure professionali, è diretto in modo specifico ai partecipanti dei vari corsi di formazione professionale ed agli studenti del Conservatorio di Musica, esposti alle varie problematiche emotive inerenti il superamento degli esami curriculari e l'esercizio della professione.

Il percorso, strutturato in due incontri mensili di 3 ore ciascuno, da novembre 2009 a maggio 2010, si propone di accompagnare i professionisti e gli allievi durante tutto l'anno accademico, in modo da fornire un continuo supporto per la gestione delle suddette problematiche e gli strumenti necessari per il loro superamento.

## Finalità e obiettivi

- stimolare nei partecipanti le capacità di rilassamento, il ritmo e la gestualità, l'espressione corporea, i rapporti con il gruppo e la creatività attraverso il suono e la musica.
- Aprire e rinvigorire i canali energetici per favorire la comunicazione ed il rapporto con gli altri.
- Favorire un processo di scoperta ed integrazione della propria musicalità.
- Ottimizzare le performances artistiche di strumentisti, cantanti, musicisti, offrendo ai partecipanti gli strumenti per gestire al meglio gli stati di tensione e di ansia da prestazione che possono verificarsi prima o durante concerti ed esami.
- Aumentare la consapevolezza di sé e sviluppare un percorso di integrazione fisica, emotiva, intellettuale e sociale.

## Vocal Harmonics in Motion®

È un metodo che utilizza tecniche miste, ideato da **Lorenzo Pierobon**. Si utilizzano due strumenti potentissimi il corpo e la voce, attraverso vocalizzazioni e movimento. Più precisamente il canto armonico, una tecnica per mezzo della quale si riescono ad emettere due suoni contemporaneamente. La parte del movimento è data dalle posture ed esercizi del Qi Gong, l'antica disciplina psicofisica cinese che risale a più di tremila anni fa. L'obiettivo è di accordare tutto il corpo per l'emissione vocale e di aumentare la mobilità e la flessibilità degli organi che concorrono alla fonazione, lingua, laringe, petto, addome. Lo scopo è rinvigorire e rivitalizzare i centri energetici, ridurre stress e stati di tensione.

Consente di riscoprire il piacere della propria voce, aumentare, la creatività, permette di raggiungere livelli di profonda quiete che mirano all'interruzione del "dialogo interno" e di indagare gli stati di coscienza e la meditazione attraverso il canto armonico.

Nella più recente ricerca sul canto si è scoperta l'esistenza di una particolare configurazione degli armonici del suono aventi un ruolo chiave per quanto riguarda il rapporto tra l'udito e l'emissione vocale, influenzando così l'organismo dell'uomo nella sua totalità.

Partendo dal fatto che l'udito dello strumentista è uguale a quello del cantante, bisognerebbe vedere se il musicista può caratterizzare il suono dello strumento con una configurazione degli armonici in sintonia con le condizioni biologiche dell'udito umano. Risultati sorprendenti di alcune ricerche hanno permesso di testimoniare che le impronte biologiche delle Formanti, che si possono paragonare alle impronte digitali, sono come un codice biologico nell'espressione di un musicista, sia sulla voce che sul strumento, a condizione però che egli possieda questi parametri del suono almeno parzialmente nella sua voce. Queste Formanti del cantante si possono imparare a sentire ed a insegnare nella pedagogia strumentale soprattutto attraverso il coinvolgimento della propria voce.

## Programma del Laboratorio Permanente

- Suono, movimento e posture
- L'ascolto terapeutico
- La musica, il respiro. La musica nel respiro
- La respirazione per la gestione di stati emotivi
- Rilassamento e visualizzazioni guidate
- L'Ancoraggio positivo per il miglioramento della performance
- Condivisione, discussione ed analisi delle problematiche

## Possibilità di approfondimenti mirati con :

- *Fine tuning*
- *Voice profiling*

attraverso l'utilizzo di software per l'analisi vocale.