



CONSERVATORIO DI MUSICA
FRANCO VITTADINI

WORKSHOP

**“Tecnica per la prevenzione e il recupero
da infortuni per pianisti”**



Docente M° DAVIDE BIANCHI

MERCOLEDI' 15 GENNAIO 2025

ore 10.00 – 12.30 e 14.30 – 18.00

**AUDITORIUM CONSERVATORIO DI MUSICA
FRANCO VITTADINI**

WORKSHOP

“Tecnica per la prevenzione e il recupero da infortuni per pianisti”

L'incidenza di infortuni tra i pianisti è purtroppo assai elevata. I fattori che contribuiscono allo sviluppo di infortuni sono molteplici e alcuni di questi, come fattori di predisposizione genetica, sono fuori dal nostro controllo, ma nella maggioranza dei casi si parla di sindrome da “overuse”, ovvero da iper-utilizzo.

L'attività del pianista si basa sulla ripetizione degli stessi movimenti, in una postura più o meno stabile, per un lungo periodo di tempo. I rischi di sviluppare RSI (repetitive strain injuries) sono dunque dietro l'angolo. Gli elementi che possiamo senza dubbio controllare, come ogni professionista il cui lavoro implica del movimento, sono il modo in cui noi svolgiamo questo movimento e il modo in cui utilizziamo il nostro corpo per raggiungere un determinato obiettivo.

Elemento essenziale per controllare il movimento diventa quindi la nostra capacità di percepire lo stato della muscolatura coinvolta nel movimento, il cosiddetto senso cinestetico, il quale ci permette di cogliere anche quelle piccole sfumature che però hanno un grandissimo impatto quando si tratta di suonare uno strumento. Una conoscenza di base di elementi di biomeccanica e anatomia diventa a questo punto un elemento cardine per un approccio olistico e cosciente di quello che stiamo facendo.

PROGRAMMA

Il workshop proposto si svolge in tre momenti:

- 1. Presentazione sulla tematica infortuni tra pianisti
- 2. Workshop collettivo di consapevolezza corporea, verranno proposti una serie di esercizi per stimolare il senso cinestetico e la capacità di percepire lo stato della propria muscolatura
- 3. Lavoro individuale sul repertorio presentato dai partecipanti, con particolare focus sui passaggi tecnicamente difficili che pongono una sfida per lo studente.

FINALITA'

Sensibilizzare gli studenti sulla tematica degli infortuni professionali, offrendo strategie concrete per la prevenzione e il recupero.

DAVIDE BIANCHI

Davide Bianchi è un pianista e docente di pianoforte di Urbino. Ha compiuto i suoi studi presso il Conservatorio Statale “G. Lettimi” di Rimini sotto la guida del maestro Alessandro Maffei, in quegli anni direttore.

Davide si laurea con lode nel 2021 ottenendo il Diploma Accademico di secondo livello in pianoforte. La sua tesi di laurea è incentrata sulla consapevolezza corporea in relazione alla performance pianistica, come strumento per migliorare la qualità dell'esibizione.

Nel 2020 e 2024 Davide ha la possibilità di frequentare lezioni private con la pianista Maria Joao Pires, la quale ha ampliato la sua visione della musica e la sua comprensione della connessione tra il modo di utilizzare il corpo e il risultato musicale prodotto.

Tra il 2020 e il 2021 Davide studia per sette mesi con Giuseppe Ravi, creatore del metodo Respiro e Movimento, il cui obiettivo è quello aiutare gli artisti a migliorare la qualità della performance grazie alla comprensione di come il corpo e la mente lavorino insieme come un unicum, e grazie a questo massimizzare il risultato artistico.

Dopo la laurea Davide frequenta un Workshop tenuto dal Lister-Sink Institute e a seguire si iscrive al Certificate Program in Injury-preventive Keyboard Technique al Salem College di Winston-Salem (North Carolina, USA), dove studia il metodo Lister-Sink con la creatrice, la pianista Barbara Lister-Sink, leader mondiale nel campo della prevenzione e recupero dagli infortuni per pianisti.

Ad oggi Davide sta proseguendo i suoi studi presso la University of North Carolina at Greensboro, dove sta perseguendo un Dottorato in pianoforte solista sotto la guida di John Salmon e sta studiando direzione di coro con Carole Ott. Davide ha ottenuta una borsa di studio completa con incarico di insegnamento.

Come insegnante Davide ha iniziato la sua esperienza presso l'Istituto per la musica Harmonia di Urbino, dove ha ricoperto il ruolo di vicedirettore. Attualmente insegna in due università (UNC Greensboro e Salem College) e collabora con diverse scuole di musica nelle città di Greensboro e Winston-Salem negli Stati Uniti.

DESTINATARI DEL PROGETTO

- gli studenti del Conservatorio di musica Franco Vittadini, Liceo Musicale "A. Cairoli", Liceo Musicale "C. Tenca", Liceo classico "U. Foscolo", Liceo scientifico "T. Taramelli", Liceo scientifico "N. Copernico", Federazione Conservatori Bergamo, Cremona, Gallarate;
- gli esterni

Data limite per le iscrizioni: **13 gennaio 2025**

La partecipazione al workshop prevede **1 credito**

Al termine del workshop verrà rilasciato **un attestato di partecipazione**

Per l'iscrizione occorre presentare la propria candidatura inviando una mail con l'apposito modulo compilato a masterclass.vittadini@conspv.it entro e non oltre il 13/01/2025 alle ore 12.00

Per gli studenti iscritti al Conservatorio di musica Franco Vittadini, Liceo Musicale "A. Cairoli" e Federazione Conservatori di musica di Bergamo, Cremona, Gallarate la partecipazione è **GRATUITA**.

Per gli studenti del Liceo Musicale "C. Tenca", Liceo classico "U. Foscolo", Liceo scientifico "T. Taramelli", Liceo scientifico "N. Copernico" e gli esterni la partecipazione è a **PAGAMENTO** (uditori euro 50,00).

Per informazioni rivolgersi a masterclass.vittadini@conspv.it

Il Direttore
Alessandro Maffei