

# La Chiave di Violino

spazio dedicato a chi ama la musica e gli strumenti ad arco

16 gennaio 2011

## Maestro di te stesso



"Maestro di te stesso"

di Federica Righini e Riccardo Zadra

PNL per musicisti

*Guida pratica alla realizzazione artistica e personale con le strategie della Programmazione Neuro Linguistica*

Edizioni Curci

Ogni giorno molti musicisti si trovano a dover affrontare da soli problematiche che

contribuiscono ad accrescere lo stress e a far sedimentare sensazioni di frustrazione, ad instaurare meccanismi che inibiscono il naturale fluire delle emozioni, delle potenzialità e il raggiungimento della realizzazione professionale.

Oggi vengono richiesti livelli tecnici sempre più alti che causano problemi di ansia da prestazione; i disturbi fisici cronici sono all'ordine del giorno, quanto le relazioni conflittuali con gli altri musicisti; alcuni artisti dipendono eccessivamente dal giudizio e dal riconoscimento degli altri.

Spesso si tende a nascondere o a mascherare le difficoltà dietro ad atteggiamenti di ostentata sicurezza e arroganza, fino ad arrivare a convivere con le proprie paure e i propri limiti accettandoli come inevitabili, senza investire più in una ricerca interiore per poter raggiungere una maggior consapevolezza e accettazione delle proprie emozioni. Come si propone di risolvere **Maestro di te stesso** questi ostacoli alla realizzazione professionale, o più semplicemente alla realizzazione di sé?

Per la prima volta in Italia, con questo libro, vengono trattate tematiche che il più delle volte vengono ignorate da chi gestisce la formazione dei musicisti e degli artisti in generale, come se certi aspetti e dinamiche della personalità riguardassero predisposizioni naturali e innate, destinate a non essere modificate dall'esterno. Grazie alle strategie proposte dalla **Programmazione Neuro Linguistica (PNL)**, finalmente al servizio anche degli artisti dello spettacolo, al lettore è offerto di accedere alle proprie potenzialità valorizzando il proprio talento: grazie ad esempi, riflessioni ed esercizi pratici, il musicista viene avviato all'acquisizione di strumenti che gli permettono un maggior controllo sulle emozioni, per liberarsi da pregiudizi e condizionamenti, migliorare la propria performance aumentando l'attenzione e la concentrazione.

**Cos'è esattamente la PNL?**

La Programmazione Neuro Linguistica è nata negli Stati Uniti negli anni '70 con Richard Boutler e John Grinder, e successivamente con Robert Dilts, nel contesto delle **Terapie Psicologiche**: si è diffusa negli ambiti sportivo, politico, pubblicitario e oggi molte aziende propongono corsi di formazione a vari livelli per migliorare il benessere e la riuscita professionale.

Semplificando, la PNL studia i processi interiori delle persone che raggiungono risultati di eccellenza in ogni ambito per codificarli e descriverli con un linguaggio chiaro, tanto da poter essere utilizzati da chiunque.

Ognuno di noi tende a ripetere in modo automatico strategie, schemi, meccanismi di difesa, convinzioni che vengono dal passato, dalla famiglia, da condizionamenti ambientali: alcuni di questi ci tornano utili e ci sostengono, ma altri possono limitarci bloccando lo sviluppo delle nostre potenzialità.

Il libro ci guida verso la capacità di distinguere gli schemi positivi da quelli che ci limitano, per poterli sostituire ad altri più favorevoli alla nostra realizzazione; ci avvia ad una ricerca interiore per far luce sulle emozioni che bloccano talvolta l'energia vitale.

Un libro di grande interesse che apre un grande varco verso un territorio ancora inesplorato, che può rivelarsi utile per una formazione musicale veramente completa.

Con la sua semplicità e **immediatezza linguistica** si rivolge direttamente al lettore per spingerlo ad una maggior consapevolezza dell'influenza di alcune emozioni negative sul corpo umano, permettendo una maggior confidenza con esso, educando la mente a processi mentali costruttivi, e, in buona sostanza, ad accrescere l'autostima.

Come dicevo prima, la formazione tradizionale non si è mai occupata a fondo di queste tematiche, come se rappresentassero un tabù, così che molti musicisti convivono con i loro limiti, vivendoli come inevitabili, ignorando le strategie messe oggi a disposizione dalla psicologia.

A differenza di quanto avviene in altri settori, nel settore musicale sono veramente pochi i percorsi d'aiuto, anche se gradualmente si sta diffondendo una maggior sensibilità a riguardo: il Royal College of Music di Londra ha organizzato un dipartimento di ricerca sulla "Scienza della performance".

A colmare con successo il vuoto presente in Italia hanno contribuito gli autori del libro, **Federica Righini e Riccardo Zadra**, entrambi padovani, che hanno sintetizzato il lavoro di una ricerca in atto da oltre vent'anni.

Dal 2004 il loro lavoro è divenuto un corso approvato dal Ministero dell'Università e della Ricerca con il nome di "**Psicofisiologia dell'esecuzione musicale**" inserito nei corsi accademici dei Conservatori italiani; inoltre tengono corsi in tutta Italia, rivolti a strumentisti e cantanti del mondo classico e jazz.

Essi stessi sono concertisti e docenti di Pianoforte al Conservatorio di Vicenza. Per loro si è rivelato fondamentale l'incontro con la PNL, anche per il percorso di crescita personale.

Nel 1997 hanno fondato l'Accademia Pianistica Internazionale di Padova per diffondere i loro studi in ambito accademico.

Etichette: [libreria](#) 0 commenti