

Relatori: Maria Pia Abate e Antonia Sfrangeu

METODO FELDENKRAIS PER MUSICISTI

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

Primo incontro in presenza

Mercoledì 21 Maggio 2025 dalle 15 alle 18 – aula 5 Palazzo da Mosto

Argomenti:

- Introduzione al Metodo Feldenkrais® e la sua utilità per i musicisti
- Auto-immagine
- Equilibrio dinamico ed equilibrio statico; postura o “attura”?

Secondo incontro in modalità webinar, tramite la prenotazione verrà inviato il link per partecipare in modalità google meet.

Mercoledì 28 Maggio 2025 dalle 20.30 alle 23

Argomenti:

- Udito, sistema vegetativo, paura e schema corporeo dell’ansia
- Organizzazione funzionale e distribuzione ottimale del tono muscolare
- Attenzione inclusiva e attenzione esclusiva

Terzo incontro in modalità webinar, tramite la prenotazione verrà inviato il link per partecipare in modalità google meet.

Mercoledì 18 Giugno 2025 dalle 20.30 alle 23

Argomenti:

- Ascolto e percezione di sé
- Il respiro e il volume del proprio corpo
- Configurazioni nello spazio durante l’atto musicale

Quarto incontro in modalità webinar, tramite la prenotazione verrà inviato il link per partecipare in modalità google meet.

Mercoledì 17 Settembre 2025 dalle 20.30 alle 23

Argomenti:

- Reversibilità del movimento e maturità
- L’importanza dell’errore per l’azione corretta

Quinto incontro in modalità webinar, tramite la prenotazione verrà inviato il link per partecipare in modalità google meet.

Mercoledì 8 Ottobre 2025 dalle 20.30 alle 23

Argomenti:

- “Seiryoku - Zen’yo” - Massima efficacia con minimo sforzo
- Ruolo degli occhi nella fluidità dei movimenti e nell’organizzazione corporea