



COLLANA: FOTOGRAFIA E
PAROLA
COVER: flessibile
RILEG.: brossura
FORMATO: cm. 15x22,5
pp. 176
ISBN 9788888151489
Pubblicato 5/2025
Euro 18,00

Daniela Contessi

LA MUSICA, LA MENTE E LE EMOZIONI

allenare la mente per gestire l'emotività

Dall'esperienza del corso di "Addestramento Mentale: un supporto alla formazione del musicista" tenuto presso il Conservatorio "Giacomo Puccini" della Spezia, l'autrice elabora quel percorso didattico in un progetto di ricerca, su un tema che ancora non è entrato a pieno titolo nella didattica ufficiale delle istituzioni AFAM. Conosciuto come "ansia da prestazione", in realtà si tratta di qualcosa di molto più articolato, del quale, l'apprendimento di una corretta gestione delle proprie emozioni è solo il punto di partenza. L'aspetto emozionale, che investe la figura del musicista in quanto tale, non può più essere relegato alla maggiore o minore forza d'animo del singolo musicista. Anzi, forse è giunto il momento di mettere definitivamente da parte alcuni cliché, che ancora oggi continuano a sopravvivere.

Per esempio considerare normale uno stato ansioso, più o meno invalidante, prima di un concerto, un esame o una semplice esercitazione di classe. Al contrario, saper gestire lo stress da palcoscenico, è qualcosa che si può e si deve imparare. Infatti, osservando il problema dal punto di vista dei musicisti, è emerso che fare musica, può rivelarsi un ostacolo al loro benessere psicofisico, proprio per l'incapacità di affrontare le sfide che si presentano di volta in volta.

Per cui, anche in ambito artistico musicale, l'introduzione di buone pratiche ricondu-

segue %

CLIC PER

ACQUISTARE



LIBRO

cibili alla mindfulness o a *sámatha*, hanno dato risultati assai significativi in merito all'ottenimento di quel benessere indispensabile per raggiungere alti livelli professionali.

Risulta evidente che, alzando i livelli di consapevolezza, concentrazione e attenzione, i musicisti possono sviluppare migliori capacità di esecuzione sentendosi perfettamente a proprio agio.

Ma non solo mindfulness o *sámatha*, parallelamente, ed è questo il valore aggiunto, nel percorso illustrato in questo saggio si pone l'accento anche sull'efficacia di un addestramento di tipo cognitivo. Aspetto non trascurabile che mette al centro alcune potenzialità della mente umana che altrimenti rimarrebbero inutilizzate.

Raccontare che esiste una soluzione ai problemi emotivi, tramite un percorso funzionale e strutturato, può essere molto utile a chi si dedica all'arte musicale a tutti i livelli. Il saggio inoltre, è corredato di alcuni esercizi in riferimento agli argomenti trattati, che sono stati sperimentati nelle varie edizioni del corso, inseriti in apposite schede per una più rapida consultazione.

L'AUTORE

Nato a Sussak, sobborgo di Fiume quando la città fa ancora parte del Regno d'Ungheria (nel quadro dell'Impero Austroungarico), Enrico Morovich prende nel 1924 il diploma di ragioneria, impiegandosi successivamente prima in Banca d'Italia, poi presso i Magazzini generali. Nel 1929 conosce Alberto Carocci che gli apre le porte di *Solaria* e *La Fiera Letteraria*, con le quali inizia a collaborare. È del 1936 la sua prima, significativa, creazione letteraria, *L'osteria sul torrente*, che viene pubblicata da *Solaria*. Seguiranno *Miracoli quotidiani* (1938), *I ritratti nel bosco* (1939), *Contadini sui monti* (1942) e *L'abito verde* (1942). In quegli anni lo scrittore pubblica saggi e racconti anche ne *Il Selvaggio* e in *Oggi*. Gli ultimi anni di guerra e i primi del dopoguerra, particolarmente cruenti per Fiume e per tutta la Venezia Giulia, interromperanno per alcuni anni la propria attività letteraria, che riprenderà solo nel 1962, con *Racconti e Fantasie*. Nel 1950 lo scrittore decide di abbandonare la propria terra di origine, che nel frattempo è passata alla Jugoslavia (1947) ed emigrare in Italia. Dopo aver vissuto per alcuni anni in varie città italiane, a Napoli, Lugo, Viareggio, Busalla e Pisa, si stabilisce a Genova nel 1958, dove risiederà per oltre trent'anni. A Genova torna a pubblicare, dopo tredici anni di silenzio, romanzi e racconti, fra cui: *Il baratro* (1964), *Gli ascensori invisibili* (1981), *I giganti marini* (1984), *Piccoli amanti* (1990). Inizia anche collaborare con la rivista "Il Mondo". Nel 1990 si trasferisce nella zona di Chiavari-Lavagna, dove si spegnerà, ottantasettenne. Un anno prima di morire pubblica *Un italiano di Fiume* (1993), commossa rievocazione della propria città d'origine e delle proprie vicissitudini in terra italiana. Lo scrittore fumano ci ha lasciato anche alcuni originalissimi disegni, esposti al pubblico, nel 1985, a Genova.