

La psicologa dei musicisti

SILVIA BONTEMPI

Musicista e psicologa
perfezionata in Neuroscienze

Proposta personalizzata per:
Associazione Italiana della Viola



Contatto
347 2795457



Instagram
@lapsicologadeimusicisti



Linkedin
@lapsicologadeimusicisti

PROPOSTE DI WEBINAR

SUONARE LIBERI

Tre percorsi di psicologia della performance musicale

La performance musicale nasce dall'incontro tra preparazione tecnica, corpo, mente ed emozioni. Nel mio lavoro considero fondamentale guidare il musicista a capire che cosa accade dentro di sé prima, durante e dopo l'esecuzione. Comprendere questi meccanismi, alla luce della ricerca scientifica, permette di riconoscerli, regolarli e trasformarli in risorse concrete per suonare con maggiore libertà, presenza e fiducia.

Per il vostro Festival 2026, "Suonare liberi", proporrei **tre moduli di circa 60 minuti ciascuno**, pensati per studenti, docenti e professionisti. I tre incontri mantengono una progressione coerente dal corpo alla mente fino alla presenza scenica.

Ogni webinar combina rigore scientifico e capacità divulgativa, con un linguaggio accessibile anche a chi affronti questi temi per la prima volta. Alla parte teorica si affianca sempre una parte esperienziale: esercizi brevi, semplici da eseguire anche online e facilmente replicabili nella pratica quotidiana, ma capaci di rendere immediatamente fruibili alcuni dei meccanismi che influenzano la performance.

1° WEBINAR: Liberi dalla tensione

Respiro, corpo e autoregolazione nella performance musicale

Un incontro dedicato alla dimensione corporea della performance: tensione muscolare, respirazione, attivazione fisiologica e consapevolezza corporea. La parte pratica guiderà i partecipanti attraverso esercizi di respirazione, percezione del corpo e autoregolazione, con l'obiettivo di imparare a riconoscere la tensione e modularla in funzione della performance.

2° WEBINAR: Liberi dal controllo

Ansia, attenzione e fiducia nella performance

Sotto pressione può accadere che il musicista cerchi di controllare consapevolmente proprio quei processi che anni di studio hanno reso automatici. Il webinar esplora il rapporto tra ansia, attenzione e controllo e il delicato passaggio dalla preparazione alla fiducia nelle proprie competenze. La parte pratica proporrà esercizi di focalizzazione attentiva e preparazione mentale.

3° WEBINAR: Liberi dal giudizio

Stare bene per fare bene: perfezionismo, emozioni e presenza autentica sul palco

Suonare significa anche esporsi allo sguardo degli altri e, spesso, a quello particolarmente esigente che rivolgiamo a noi stessi. Il webinar affronta il rapporto tra perfezionismo, paura dell'errore, emozioni e identità del musicista, proponendo una diversa idea di performance: non l'assenza di difficoltà, ma la capacità di restare presenti, efficaci e autentici anche quando qualcosa non è perfetto. Anche in questo modulo la parte esperienziale avrà un ruolo centrale, con esercizi dedicati alla presenza, alla consapevolezza e alla gestione del giudizio.

I tre moduli possono essere mantenuti autonomi oppure, se utile alla programmazione del Festival, riuniti in un percorso più ampio, conservando il filo conduttore corpo → mente → presenza.

CONTATTI

telefono: 347 2795457

email: lapsicologadeimusicisti@gmail.com

