

SCUOLA DI MUSICA DI FIESOLE

FONDAZIONE – ONLUS

iscritta al n° 6 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche Private

10/1/2016

Programmi dei corsi di TRIENNIO ORDINAMENTALE CANTO

CODICE SETTORE ARTISTICO-DISCIPLINARE **CODD/07** - TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA E DI ESPRESSIONE CORPOREA

Campo disciplinare : TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA E DI ESPRESSIONE CORPOREA

I ANNUALITA'

Ore	Crediti	Forma di verifica
27	3	IDONEITA'

PROGRAMMA DI STUDIO:

- Screening del corpo accurato e breve secondo modalità della scuola Feldenkrais, con ascolto interiore;
 - Focus sulla respirazione e sulla flessibilità del diaframma con potenziamento indiretto del pavimento pelvico attraverso esercizi di ginnastica ipopressiva (metodo Dott. Marcel Caufriez);
 - Stabilizzazione dinamica bacino /rachide e conseguente rafforzamento del “core”, centro dell’equilibrio;
 - Mappatura delle 6 vie osteoatromiofasciali (MOA) e loro connessione al centro dell’equilibrio secondo la tecnica Core Integration (metodo Josef DellaGrotte)
- Piano sagittale:
- 1) estensione,
 - 2) flessione,
- Piano trasversale:
- 3) rotazione spirale,
 - 4) grande spirale,
- Piano frontale:
- 5) flessione laterale,
 - 6) flessione vettore opposto.
- Esercizi di base in varie posizioni (supina, decubito laterale, prona, quadrupedia, seduta, ortostatismo) e con l’ausilio di attrezzi (bande elastiche, palle, etc);
 - Esercizi di consolidamento indirizzati sia alle esigenze specifiche degli strumentisti (miglioramento dell’ergonomia) che dei cantanti (postura corretta anche in movimento);
 - Focus sul cambiamento e il potenziamento dell’espressione corporea dopo la rieducazione del sistema neuromotorio attraverso la propriocezione.

SCUOLA DI MUSICA DI FIESOLE

FONDAZIONE – ONLUS

iscritta al n° 6 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche Private

BIBLIOGRAFIA (consultazione facoltativa) :

- DellaGrotte Josef, Instructions from within, Boston 2007;
- Hasegawa Kimi, A Core Integration Primer, Copyright Kimi Hasegawa and JosefDellaGrotte, 2009;
- Landi Monica, metodo Feldenkrais e Core Integration, in S.Maddali Bongi, Riabilitazione reumatologica. Approccio multidisciplinare, Edizione Edra, 2007;
- Caufriez Marcel, (1997) Gymnastique abdominale hypopressive, Bruxelles 1997 pubblicato da M. Caufriez;
- Andrea Olsen “Anatomia esperenziale” Red edizioni 1996;
- Andrew Biel “ Guida ai sentieri del corpo” edi-ermes 2005.