



Progetto: Conoscersi, Accogliersi e Donarsi Attraverso il Flamenco

Introduzione Il percorso formativo di un musicista richiede non solo una solida preparazione tecnica e musicale, ma anche una consapevolezza corporea che favorisca una postura corretta, una maggiore presenza scenica e una gestione efficace delle tensioni legate all'ansia da prestazione. Il laboratorio proposto, tenuto da Rita Marchesini, musicista e danzatrice di flamenco, offre agli studenti del Conservatorio un'opportunità unica per sviluppare queste competenze attraverso il complesso e affascinante linguaggio del flamenco.

Obiettivi del Laboratorio

- Migliorare la postura e la consapevolezza corporea attraverso esercizi specifici.
- Sviluppare una maggiore presenza scenica, favorendo l'espressione individuale e la sicurezza in pubblico.
- Sciogliere tensioni muscolari e rigidità accumulate durante lo studio dello strumento.
- Potenziare la coordinazione ritmica attraverso il lavoro su piedi, mani e body percussion.
- Favorire il rilassamento e la concentrazione tramite una corretta respirazione.
- Superare l'ansia da palcoscenico attraverso l'accettazione e la valorizzazione delle proprie caratteristiche personali.
- Sviluppare la propria individualità artistica, grazie a un'arte che non richiede di imitare, ma di esprimere autenticamente se stessi.

Metodologia Il laboratorio si articola in una serie di incontri in cui gli studenti saranno guidati in un percorso di esplorazione corporea e musicale. Il flamenco, con la sua intensità emotiva e la sua struttura ritmica complessa, fornirà strumenti concreti per migliorare la postura, la coordinazione e l'espressività scenica. Gli esercizi specifici studiati dall'insegnante includeranno:

- Tecniche di postura e allineamento corporeo per prevenire tensioni e dolori muscolari.
- Pratica della ritmica attraverso l'uso di piedi (zapateado), mani (palmas) e body percussion.
- Esercizi di respirazione per migliorare la concentrazione e ridurre l'ansia.
- Approcci alla presenza scenica basati sull'espressività del corpo e sull'interpretazione musicale.
- Percorsi di esplorazione individuale per aiutare ogni artista a trovare e valorizzare il proprio stile unico.



-
- Fornitura di dispense sull'origine del flamenco, le sue caratteristiche e i suoi benefici per arricchire la comprensione teorica del percorso.

Benefici per gli Studenti Partecipare a questo laboratorio consentirà agli studenti di acquisire maggiore fiducia in se stessi e di migliorare la qualità delle loro esibizioni musicali. Attraverso il lavoro sul corpo e sulla ritmica, i musicisti potranno sciogliere le rigidità che spesso insorgono a causa di posture scorrette o tensioni emotive. Inoltre, la pratica della presenza scenica aiuterà a sviluppare una comunicazione più efficace con il pubblico, trasformando l'ansia in una risorsa per l'espressione artistica. Il flamenco, in particolare, aiuta gli artisti a conoscere sé stessi, accettarsi e trasmettere con fierezza la propria individualità, senza il bisogno di aderire a modelli preesistenti.

Conclusioni Il laboratorio di flamenco applicato alla musica rappresenta un'opportunità preziosa per gli studenti del Conservatorio, offrendo loro strumenti concreti per migliorare il proprio benessere psicofisico e artistico. Grazie alla guida esperta di Rita Marchesini, i partecipanti potranno sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, affrontando il palco con sicurezza, fierezza e autenticità, trasformando la loro arte in un dono personale e irripetibile per il pubblico.