

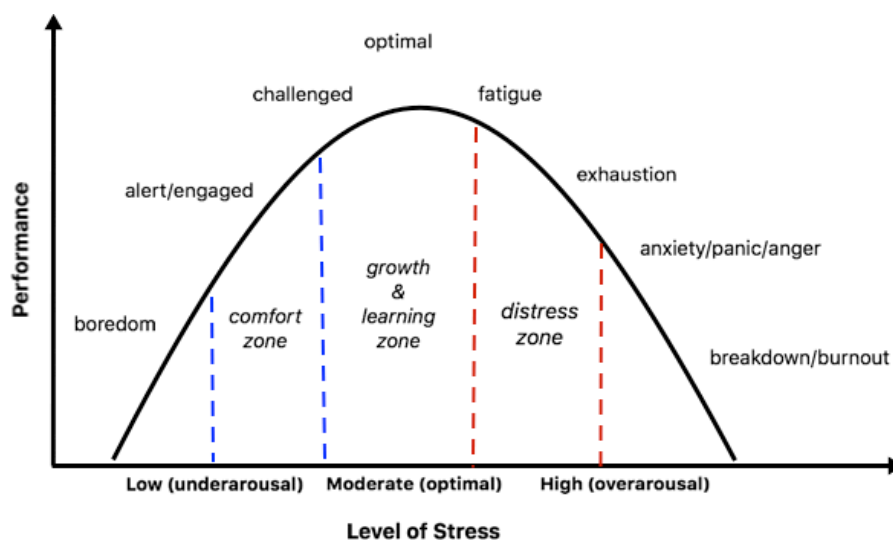
Marianne Gubri

Musica e benessere in conservatorio

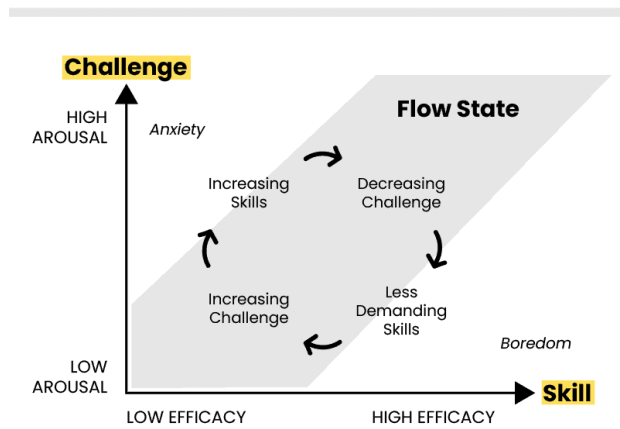
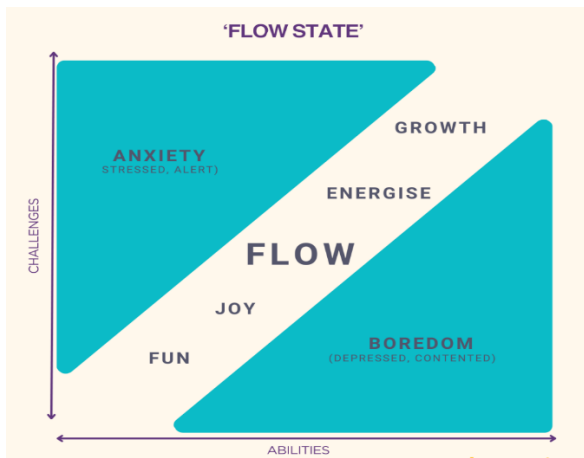
Venerdì 31 gennaio 2025 – Vibra con la magia della musica

Tematiche: Eustress, Performance ottimale, stato di flusso, stato di picco

Eustress e Performance ottimale



Lo stato di flusso

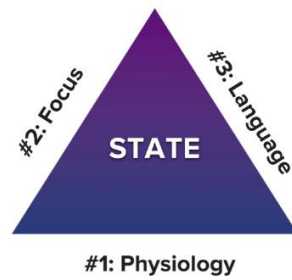


Caratteristiche del Flow

Esercizio: Ricorda alcuni momenti in cui sperimentavi le caratteristiche dello stato di flusso

1. Concentrazione totale:
2. Equilibrio tra sfida e abilità:
3. Sensazione di controllo:
4. Scomparsa dell'autocoscienza:
5. Esperienza autotelica (esperienza in sé gratificante e motivante, al di là del risultato):
6. Distorsione del tempo:
7. Feedback immediato:
8. Alto livello di energia:

Peak State



Esercizio: Prefigura come entrare nel flusso

1. Stabilire obiettivi chiari:
2. Sfide appropriate:
3. Rimuovere le distrazioni:
4. Focus e concentrazione:
5. Controllo e competenza:
6. Lasciar andare la mente:
7. Sperimentare il piacere intrinseco:
8. Feedback immediato e progressivo:
9. Aumentare la pratica:
10. Routine e familiarità:
11. Ispirarsi (musica):
12. Divertirsi:
13. Condividere:
14. Celebrare:

Le credenze limitanti

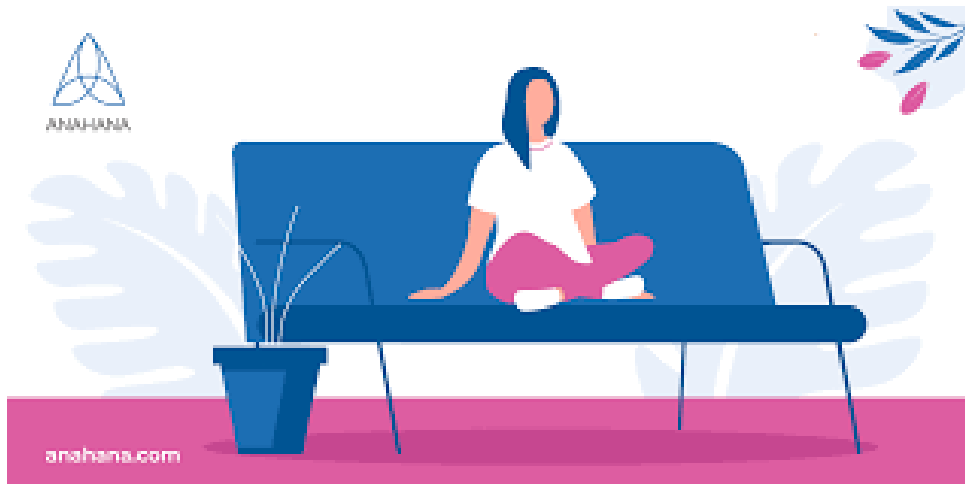
1. Cosa significa per te essere "talentuoso"? Credi che il talento sia qualcosa di fisso o che possa essere sviluppato con il tempo e la pratica?
2. Hai mai pensato che alcune difficoltà siano segno che non sei "abbastanza bravo"? Cosa accadrebbe se vedessi queste difficoltà come opportunità di crescita?
3. Quando ti confronti con altri musicisti, quali pensieri ti passano per la testa? Credi che il successo degli altri limiti le tue possibilità?
4. Se un altro musicista è più bravo in qualcosa, come potresti usare questa osservazione per motivarti invece di sentirti scoraggiato?
5. Cosa ti spaventa di più durante una performance? Come puoi ristrutturare quella paura in qualcosa che ti aiuti a dare il meglio di te stesso?
6. Hai mai pensato di non essere "abbastanza preparato" per un concerto o un'esibizione? Come puoi cambiare il tuo approccio per sentirti più sicuro di te?
7. Come ti senti quando commetti un errore in pubblico? Qual è una nuova prospettiva che potresti avere sugli errori durante una performance?
8. Qual è il tuo atteggiamento nei confronti del fallimento? Cosa pensi che potresti imparare da un'esperienza che non va come previsto?
9. Come affronti le difficoltà di concentrazione durante la pratica? Cosa potresti fare per rendere la tua sessione di pratica più produttiva e piacevole?
10. Ti capita di sentirti sopraffatto dal volume di lavoro? In che modo puoi suddividere i compiti in parti più piccole per gestirli meglio?

11. Quando ti senti stanco o demotivato, come reagisci alla necessità di fare pratica? Quali strategie potresti usare per trovare la motivazione anche nei giorni più difficili?
12. Quanto pensi che la perfezione sia necessaria nella tua musica? Cosa accadrebbe se accettassi l'imperfezione come parte del processo creativo?
13. Ti capita di metterti troppa pressione per ottenere risultati immediati? Come puoi sviluppare una mentalità di crescita e pazienza verso il tuo percorso musicale?
14. Quando pensi di non essere "sufficiente", cosa puoi dire a te stesso per incoraggiarti e restare motivato a migliorare?
15. Qual è la tua opinione su di te come musicista? Cosa potresti dire a te stesso per riconoscere il tuo valore, indipendentemente dai successi esterni?
16. Quando commetti un errore, come reagisci nei tuoi pensieri? Come puoi essere più gentile con te stesso nei momenti di difficoltà?
17. Come reagisci ai complimenti? Cosa pensi che ti impedisca di accettarli pienamente? Come puoi cambiare il tuo modo di vedere il feedback positivo?
18. Hai mai pensato che gli altri musicisti siano in competizione con te o che tu debba fare di più per essere visto? Come potresti cambiare questa visione per favorire collaborazione e sostegno reciproco?
19. Se un insegnante o un collega ti critica, come lo interpreti? Cosa accadrebbe se vedessi ogni critica come un'opportunità di miglioramento piuttosto che come un giudizio negativo?
20. Come affronti il confronto con i tuoi compagni di conservatorio? Cosa ti impedisce di godere delle loro conquiste senza sentirti inferiore?

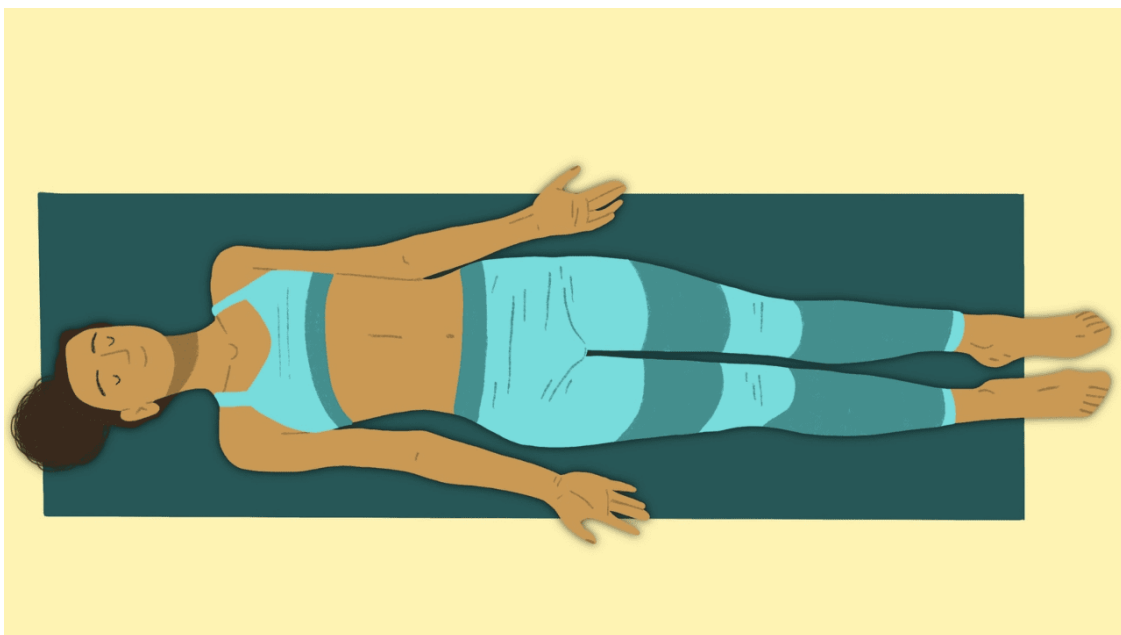
Un linguaggio interno propositivo e positivo

[illegible]

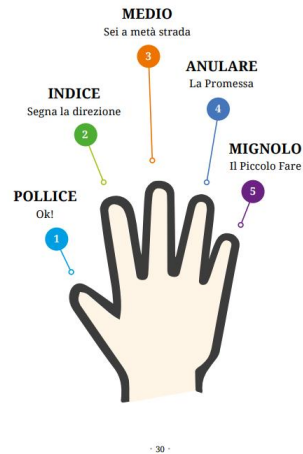
Rilassamento fisico



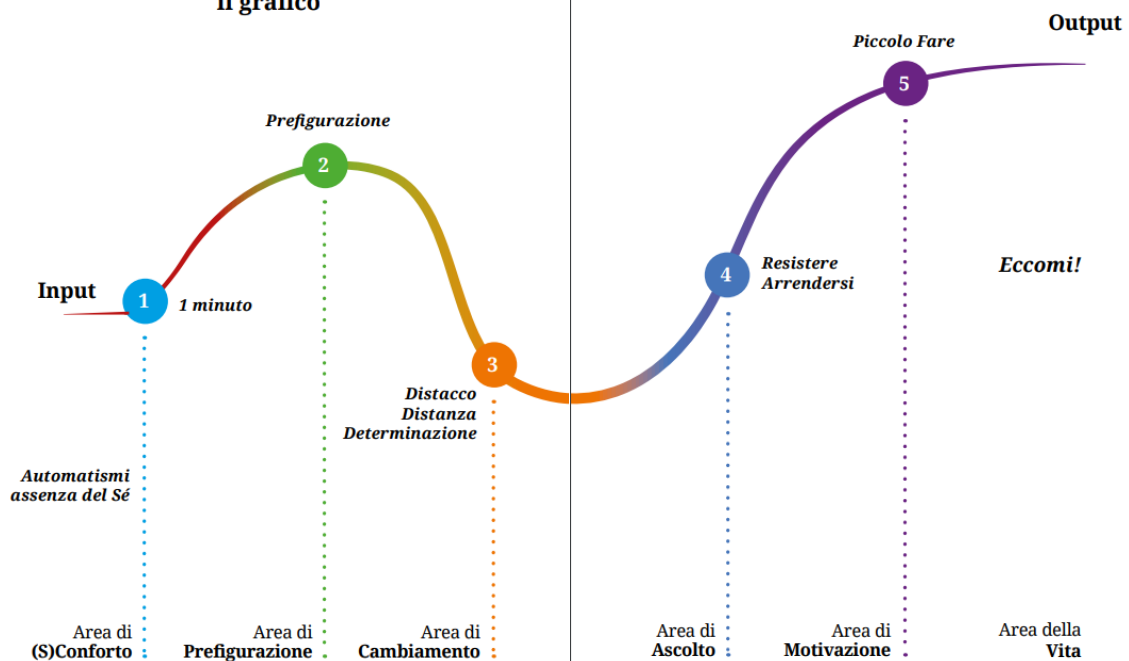
1. **Posizione comoda:** Siediti o sdraiati in un posto tranquillo, con gli occhi chiusi. Respira profondamente.
2. **Focalizza il respiro:** Senti l'aria che entra e esce dal corpo, rilassandoti ad ogni espirazione.
3. **Scansiona i piedi:** Porta attenzione ai piedi, rilassandoli completamente.
4. **Scansiona le gambe:** Passa a caviglie, polpacci e cosce, rilassando ogni parte.
5. **Focalizza sul bacino e la schiena:** Rilassa il bacino, il torace e la parte bassa della schiena, poi sali verso le spalle.
6. **Braccia e mani:** Rilassa braccia, mani e dita.
7. **Viso e testa:** Sciogli la tensione nel viso, rilassando fronte, occhi e mascella.
8. **Rilassamento totale:** Fai una scansione finale, rilassando ogni parte del corpo.
9. **Ritorno al presente:** Muovi lentamente le dita di mani e piedi, apri gli occhi quando ti senti pronto.



Meditazione per la prefigurazione (Focus)



La curva di miglioramento OMM[®]: il grafico



Gli antichi modi dei Greci

(Do maggiore)

Ionio (modo maggiore)



Dorico

9



Frigio

17



Lidio

25



Misolidio

33



Eolio (modo minore)

41



Locrio

49

