



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

ALLEGRI MA NON TROPPO

Esperto: Dott.ssa Sandra De Falco
Ore totali attività 18, divisi in 3 giorni
Periodo svolgimento: ottobre

Descrizione dell'attività proposta

Il teatro strumentale pone l'accento sui corpi degli interpreti e sugli oggetti come principali mezzi espressivi durante un'esecuzione musicale, trasformando in questo modo l'esecuzione musicale in "performance teatrale".

È un approccio sperimentale già presente in molte realtà europee ed extraeuropee che può essere utilizzato per esplorare tematiche e storie in modi non convenzionali. Un esempio è rappresentato dai repertori di K. Stockhausen e di M. Kagel (rif: <https://temporeale.it>, Biennale Musica 2022, www.perginefestival.it).

Ai fini della formazione musicale si rivela utile da un lato per avvicinare l'interprete alla dimensione teatrale della musica, dall'altro per sviluppare competenze ritmiche inaspettate, associate a una migliore e più espressiva consapevolezza dello spazio.

Ai fini di una formazione personale più generale sono noti, infatti, i benefici del teatro sia sul piano psicologico che emotivo. Gli alunni non musicisti saranno in grado, infine, di fornire ai loro colleghi musicisti un feedback e uno scambio di competenze di vitale importanza.

A partire dal canovaccio drammaturgico basato sul melodramma mozartiano e dall'uso di frammenti musicali tratti dall'opera verrà costruita una partitura scenica contemporanea in cui i protagonisti saranno gli studenti, guidati da un compositore che svilupperà una riscrittura contemporanea sulla base di un'improvvisazione teatrale. La drammaturgia sarà direzionata oltre che dagli snodi narrativi della storia, anche dalla presenza di una scenografia visuale che accompagnerà tutti i linguaggi dialoganti della performance, incluso la "parola" detta o cantata. Per la realizzazione del laboratorio è possibile il tutoraggio delle seguenti discipline di ambito Afam: percussioni, altri strumenti, canto, composizione, direzione, arte scenica e musica jazz. Il corso prevede un limite massimo di 20 studenti effettivi (compresi tra Afam e Università) e nessun limite per gli studenti uditori. Inoltre è possibile assistere al laboratorio come studenti uditori in diretta streaming.

Gli obiettivi del laboratorio sono i seguenti:

1. Potenziamento della ritmica, tempi interiori/tempi musicali nell'azione scenica.
2. Presenza scenica del cantante, del direttore e/o del musicista in un contesto semi improvvisativo.



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

3. Percorsi creativi non verbali. Improvvisazione sulla creazione di un'immagine poetica a partire da elementi musicali già esistenti.
4. Creazione fisica di un'immagine poetica: in questo caso immagini tratte dall'opera mozartiana.
5. Didattica del lavoro di gruppo (ascolto passivo e attivo) finalizzato alla realizzazione di un'opera collettiva.
6. Uso di materiali musicali preesistenti per un progetto di attualizzazione scenica di un prodotto classico.
7. Potenziamento della propria gestualità.
8. Consapevolezza e valorizzazione delle proprie fragilità attraverso la pratica del teatro fisico.



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

SEMINARIO DI FONIATRIA ARTISTICA

Esperto: Dott. Diego Cossu

Ore totali attività 15

Periodo di svolgimento: 15, 16, 17 maggio

Descrizione dell'attività proposta

Come innumerevoli studi dimostrano, già a partire dal '700 la foniatria, in una moderna visione basata sull'integrazione tra scienza e arte, riveste un ruolo fondamentale sia in ambito professionale: cantanti, strumentisti, insegnanti, attori, oratori ecc... ma anche nell'affrontare quelle disfunzioni o patologie dovute all'uso scorretto della voce soprattutto nei giovani che sempre più spesso si ritrovano a comunicare in ambienti altamente rumorosi alterando la funzionalità dello strumento che è l'elemento di comunicazione con il mondo esterno per eccellenza.

La voce rappresenta la più affascinante e complessa forma di espressione umana, sia nella quotidianità (incontrare amici, discutere con un compagno o un collega ecc...), sia nel percorso di studi dello studente (ripetere ad alta voce, relazionarsi con una commissione ecc.), sia nell'uso artistico (cantanti classici, jazz, leggeri, attori, strumentisti a fiato, coristi ecc.).

Ugualmente la voce è anche un fenomeno neuro-muscolare complesso pertanto coinvolge molte strutture del nostro corpo e per questo può essere influenzato da innumerevoli fattori.

Questo seminario avrà il compito di aprire a nuove competenze e consapevolezza.

Pertanto gli obiettivi sono:

- approfondire le conoscenze degli organi deputati alla fonazione
- voce tra mente e corpo
- strumento voce e repertori possibili
- dall'anatomia e fisiologia alla performance
- tecnologie e metodiche per la risoluzione di problematiche all'organo fonatorio
- buone pratiche di igiene vocale



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

CORPO E MUSICA: POSTURA, PREVENZIONE E BENESSERE

Esperto: dott. Mario Ferrante

Ore totali attività 30

Periodo di svolgimento: 29, 30, 31 Maggio - 5, 6, 7 Giugno

Descrizione dell'attività proposta

Il corso si propone di fornire ai musicisti strumenti pratici e conoscenze teoriche per migliorare la postura durante la pratica, la scrittura e l'esecuzione musicale. Col dott. Ferrante, fisioterapista e musicista, verranno esplorati i principali rischi legati alle posizioni mantenute a lungo e alle cattive abitudini posturali, analizzando i problemi più comuni come tensioni muscolari, dolori articolari e sindromi da sovraccarico.

Le attività del corso includeranno:

- Sessioni teoriche: Introduzione all'anatomia funzionale applicata al musicista, con un focus sui gruppi muscolari e sulle articolazioni più coinvolte.
 - Analisi delle posture: Osservazione delle posture tipiche degli studenti con dimostrazioni pratiche per individuare errori e alternative ergonomiche.
 - Esercizi pratici: Tecniche di rilassamento, stretching specifico e potenziamento muscolare per prevenire e alleviare tensioni.
 - Consulenza personalizzata: Brevi sessioni individuali per analizzare problematiche specifiche e proporre strategie personalizzate di miglioramento posturale.
- Saranno dedicate alcune ore allo screening personalizzato attraverso strumenti di misurazione digitale al fine di generare un report individualizzato



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

RISONANZE CORPORE

Esperto: prof.ssa Maria Rosaria Oliviero

Ore totali attività 21

Periodo svolgimento: ottobre

Percorso Mindfulness-yoga per una gestione consapevole del corpo e delle energie

I cambiamenti fisici, fisiologici, emotivi e psichici influenzano il temperamento dei giovani studenti, generando conflitti e tensioni interni ed esterni che possono portare ad una difficoltà di gestione delle proprie energie.

Il corpo manifesta concretamente ciò che viviamo nel quotidiano e lo yoga attraverso l'attenzione al movimento, al respiro, può diventare un punto di partenza di un processo di conoscenza di sé favorendo altresì la relazione con l'altro.

Il Mindfulness-Yoga o Yoga consapevole è una modalità di pratica che coniuga i principi della Mindfulness. una versione non religiosa della meditazione rifinita e organizzata in un preciso programma per la riduzione dello stress, da Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare statunitense e professore emerito di medicina, nel Medical Center dell'università del Massachusetts, con l'Hatha Yoga, pone particolare attenzione, durante l'esecuzione delle pose (asana), alla presenza mentale, alla consapevolezza del respiro e all'apertura del cuore.

Applicando gli insegnamenti tradizionali della Mindfulness alla pratica delle asana rafforziamo la nostra presenza mentale e una consapevolezza aperta, attraverso la quale abbandoniamo la tendenza a giudicarci e a giudicare, a reagire, per fare spazio alla compassione, alla gratitudine e ai sentimenti di amorevolezza verso noi stessi e gli altri.

Fare Yoga non è ottenere un risultato ginnico, tutt'altro: la riuscita atletica dell'esercizio è irrilevante mentre invece è importante imparare ad accogliere noi stessi, essere presenti, investigare come stanno il corpo e la mente, momento dopo momento.

Nel Mindfulness Yoga le forme delle asana e i movimenti sono il mezzo attraverso il quale pratichiamo la presenza mentale, l'apertura del cuore e la consapevolezza del respiro. Questa pratica ci porta a esplorare con gentilezza amorevole i limiti e le potenzialità del corpo, recuperandone la sua interezza respiro dopo respiro. In questo modo, anche fuori dal tappetino riusciamo a cogliere la "bellezza e la ricchezza senza tempo del momento presente" (Kabat-Zinn, 2005).

Le sequenze e le posture del Mindfulness-yoga permettono di muoversi su tutti i piani: orizzontale, verticale, sagittale; in allungamenti, flessioni, estensioni, torsioni, capovolgimenti.

Dunque sperimentare in maniera consapevole ciascuno di questi piani attraverso la pratica porterà i giovani studenti a considerare le asana una metafora della vita, che con le sue difficoltà e i suoi cambiamenti quotidianamente ci invita alla possibilità di trasformazione dei valori: da competizione a collaborazione, da critica a valorizzazione, da una visione esclusivamente individualistica ad una più collettiva.



Ai partecipanti verrà insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

FINALITÀ

- Maggiore consapevolezza del proprio corpo: postura, equilibrio, elasticità
- Maggiore consapevolezza del respiro
- Aumento dell'energia e della vitalità
- Aumento della fiducia in sé stessi, della capacità di autocontrollo
- Aumento della capacità di attenzione e di concentrazione
- Gestione delle emozioni e dello stress

OBIETTIVI

- Essere capaci di sciogliere i muscoli del corpo nelle sue sezioni
- Diventare consapevoli del respiro: fasi, ritmi, e interdipendenza con gli stati mentali ed emozionali
- Acquisire un senso di calma e tranquillità
- Creare le condizioni per potenziare la fiducia in sé stessi
- Sviluppare una osservazione, e concentrazione rilassata nel qui ed ora
- Acquisire il rispetto dei tempi, degli spazi in relazione a sé e agli altri
- Nutrire ed apprezzare i fondamenti per una vita di benessere, nel rispetto di sé e del proprio circostante

CONTENUTI

- Esercizi di propriocizione
- Pratica di posizioni yoga(asana): allineamenti, piegamenti, flessioni, torsioni, estensioni, capovolgimenti
- Esecuzioni di sequenze dinamiche (vinyasa-flow)
- Pranayama: esercizi di consapevolizzazione del respiro e delle sue fasi; respirazione circolare, triangolare, quadrata; respirazione a narici alternate; respirazione frazionata; respiro di fuoco
- Yoga delle mani: esecuzione di mudra (sigilli con le mani) abbinati alla meditazione
- Nada Yoga: esercizi di concentrazione sul suono, meditazione con i mantra
- Esercizi di rilassamento, body scan
- Esercizi di immaginazione guidata

I partecipanti sperimenteranno la “Forza degli Elementi “che abitano in noi:

- la solidità della terra, per apprezzare le nostre radici
- l'acqua, la fluidità che ci permette di valorizzare la vita e di superare gli ostacoli
- il fuoco, forza vitale e trasformativa



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



Conservatorio di musica
Umberto Giordano

- l'aria, il nostro respiro con cui dialoghiamo con l'universo.

CONTRAPPUNTI LETTERARI

Ore totali attività 10

Periodo svolgimento: ottobre

Descrizione dell'attività proposta

"Contrappunti letterari", nel pieno rispetto delle direttrici di Terza Missione invocate dall'ANVUR, continua a perseguire l'obiettivo di far conoscere, anche ad un pubblico esterno e più vasto col quale tessere un rapporto di fidelizzazione, le più recenti pubblicazioni afferenti all'ambito storico-musicale e musicologico, in conformità al format ideato e perseguito sin dalla prima edizione: il dialogo tra gli autori dei testi selezionati con musicisti e musicologi, da una parte, ed esperti del mondo umanistico e letterario, dall'altra, assecondando così un virtuoso "contrappunto" tra questi due versanti culturali. In tal senso resta confermata la sinergia con la Facoltà di Lettere dell'Università di Foggia, che ha confermato la sua compartecipazione scientifica ed economica alla realizzazione della rassegna.

La tematica e i testi della quarta edizione sono ancora in via di definizione a causa del cambiamento del docente responsabile della rassegna da parte dell'Università di Foggia. "Contrappunti Letterari" prevede infatti un pieno dialogo con il Distum dell'Università di Foggia anche nella fase progettuale e della scelta dei testi, inquanto si rivolge anche agli studenti dell'Ateneo.