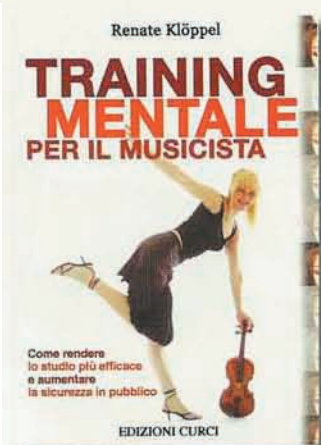


# Recensioni

# Musiche & Libri



per combattere l'ansia durante le esibizioni in pubblico. Un percorso sicuramente utile, magari un punto di partenza, uno spunto per ulteriori approfondimenti.

Daria Grillo

**Falaut**  
gennaio/marzo 2009

mentale (cioè di tutte quelle immagini che si creano nella nostra mente riguardo la realtà esterna che ci circonda) è fortemente connessa al suono, non tanto alla semplice pratica svolta per ottenerlo. Diventa importante, quindi, avere una chiara ed efficace rappresentazione interiore del suono che equivale a sapere come si riproduca esattamente una composizione.

Il percorso tracciato non deve essere considerata una meta raggiungibile da pochi, magari solo dai più esperti. Il *training*, quindi, è possibile che venga praticato da tutti, a diversi livelli e venga usato per risolvere le situazioni più disparate: dalla semplice lezione da affrontare, al concerto, al concorso che incombe. Certamente, chiunque lo pratichi, non deve vederlo come la "bacchetta magica" per risolvere ogni tipo di problema. Per suonare e fare un'esecuzione soddisfacente occorre l'esercizio, quella pratica quotidiana che caratterizza ogni musicista e distingue i migliori.

Renate Klöppel, nel presente testo, ci fornisce una serie di indicazioni per *rendere lo studio più efficace e aumentare la sicurezza in pubblico*. Si parte da una spiegazione iniziale su cosa sia il training mentale, affiancato all'apprendimento motorio, al rilassamento e allo studio.

Successivamente viene visto l'argomento cardine su come studiare musica servendosi del training. Si passa al training di Tatjana Orloff-Tschekorsky per concludere con il training usato

**Renate Klöppel**

*TRAINING MENTALE PER IL MUSICISTA*

Edizioni Curci 11524

Chiunque pratichi il *training mentale* non fa altro che svolgere un metodico esercizio interiore. Tale pratica, usata da molti sportivi, attualmente si sta diffondendo anche tra molti musicisti.

Proprio riguardo la musica è necessario specificare che l'oggetto della nostra rappresentazione