

**CODD/07 Tecniche di Espressione e Consapevolezza Corporea**  
con il Metodo Feldenkrais

**Programma indicativo Prof.ssa Domenica Di Vittorio**

**Obiettivi del corso:**

- Accrescere conoscenza e consapevolezza di Sé e della propria immagine corporea;
- Capacità di riconoscere rigidità muscolari e tensioni psicofisiche causate da posture rigide e movimenti scorretti durante lo studio dello strumento e sviluppare una sensibilità verso posture e movimenti più spontanei, naturali ed efficaci;
- Ricerca di un contatto con se stessi, come strumento attraverso cui la musica possa manifestarsi.

**Quantità incontri e durata:**

Si propone un programma di 30 ore distribuito in 6 incontri. Il programma orario può essere tuttavia rimodulato rispetto alle esigenze del Conservatorio, pur non variando i contenuti.

**Programma relativo ai 6 incontri:**

- Introduzione ai Principi e alla Pratica del Metodo Feldenkrais
- Le relazioni tra il Respiro, il modo di muoversi e lo strumento musicale
- Schiena leggera e flessibile mentre si suona
- I movimenti di mani, braccia e spalle nel musicista
- Il Corpo incontra la Creatività
- Riepilogo finale

**Esame finale:**

Esame pratico con l'esecuzione di un brano musicale con discussione sulla propria aumentata sensibilità corporea.