

Conservatorio di Musica Lorenzo Perosi  
Istituzione di Alta Cultura

# MASTERCLASS2015

**MASTERCLASS M° FEDERICA RIGHINI**  
**“MAESTRO DI TE STESSO: L'ARTE DI STUDIARE”**  
**18 - 19 marzo 2015 | Auditorium Ex-Gil**  
**Coordinatore: Prof. Giovanni D'Aprile**

## CURRICULUM VITAE

Federica Righini inizia gli studi musicali all'età di quattro anni e a cinque intraprende una precocissima attività concertistica. Diplomata al Conservatorio “G. Verdi” di Torino con il massimo dei voti e la lode, viene premiata in numerosi concorsi e tiene recitals in Italia e in Europa, esibendosi anche come solista con numerose orchestre sinfoniche e da camera. Segue corsi di perfezionamento e masterclass con Orazio Frugoni, Alexander Lonquich, Jorg Demus.

Fondamentale nel suo percorso concertistico e didattico è l'incontro con Fausto Zadra, del quale segue i corsi di perfezionamento presso l'Ecole Internationale de Piano di Lausanne e con il quale collabora in qualità di assistente dal 1985 al 1992. L'opportunità di insegnare a studenti diplomati provenienti da vari paesi europei e da diverse scuole pianistiche, le consente di maturare, sin da giovanissima, un'esperienza didattica fuori dal comune. Conduce inoltre un'intensa attività cameristica nelle più svariate formazioni, collaborando con affermati musicisti italiani e stranieri. Dal 1993 al 1997 lavora come pianista accompagnatore presso l'Accademia Chigiana di Siena. Vincitrice di quattro concorsi per titoli ed esami D.M. 18/6/90 nel 1995 ottiene il ruolo in Pianoforte principale. Intraprende lo studio di molte discipline di sviluppo del potenziale umano e diverse tecniche di consapevolezza corporea applicandone i principi e le strategie all'interpretazione e alla didattica musicale. Nel 2001 diventa insegnante riconosciuto del corso Avatar®, un percorso che esplora i meccanismi creativi della coscienza. Nel 2005 consegue il Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, certificata dalla NLP Society di Richard Bandler.

Dal 1995 suona regolarmente in duo con il pianista Riccardo Zadra, con il quale condivide una ricerca volta ad esplorare l'interazione tra gli aspetti tecnico-corporei e quelli psicologici, emotivi e creativi nello studio e nella performance musicale. Insieme hanno creato un percorso che sviluppa e potenzia le capacità e le risorse specifiche del musicista, aiutandolo a ritrovare le proprie motivazioni profonde, a migliorare la sua capacità comunicativa, a gestire il suo mondo emozionale, e ad ottimizzare il suo metodo di studio. Per promuovere e sviluppare le loro ricerche in ambito didattico, hanno fondato nel 1997 l'Accademia pianistica internazionale di Padova. Il loro lavoro, unico nel suo genere, si è gradualmente allargato a tutti gli strumenti, ottenendo significativi consensi da parte di grandi musicisti in Italia e all'estero. Nel 2004 il loro progetto di “Psicofisiologia dell'esecuzione musicale”, è stato approvato dal Ministero dell'Università e della Ricerca che lo ha inserito tra le materie dei corsi accademici di primo e secondo livello nei Conservatori italiani. Da alcuni anni la loro attività si è ulteriormente sviluppata nella creazione di percorsi individuali di ‘coaching’ per musicisti professionisti interessati a superare difficoltà o tematiche psicofisiche specifiche e personali, quali problemi tecnico-posturali, blocchi della memoria, paura del pubblico. Il loro libro ‘Maestro di te stesso’, edito da Curci nel 2010, continua a riscuotere interesse e successo in ambito musicale e artistico come pubblicazione di riferimento tuttora unica nel suo genere.

Federica Righini vive a Vicenza, insegna Pianoforte principale, Psicofisiologia dell'esecuzione musicale e Tecniche di consapevolezza e di espressione corporea al Conservatorio di Vicenza, inoltre insegna Psicofisiologia dell'esecuzione musicale presso i Conservatori di Adria e Trieste. Tiene regolarmente masterclass e seminari presso Conservatori, Scuole, Accademie e Associazioni musicali. Promuove la diffusione della musica classica tra i giovani e i giovanissimi con lezioni-concerto e spettacoli da lei stessa ideati, in cui suona e recita.



Coordinatrice degli eventi del Conservatorio:  
**Prof.<sup>ssa</sup> Angela Palange**

**Conservatorio di Musica Lorenzo Perosi**  
Istituzione di Alta Cultura

# MASTERCLASS2015

**MASTERCLASS M° FEDERICA RIGHINI**

**“MAESTRO DI TE STESSO: L'ARTE DI STUDIARE”**

**18 - 19 marzo 2015 | Auditorium Ex-Gil**

**Coordinatore: Prof. Giovanni D'Aprile**

## INFORMAZIONI SULLA MASTERCLASS

Il cosiddetto “studio intenzionale” è un presupposto fondamentale per il raggiungimento dell'eccellenza nel campo della performance musicale. Studiare in modo consapevole e deliberato sviluppa la creatività, accresce l'autostima e migliora la qualità del rapporto con se stessi e con la musica.

La Masterclass propone le strategie dello studio intenzionale e tecniche per:

- potenziare l'attenzione e la concentrazione;
- potenziare le capacità di memorizzare;
- migliorare l'organizzazione dei tempi e degli obiettivi di studio;
- riconoscere la relazione tra postura, gesto strumentale e atteggiamento psicologico dell'esecutore;
- esplorare la relazione tra propriocezione e potenziale tecnico ed espressivo;
- gestire le emozioni correlate alla performance musicale e aumentare la propria sicurezza nell'esecuzione pubblica.

La Masterclass si rivolge a tutti gli strumentisti, ai cantanti, ai direttori d'orchestra, direttori di coro e ai jazzisti di diversi livelli di formazione.

Il percorso si avvale di tecniche e strumenti pratici tratti dalla Programmazione Neuro-Linguistica e dalla Dinamica mentale uniti ad esercizi di auto-percezione fisica tratti da varie metodologie (Bioenergetica, Neurospeak, Tecniche di respirazione naturale).

Federica Righini concertista e didatta, conduce da oltre vent'anni un'originale ricerca volta ad applicare alla performance musicale le più efficaci strategie proposte dalle discipline di crescita personale e di sviluppo del potenziale umano. L'obiettivo è aiutare i musicisti a riconoscere ed incrementare le proprie risorse, assumendo così una maggiore consapevolezza e la responsabilità della propria evoluzione artistica.

Nata come approccio specificamente pianistico, nel corso degli anni la sperimentazione si è estesa agli altri strumenti e alla voce, dando vita al percorso 'Maestro di te stesso'. Il libro dallo stesso titolo, edito da Curci nel 2010, scritto con Riccardo Zadra, continua a riscuotere successo in ambito musicale e artistico come pubblicazione di riferimento tuttora unica nel suo genere. Qualche commento: “L'appassionante ricerca degli autori offre nuovi punti di vista e metodologie originali per affrontare quei problemi che, da sempre, fanno parte della vita dei musicisti, siano essi giovani studenti o professionisti in carriera”. (Aldo Ciccolini) e “Lo consiglio vivamente come testo di consultazione per insegnanti e allievi, per corsi di metodica e didattica o anche come semplice lettura per concertisti e musicisti in genere, che spesso si ritrovano da soli a gestire situazioni ed emozioni più grandi di loro”. (Omar Zoboli).

## ORARI DELLA MASTERCLASS

18 marzo	Mattina	10,00-14,00
	Pomeriggio	15,30-18,30
19 marzo	Mattina	08,30-16,00

Conservatorio di Musica Lorenzo Perosi  
Istituzione di Alta Cultura

# MASTERCLASS2015

MASTERCLASS M° FEDERICA RIGHINI

“MAESTRO DI TE STESSO: L'ARTE DI STUDIARE”

18 - 19 marzo 2015 | Auditorium Ex-Gil

Coordinatore: Prof. Giovanni D'Aprile

## INFORMAZIONI SULLA MASTERCLASS

**Maestro di te stesso, un approccio consapevole allo studio e alla performance musicale.**

**Il linguaggio del corpo e delle emozioni**

Docente: Federica Righini

*“Quando sei rigido nelle articolazioni ostacoli il flusso emotivo e fisico di ciò che la musica ti chiede. Quando il corpo è rilassato, puoi entrare in contatto con le profondità dell'anima.”*

(Claudio Arrau)

La consapevolezza fisica è uno strumento essenziale per imparare a interiorizzare ed esprimere pienamente la musica. Espandere la capacità di gestire consapevolmente la postura, il respiro e la gestualità nell'atto del suonare, può infatti aumentare esponenzialmente il livello tecnico e interpretativo del musicista, favorendone al tempo stesso la concentrazione, la presenza mentale e la creatività.

Inoltre, entrare in contatto più profondo con il nostro corpo ci aiuta a diventare più consapevoli del nostro mondo emozionale anche nelle sue sfumature più sottili e ci permette di creare una relazione più diretta con l'espressione musicale e di gestire meglio le emozioni legate alla performance.

Verranno proposti esercizi ed esperienze pratiche attraverso le quali i partecipanti potranno imparare a:

- suonare con tutto il corpo, per aumentare il livello di energia e gestire le emozioni durante la performance
- migliorare il proprio livello di attenzione e di presenza mentale
- riconoscere le tensioni fisiche inappropriate ed eliminare gli sforzi inutili
- allineare le proprie intenzioni espressive al gesto musicale
- liberare ed espandere il respiro suonando
- risolvere difficoltà tecniche migliorando la propriocezione
- interiorizzare l'energia ritmica di un brano musicale
- rendere consapevole la connessione tra atteggiamenti fisici e atteggiamenti psicologici.

Federica Righini e Riccardo Zadra, entrambi concertisti e didatti, conducono da oltre vent'anni un'originale ricerca volta ad applicare alla performance musicale le più efficaci strategie proposte dalle discipline di crescita personale e di sviluppo del potenziale umano. L'obiettivo è aiutare i musicisti a riconoscere ed incrementare le proprie risorse creative e assumere così una maggiore responsabilità della propria evoluzione artistica.

Nata come approccio specificamente pianistico, nel corso degli anni la sperimentazione si è estesa agli altri strumenti e alla voce, dando vita al percorso *'Maestro di te stesso'*, ampiamente divulgato attraverso seminari e masterclass presso istituzioni pubbliche e private. Una parte di questo lavoro è inoltre confluito in un corso, approvato dal Ministero dell'Università e della Ricerca con la denominazione di *Psicofisiologia dell'esecuzione musicale*, ed è stato inserito come materia di studio in alcuni Conservatori italiani nell'ambito del biennio sperimentale post-diploma.

A tutt'oggi più di mille musicisti, tra studenti, professionisti e didatti sia nell'ambito della musica classica che in quello della musica jazz hanno sperimentato questi percorsi con vivissimo interesse e brillanti risultati.

Il loro libro *'Maestro di te stesso'*, edito da Curci nel 2010, continua a riscuotere interesse e successo in ambito musicale e artistico come pubblicazione di riferimento tuttora unica nel suo genere