

Calendario degli incontri:

Paolo Cerlati	venerdì 20 marzo	ore 16.30 - 19.30
	sabato 21 marzo	ore 9.30 - 13.00
Thonla Sonam	venerdì 8 maggio	ore 16.30 - 19.30
	sabato 9 maggio	ore 10.00 - 16.00
Carlo Bernava	venerdì 9 ottobre	ore 16.30 - 19.30
	sabato 10 ottobre	ore 9.30 - 13.00
Guido Antoniotti	venerdì 16 ottobre	ore 16.30 - 19.30
	sabato 17 ottobre	ore 9.30 - 13.00

Modalità di partecipazione:

Il laboratorio è aperto a

- studenti del Conservatorio 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 25 partecipanti.

Il laboratorio è gratuito per gli studenti interni, con l'obbligo della frequenza agli incontri. Per gli studenti del Conservatorio di Musica di Como, il laboratorio dà diritto al riconoscimento di 3 CFA.

La quota di partecipazione per gli esterni al Conservatorio di Como è fissata in Euro 240,00. **Dal terzo incontro (CARLO BERNAVA) Euro 120,00, dal quarto (GUIDO ANTONIOTTI) Euro 60,00.** Il modulo di iscrizione è reperibile presso:

- segreteria del Conservatorio di Como
- sito web www.conservatoriocomo.it

L'iscrizione deve pervenire entro e non oltre il 7 ottobre 2015. Se il numero degli iscritti fosse superiore alla quota stabilita si terrà conto della data di presentazione della domanda di iscrizione.

Referente del laboratorio: Prof. Carlo Bernava
e-mail carlo.bernav@conservatoriocomo.it

Segreteria del Conservatorio di Musica di Como
Via Cadorna 4 - 22100 COMO - tel. 031 279827 - fax 031 266817

Laboratori 2015

SONORITÀ ELETTIVE

Percorso nella musicalità attraverso
le tecniche della Musicoterapia

Laboratorio di Musicoterapia
20 marzo - 17 ottobre 2015



Docenti

Paolo Cerlati Percussioni
Thonla Sonam Campane tibetane
Carlo Bernava Strumenti Orff
Guido Antoniotti Voce e percussioni

Laboratorio di Musicoterapia

Articolazione degli incontri

Il percorso si articola in 8 incontri, distribuiti tra il venerdì pomeriggio ed il sabato mattina, presso il Conservatorio di Como nelle date indicate.

Il percorso laboratoriale proposto, basandosi sulle richieste e le esigenze delle suddette professioni artistiche, è indirizzato 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.

Nei vari incontri sono previste prevalentemente attività pratiche laboratoriali, brevemente intercalate da momenti frontali per chiarire alcuni fondamentali principi teorici musicoterapici.

Finalità e obiettivi

- Facilitare il processo di scoperta della propria musicalità e offrire spunti di riflessione per una migliore integrazione con gli obiettivi tecnico-esecutivi;
- Incrementare espressività e creatività attraverso attività musicali e di espressione corporea;
- Sviluppare consapevolezza sui livelli energetici e il loro sfondo emotivo nelle diverse attività musicali proposte;
- Stimolare ad una rilettura dell'esperienza musicale a partire da alcuni principi delle teorie musicoterapiche;
- Ottimizzare le *performances* artistiche e professionali di strumentisti, cantanti, operatori in ambito socio-educativo, offrendo ai partecipanti chiavi di lettura per comprendere, contenere e superare gli stati di tensione e di ansia da prestazione che possono verificarsi prima o durante esami, concerti ed attività professionale.

Carlo Bernava: le «Sonorità elettive»

Lo studio tecnico e con esigenze di natura professionale della musica può rendere a volte assai difficoltosa l'individuazione degli aspetti comunicativi profondi della musicalità e spesso, anche l'occasione comunicativa dell'incontro con il pubblico è schiacciata sotto la preponderante preoccupazione di un'esecuzione tecnicamente perfetta.

La performance ed i concerti pertanto, rischiano di essere vissuti, in un' esasperazione tecnicistica, quali momenti di estrema tensione con ripercussioni negative non soltanto sulla vita professionale ma anche sulla vita personale del musicista. Artisti, operatori dello spettacolo, educatori, assistenti sociali, sono figure professionali sottoposte a continue richieste di perfezione nella loro attività che generano stress emotivi molto forti, con implicazioni a volte invalidanti.

Riscoprire la propria musicalità più profonda e le possibilità espressive dell'elemento sonoro, anche nelle sue forme più semplici, sono opportunità importanti per riconoscere

un proprio mondo simbolico a cui attingere anche durante il momento esecutivo in pubblico, per sviluppare una consapevolezza della propria emotività, delle proprie facilità o difficoltà comunicative e per ripensare e ricollocare valori e priorità dell'esperienza artistica e professionale.

Paolo Cerlati : «Musiche tra discipline, linguaggi e saperi»

Il percorso prevede come mezzi privilegiati per attivare la relazione musicale il corpo, la verbalità, il canto e non ultimi gli strumenti a percussione. Attraverso l'improvvisazione, l'esecuzione e la composizione di gruppo, che saranno le pratiche sviluppate nel laboratorio, emergeranno condotte e comportamenti che coinvolgono sia aspetti della sfera affettiva, emotiva e simbolica che dell'area cognitiva e razionale. Da questo fare poetico-espressivo emergeranno anche concetti musicali riferiti al tempo-spazio-suono e alla sua organizzazione ritmica ma non solo: tempo liscio/tempo striato (Pierre Boulez). La dimensione ritmica oltre alla specificità musicale, rimanda a diverse aree disciplinari e quindi a differenti interpretazioni ed implicazioni: psicologiche e psicanalitiche (Freud, Fraisse - Imberly- Stern), semiotiche (Nattiez, Stefani), pedagogiche (Dalcroze) e sensomotorie (Piaget, Delalande) che implicano il corpo e il movimento. Il tragitto che propongo nasce da questa costellazione di idee che sottendono appunto la musica in interazione tra discipline, linguaggi e saperi.

Thonla Sonam: «Singing Bowl»

Gli incontri sono centrati sull'ascolto e la comprensione di un suono originario e sulla preparazione mentale che rende possibile riceverlo e produrlo. Le antiche tecniche tibetane di concentrazione regolano il respiro e il gesto favorendo la produzione del canto e mobilitando le qualità per entrare all'interno dei suoni. Si tratta di un seminario esperienziale basato sulle sonorità della campana tibetana e del gong : le campane tibetane producono un suono estremamente vario, ricco di armonici superiori; suonando contemporaneamente parecchie campane, si ottengono affascinanti "paesaggi sonori" che possono armonizzare corpo, spirito, anima e aprire il cuore. L'esperienza ha dimostrato che i loro suoni sono in grado di armonizzare i due emisferi cerebrali e di purificare e vitalizzare le energie corporee fino al livello cellulare.

Guido Antoniotti : «Nell'infinitamente piccolo»

Esperienze sonoro-musicali tra condensazione e rarefazione alla ricerca di una espressività più profonda e intensa

Una comunicazione profonda ed efficace non si basa per forza sulla "abbondanza". Al contrario proprio il "poco" e il "piccolo", anche in musica, possono favorire un'espressività più intensa e ricca. Non è necessario il virtuosismo se esso si riduce a performance tecnica. Nel vero artista, nonché nella pratica musicoterapica, sono invece la cura, la consapevolezza, l'intenzione e la bellezza di ogni singolo gesto sonoro a fare la differenza. Si aprono allora prospettive espressive e comunicative inattese. Ma occorre imparare a stare nel "poco", ascoltare il "poco", dare valore al "poco", per arrivare a costruire profondi percorsi di senso con "poco", con ciò che appare "infinitamente piccolo".