

Calendario degli Incontri - venerdì ore 15.00-18.00:

10	Dicembre	Suvini
14	Gennaio	Suvini
28	Gennaio	Bernava
4	Febbraio	Strobino
18	Febbraio	Suvini
4	Marzo	Bernava
18	Marzo	Suvini
1	Aprile	Strobino
15	Aprile	Suvini
13	Maggio	Suvini
27	Maggio	Bonanomi
10	Giugno	Bonanomi

## MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE:

Il seminario è aperto agli studenti del Conservatorio di Musica di Como (corsi tradizionali, corsi accademici); 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 30 partecipanti.**

Il seminario è gratuito per studenti interni.

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 7 dicembre 2010. Se il numero degli iscritti fosse superiore alla quota stabilita si terrà conto della data di presentazione della domanda di iscrizione.**

### Docente referente:

**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

2011  
seminari

# IL CORPO DELLA MUSICA

*Tattiche, percorsi,  
esperienze sulla musicalità*

Laboratorio di Musicoterapia

CONDUTTORI

FERDINANDO  
SUVINI

ENRICO  
STROBINO

CLAUDIO  
BONANOMI

CARLO  
BERNAVA



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

# Il corpo della musica

## LABORATORIO 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.

L'attività laboratoriale, basandosi pertanto, sulle richieste e le esigenze delle suddette figure professionali, è centrata in modo specifico sui partecipanti dei vari corsi di formazione professionale ed sugli studenti del Conservatorio di Musica, esposti alle varie problematiche emotive inerenti il superamento degli esami curriculari e l'esercizio della professione.

Le strategie realizzative si basano sull'ascolto attivo e sulla musica d'insieme, proponendo una serie di esperienze legate al concetto di *musicalità*, inteso come luogo d'incontro fra persona e musica, fra oggetti e identità musicali, nella varietà delle pratiche, degli stili e delle relazioni.

Nel corso dei vari *settings* si sperimenteranno attività di esecuzione, di improvvisazione e di composizione collettiva, utilizzando il corpo, la voce, oggetti e strumenti, assumendo come sfondo l'obiettivo di esplorare le varie modalità in cui si manifesta il rapporto uomo-musica.

Gli incontri intendono promuovere la consapevolezza sulla relazione tra progetto espressivo, corporeità, parametri del suono e gestione delle emozioni nella comunicazione.

Il percorso, strutturato in due incontri mensili di 3 ore ciascuno, da dicembre 2010 a giugno 2011, 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.

### Attività proposte

- Improvvisazioni sonoro musicali
- Il corpo ed i codici dei linguaggi non verbali
- Le condotte musicali
- I parametri del suono nella comunicazione sonora
- Dal parlato al canto
- Dal corpo allo strumento
- Il teatro del ritmo
- Musiche che danno da fare e da parlare
- Appunti per una Grammatica della Fantasia Musicale