

STRUTTURA DEL CORSO

Il seminario si sviluppa nell'arco di due mesi e prevede tre appuntamenti della durata ciascuno di 6 ore. Alla fine del seminario verranno date ai partecipanti effettivi le dispense sulle tematiche corporee trattate.

METODOLOGIA UTILIZZATA

Il seminario, che presenta percorsi applicati, utilizza esemplificazioni e si basa su una significativa interazione con i partecipanti.

DESTINATARI

Allievi dei Conservatori: Corso Ordinamentale, Trienni, Bienni, A77.
Docenti delle Scuole di Musica, Scuole Medie ad Indirizzo Musicale, Licei Musicali, I. M. P., Conservatori.
Operatori di dinamica corporea, Terapisti del movimento, Fisioterapisti.
Professori d'Orchestra, Quartettisti, Cameristi, Professionisti.

PRIMA GIORNATA - LUNEDÌ 15 OTTOBRE 2012

Postura, assetto, movimento. Le tre dimensioni spaziali del movimento strumentale. Dai due archi della mano alla zona cingolo-scapolo-omeroale: breve percorso anatomico.

La propriocezione dei punti di contatto e delle principali articolazioni attraverso il Percorso Costalbano. Introduzione ai percorsi miofasciali. La spirale nell'asimmetria del violino e della viola. Ri-conoscere i principali punti di connessione (markers Core Integration)- Paskhus-Bonomelli: 70 anni di ricerca per la mobilità e la connessione dei punti di contatto. I lavori al pianoforte.

LA MANO SINISTRA

Postura del corpo	<i>Connessioni miofasciali e spirale nel movimento.</i>
Tenuta del violino e della viola.	<i>Markers principali: scapole, clavicole, sterno, 7ma cervicale.</i>
Posizione del braccio sinistro	<i>Angoli di rotazione. Testa omero e radio:</i>
Assetto sulle 4 corde	<i>esercizi del Percorso Costalbano (P. C.)</i>
Posizione della mano e del pollice	<i>Esercizi P. C.: consapevolezza e</i>
Pressione delle dita sulle corde	<i>tattilità punti di contatto.</i>
L'articolazione.	
I cambi di posizione.	<i>Esercizi: articolazione omerale e spirale del radio</i>
La velocizzazione	<i>Esercizi P. C. per arco trasversale della mano e</i>
L'indipendenza delle dita	<i>Paskus/Bonomelli (P/B) al pianoforte.</i>
Le estensioni	
La tecnica delle note doppie	<i>Esercizi P/B al pianoforte per gli angoli delle dita.</i>
Il glissato - I tre vibrati.	<i>Estensori e flessori: dalle falangi all'avambraccio.</i>
	<i>Vari esercizi</i>

TECNICHE PARTICOLARI PER LA MANO SINISTRA

Il pizzicato di m. s.	<i>Esercizi P/B per l'articolazione delle nocche e la</i>
I suoni armonici	<i>velocità punta dita. Esercizi P. C. per il pollice e il palmo.</i>

I suoni acutissimi e la relativa posizione del pollice.

SECONDA GIORNATA - LUNEDÌ 22 OTTOBRE 2012

Esercizi generali per estendere il movimento ed aumentare l'elevazione dello strumentista attraverso l'uso della forza di gravità e dei vettori di forza (Core Integration). Superare il concetto di rilassamento: la tenerezza. Dall'estensione al rafforzamento attraverso l'utilizzo dei markers nei percorsi miofasciali.

L'ARCO - I MOVIMENTI FONDAMENTALI

La presa dell'arco	<i>Verifica degli angoli falangi/metacarpi</i>
	<i>Esercizi P. C. e P/B</i>
L'arcata intera, suddivisione ternaria	<i>Markers principali: loro movimento e dell'arco funzione</i>
I livelli del braccio sulle quattro corde	<i>Propriocezione delle articolazioni, loro funzionalità</i>
	<i>ed integrazione: esercizi P. C.</i>
	<i>Percorsi miofasciali.</i>
L'arcata ondulata-II cambio d'arco	<i>Scuola franco/belga: asse omero, gomito (radio)</i>
Il cambio di corda	<i>polso Scuola russa: spirale- Es. P. C.</i>
Il parallelismo tra arco e ponticello	<i>La spirale nel micromovimento</i>
La Dinamica, punti di contatto arco	<i>I vettori di forza: dal piede al crine passando dal "centro"</i>
<i>(core)</i>	
corda. Suddivisioni eguali ed ineguali	
dell'arco. L'appoggio dell'arco	
nei bicordi, nei tricordi e nei quadricordi	

TERZA GIORNATA - MARTEDÌ 6 NOVEMBRE 2012

Ampliamento del Percorso Costalbano per deconnettere le tensioni ed integrare il movimento strumentale. Movimenti isometrici; sovraccarichi muscolari: compensare con i percorsi miofasciali. Utilizzo delle bande elastiche nei percorsi miofasciali (Core Integration). Un percorso alternativo e divertente per aumentare la propriocezione, l'estensione e/o il rafforzamento dello strumentista.

L'ARCO - ESERCIZI PARTICOLARI

Messa in voce - Il grande staccato - L'arcate immaginaria.
Esercizio per le nocche - Il roulè - Esercizi per l'indipendenza della mano destra.
Ulteriori esercizi di tecniche corporee verranno affrontati nel corso della lezione in base alle tematiche e alle esigenze dei partecipanti.

I COLPI D'ARCO

Il legato - Il liscio alla corda - Colpi d'arco misti - I salti di corda - Il liscio accentuato - Il portato - Il martellato - Il picchettato alla corda - Il martellato volante - I colpi d'arco saltanti - Le riprese d'arco - Il picchettato volante - Il gettato
Ulteriori esercizi di tecniche corporee verranno affrontati nel corso della lezione in base alle tematiche e alle esigenze dei partecipanti.

BIBLIOGRAFIA:

Enzo Porta *Movimenti fondamentali della mano sinistra* Ed. Rugginenti 2003
Enzo Porta *Movimenti fondamentali della tecnica dell'arco* Ed. Rugginenti 2007
Simon Fischer *Basics* Ed. Rugginenti 2001
Josef Della Grotte *Manuale del Core Integration* Ed. Aici 2008
Edoardo Ottone *Anatomia violinistica* Ed. Ricordi 2002
Thomas W. Myers *Meridiani miofasciali* Ed. Tecniche Nuove 2006