vade mecum per il benessere del musicista

Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci"

INDICE

Introduzione
Prendersi cura di sé nella pratica musicale — 02

Tecnica Alexander
Osservare il corpo per ritrovare libertà nel movimento — 03-07

Mindfulness Psicosomatica
Ascoltare ciò che accade, nel corpo e nella mente — 08-12

MusiCounseling
Uno spazio di ascolto per chi studia musica — 13-16

Bene_in_Mente
Un percorso dedicato al benessere psicologico — 17

Risorse e contatti
Riferimenti e informazioni utili per approfondire — 18

PRENDERSI CURA DI SÉ NELLA PRATICA MUSICALE

Studiare musica significa lavorare ogni giorno con il corpo, l'attenzione e le emozioni. Le ore di studio, la relazione con lo strumento o con la voce e l'esperienza della performance fanno parte di un percorso che non riguarda soltanto la preparazione tecnica.

Prendersi cura del proprio benessere psicofisico significa anche imparare a riconoscere ciò che accade in questi momenti e sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

Queste pagine propongono tre prospettive, Tecnica Alexander, Mindfulness Psicosomatica e MusiCounseling, a cui si affianca Bene_in_Mente, il percorso dedicato al benessere psicologico sviluppato nell'ambito di Health Mode On e aperto anche alle studentesse e agli studenti del Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci".



TECNICA ALEXANDER

Osservare il corpo per ritrovare libertà nel movimento

Quando studiamo, suoniamo o cantiamo, ripetiamo continuamente gesti e movimenti. Nel tempo possiamo sviluppare abitudini posturali che generano tensioni non necessarie e di cui non ci rendiamo conto.

La Tecnica Alexander è un metodo di rieducazione psicofisica che aiuta a riconoscere le proprie abitudini posturali, mentali ed emotive e ad essere più consapevoli della coordinazione motoria e dell'uso di sé. Inoltre, può favorire maggiore agio e libertà nel suonare e cantare, una migliore capacità respiratoria e una riduzione dello stress legato alla performance.

Come si pratica

La Tecnica Alexander si pratica attraverso lezioni individuali o collettive, che approfondiscono aspetti specifici dell'esperienza del musicista.

Il lavoro comprende attività di osservazione e riequilibrio del proprio schema corporeo, con particolare attenzione all'uso di sé nel rapporto con lo strumento e con la voce.

TRE PRATICHE PER INIZIARE

Le attività che seguono sono un primo invito a prestare attenzione al corpo e alla coordinazione durante lo studio.

1°

10 MIN

Pausa costruttiva

10 minuti per fermarti e osservare il corpo.

Sdraiati a terra in posizione semisupina, con le ginocchia piegate e la testa appoggiata su alcuni libri.

Lascia che il pavimento sostenga il peso del corpo e porta l'attenzione sulle tensioni, senza cercare di correggerle. Nella Tecnica Alexander questo atteggiamento è indicato con l'espressione "non-doing".

Puoi dedicare a questa pausa circa 10 minuti al giorno, prima di una sessione di studio o come momento di riposo.

PRIMA DI RIALZARTI, OSSERVA

Come senti il tuo corpo?

Ci sono zone in cui avverti tensione?

Il contatto con il pavimento è cambiato in questi minuti?

Com'è il tuo respiro?

2°

IN AZIONE

Direzioni primarie

Nella Tecnica Alexander, alcune indicazioni, chiamate “direzioni”, vengono formulate mentalmente. Prima e durante l’azione, prova a rivolgere a te stesso questi messaggi:

Lascia il collo libero.

La testa va in avanti e verso l’alto.

La schiena si allunga e si allarga.

In questo modo l’attenzione rimane sull’uso di sé, secondo il principio definito “thinking in activity”.

3°

OGNI 30'

Check appoggio-strumento

Durante lo studio, ogni 30 minuti fermati un momento e presta attenzione al corpo.

- [ ] **Dove appoggia il mio peso?** Lo sto lasciando sui piedi? Se sono seduto, lo percepisco sugli ischi, le ossa alla base del bacino?
- [ ] **Come sto respirando?** La gabbia toracica si muove liberamente? Il respiro fluisce senza interferenze?
- [ ] **Cosa succede prima di un gesto abituale?** Prima di un’azione abituale, riesco a fermarmi e a osservare come mi preparo a compierla?

Il mio diario

OGGI HO OSSERVATO

Pratica scelta

☐ 1 Pausa ☐ 2 Direzioni ☐ 3 Check Data _____

Che cosa noto nel mio corpo?

Prima di iniziare

Che cosa ho osservato?

Durante

È cambiato qualcosa? Se sì, che cosa?

Dopo

A cosa vorrei prestare attenzione la prossima volta?

NOTE

Data _____

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

Ascoltare ciò che accade, nel corpo e nella mente

La Mindfulness Psicosomatica è un approccio che unisce la pratica della mindfulness all'ascolto consapevole del corpo.

Significa prestare attenzione a sensazioni come il respiro, il peso, il calore, la tensione o il rilassamento e osservare il legame tra corpo, emozioni e pensieri. Ciò che viviamo emotivamente può accompagnarsi a sensazioni corporee e, allo stesso modo, ciò che sentiamo nel corpo può essere legato alle nostre emozioni.

La pratica invita a restare nel momento presente, osservando ciò che accade dentro di noi senza giudicarlo o cercare necessariamente di cambiarlo. L'obiettivo non è eliminare sensazioni o emozioni, ma imparare a "stare" con ciò che c'è, sviluppando un rapporto più attento e meno automatico con la propria esperienza.

Può inoltre aiutare nella gestione dell'ansia da performance e dello stress, favorire la concentrazione e la regolazione emotiva e aumentare la consapevolezza corporea.

TRE PRATICHE PER INIZIARE

Le attività che seguono sono un primo invito a prestare attenzione al respiro, alle sensazioni corporee e alle emozioni.

1°

5 MIN

Respirazione diaframmatica

5 minuti per portare l'attenzione al respiro.

Chiudi gli occhi e appoggia una mano sul petto e una sulla pancia.

INSPIRA ↑	ESPIRA ↓
dal naso, osservando la pancia che si espande.	dalla bocca, osservando la pancia che si ritrae.

Continua per 5 minuti o più, senza forzare il respiro.
Puoi provare questa pratica anche prima di una performance.

2°

5-10 MIN

Body scan

Per portare progressivamente l'attenzione alle diverse parti del corpo.

Chiudi gli occhi e porta l'attenzione ai punti in cui il corpo entra in contatto con la superficie che ti sostiene. Parti dai piedi e sposta lentamente l'attenzione verso l'alto: polpacci, ginocchia, gambe, bacino, petto e schiena, spalle, collo, mascella, occhi, fino ad arrivare alla cima della testa. Poi percorri lo stesso tragitto al contrario.

Mentre attraversi le diverse parti del corpo, respira e prova a lasciare andare le tensioni, senza giudizio e accogliendo qualsiasi sensazione. Puoi utilizzarlo anche durante una pausa tra due sessioni di studio.

3°

QUANDO
SERVE

Osservo e accolgo le mie emozioni

Fermati un momento e chiediti:
Che cosa provo in questo momento?

CERCHIA O SCRIVI LA TUA EMOZIONE

ansia | rabbia | entusiasmo | insicurezza

Prova a dare un nome all'emozione e ad accoglierla così com'è. "Stare" con ciò che provi può aiutarti a prendere una certa distanza dall'emozione e, quando è spiacevole, a ridurne l'intensità.

Non cercare di giudicare ciò che senti: tutte le emozioni sono importanti.

Puoi provare questa pratica anche prima di entrare sul palco, nei momenti in cui senti emergere l'ansia legata alla performance.

Il mio diario

OGGI HO OSSERVATO

Pratica scelta

☐ 1 Respiro ☐ 2 Body scan ☐ 3 Emozioni Data _____

Che cosa noto nel mio corpo? Che emozioni riconosco?

Prima di iniziare

Dov'è andata la mia attenzione? Quali sensazioni ho osservato?

Durante

È cambiato qualcosa? Se sì, che cosa?

Dopo

A cosa vorrei prestare attenzione la prossima volta?

NOTE

Data _____

MUSICOUNSELING

Ascoltare ciò che accade, nel corpo e nella mente

Il MusiCounseling è un servizio di counseling dedicato a chi studia e lavora in ambito musicale. Integra il counseling con una conoscenza specifica del mondo della musica, per offrire un supporto attento alle caratteristiche del percorso formativo e della pratica musicale.

Il counseling può essere utile per affrontare situazioni di difficoltà temporanea, riconoscere e valorizzare le proprie risorse e individuare strategie per gestire in autonomia ciò che si sta vivendo.

Gli incontri aiutano a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie modalità relazionali, a comprendere meglio il tema che si desidera affrontare e a compiere scelte più consapevoli.

Come funziona

Il MusiCounseling si svolge attraverso colloqui individuali.

Obiettivi e modalità del percorso vengono definiti insieme all'inizio degli incontri sulla base delle esigenze della persona.

DI COSA PUOI PARLARE?

Segna i temi che senti più vicini in questo momento.

A ☐

IL TUO PERCORSO FORMATIVO

Come strutturare e affrontare il percorso di studi.

B ☐

STUDIO E ORGANIZZAZIONE

Come gestire e ottimizzare i tempi dello studio.

C ☐

LE EMOZIONI SUL PALCOSCENICO

Ciò che accade prima e durante una performance.

D ☐

SCELTE E FUTURO PROFESSIONALE

Dubbi e riflessioni legati all'orientamento professionale.

E ☐

RELAZIONI

Le relazioni interpersonali che accompagnano il percorso formativo e musicale.

F ☐

IL TUO MODO DI ESSERE MUSICISTA

Riconoscere e valorizzare la propria autenticità.

UNO SPAZIO PER TE

Non è necessario avere già una domanda precisa per iniziare a riflettere. Puoi partire da una situazione che stai vivendo, una difficoltà che incontri o un aspetto che vorresti comprendere meglio nel rapporto con lo studio, la musica o le persone che fanno parte del tuo percorso.

1 In questo momento, rispetto al percorso musicale, su cosa si concentra maggiormente la mia attenzione?

2 C'è una situazione che sto trovando particolarmente difficile da affrontare?

3 Quali risorse riconosco in me quando affronto una difficoltà?

4 C'è qualcosa del mio modo di studiare, suonare o relazionarmi con gli altri che vorrei comprendere meglio?

5 Quale tema vorrei portare in uno spazio di confronto?

NOTE

Data _____

BENE_IN_MENTE

Un percorso dedicato al benessere psicologico

Bene_in_Mente è un percorso dedicato al benessere psicologico, sviluppato nell'ambito di Health Mode On e aperto anche alle studentesse e agli studenti del Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci".

Attraverso 15 incontri disponibili in formato video e podcast, propone strumenti per conoscere meglio il funzionamento della propria mente e affronta temi come stress, ansia, autocritica, perfezionismo, autostima, punti di forza e capacità di perseguire ciò che conta per sé.

Il percorso può essere seguito online e comprende pratiche guidate, schede e materiali di approfondimento.

COME ACCEDERE

Registrati sul sito con il tuo indirizzo e-mail istituzionale **@conservatoriosiena.it.**

Se non è possibile, contatta il prof. Ivan Morelli scrivendo a **musicounseling@gmail.com** per richiedere l'accesso con un indirizzo e-mail personale.

SCOPRI BENE_IN_MENTE →

RISORSE E CONTATTI

Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci"

Prato Sant'Agostino 2, 53100, Siena
C.F. 01197560525
E-mail: segreteriadidattica@conservatoriosiena.it
Telefono: +39 0577288904
Sito web: conservatoriosiena.it

Per informazioni su tutte le attività

E-mail: musicounseling@gmail.com

Tecnica Alexander

Dott.ssa Federica Felici, insegnante e musicista
E-mail: felicifederica7@gmail.com

Mindfulness Psicosomatica

Dott.ssa Cristina Casanovi, psicologa e istruttrice di Mindfulness
E-mail: cristinacasanovipsico@gmail.com

MusiCounseling

Prof. Ivan Morelli, musicista e counselor
E-mail: musicounseling@gmail.com

Health Mode On

Il progetto dedicato alla promozione del benessere psicofisico e di stili di vita salutari nelle università e nei conservatori.
Sito web: healthmodeon.it

Bene_in_Mente

Il percorso dedicato al benessere psicologico, aperto anche alle studentesse e agli studenti del Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci".
Sito web: beneinmente.it

NOTE

Data _____

NOTE

Data _____

Health Mode On è un progetto selezionato nell'ambito dell'iniziativa PRO-BEN del Ministero dell'Università e della Ricerca (MUR) per la concessione di finanziamenti volti alla promozione del benessere psicofisico e al contrasto del disagio psicologico ed emotivo tra gli studenti.

Copyright 2026,
Conservatorio di Siena "Rinaldo Franci"
Progetto grafico a cura di **Dinamo**