



**WORKSHOP DI GYROKINESIS**  
**TENUTO DAL SOPRANO E GYROKINESIS TRAINER**  
**FRANCESCA SASSU**

**BREVE DESCRIZIONE PROGETTO**

Il workshop pratico rivolto ai cantanti, esplora moltissime tecniche di movimento e di respirazione con lo scopo di potenziare la tecnica dell'apnea e della fluidità del respiro, dell'uso consapevole della muscolatura del core ed esplora in profondità le tecniche di connessione tra la cassa toracica e il pavimento pelvico. Lo scopo del workshop è fornire all'allievo degli strumenti pratici di consapevolezza, potenziamento e connessione col proprio strumento corporeo attraverso esercizi pratici, tecniche respiratorie e vocalizzazioni in movimento.

**OBIETTIVI**

- potenziamento della capacità respiratoria
- consapevolezza e uso cosciente della respirazione costo-diaframmatica
- studio approfondito delle connessioni tra costole e pavimento pelvico
- utilizzo della muscolatura profonda applicato al canto
- studio del movimento consapevole durante il canto
- studio approfondito delle tecniche respiratorie e di emissione vocale nelle varie posture sceniche
- studio e potenziamento posturale statico e in movimento durante la performance canora
- tecniche di rilassamento e gestione dell'emozione pre/intra/post performance

**DESCRIZIONE ATTIVITA'**

I benefici della GYROKINESIS®:

- attraverso l'allungamento bilanciato e la tonificazione, praticati con un movimento fluido e dinamico, rinforza la muscolatura, le articolazioni e lo scheletro, prevenendo infortuni o riabilitando dopo eventi traumatici;
- decomprime i dischi intervertebrali rinforzando la muscolatura senza irrigidirla, bensì donando mobilità e tonicità insieme;
- conduce a una postura consapevole, corretta e funzionale;
- dà tonicità alla muscolatura rimodellandola in modo armonico;
- rinforza il pavimento pelvico;
- la respirazione specifica associata a ogni movimento permette di aumentare la resistenza fisica migliorando la capacità polmonare e il flusso arterioso;
- è il supporto ideale per qualsiasi pratica sportiva o per la danza, poiché l'allenamento totale del corpo, attraverso il bilanciamento della tonicità e della flessibilità, insieme alla decompressione della colonna e delle articolazioni, compensa lo stress fisico prodotto dalle varie pratiche.



## COINVOLGIMENTO STUDENTI ISTITUTO

Gli allievi saranno coinvolti nella pratica della GYROKINESIS® attraverso esercizi di respirazione e movimento tratti dai format di level 1, elaborati dalla docente sulla base delle esigenze dei cantanti in modo da acquisire elementi teorici e pratici del metodo applicato allo studio del canto.

### DESTINATARI DEL PROGETTO

- gli studenti di canto lirico e jazz del Conservatorio di musica Franco Vittadini (triennio/biennio), Conservatori di musica di Cremona e Gallarate (triennio/biennio), Politecnico delle Arti di Bergamo (triennio/biennio)

Data limite per le iscrizioni: **23 marzo 2025**

Numero massimo partecipanti a giornata: **30 persone** (in base all'ordine di arrivo delle domande di iscrizione)

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

Accompagnamento al pianoforte del **prof. Andrés Gallucci**

Per la partecipazione al workshop è consigliabile indossare abbigliamento comodo, portare un tappetino da yoga e un paio di calzini puliti.

Per l'iscrizione occorre presentare la propria candidatura inviando una mail con l'apposito modulo compilato a [masterclass.vittadini@conspv.it](mailto:masterclass.vittadini@conspv.it) entro e non oltre il 23/03/2025 alle ore 12.00

Per gli studenti iscritti al Conservatorio di musica Franco Vittadini, Conservatori di musica di Cremona e Gallarate, Politecnico delle Arti di Bergamo la partecipazione è **GRATUITA**.

Per informazioni rivolgersi a [masterclass.vittadini@conspv.it](mailto:masterclass.vittadini@conspv.it)

Il Direttore  
Alessandro Maffei