



LA PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA E LA MUSICA

Maestro di te stesso



Edito da Curci, vi presento un libro molto interessante che apre nuove frontiere allo studio e alla carriera musicale; la programmazione neuro linguistica applicata a fini musicali. Da diversi anni lo studio dei meccanismi della mente umana (meta-programmi) è fonte di studio ed interesse per diverse scienze (neuroscienze appunto); la programmazione neurolinguistica (P.N.L) studia esattamente le "programmazioni" del cervello umano; ovvero tutti quei codici mentali e profondi che generano le reazioni e comportamenti umani. La P.N.L è una scienza che ci aiuta a relazionarci con gli altri (interpretando i loro codici) ma soprattutto ci insegna a controllare e a gestire noi stessi e le nostre reazioni migliorando significativamente sia

il nostro lavoro che la nostra vita sociale ; cosa fondamentale nella carriera di musicista. Il volume scritto da Federica Righini e Riccardo Zadra (entrambi pianisti docenti al conservatorio di Vicenza e concertisti) è un ottimo strumento; un punto di collegamento tra la scienza e l' arte, l'esecuzione, l'espressività. Ampiamente apprezzato da diversi professionisti e artisti tra cui: Aldo Ciccolini, Antonio Ballista e Frederic Zigante.

Il volume si propone di insegnare come valorizzare il proprio talento e vincere l' ansia da prestazione. Le strategie della programmazione neuro linguistica sono finalmente messe al servizio dei musicisti! Lo stress da palcoscenico (ne abbiamo già trattato l' argomento in [questo post](#)) non è una rarità. Lo sappiamo bene noi musicisti (chi suona il violino più che mai!) spesso costretti a ritmi di lavoro serrati che mettono a dura prova l' equilibrio interiore. Molti musicisti vivono relazioni conflittuali con i colleghi, oppure dipendono in maniera eccessiva dal giudizio degli altri. Come risolvere questi problemi per concentrarsi sulla musica e sulle emozioni da regalare agli ascoltatori? La risposta finalmente si trova in questo libro, che applica le strategie della programmazione neuro linguistica all' esecuzione musicale, per aiutare i musicisti ad accedere al proprio potenziale e dare il massimo in ogni performance.

Si tratta di una guida pratica, che permette di capire subito come assumere un maggiore controllo della propria crescita artistica e personale. Attraverso riflessioni, esempi ed esercizi pratici, si impara infatti a: valorizzare il proprio talento, potenziare la concentrazione, superare l'ansia da prestazione, gestire al meglio le emozioni, accrescere l' autostima e perseguire i propri obiettivi liberandosi da pregiudizi e condizionamenti. Completa il volume l' intervista con Aldo Ciccolini, nella quale il grande pianista sottolinea l' importanza di questi temi, forte della sua esperienza di oltre sessant' anni di carriera internazionale. Lo consiglio ampiamente a tutti i violinisti professionisti e studenti.

" Siamo tutti persone straordinarie, solo che non lo sappiamo o non conosciamo i meccanismi per lasciare uscire la nostra straordinarietà".