

# WEBINAIR

## La Tecnica F.M. ALEXANDER

### Migliora la tua Performance Musicale

#### LE MOTIVAZIONI:

Tutti siamo ormai consapevoli che spesso musicisti professionisti o anche giovani studenti, prima o dopo si ritrovano a fare i conti con situazioni di disturbo da stress ripetitivo (Repetitive Strain Injury – RSI), stress emotivo, o semplici “mal di schiena” dovuti a cattive abitudini o “posizioni scorrette” che a volte lo strumento musicale impone. In più, con il passare del tempo, il corpo tende a perdere elasticità e capacità espansiva, con la conseguente alterazione dell’assetto. Se non si pone la dovuta attenzione, tutto questo può portare a vari malanni, come scarso rendimento durante la performance, tendiniti, dolori cronici, insonnia e depressione. Vengono proposte, allora soluzioni o percorsi, con “discipline Olistiche” o cure mediche, la maggior parte delle quali non tiene conto dell’aspetto globale della persona; come usa se stessa; come si percepisce; come si emoziona; come e cosa pensa mentre suona, e anche mentre non suona!

#### CHE COS’E’

**La Tecnica F.M. Alexander** è in grado di risvegliare la propriocezione sottile di cui ha estremo bisogno il musicista, ponendolo nella condizione ideale per meglio esprimersi. Insegna a lavorare sulle proprie inadeguatezze, le proprie tensioni spesso profonde e quasi impercettibili, in modo da poter evitare o correggere errori “posturali” con immediatezza. Avere un’intenzione di pensiero e di obiettivo più preciso; conquistare una consapevole e costruttiva padronanza delle proprie emozioni per accrescere al massimo le proprie qualità.

Questa disciplina ha una comprovata base scientifica, basti pensare che è stata inserita nelle linee guida della NICE (National Institute for Health and Care Excellence, UK). Studi randomizzati pubblicati in autorevoli riviste mediche come “The Lancet” e “British Medical Journal”, sostengono che la Tecnica Alexander, a differenza di altri metodi (Yoga, Chiropratica, Pilates ..... ) o esercizi guidati, porta benefici a lungo termine ai dolori cronici, diminuisce l’ansia da prestazione, equilibra la pressione sanguigna, la funzione respiratoria, il sistema cardiocircolatorio ecc. Inoltre, è l’unica disciplina psicofisica che rivolge grande attenzione su come la persona usa sé stessa, mentre svolge le normali azioni quotidiane e quelle dove ha bisogno di una coordinazione più complessa e sottile, (come suonare).

#### IL CORSO PROPOSTO:

Solitamente questa disciplina si apprende attraverso istruzioni verbali, e la sottile guida delle mani dell’insegnante.

Visto il particolare periodo e quindi la sola possibilità di una “presenza Virtuale”, Il corso che propongo avrà carattere essenzialmente informativo (webinair). Cercherò di far conoscere questa disciplina nei suoi elementi fondamentali, con alcuni esercizi pratici, per poter essere

incuriositi a seguire un percorso che induca ad un equilibrio e un coordinamento psicofisico di cui ha bisogno il proprio corpo per un uso di noi stessi più corretto. Inoltre, a far capire come i musicisti possano imparare ad aumentare la loro consapevolezza d'ascolto per una concezione più chiara dell'intenzione musicale e ad affrontare il problema del panico scenico.

### **TEMPI E MODI:**

Le date proposte sono: **Venerdì 22 e sabato 23 gennaio 2021, dalle ore 09.30 alle ore 11.30.**

I partecipanti sono invitati ad avere vestiti comodi; un tappeto o materassino per sdraiarsi e alcuni libretti di piccolo formato che serviranno come appoggio per la testa.

### **GIORGIO RAVAZZOLO**

Sono nato a Padova nel 1961;

### **STUDI**

- Nel 1980 consegno la Maturità Scientifica presso il Liceo "E. Curiel - Padova
- Nel 1982 mi diplomò in Flauto Traverso con M. Fischer presso il Conservatorio di musica "C. Pollini" - Padova.
- Dal 1983 al 1986 Proseguo gli studi musicali al Conservatorio Superiore di Winterthur (svizzera) con C. Klemm conseguendo il "Konzertdiplom."
- Nel Maggio 1987 inizio il corso triennale di formazione per insegnanti di "**Alexander Technique**" presso la classe di Patrick MacDonald e Shosana Kaminitz, a Londra.
- Nel 1990 consegno il Diploma di Insegnante con certificazione S.T.A.T (The Society of Teachers of the Alexander Technique - London) presso il "Centro Italiano di Tecnica Alexander", sotto la guida di Frances Robinson. Durante gli anni successivi, continuo a recarmi regolarmente sia a Zurigo sia a Londra per approfondire lo studio della T.A., avendo l'opportunità di praticare con importanti "Senior Teachers" di prima generazione.

### **PROFESSIONE**

- Insegno la T.A. dal 1990.
- Come flautista ho collaborato con varie orchestre, gruppi da camera e di musica contemporanea. Mi sono distinto in alcuni concorsi di flauto nazionali.
- Dal 1993 al 2010 ho insegnato T.A. presso i "Corsi Internazionali di Perfezionamento Musicale" a Castelsardo.
- Dal 2000 al 2007 sono stato assistente presso la "Scuola Italiana di formazione per insegnanti di Tecnica F. M. Alexander. Ho svolto numerosi seminari per allievi e docenti in altrettanti Conservatori e Istituti Musicali. (Novara, Reggio Calabria, Padova, Vicenza, Rovigo, Sassari, Trento; ed inoltre presso l'Università degli studi di Bologna (marzo 1998), relazione e seminario al Corso di Semiotica Musicale (DAMS) diretto dal prof. Gino Stefani.

- Dal 2007 al 2010 sono stato docente esperto esterno di “tecniche corporee funzionali” per i tirocinanti A077, presso l’Istituto di Alta Formazione Musicale “C. Pollini” di Padova.
- Dal 2008 svolgo regolarmente seminari annuali di T.A. per gli studenti di "Bachelor and Master of Arts" presso il Conservatorio della Svizzera Italiana (CSI) a Lugano.
- Dal 2015 al 2018, Main Assistant presso la “F.M. Alexander Accademy” – Brescia.
- Insegno flauto presso Liceo musicale e Scuole Medie ad indirizzo Musicale di Padova.