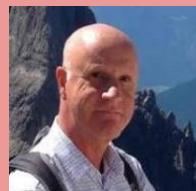


## LA TECNICA F.M. ALEXANDER

### MIGLIORA LA TUA PERFORMANCE MUSICALE

Spesso musicisti professionisti o anche giovani studenti, prima o dopo si ritrovano a fare i conti con situazioni di disturbo da stress ripetitivo (Repetitive Strain Injury – RSI), stress emotivo, o semplici "mal di schiena" dovuti a cattive abitudini o "posizioni scorrette" che a volte lo strumento musicale impone. In più, con il passare del tempo, il corpo tende a perdere elasticità e capacità espansiva, con la conseguente alterazione dell'assetto. Se non si pone la dovuta attenzione, tutto questo può portare a vari malanni, come scarso rendimento durante la performance, tendiniti, dolori cronici, insonnia e depressione. Vengono proposte, allora soluzioni o percorsi, con "discipline Olistiche" o cure mediche, la maggior parte delle quali non tiene conto dell'aspetto globale della persona; soprattutto come usa se stessa; come si percepisce; come si emoziona; come e cosa pensa mentre suona, e anche mentre non suona!

**La Tecnica F.M. Alexander** è in grado di risvegliare la propriocezione sottile di cui ha grandissimo bisogno il musicista, ponendolo nella condizione ideale per meglio esprimersi. Insegna a lavorare sulle proprie inadeguatezze, le proprie tensioni spesso profonde e quasi impercettibili, in modo da poter evitare o correggere errori "posturali" con immediatezza. Avere un'intenzione di pensiero e di obiettivo più preciso; conquistare una consapevole e costruttiva padronanza delle proprie emozioni per accrescere al massimo le proprie qualità. Questa disciplina ha una comprovata base scientifica, basti pensare che è stata inserita nelle linee guida della NICE (National Institute for Health and Care Excellence, UK). Studi randomizzati pubblicati in autorevoli riviste mediche come "The Lancet" e "British Medical Journal", sostengono che la Tecnica Alexander, a differenza di altri metodi o esercizi guidati, porta benefici a lungo termine ai dolori cronici, diminuisce l'ansia da prestazione, equilibra la pressione sanguigna, la funzione respiratoria, il sistema cardiocircolatorio ecc. Inoltre, è l'unica disciplina psicofisica che rivolge grande attenzione su come la persona usa sé stessa, mentre svolge le normali azioni quotidiane e quelle dove ha bisogno di una coordinazione più complessa e sottile.



**GIORGIO RAVAZZOLO**

Nato a Padova nel 1961.

Insegna la Tecnica Alexander dal 1990.

Diplomato in Flauto Traverso con M. Fischer presso il Conservatorio di

musica "C. Pollini" – Padova.

Dal 1983 al 1986 Prosegue gli studi musicali al Conservatorio Superiore di Winterthur

(svizzera) con C. Klemm conseguendo il "Konzertdiplom." Frequenta il corso triennale di formazione per insegnanti di "**Alexander Technique**" presso la classe di Patrick MacDonald e Shosana Kaminitz, a Londra.

Nel 1990 consegne il Diploma di Insegnante con certificazione S.T.A.T (The Society of Teachers of the Alexander Technique – London) presso il "Centro Italiano di Tecnica Alexander", sotto la guida di Frances Robinson, avendo l'opportunità di praticare con importanti "Senior Teachers" di prima generazione.

Insegna la T.A. dal 1990.

Come flautista ha collaborato con varie orchestre, gruppi da camera e di musica contemporanea. Distinguendosi in vari concorsi di flauto nazionali.

Dal 1993 al 2010 ha insegnato T.A. presso i "Corsi Internazionali di Perfezionamento Musicale" a Castelsardo.

Dal 2000 al 2007 è stato assistente presso la "Scuola Italiana di formazione per insegnanti di Tecnica F. M. Alexander" - Vicenza.

Ha svolto numerosi seminari per allievi e docenti in altrettanti Conservatori e Istituti Musicali. (Novara, Reggio Calabria, Padova, Vicenza, Rovigo, Sassari, Trento; ed inoltre presso l'Università degli studi di Bologna (marzo 1998), relazione e seminario al Corso di Semiotica Musicale (DAMS) diretto dal prof. Gino Stefani.

Dal 2007 al 2010 è stato docente esperto esterno di "tecniche corporee funzionali" per i tirocinanti Ao77, presso l'Istituto di Alta Formazione Musicale "C. Pollini" di Padova.

Dal 2008 svolge regolarmente seminari annuali di T.A. per gli studenti di "Bachelor and Master of Arts" presso il Conservatorio della Svizzera Italiana (CSI) a Lugano.

Dal 2015 al 2018 è stato Main Assistant presso la "F.M. Alexander Accademy" – Brescia.

È docente di flauto presso Liceo musicale e Scuole Medie ad indirizzo Musicale di Padova.