



Home Page



Il numero in edicola



Il rivenditore più vicino



Come abbonarsi



Accade in Conservatorio



Numeri arretrati



Archivio dal 1995



Offerte commerciali



Musicisti italiani



Pagine Musica



Pubblicità su Suonare.it



Seicorde, solo chitarra



Contatta la redazione



I sondaggi di Suonare

In primo piano: le News dal mondo dei CONSERVATORI

COME SCONFIGGERE L'ANSIA DA PALCOSCENICO - 19/10/2010



Due docenti di pianoforte del Conservatorio di Vicenza hanno scritto, per le Edizioni Curci, una pubblicazione dedicata alla cura e gestione dell'ansia e paura da palcoscenico e dello stress da performance: **"Maestro di te stesso. PNL per musicisti"**. Il metodo proposto per affrontare questi problemi è la Programmazione Neuro Linguistica, da molti anni applicata negli sportivi per la gestione degli stress da prestazione agonistica, ma finora mai applicata agli artisti dello spettacolo dal vivo. "Si tratta- specificano gli autori Federica Righini e Riccardo Zadra- di una guida pratica, che permette di capire subito come assumere un maggiore controllo della propria crescita artistica e personale. Attraverso riflessioni, esempi ed esercizi pratici, si impara infatti a: valorizzare il proprio talento, potenziare la concentrazione, superare

l'ansia da prestazione, gestire al meglio le emozioni, accrescere l'autostima e perseguire i propri obiettivi liberandosi da pregiudizi e condizionamenti". Il libro ha già esaurito la prima edizione in una sola settimana ed ha raccolto entusiastici commenti: "E' un libro di straordinario interesse, che apre un universo ancora inesplorato di possibilità" ha scritto Aldo Ciccolini, che è stato anche intervistato e la sua esperienza è inserita nel corso del testo; "Per una formazione musicale veramente completa occorre il dominio di tutto quanto di nuovo ci offre questo libro, tanto raro quanto indispensabile" (Antonio Ballista); "Lo raccomando a tutti: a chi pensa di avere molto talento e a chi crede di averne poco. Vi riserverà molte sorprese" (Frédéric Zigante). I due autori presentano la loro opera assieme al Direttore del Conservatorio, Paolo Troncon e al pianista Fernando Scafati, giovedì 21 ottobre alle ore 17, al Conservatorio di Vicenza. Il volume è in vendita al prezzo di 18 euro. Per informazioni sul libro, tel. 02-57410561, www.edizionicurci.it (Ufficio Vendite Ed. Curci), sulla presentazione, tel. 0444-507551 (Conservatorio "Pedrollo"). © Riproduzione riservata

[invia ad un amico](#)

[stampa questo articolo](#)

L'ORGANO PROTAGONISTA A ROVIGO

18/10/2010 - Il Conservatorio di Rovigo ha invitato **Ludger Lohmann** per un master di organo ince ... [leggi tutto](#)



BRESCIA, ALLE "SETTIMANE BAROCCHE" I VINCITORI DEL PREMIO DELLE ARTI

15/10/2010 - L'ottava edizione delle Settimane Barocche di Brescia dedica due

