

PRESENTAZIONE CORSO

“COME SUPERARE L’ANSIA DA PALCOSCENICO

Per il musicista, per il ballerino, per il cantante, per chiunque volesse migliorare la propria performance, esibirsi in pubblico è il momento principale della professione e della vita. Non lasciare che ansia e trappole mentali rovinino tutto. Questo corso permette di eliminare le tensioni indotte dai condizionamenti mentali, dal nostro giudice interiore, dai parassiti energetici e ci permette di distaccarci da loro e di avere un rapporto più facile nei confronti della nostra performance. In ogni nostra performance è presente un'energia chiamata Kundalini o bioenergia, quando si studia o ci si esibisce con l'ansia la Kundalini viene sprecata in pensieri ansiogeni che peggiorano la nostra performance. Per evitare che si verifichi questo problema bisogna placare e sconfiggere i nostri parassiti energetici ovvero gli schemi mentali negativi che sottraggono energia alla performance, deautomatizzare la nostra mente, mantenere il pensiero positivo.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Tecniche di concentrazione per migliorare la Performance.
- Tecniche energetiche per imparare a canalizzare l'energia vitale verso la nostra performance.
 - Tecniche emozionali e relazionali.
- Tecniche di disinibizione per aumentare la sicurezza di esecuzione durante la Performance.
 - Consapevolezza del "Se".
 - Tecniche per favorire il rilassamento.
 - Tecniche per migliorare la postura.
- Uso di semplici oggetti usati come antistress per migliorare il rendimento e la tecnica strumentale.
 - Tecniche corporee.
 - Tecniche di visualizzazione guidata.

OBBIETTIVI DEL CORSO:

- Miglioramento della capacità di concentrazione durante la Performance.
 - Maggiore consapevolezza del "Se".
 - Scoprire ed evidenziare il proprio Talento Artistico.
 - Miglioramento della tecnica esecutiva.
 - Miglioramento della postura.
 - Acquisizione di una maggiore energia vitale.
 - Diminuzione dei dolori muscolari durante la performance.
 - Diminuzione degli sbagli durante la Performance.

M° ROBERTO CARBONE

Roberto Carbone nasce a Messina nel 1978. Intraprende gli studi musicali sin dalla tenera età, nel 2000 si diploma brillantemente in Clarinetto presso il Conservatorio “Arcangelo Corelli” di Messina sotto la guida del Maestro Antonino Allegra. Svolge negli anni attività concertistica e didattica, ha frequentato corsi di Musicoterapia, Biodanza, Meditazione, Animazione Musicale. Attraverso questi corsi ha studiato ed applicato il pensiero positivo riferito alla performance artistica.

Durante la sua carriera da insegnante ha lavorato con artisti di vario genere dimostrando l'efficienza del pensiero positivo e l'importanza del rilassamento nella performance artistica. Sta portando avanti un metodo di rilassamento che prevede la manipolazione di oggetti per migliorare la performance artistica.

L'idea è che tutti possono riuscire a fare bene una performance riuscendo ad abbattere i limiti mentali e aumentare la propria energia vitale. Tiene corsi e seminari per musicisti, cantanti, attori, danzatori, pittori, per migliorare il metodo di studio, la resa espressiva e il controllo emotivo di fronte al pubblico attraverso tecnico di rilassamento e respirazione, manipolazione di oggetti, tecniche corporee. Ideatore e promotore del nuovo metodo per superare l'ansia da pubblico nell'artista, conduce gruppi liberi sia in ambito istituzionale che a livello privato. In questi anni, durante la sua docenza presso la scuola pubblica ha condotto efficacemente la sua azione didattica con alunni in difficoltà o in situazioni di svantaggio, alunni diversamente abili o con gravi difficoltà motorie. Nel 2016 collabora con l'ensemble “Ars Nova Percussion”. Dal 2002 è docente di Educazione Musicale. Dal 2015 è docente di ruolo presso l'Istituto Comprensivo “Fontanarossa” di Catania.