

CONSERVATORIO STATALE DI MUSICA "G. VERDI" DI MILANO  
Anno Accademico 2015 - 2016

PROGRAMMA DEL CORSO DI  
TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CORPOREA  
PER GLI ALLIEVI DEI TRIENNI E DEI BIENNI  
di Fabio Moretti

30 ore di lezione complessive

**Obiettivi del corso sono:**

- una postura corporea corretta mentre si suona o si canta
- un uso più funzionale del proprio corpo nell'attività strumentale e musicale nel suo insieme
- uno sviluppo delle capacità sensoriali, percettive, psicomotorie ed espressive
- una maggior consapevolezza corporea nell'attività strumentale e musicale in generale
- una nuova attenzione all'ascolto del proprio corpo

**I contenuti del corso sono:**

- Tecniche corporee (Tai Chi, Yoga, Eutonia, Metodo Dalcroze, Metodo Alexander, Metodo Feldenkrais, Metodo Lichtenberger, Hara, Grounding, tecniche di meditazione)
- La musica vissuta attraverso il corpo: anacrusi - crusi - metacrusi, staccato - legato, silenzio, sfumature dinamiche ed agogiche, Energia - Spazio - Tempo (EST)
- Ritmica e coordinamento motorio (Metodo Dalcroze)
- Voce (Metodo Lichtenberger)
- esercizi corporei a terra: supini, proni, strisciare, rotolare, sedersi, camminare a 4 zampe
- esercizi in piedi. La camminata, le direzioni (avanti - indietro, a destra e a sinistra), il passo, la ricerca del baricentro e del radicamento
- esercizi per le varie parti del corpo: testa, spalle, gomiti, avambracci, polsi, mani, schiena, ginocchia, gambe, piedi

**Metodo di lavoro**

- Lezione frontale e seminariale (lezione di gruppo e lezione individuale con la compresenza degli altri allievi)
- Esercitazioni di gruppo su i vari argomenti del corso
- Conduzione di alcune parti delle lezioni con l'uso del pianoforte da parte del docente e degli allievi disponibili
- Improvvisazioni individuali al pianoforte e improvvisazioni individuali di movimenti espressivi ritmico corporei
- Lavoro di gruppo, in coppia, e singolarmente
- Possibilità di formare due gruppi, permettendo così di osservarsi
- Feedback di gruppo dopo un lavoro di gruppo e feedback di coppia dopo un lavoro di coppia

**Competenze in uscita**

- una nuova attenzione alla corporeità
- agilità, funzionalità e ricettività percettiva nella attività strumentale e vocale
- ricerca e approfondimento personale delle metodologie corporee

Alla fine di ogni lezione, verranno dettati gli appunti delle attività svolte.  
È necessario un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica) e le calze antiscivolo.

9 dicembre 2015

Fabio Moretti - tel. 02 48843615 - cell: 333 43.05.728 - E-mail: [fabio.moretti@consmilano.it](mailto:fabio.moretti@consmilano.it)