



Ki training per cantanti e strumentisti a fiato



Tecniche di rilassamento

a cura del Prof. **Renato D. Spadari**

n.6 incontri :
Domenica 12 gennaio
Domenica 2 febbraio
Domenica 23 febbraio
Domenica 16 marzo
Domenica 6 aprile
Domenica 4 maggio

orario indicativo 10,00-13,00

Iscrizioni in sede entro mercoledì 8 gennaio 2014

Il corso verrà attivato con un numero minimo di 6 iscritti

Non potranno essere accettate più di 12 iscrizioni

Accesso ai seminari:

- € 30,00 per i Partecipanti Sostenitori Particolari alla Fondazione
- € 60,00 per gli allievi della Scuola e/o Partecipanti Ordinari alla Fondazione
- € 90,00 per gli esterni

Gli incontri si svolgeranno presso la sede di via XXV aprile, 61 - Brugherio

per informazioni :
renato.spadari@tiscali.it

Per informazioni:

Fondazione Luigi Piseri
c/o Scuola di Musica - via XXV Aprile, 61
20047 Brugherio - Tel. 039.2893535



NOTE ILLUSTRATIVE

Che cos'è il ki

Nel dizionario giapponese si definisce Ki come mente, spirito, cuore. Nella medicina orientale, la parola Ki sta ad indicare una forma sottile di energia. Ki è la forza vitale, una fonte interna di energia.

Il Ki non è soltanto un concetto, è una forza reale che è possibile percepire intuitivamente e dirigere mentalmente. Pur vivendone sempre a contatto e dipendendo dall'aria che respiriamo, raramente la notiamo o apprezziamo la sua importanza. Così come l'aria e l'acqua, il Ki è la fonte della nostra vitalità. Sebbene ogni frammento di prova scientifica indichi l'unità mente e corpo, ci comportiamo come se fossero separati e tra loro estranei.

Il modo migliore per rafforzare il Ki è capire e praticare l'unità di corpo-mente.

Risultati raggiungibili

La mente e il corpo non sono esattamente la stessa cosa, ne sono del tutto diversi. Variazioni chimiche del sangue modificano la coscienza e cambiamenti di attitudine influiscono sulla salute. Il corpo è la parte visibile della mente.

Quando guardiamo un albero, dimentichiamo generalmente che metà di esso è sotto terra. I problemi cominciano quando ci abituiamo ad accettare come reale solo ciò che evidente.

Le leggi fisiche limitano la forza e lo sviluppo del corpo. Le limitazioni del corpo sono decise in larga misura dalla mente. Un forte Ki risiede in un corpo rilassato e assestato, ma leggero. Il Ki non può essere misurato direttamente dai sensi o misurato con una macchina; può essere sperimentato e rafforzato.

La stabilità, la forza e la libertà di movimento di un corpo sotto pressione sono misure mentali. I test per il Ki sono applicazioni controllate di pressione o freno, ideati come una forma di *biofeedback* (controllo di reazioni) della qualità e del grado di unità mente-corpo.

Ogni test aiuta l'allievo ad acquisire un senso interno del Ki. Questi test hanno il doppio intento di misurare e sviluppare il Ki. Esercitare il Ki ogni giorno è una forma di messa a punto spirituale e fisica, che ci riporta al nostro stato originario e naturale. Il vero beneficio dei test è nell'esecuzione accurata e nella ripetizione costante. I test non costituiscono una meta in sé: il loro scopo ultimo è di aiutare ad imparare come coordinare mente e corpo ed estendere il Ki in qualsiasi cosa si faccia. Questo metodo apre la mente e rafforza il corpo, permettendoci di realizzare a pieno il nostro potenziale umano.

A chi si rivolge

Il **Workshop Ki Training** ha l'intenzione di sperimentarsi in questo percorso rigenerativo è rivolto a tutti gli studenti, a tutti gli operatori nell'ambito musicale e non solo (artisti, interpreti, performer), che sentono l'esigenza di migliorare le loro prestazioni creative, esecutive, di concentrazione, di rilassamento. Riuscire a esprimere e trasmettere ciò che siamo, pensiamo, sappiamo fare, senza interferenze e informazioni negative che il nostro corpo ci rivela. Una via per crescere interiormente, nella consapevolezza e uso della propria energia vitale attraverso le tecniche di centratura e controllo della propria forza.

L'intenzione è dunque di conoscere e indirizzare le proprie forze fisico-mentali verso obiettivi all'interno delle nostre attività di studio e professionali.

Pathwork: tempi, modi, forme di apprendimento

Il **Workshop Ki training** si organizza attraverso un lavoro collettivo interamente basato su esercizi pratici sui fondamenti del Ki, forme di rilassamento e meditazione, uso della respirazione, feed-back, test, condivisioni, lavoro su legami energetici, automatismi. I partecipanti avranno modo di scoprire e sperimentare connessioni tra consapevolezza fisica e capacità espressive; tra la mente e il rendimento nello studio, nella concentrazione, nella performance esecutiva, nel rapporto con il pubblico.

Rappresenta un percorso attraverso il corpo, le emozioni e i pensieri, per riconoscere la parte autentica in noi stessi, per rompere l'incantesimo degli automatismi che impediscono l'espressione creativa della nostra vita.

Ai partecipanti non è richiesto alcun requisito A livello medico non ci sono particolari controindicazioni Abbigliamento comodo, materassino e / o coperta
--