

SCUOLA DI MUSICA DI FIESOLE

FONDAZIONE – ONLUS

iscritta al n° 6 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche Private

Agg. 19/12/2025

Programmi dei corsi di BIENNIO

Campo disciplinare: TECNICHE DI ESPRESSIONE E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA – TECNICHE DI RESPIRAZIONE

1 ANNUALITA'

Ore	Crediti	Forma di verifica
14	1	IDONEITA'

PROGRAMMA DI STUDIO:

1. Introduzione alla Respirazione Consapevole

- Principi base della respirazione diaframmatica
- Introduzione agli spirometri: utilizzo e benefici

2. Uso degli Spirometri

- Sessioni pratiche di controllo e potenziamento della capacità polmonare
- Monitoraggio e analisi del flusso respiratorio

3. Yoga e Respirazione Consapevole

- Asana (posizioni) e pranayama per migliorare il controllo del respiro
- Tecniche di rilassamento attraverso il respiro

4. Respirazione Emozionale

- Studio delle connessioni tra emozioni e respiro
- Esercizi per il controllo emotivo attraverso la respirazione

5. Respirazione Ritmica

- Analisi dei ritmi respiratori in relazione a diverse attività fisiche e musicali
- Esercizi pratici per sincronizzare il respiro con il ritmo musicale o motorio

6. Approfondimenti da *Aeolus: Tecniche di Respirazione e Consapevolezza per Musicisti* di L. Benucci

- Letture e discussioni su capitoli selezionati
- Applicazione pratica dei concetti chiave del libro

PROGRAMMA DELLA PROVA DI IDONEITA':

1. Dimostrazione Pratica:



SCUOLA DI MUSICA DI FIESOLE

FONDAZIONE – ONLUS

iscritta al n° 6 del Registro Regionale delle Persone Giuridiche Private

- Uso corretto dello spirometro
- Sequenza di esercizi di yoga con respirazione consapevole
- Esercizi di respirazione ritmica in relazione a un ritmo musicale scelto

2. Discussione Teorica:

- Riflessione sul ruolo della respirazione nella gestione emotiva e fisica
- Approfondimento sulle tematiche di *Aeolus: Tecniche di Respirazione e Consapevolezza per Musicisti* di L. Benucci

3. Prova Scritta (Facoltativa):

- Breve elaborato sulle applicazioni pratiche della respirazione consapevole nel proprio percorso formativo o professionale

BIBLIOGRAFIA:

1. **Benucci, Luca.** *Aeolus: Tecniche di Respirazione e Consapevolezza per Musicisti*
2. **Iyengar, B.K.S.** *Pranayama: L'Arte della Respirazione*
3. **Alexander, F. Matthias.** *The Use of the Self*
4. **Clarke, David.** *Respiration Techniques for Performers*