



Caro amico violoncellista,

Benvenuto al primo tutorial "Routine giornaliera e preparazione alla performance!"

Per me è un grande onore poter entrare nella tua vita per un breve periodo di tempo aiutandoti nel tuo percorso. Mi trovo qui oggi a parlarti perché anch'io un giorno mi son trovata nei tuoi stessi panni, con tanti dubbi, incertezze sull'utilizzo della tecnica migliore per me, su come essere efficiente e poter preparare tutto il programma di uno o diversi concerti senza troppo stress e soprattutto, senza dolori fisici.

Mi trovo qui perché sono appassionata dell'interazione tra lo studio dello strumento musicale e le tecniche dello yoga e dei corsi di apprendimento di tecniche visive e vocali, che ti aiuteranno a sviluppare più sicurezza nelle tue capacità e nel tuo studio giornaliero.

Il tuo studio diventerà più efficiente, con piccoli sforzi, grandi risultati! La mia ricerca sull'interazione tra le diverse tecniche proposte ha delle basi scientifiche che rimandano al potere della nostra mente; essa apprende attraverso la ripetizione di parole, movimenti e azioni che devono necessariamente essere quelli "corretti". Il cervello non è affatto complicato e se lo alleniamo alla disciplina e lo motiviamo con la disciplina, otterremo quello che vogliamo!

Routine giornaliera e preparazione alla Performance!

*Fulvia*