



L'ORA DI CERVELLO.®



# CERVELLI A PROVA DI PALCO

Dalla neuropsicologia le strategie  
per gestire l'ansia e  
migliorare la performance.



Dott.ssa

# SILVIA BONTEMPI

**PSICOLOGA E MENTAL COACH**

2 - 3 luglio  
10-11 luglio  
17-18 luglio

**SEMINARI DI GRUPPO  
E CONSULENZE INDIVIDUALI**

# PREMESSA

Psicologia, neuroscienze e mindfulness sono discipline in grado di apportare validi contributi sia alle esecuzioni musicali di alto livello che alle fasi di apprendimento e di studio affrontate dal giovane musicista.

Per raggiungere performance musicali soddisfacenti ci vogliono senza dubbio tecnica ed interpretazione, ma queste spesso non sono sufficienti.

Anche la concentrazione nell'esecuzione di un brano studiato, la capacità nel saper gestire l'ansia durante un concerto o un'audizione, la forte motivazione necessaria nella lunga e impegnativa preparazione di una performance importante, l'abilità di eliminare i fattori di distrazione e di prestare attenzione solo all'esecuzione musicale, così come una buona dose di fiducia e autostima, sono caratteristiche psico-fisiche indispensabili per il successo di un'esibizione.

Efficaci strategie validate scientificamente e basate su tecniche di centratura psicocorporea, pratiche mindfulness ed esercizi di training autogeno consentono di migliorare il benessere e la salute del musicista, rendere più efficace lo studio ed ottimizzare le esecuzioni musicali.



# TRASFORMA L'ANSIA DA NEMICO IN PREZIOSO ALLEATO attraverso la mindfulness e il training autogeno

Quando ci si trova su un palco, davanti al pubblico o ai commissari di un concorso, ansia e stress mal gestiti possono rendere il cervello del musicista meno pronto nel reagire agli stimoli, meno capace di prestare attenzione, meno abile nel rievocare ciò che si è appreso e memorizzato.

Allenare il corpo e la mente alla "centratura", attraverso pratiche mindfulness o esercizi specifici di training autogeno, significa apprendere gradualmente una serie di passaggi in sequenza che portano ad una diffusa sensazione di benessere e a conseguenti modificazioni del tono muscolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo.

Gestire l'ansia positivamente non significa soffocare ed annullare le proprie emozioni, ma riconoscerle e sfruttare la parte positiva dello stress, per beneficiare dei suoi aspetti motivazionali ed incrementare la prestazione, sia in termini di qualità che di efficacia comunicativa della performance.



# Acquisire FIDUCIA E AUTOSTIMA attraverso il potere emotivo dei gesti

Il corpo occupa una parte fondamentale nella capacità espressiva e comunicativa di un musicista.

Spesso capita però che una mente ansiosa provochi rigidità muscolare con conseguente perdita di forza comunicativa e aumento dei livelli di ansia.

Imparare a stare sul palcoscenico non significa creare la propria specifica fisionomia d'artista.

Preparare noi e il pubblico al primo suono, stabilire un contatto visivo con chi ci ascolta, rendere visibili i nostri gesti anche dal pubblico posizionato nella parte più lontana dal palcoscenico e gestire al meglio anche le più piccole pause rappresentano solo alcune delle "abilità da palcoscenico" o tecniche di comunicazione non verbale sulle quali si concentrerà il laboratorio.

Lo scopo non è solo migliorare la ricettività e l'efficacia del messaggio musicale, ma anche utilizzare il corpo per migliorare il nostro potere personale, cioè la capacità di gestire ansia e stress e portare la qualità della nostra performance ai massimi livelli.



# POTENZIARE MEMORIA E ATTENZIONE e acquisire un METODO DI STUDIO EFFICACE

Ricordare qualunque cosa dipende in buona parte dall'attenzione.

Memoria ed attenzione sono quindi abilità strettamente interconnesse anche quando si tratta di studiare uno strumento musicale.

É davvero importante conoscere strategie in grado di incrementare le diverse tipologie di attenzione e di memoria e di scoprire il forte legame che lega l'apprendimento musicale ed i processi cognitivi ed emotivi implicati nelle esecuzioni strumentali come la motivazione, l'autostima e la capacità di pianificare ed organizzare il proprio studio rendendolo efficace, produttivo e duraturo.



# SILVIA BONTEMPI

Nata nel

- **Psicologa perfezionata in Neuroscienze e Neuropsicologia  
Psicologia della Performance, Neurofeedback e Biofeedback**
- **Istruttore di Mindfulness e Operatore di Training Autogeno**
- **Mental coach e Mental trainer**
- **Violinista e violista**

Ha conseguito la Laurea di II livello in Viola con 110/110 e lode presso il Conservatorio di musica L. Marenzio di Brescia (a.a. 2018/19); già diplomata in Violino nel 1997, ha ottenuto nel 2006 anche la Laurea di II livello in Musica da camera, sempre con il massimo dei voti e la lode.

Vincitrice in concorsi di interpretazione musicale (Città di Alassio, Città di Genova e Concorso Marenzio) è risultata idonea in audizioni sia in qualità di violinista che di violista.

Dal 1997 al 2000 ha frequentato Corso Triennale di Alta Formazione in Orchestra Sinfonica (AFOS) dell'Orchestra Toscanini di Parma e ha partecipato per due anni al Progetto Orchestra con la Giovane Sinfonietta Italiana sotto la direzione del M° Leon Spier.

Nel 1997 ha frequentato il corso di Qualificazione professionale e nel 1998 quello di Specializzazione per Professori d'orchestra presso il Teatro Lirico Sperimentale "A. Belli" di Spoleto; nel 1998 ha frequentato il Corso di Qualificazione Professionale organizzato dall'Orchestra Stabile di Bergamo.

Ha frequentato **corsi di perfezionamento** in viola, violino e musica da camera con Luca Ranieri, Pavel Vernikov, Domenico Nordio, Massimo Quarta, Enzo Porta, Danilo Rossi, Stefano Pagliani, Giuseppe Mari.

Ha **collaborato con** Orchestra Sinfonica della Fondazione Arturo Toscanini e Filarmonica A Toscanini di Parma, Orchestra del Teatro Regio di Parma, Orchestra Sinfonica della Fondazione Arena di Verona (sia come violinista che violista), i Filarmonici" di Verona, Orchestra Sinfonica della Fondazione I Pomeriggi Musicali di Milano, Orchestra Stabile di Bergamo, Orchestra Sinfonica del Festival Michelangeli di Brescia e Bergamo diretta dal M° Agostino Orizio, Orchestra Milano Classica.

Come membro di gruppi cameristici e sinfonici ha effettuato registrazioni televisive (Rai Tre, Mediaset), discografiche (Dynamic Universal) e radiofoniche (Rai Radio Tre Suite).

Dal 2017 è violista del Trio di Lovere con i Maestri Glauco Bertagnin al violino e Marco Perini al violoncello.

E' stata docente di Propedeutica musicale presso il Conservatorio di musica L. Marenzio di Brescia ed insegnante presso l'Accademia di Belle Arti Tadini di Lovere.

Ha conseguito la Laurea magistrale in Psicologia clinica presso l'Università degli studi di Bergamo nel 2017 e il Master di II livello in Neuroscienze: Valutazione, Diagnosi e Trattamento neuropsicologico conseguito presso L'università Cattolica del Sacro Cuore di Milano nel 2021.

Perfezionata in Psicologia dII Performance, è operatore di Training Autogeno, Istruttore di Mindfulness, ed è specializzata nell'utilizzo di Biofeedback e Neurofeedback.

Si occupa di Formazione insegnanti e in qualità di Musicista-Psicologa collabora con Fondazione Romano Romanini di Brescia, Garda Lake Music Festival e Music Master School di Milano.

Dott.ssa  
**Silvia Bontempi**

[silvia@loradicervello.it](mailto:silvia@loradicervello.it)

P.I. 04349520983

tel. 347 2795457

Ordine Psicologi della Lombardia n° 23633

Albo nazionale Mindfulness n° 742