

Tecniche di Consapevolezza ed Espressione Corporea

Biennio 24 crediti

Programma e modalità d'esame

La materia, impostata in particolare all'insegnamento dello Strumento o della Voce, si sviluppa in due brevi percorsi:

1. Consapevolezza corporea personale tramite esercizi generali e specifici per chiarire i propri schemi motori in un percorso di 10 ore che il corsista deciderà come distribuire all'interno delle 30 ore di TCF.
2. Lettura generale degli schemi motori del fare Musica e del personale gesto strumentale o vocale in un percorso di 10 ore.

Percorso 1)

Schemi motori generali ed esercizi vengono affrontati nelle 10 ore insieme al Laboratorio di TCF. Mappa dei Movimenti ed esercizi propriocettivi, di allungamento e di rinforzo sono alla base di questo percorso insieme a parametri funzionali nella lettura del Gesto strumentale e vocale.

Il lavoro è svolto tramite esercizi di varie discipline usate nel mondo musicale, del Metodo Paskchus- Bonomelli e del Percorso Costalbano. La lettura attraverso il metodo del Prof. Josef DallaGrotte *Core Movement Integration* ed alcune indicazioni fasciali del Metodo Stecco e dei Medidiani Miofasciali di Meyers chiudono questo percorso.

Percorso 2)

Analisi tridimensionale del Gesto e applicazione su:

- Baricentro senza e con lo strumento,
- Componenti statiche e dinamiche nel Gesto.
- Simmetrico e Asimmetrico.
- Analisi della Forza di Gravità e le sue Funzioni.
- Respirazione nelle tre dimensioni spaziali.
- Stabilizzazione dinamica.

Analisi anatomica dei principali *markers* ossei e articolari del Corpo, delle linee miofasciali e di alcuni punti d'intersezione fasciale completano il programma con cui interagire per la gestione del Gesto-Suono ai fini didattici.

Queste competenze sono applicate per:

- analisi degli schemi motori e del movimento degli Strumenti o Voce presenti al Corso
- singola analisi per ogni corsista presente con un focus finalizzato alla didattica dei primi anni di insegnamento.

L'esame prevede una tesina.

La discussione dell'esame verterà sulla tesina presentata dal corsista.

Il materiale della tesina verrà dato ai corsisti dal M° Costalbano con sue dispense o pubblicazioni. Eventuale bibliografia a supporto delle lezioni ed a seconda del lavoro impostato potrà essere inserita nel materiale didattico del Corso.

L'argomento della tesina sarà individuato tra il Docente e il Corsista durante le lezioni del secondo percorso.

All'esame il corsista può utilizzare materiale didattico dello strumento o voce.

Per ulteriori informazioni contattare carlo.costabano@libero.it

M° Carlo Costalbano