



CONSERVATORIO DI MUSICA  
LUIGI CHERUBINI  
FIRENZE

## Programma BIENNIO TECNICA ALEXANDER

Docente: **Prof. TOSTO IDA MARIA**

Durata: **25 ore (Collettive)**

CFA: 5

### **Obiettivi formativi**

Sviluppare la consapevolezza corporea in relazione alle pratiche vocali e strumentali e alle forme di espressione motoria connesse alla musica.

### **Programma di studio**

Attraverso esperienze operative, desunte da differenti metodologie e tecniche di lavoro corporeo (in particolare Feldenkrais, Bertherat, Martinet, Eutonia, Qi Gong) , il corso affronta alcuni aspetti teorico-pratici riguardanti l'uso consapevole del corpo nelle pratiche musicali, e in particolare:

- schema corporeo, sensomotricità e sviluppo della percezione corporea
- organizzazione e coordinamento corporeo nell'attività vocale/strumentale
- anatomia esperienziale e fisiologia del movimento
- relazioni funzionali tra postura-respirazione-motricità
- relazione corpo-strumento e dinamismo posturale
- rapporto corpo-suono-spazio
- qualità del movimento/qualità del suono (peso, pressione, fluidità, elasticità, densità)

### **Programma di esame**

Ogni annualità si conclude con una verifica.