

# I Musicisti, la Postura e la Musica del Corpo

Strategie di consapevolezza corporea per una rieducazione globale degli strumentisti



Workshop  
10 ore in aula

**Introduce e Coordina**

**Dott. Mariano Cardamone**

Posturologo - Osteopata

Kinesiologo - Vice Direttore IPS

**Relatori e Operatori**

**Prof. Carmelo Imbesi**

Docente di Chitarra

Conservatorio P.I. Tchaikovsky

**Prof. Carmen Zangarà**

Docente di Chitarra

Conservatorio P.I. Tchaikovsky

**P. Tr. Gerardo Martino**

Responsabile Nazionale IPS

Wellness Posturale

**26-27 MAGGIO  
2017**

**ACCADEMIA  
DI MUSICA FLORENSE**

ASSOCIAZIONE AMICI DELLA MUSICA

Via Monte Masella - San Giovanni in Fiore (CS) - Tel. 347 664 6848

[www.duoimbesizangara.com](http://www.duoimbesizangara.com) | [www.musicaepostura.blogspot.it](http://www.musicaepostura.blogspot.it)

ente in convenzione con



**TCHAIKOVSKY**

ISTITUTO SUPERIORE DI STUDI MUSICALI



Presentazione  
Workshop  
Regolamento  
Modulo di Partecipazione  
Il Progetto Musica e Postura®  
Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz e IPS  
Biografia Docenti  
I Musicisti, la Postura e la Musica del Corpo



# I Musicisti, La Postura e la Musica del Corpo

## Strategie di consapevolezza corporea per una rieducazione globale degli strumentisti

L'obiettivo del Workshop è approfondire uno degli argomenti più importanti per gli strumentisti spesso trascurato nei percorsi di formazione Accademica o piegato ad argomentazioni distanti dalla visione Bio-funzionale con risultati problematici che, in alcuni casi, possono portare a danni permanenti e patologie croniche.

Riequilibrare la postura è possibile rivoluzionando il modo di orientarsi e stabilizzarsi, riappropriandosi di una più profonda consapevolezza corporea che crei spazio tra le articolazioni, gli organi e i tessuti restituendo la funzionalità a tutti i sistemi del corpo: le diverse tecniche e discipline diventano così uno strumento e non un fine, per approdare a una visione olistica della salute che parta dal presupposto dell' inscindibilità tra mente, corpo e psiche.

Il Workshop, inoltre, partendo dalla postura del Chitarrista, fra le più asimmetriche e disfunzionali a causa dell'utilizzo del poggiapiede, affronterà lo studio dei criteri base (dalla seduta all' analisi dei supporti, dalle patologie più frequenti all' importanza della corretta respirazione) per fornire delle chiavi di approfondimento e dei suggerimenti atti a offrire una panoramica informativa completa e funzionale non solo per i chitarristi, ma per tutti gli strumentisti.

E' prevista, oltre la parte didattica, una fase di lavoro individuale e collettivo dove verranno illustrate alcune metodiche finalizzate alla compensazione e l'allungamento muscolare da effettuare al termine di ogni seduta di studio/performance.

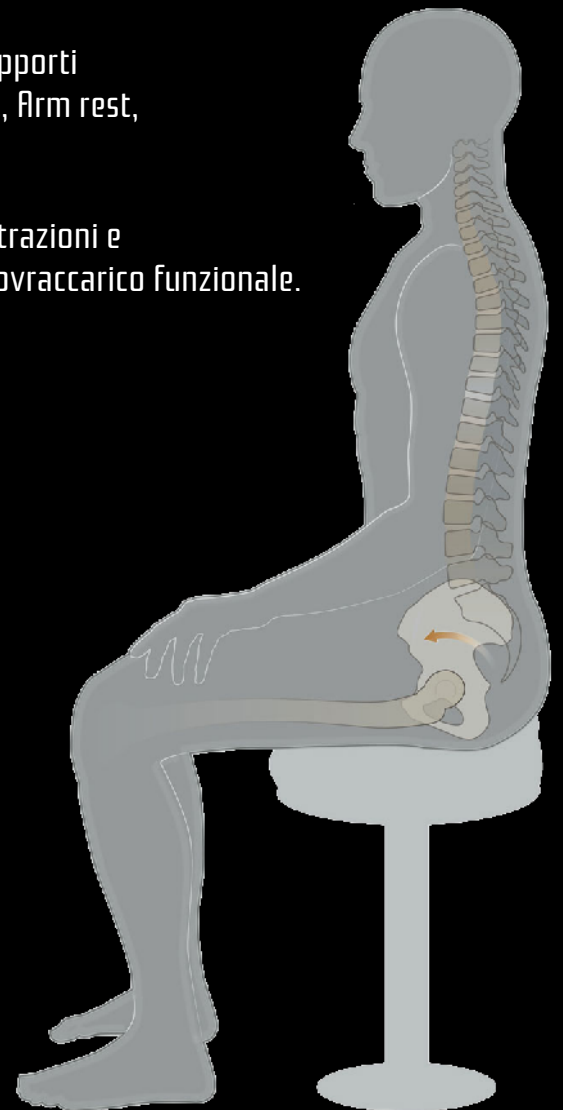
Chiuderà il percorso una Masterclass Olistica per trasformare nella dinamica le conoscenze acquisite.



# Il Workshop prevede una costante interazione fra i docenti e i partecipanti al fine di realizzare un approfondimento integrato e rivolto a fornire strumenti di auto-analisi e rieducazione globale

---

- Alle radici della Postura.
  - L'approccio Sistemico.
  - Il connettivo e la gravità.
  - tensegrità, diagonalità, spirality
- Le tensioni croniche e le strutture orizzontali.
- Un nuovo modo di orientarsi e stabilizzarsi.
- Il Diaframma e la Respirazione.
- Liberare il corpo per ottimizzare la performance.
  
- Tecniche integrate METODO IPS
  
- Criteri base per la postura nel chitarrista:
  - La Posizione dei piedi;
  - La Regolazione della seduta e della testa;
  - Il ruolo fondamentale delle spalle e la "caduta naturale" della mani;
  - Posizionamento dello Strumento e del leggio;
  - Postura e Comunicazione;
  
- Cenni storici sulla corretta posizione e approfondimento dei Supporti [Poggiapiede, Gitano, Ergoplay, Dynarette, Murata guitar rest, Arm rest, Stabilizzatori e similari].
  
- Problematiche posturali: Contratture, Rigidità muscolare, Retrazioni e Sbilanciamento delle fasce muscolari, Tendiniti e Patologie da sovraccarico funzionale.
  
- Tecniche di compensazione e criteri di bilanciamento.
- Masterclass Olistica





“Numerose sono le patologie muscoloscheletriche che affliggono i musicisti tali da limitare la loro performance e, in alcuni casi, costringere all'interruzione dell'attività. L'analisi dei fattori di rischio indica nell'assunzione di posture inadeguate, mantenute per tempi prolungati, associate a movimenti ripetuti una delle cause più frequenti dell'insorgenza di tali patologie. Il “Progetto Diesis” nasce da una serie di osservazioni cliniche nell'ambito dell'attività dell' “Ambulatorio Sol Diesis” per cui si è notato una correlazione fra strumento studiato e caratteristiche della postura e si propone di:

1. Studiare la Prevalenza delle alterazioni posturali negli studenti di Conservatorio;
2. Identificare se lo studio di uno strumento asimmetrico rappresenta un fattore di rischio maggiore e sì di quale entità.

### **MATERIALI e METODI**

La popolazione studiata è costituita dagli studenti del Conservatorio “G. Verdi” di Milano con età compresa tra i 10-18 aa. L'ingresso nello studio è stato volontario previo consenso informato firmato da parte dei genitori in caso di studente minorenni. Sono stati ammessi allo studio tutti gli strumenti musicali che sono stati distinti in strumenti asimmetrici (SA: viola, violino, violoncello, contrabbasso, chitarra, flauto traverso, corno, fagotto) e simmetrici (SS: pianoforte, percussioni, oboe, clarinetto, tromba). Sono stati raccolti una serie di dati anamnestici e relativi all'attività musicale. Lo screening ha previsto una valutazione clinica divisa in due fasi successive: esame obiettivo senza e con strumento musicale. I dati sono stati analizzati con il metodo Chi-quadrato e con la regressione lineare.

### **RISULTATI**

Sono valutati 157 Studenti di cui 88 Femmine (56,1%) e 69 Maschi (43,9%).

L'età media è di 15 anni. Sono stati valutati 107 strumenti asimmetrici (68,2%) e 50 simmetrici (31,8%).

I ragazzi studiano lo strumento musicale in media da 5 anni per 2 ore al giorno.

E' stata osservata una prevalenza di disordini posturali senza strumento pari al 67%. sia per gli SS sia per gli SA che si differenziano, però, per il tipo di alterazione posturale (AP) osservata: gli SA, hanno una Prevalenza maggiore di AP sul piano frontale mentre gli SS su quello sagittale.

La prevalenza di postura non ottimale allo strumento musicale è di P=74,5%, con una netta differenza fra i due tipi di strumento: chi suona uno SA ha una probabilità maggiore sia di assumere una postura non ottimale (p=0.014) sia di accentuare una AP già presente senza strumento (p=0.020), tendenza che si riduce con gli anni di studio (p 0.006).

### **CONCLUSIONI**

L'età evolutiva rappresenta un periodo critico dello sviluppo fisico e psichico dell'individuo in quanto si verificano rapide e delicate trasformazioni. Dai dati raccolti emergono alcune interessanti considerazioni:

-La prevalenza di alterazione posturali tra gli studenti di conservatorio è elevata

-Quando gli studenti suonano tendono o ad assumere posture scorrette o ad accentuare degli atteggiamenti già evidenti senza strumento

-Scegliere di suonare uno strumento asimmetrico espone ad un rischio maggiore di assumere posture non ottimali

1. Fishbein M., Susan E. Middlestadt, Victor Ottati, Susan Straus, Alan Ellis “Medical problems among ICSDM musicians: overview of a national survey” MPPA 1998 March; 3 (1): 1-8

2. MDF v. Eijdsden-Besseling, M. Kuijers, B.Kap, H. Stam, E. Terpstra-Lindeman “ Differences in Posture and Postural Disorders between music and medical student” MPPA, 1993 Sept; Vol 8 (3); 110-114

3. Putz-Anderson V., Bernard B. P., Burt SE, Cole LL, Fairfield-Estill C, Fine LJ, Grant KA, Gjessing C., Jenkins L., Hurrell Jr J., Nelson N, Pfirman D, Roberts R, Stetson D, Haring-Sweeney M., Tanaka S. “Musculoskeletal Disorders and Workplace Factors: A Critical Review of Epidemiologic Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity, and Low Back” DHHS (NIOSH) Publication No. 97-141 (1997) aza C. “Playing-related musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review of incidence and prevalence” CMAJ. 1998 Apr 21;158(8):1019-25. Review .

# Regolamento

- Il Workshop è aperto a qualunque tipologia di musicista, operatore del benessere e dello spettacolo
- Il Numero Massimo di corsisti effettivi è pari a 10 [ Il numero utile per l'attivazione del Master è pari a 8 ]
- Si accetteranno iscrizioni fino ad esaurimento posti disponibili, secondo l'ordine di arrivo delle domande.  
[ Si prega pertanto di contattare l'organizzazione tramite i recapiti forniti prima di procedere all'inoltro delle stesse ]
- Al termine della seconda giornata del corso verrà rilasciato il certificato di frequenza, utile a tutti gli effetti di legge, come corsista del Workshop:

## Strategie di Consapevolezza Corporea per una rieducazione globale degli strumentisti

### Costi, Promozioni e Modalità di Iscrizione

- Quota di Iscrizione: € 15
- Quota di Frequenza: € 50



- Il pagamento della quota d'iscrizione deve avvenire anticipatamente entro il: 20/05/2017 tramite versamento su carta Postepay n° 4023600914820222 intestata a Carmen Zangarà C.F. zngcmn86e67i625x. Le quote di frequenza verranno versate presso la segreteria Amministrativa il primo giorno di corso.
- I corsisti, ai fini dell'iscrizione, allegare al modulo di iscrizione i seguenti documenti:
  - Copia del documento di riconoscimento.
  - Certificazione inerente la sana costituzione.
  - Ricevuta di versamento della quota di iscrizione.

E farlo pervenire presso [mngm@duoimbesizangara.com](mailto:mngm@duoimbesizangara.com)

- offerta valida solo per l'evento in corso.

## Normativa Legale

- Nel caso in cui il corso non dovesse venire attivato, la segreteria si impegna a restituire le quote di adesione pervenute, entro 10 giorni dalla data di chiusura iscrizioni.
- Nel caso in cui il corsista dovesse abbandonare la frequenza per cause non imputabili all'organizzazione, non ha diritto al rimborso di quanto versato e perde il diritto alla relativa certificazione.
- La frequenza minima del 50% di ore è obbligatoria al fine del conseguimento della relativa certificazione.
- L'organizzazione, per esigenze logistiche si riserva la facoltà di modificare il calendario didattico in base alle esigenze dei docenti.
- I corsisti potranno prendere parte al Workshop solo dopo l'avvenuta registrazione presso la segreteria didattica, che avverrà il primo giorno di corso.
- Durante lo svolgimento del corso verranno effettuate riprese fotografiche, audio e video che rimarranno di proprietà dell'organizzazione per essere utilizzati a fini promozionali. La relativa liberatoria è riportata nel modulo di adesione.
- Il rapporto fra le parti è disciplinato dalla normativa di legge vigente.

## Logistica

- Gli incontri si svolgeranno presso le sedi messe a disposizione da **ACCADEMIA MUSICALE FLORENSE** ubicate in via **Via Monte Masella - San Giovanni in Fiore (CS) - Tel. 347 664 6848** il 26/27 Maggio 2017
- Gli orari verranno comunicati una settimana prima dell'inizio del Corso.
- Su richiesta dei corsisti, verranno segnalate le strutture ricettive per coloro che volessero pernottare.



- Si richiede ai corsisti un abbigliamento comodo, un tappetino da fitness e, inoltre, consigliabile l'utilizzo delle ginocchiere. I Chitarristi possono venire muniti di strumento con relativo supporto/poggiapiede,

## Info e Contatti

- **E-Mail:** [mngm@duoimbesizangara.com](mailto:mngm@duoimbesizangara.com)
- **Phone:** +39.347 664 6848 - +39.3491993771 - +39.3291220041
- **Site:** <http://musicaepostura.blogspot.it/>

# MODULO DI ADESIONE

Cognome e Nome \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_ Nazione \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_ in Via \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_

Telefono: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Chiede di partecipare in qualità di corsista al Workshop:

## **I Musicisti, la Postura e La Musica del Corpo: Strategie di consapevolezza Corporea per una rieducazione globale degli strumentisti**

Allegando alla presente i documenti richiesti.

### **Box Segnalazioni**

---

---

---

---

Il/La sottoscritto/a acquisito per iscritto, le informazioni fornite dal titolare del trattamento ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196/2003, presta il proprio consenso al trattamento dei dati personali sensibili per i fini indicati nella suddetta normativa (qualora il trattamento non rientri in una delle ipotesi di esenzione di cui all'art. 24 del D. Lgs 196/2003 per cui il consenso non è richiesto): presta il proprio consenso per la comunicazione dei dati personali per le finalità ed ai soggetti indicati nella normativa (nel caso in cui sia prevista la comunicazione dei dati e non rientri in una delle ipotesi di esenzione di cui agli art. 81 e 86 del D. Lgs n.196/2003); presta il proprio consenso per la diffusione, anche a scopo pubblicitario, di immagini, foto ed altro materiale su altro supporto per le finalità e nell'ambito indicato nella informativa ( nel caso in cui sia prevista la diffusione dei dati e non rientri in una delle ipotesi di esenzione di cui agli art. 24 e 61 del D. Lgs n. 196/2003). Il/La sottoscritto/a dichiara di conoscere ed accettare il regolamento corso e dichiara, inoltre, sotto la propria responsabilità, non solo di aver dichiarato il vero (art. 2 legge 04/01/1968 n. 15 come modificato dall'art. 3 comma 10 legge 15/05/1997 n. 127) ma di esonerare l'ente organizzatore da ogni responsabilità, sia civile che penale, per danni a persone e/o cose da lui causati a lui derivati.

**DATA e LUOGO** \_\_\_\_\_

**FIRMA** \_\_\_\_\_





**MUSICA E POSTURA**® è un progetto che nasce dalla collaborazione tra l' Istituto di Posturologia Clinica Sistemica e l' Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz.

Finalizzato all' approfondimento delle problematiche legate alla postura dei musicisti, propone un approccio globale e integrato partendo dall' inscindibilità tra mente, corpo e psiche e dall'interazione tra i sistemi del corpo.

Il progetto si rivolge non solo ai musicisti ma anche agli operatori dello spettacolo, agli operatori del benessere in generale e a tutte le figure professionali legate direttamente o indirettamente al criterio della postura.

Diverse le attività attraverso cui il progetto viene sviluppato: workshop, seminari teorico-pratici, convegni, laboratori formativi, tavole rotonde ed eventi simili orientati alla consapevolezza corporea e alla rivisitazione della postura stessa.

Enti pubblici e Privati, Organismi di ricerca, Studi professionali, Associazioni o Liberi professionisti che fossero interessati a collaborazioni o a proposte pertinenti possono contattarci e seguire il nostro Calendario Eventi presso:

<http://musicaepostura.blogspot.it/>

e.mail: [musicaepostura@gmail.com](mailto:musicaepostura@gmail.com)



Accademia Chitarristica

*Johann Kaspar Mertz*

Via Luigi de Luca n°2 - Barcellona P.g. (Me) | Cel. 3491993771 | E .mail. jkmertz@barmes.org

L' Accademia Chitarristica J.K. Mertz nasce come centro didattico innovativo nel settore della Formazione Musicale con l'obiettivo di creare un'offerta didattica completa e variegata, che possa definire e potenziare l'identità artistico-musicale e professionale dei discenti in ogni fase del loro iter formativo, dai primi approcci strumentali fino all'Alto Perfezionamento, e per promuovere iniziative culturali inerenti il settore della musica, della ricerca e la valorizzazione dei giovani talenti e delle eccellenze di settore.

Nell' idea che una continua interazione culturale per il musicista è stimolo di apprendimento e di sviluppo delle proprie potenzialità, i percorsi vedranno la presenza di concertisti, docenti di chiara fama, musicologi, liutai, discografici, esperti nel settore del teatro e delle arti figurative, coaches e trainers e tutte quelle figure professionali che ruotano intorno al mondo della musica e delle arti in generale.

Molte le attività e i progetti che vedranno luce, quali l'editoria musicale, l'organizzazione di festival, rassegne, masterclass, workshop, mostre, laboratori...





## Mission

La mission di IPS Posturologia è quella di guarire e aiutare gli altri a star bene.

Nel corso dei secoli diverse teorie sono state di volta in volta modificate, inglobate, abbandonate.

Il Dott. Roberto Oste con il suo studio ha scelto di non modificare, non inglobare, non abbandonare niente del tutto.

IPS Posturologia ha scelto la strada della conoscenza, della comprensione. Lo ha fatto miscelando il tutto e distillando il meglio, grazie al lavoro instancabile del suo fondatore "Dott. Roberto Oste".

La risultante è un nuovo concetto di comprensione capace di sciogliere la dialettica di opposizione corpo-psiche in una nuova metodologia clinica orientata ad includere le due parti in una formula nuova, onnicomprensiva e naturale come afferma il posturologo a napoli.

Ad un certo punto gli uomini hanno deciso di scindere e analizzare separatamente corpo e anima.

IPS Posturologia ha scelto l'edenico ritorno all'unità tra corpo e psiche, tra l'argilla e il soffio divino e ha scelto di far convergere saggezza antica e tecnologia moderna, certa e consapevole che tale unione sarà foriera di un nuovo fiume di conoscenze, non mutuamente esclusive tra loro, ma inclusive ad un più alto livello di comprensione.

IPS Posturologia ha scelto la strada del non conflitto tra teorie, la strada della conoscenza. Alla luce di questo nuovo, rivoluzionario approccio alla persona, la IPS Posturologia del dott. Roberto Oste si fa ambasciatrice di una nuova metodologia clinica orientata alla prevenzione totale delle patologie. IPS Posturologia attraverso i suoi corsi vi insegnerà a fare a meno delle sue metodologie cliniche, vi riporterà e vi farà riscoprire per sempre la strada della guarigione.

IPS Posturologia con i suoi corsi ti aiuterà a ritrovare la strada della guarigione. Come dice spesso il Dott. Roberto Oste "Ti indico la strada che porta alla salute".

## Storia IPS Posturologia

Dopo circa 15 anni di clinica posturologica in ambulatori di varie città italiane (Bologna, Ferrara, Trieste, Gorizia, Roma, Caserta, Milazzo, Catanzaro, Fasano...), IPS Posturologia nasce, nel febbraio 2007, da un'idea del direttore scientifico e cresce stimolato dall'entusiasmo, e dalla volontà, da parte dei suoi discenti e collaboratori, di dare una formalizzazione ed una ubicazione territoriale al Metodo "IPS OSTE" sintetizzato dall'esperienza e dalla integrazione dinamica di varie discipline applicate nel corso degli anni.

L'Istituto di IPS Posturologia è stato concepito nei minimi dettagli, ivi compresi quelli architettonici, per creare una sorta di relazione affettivo-terapeutica con i pazienti, i quali arrivano con svariate sintomatologie non solo da varie regioni italiane, ma anche da altri paesi. Nell' IPS Posturologia si effettua una valutazione posturologica completa negli aspetti biomeccanici, neuro-sensoriali, viscerometabolici e psicologici, nonché la possibilità di approfondire in sede con eccellenti esperti i vari aspetti clinico-diagnostici e terapeutici della sintomatologia riferita.

Lo scopo di IPS Posturologia, attraverso il proprio metodo, è quello di migliorare e ottimizzare la qualità della vita delle persone attraverso un'approfondita valutazione posturo-sistemica della salute che diventa per la sua completezza uno screening bio-psico-sociale.

# Dott. Roberto Oste

## CURRICULUM – FORMATIVO PROFESSIONALE

- Nato a Capua (CE) il 02/11/1970
- Maturità quadriennale Artistica [Liceo Artistico Statale di Aversa (CE) 1988, con quinto (V°) anno integrativo 1993.
- Diplomato I.S.E.F. [Istituto Superiore di Educazione Fisica – Napoli, 1992].
- Diplomato in Reflessologia Plantare [Università Popolare di Caserta, 1992].
- Diplomato in Osteopatia e Kinesiologia Applicata [F.O.I., Napoli].
- Laureato in Scienze Motorie [Università Statale Sophia Antipolis di Nizza, 1996].
- Doctor of Osteopathic Medicine [University of Ecoforum for Peace– USA].
- Diploma triennale in Fisiokinesiologia [Università Popolare di Caserta, 2005].
- Master di 1° livello in Posturologia Clinica [Università "Magna Graecia" di Catanzaro].
- Perfezionato in Omeopatia [Università degli Studi di Milano]
- Laureato in Medicina e Chirurgia [Università degli Studi di Messina]
- Direttore scientifico dell' Istituto Italiano di Posturologia clinica Sistemica [IPS].
- Corso di formazione di 120 ore in Osteopatia Indirizzo Posturale Plantare [AUSL 9 Trapani, luglio 2002].
- Perfezionato in Posturologia Clinica Osteopatica, A.M.O.N. [Associazione di Medicina e Odontoiatria Naturale 09-17/04/2000].
- Perfezionato in Posturologia Plantare C.I.M.F.O. [Centro Italiano di Medicina Funzionale ed Olistica], Avellino 1999.
- Perfezionato in Vestibologia ISFDM Avellino 29-30 settembre 2001.
- Perfezionato in Baropodometria Elettronica Corso di Baropodometria Elettronica della "Physical Support" nel XI Congresso Nazionale F.I.O.T.O. Perugia 6-8/05/1994.
- Formazione in Training Autogeno e tecniche di rilassamento [Istituto Italiano per le Scienze Umane, 1997].
- Membro onorario straniero della Associazione Medica Argentina [A.M.A.].
- Docente di Posturologia e Osteopatia, Corso Quadriennale di Formazione per Medici in Omeopatia e Terapie Integrate dell'A.R.T.I. [Accademia per la Ricerca e le Terapie Integrate], Napoli, dal 1998 al 2000.
- Direttore del Corso di Perfezionamento in "Posturologia Clinica Integrata" A.R.T.I. Napoli – Bologna, nell'anno 2000.
- Docente nel "Corso di Estensione in Fleboposturologia"; Scuola di Specializzazione in Flebolinfologia, Università di Buenos Aires.
- Docente nel Corso di Formazione in Posturologia Clinica [A.M.A.] Buenos Aires.
- Tutor D.U. in Podologia, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università Magna Graecia [CZ], anno accademico 2000/2001.
- Coordinatore didattico del "1° Corso Teorico Pratico di Posturologia Clinica Podologica", organizzato dalla A.N.I.P. con la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Catanzaro, Corso di Laurea di Podologo, anno 2002.
- Professore a contratto Corso di Laurea in Podologia Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università Magna Graecia [CZ], anno accademico dal 2001 al 2005.
- Coordinatore didattico e docente nel "Corso pratico di Posturologia Clinica", cooperativa sociale (o.n.l.u.s.) Althaea, Avellino 17/05/2003 – 06/07/2003 [corso accreditato ECM, crediti 37].
- Docente nel "Corso Base di Posturologia Clinica e Strumentale", A.M.O.N. [Associazione di Medicina ed Odontoiatria Naturale], Napoli 05/04/2003.
- Docente nel Corso di Perfezionamento in "Posturologia Pediatrica", F.I.M.P. [Federazione Italiana Medici Pediatri], Napoli 24/05/2003-14/06/2003 [corso accreditato ECM. Crediti 15].
- Direttore e docente del Corso di Posturologia per Pediatri di Famiglia F.I.M.P. Napoli nell'anno 2003.
- Docente nel Corso di perfezionamento in Baropodometria Elettronica, "BIOMECCANICA, CINETICA E CINEMATICA DEL CAMMINO" Università degli Studi di Catanzaro "Magna Graecia" 01 ottobre 2003.
- Coordinatore didattico e docente nel "Corso teorico pratico di formazione avanzato in Posturologia Clinica", Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università di Catanzaro ;Napoli 11/09/2004 – 25/01/2005 [corso accreditato ECM, crediti 50].



## ARTICOLI SCIENTIFICI- PUBBLICAZIONI

- "LA SCOLIOSI", *Sport e Salute* - Magnum Publishing, Milano, n.4, luglio/agosto 1993, pagg. 24-38.
- "IL GINOCCHIO VARO E VALGO", *Sport e Salute* - Magnum Publishing, Milano, n.6, novembre/dicembre 1993, pagg. 38-65.
- "LA LOMBALGIA DA SPORT", *Sport e Salute* - Magnum Publishing, Milano, n.2, marzo/aprile 1994, pagg. 18-46.
- "VIAGGIO NEL MONDO DEGLI HANDICAPPATI" [ I parte], *Athlon*, Filpik, Roma, n.4, aprile 1994, pagg.36-37.
- "VIAGGIO NEL MONDO DEGLI HANDICAPPATI" [ II parte], *Athlon*, Filpik, n.8-9, agosto/settembre 1994, pagg.41-44.
- "VIAGGIO NEL MONDO DEGLI HANDICAPPATI" [ III parte], *Athlon*, Filpik, n.1, gennaio/febbraio 1999.
- "LE ALTERAZIONI DELL'APPOGGIO PLANTARE DA DISTONIE POSTURALI DISCENDENTI", in *Rivista di Podologia*- ed. A.N.I.P., n.1, anno XL gennaio/marzo 2001. Pag. 10-13.
- "LE ALTERAZIONI DELLA PROPRIOCEZIONE PLANTARE E LE DISTONIE OCULOMOTORIE", in *Rivista di Podologia*- ed. A.N.I.P., n.2, anno XL aprile/giugno 2001. Pag. 21-24.
- "RAPPORTI TRA DISORDINI OCCLUSALI E DISTONIE POSTURALI: DESCRIZIONE DI UN CASO CLINICO DI CERVICOBRAHIALGIA E METATARSALGIA SINISTRE DA DISFUNZIONE CRANIO-MANDIBOLARE, RISOLTO MEDIANTE RIABILITAZIONE OCCLUSALE", in *Il Corriere Ortodontico* - ed. Orthomed, anno I, vol.2, Aprile/giugno 2002. Pag. 13-19.

## COMUNICAZIONI SCIENTIFICHE-RELAZIONI

- "IL TORMENTO SOLITARIO: LA LESIONE CRANIALE", Relazione tenuta al convegno "Le possibilità di integrazione e di recupero per il bambino portatore di handicap", Facoltà di Ingegneria, II Università degli Studi di Napoli, via Roma - Aversa [CE] 12/04/97.
- "DISTONIE POSTURALI: in "Le alterazioni della colonna vertebrale in età evolutiva", ISEF Napoli, Scafati (SA) 17/10/98.
- "SPORT E SALUTE: Patologie da sport in età evolutiva", ISEF Napoli, Teatro Costanzo Mattiello, Pompei (NA) 20/11/98.
- "IL RUOLO DEL POSTUROLOGO IN FLEBOLOGIA", **Convegno Nazionale S.I.F. : Terapie integrate in Flebologia** Napoli 4-5/6/99.
- "DISTONIE POSTURALI E ALTERAZIONI DEL RACHIDE" in "Dagli atteggiamenti scorretti nell'età evolutiva alle rachialgie dell'adulto: connessioni, complicanze, diagnosi precoce e rieducazione". Convegno Nazionale [U.N.C.], Hotel delle Terme di Agnano, Napoli 09/10/1999.
- Relatore al "Corso di Aggiornamento in Podologia" dell'Associazione Nazionale Italiana Podologi A.N.I.P. Aula "Del Torto" Istituto di Clinica Ortopedica e Traumatologica della Seconda Università di Napoli [S.U.N.] 16-17 ottobre 1999.
- TERAPIA INTEGRATA "L'OSTEOPATIA": **1° Congresso Provinciale S.I.M.G.** (Società Italiana di Medicina Generale) sul tema: *Il M.M.G. di fronte al paziente con patologia artrosica in fase algica*: Aula Magna Facoltà di Scienze MM. FF. NN. [S.U.N.], Caserta 8 aprile 2000.
- 626/94 PREVENZIONE DELLE LOMBALGIE in "La Caposala dirigente infermieristica di 1° livello", Convegno Regionale, Caserta 5-6-7 Ottobre 2000.
- "LE ALTERAZIONI DELL'APPOGGIO PLANTARE DA DISTONIA POSTURALE DISCENDENTE": "**11° Congresso Internazionale M.C.4.**" Aula Magna Domus Mariae, Roma, 02-03 Dicembre 2000; e **1° Convegno Nazionale Multidisciplinare di Posturologia**, Mediterranea Hotel, Salerno, 27 Gennaio 2001.
- "IL RUOLO DEL POSTUROLOGO" in **NUTRIZIONE CLINICA: ATTUALITÀ E PROSPETTIVE**. Aula Magna Azienda Ospedaliera "S.G.Moscato", Avellino, 07 Dicembre 2000.
- "LE ALTERAZIONI DELLA PROPRIOCIEZIONE PLANTARE E LE DISTONIE OCULOMOTORIE" in **11° Congresso Nazionale Ks**, Avellino 29/30 Giugno 2001.
- "POSTUROLOGIA E STASI", **Convegno Nazionale del C.I.F. : la Stasi Venosa dalla fisiopatologia alla terapia**, Napoli 08/Giugno/2001.
- Relatore al Seminario Clinico: "INSUFFICIENZA VENOSA E DIFETTO POSTURALE", Policlinico Universitario "Mater Domini", Catanzaro, Giugno 2001.
- **Relatore al 14° Congresso Mondiale della UIP** [ Union Internationale de Phlebologie], Roma, 9/14 Settembre 2001.
- Relatore al Corso Base di Posturologia Clinica e Strumentale, A.M.O.N., Napoli, 13 Ottobre 2001.
- "A.T.M. E POSTURA" in **Corso di Perfezionamento in Diagnosi e Terapia delle Disfunzioni Cranio-Mandibolari. S.U.N. Facoltà di Medicina e Chirurgia, Istituto di Clinica Odontoiatrica e Stomatologica**, Napoli 20 Ottobre 2001.
- "LA MEDICINA MANUALE NELLE DISFUNZIONI CRANIO-CERVICO-MANDIBOLARI DA DISTONIA POSTURALE", **Corso di Perfezionamento in Diagnosi e Terapia delle Disfunzioni Cranio-Mandibolari. S.U.N. Facoltà di Medicina e Chirurgia, Istituto di Clinica Odontoiatrica e Stomatologica**, Napoli 01 Dicembre 2001.
- "ATM E POSTURA", **11° Convegno Nazionale Multidisciplinare di Posturologia**, Paestum (SA), 26/27-01/02.
- Relatore al Corso Teorico Pratico di: Odontoiatria Naturale e Posturologia A.M.O.N., Roma 13/10/01 - 10/02/02.
- "LA POSTURA", **Convegno Nazionale del C.I.F. : Posturologia e Stasi Venosa**, Napoli 06/06/2002.
- "LA POSTURA", **XL° Convegno Nazionale di Podologia**, A.N.I.P., S.U.N., UNICZ, Napoli 1-2 novembre 2002.
- "METODOLOGIA CLINICA POSTURALE", Convegno Nazionale CIF, SIAPRAV, **Flebologia Oggi**, Napoli 6-7-8 novembre 2003.
- "POSTURAL EVALUATION IN AUXOLOGY", **X International Congress Of Auxology**; July 4 - 7, 2004-Firenze (Italy).
- "PRESENTAZIONE E CAMPI DI APPLICAZIONE DELLA POSTUROLOGIA CLINICA IN GNATOLOGIA", Convegno "Ortodonzia e Funzione, la questione A.T.M.": *Napoli 15-16 aprile 2005*.
- "THE POSTURAL REPROGRAMMING IN THE REHABILITATION OF THE SUB-DIAPHRAGMATIC IAP", **15 Th World Congress of Phlebology**; Rio de Janeiro, October 2-7, 2005.
- "LA VALUTAZIONE POSTUROLOGICA NELLE DISFUNZIONI FLEBO-LINFATICHE DEGLI ARTI INFERIORI", **10° Congresso Nazionale C.I.F.** Siena, 17-20 settembre, 2006
- "POSTUROLOGIA ESTETICA", **Congresso Internacional Estética**; Buenos Aires, Junio de 2007.
- Relatore al **III Congresso Nazionale di Pediatria FIMP**, Roma, 30 Settembre -03 Ottobre 2009.
- Relatore al **XXV Congresso Nazionale di Podologia**, Assisi, 16-18 Aprile 2010.

## PARTECIPAZIONE A CONVEGNI

- Simposio: Ausili e Ortesi in medicina, Battipaglia, (SA), 25/09/93
- Nonsurgical Treatment of Scoliosis - Istituto Giannina Gaslini, I Div. Ortopedia e Traumatologia, S. Margherita Ligure (GE), 13-15/03/94.
- Simposio: Giornate di aggiornamento sul Corsetto Euroboston, I Clinica Ortopedica, II Policlinico, Napoli, 18/03/94.
- 1° Simposio Internazionale T.O.I., XI Congresso Nazionale F.I.O.T.O., Perugia, 6-8/05/94.
- Convegno di Studi della F.I.R.P. sul tema "Prenatalità e gestazione", Albano Terme, 11-12-13/11/94.
- Meeting Internazionale di Gnatoologia Clinica: Occlusione, Postura e Salute, Parco Scientifico Biomedico Internazionale - Ospedale San Raffaele, Milano, 9-10/05/97.
- Corso e Aggiornamento in Odontoiatria e Sport: "Alterazioni della Postura nella Disfunzione dell'Articolazione Temporomandibolare e sue Problematiche nell'ambito della Medicina Sportiva", F.M.S.I. - CONI, Associazione Medico Sportiva "Avellino", 09/05/98.
- 11° Congresso Mondiale di Posturologia, Fiuggi, 11-12-13/06/98.
- XXVI Congresso Nazionale SIMFER, Brescia 14-18/06/98.
- 1° Convegno Internazionale: Interrelazioni tra odontoiatria neurologia ed osteopatia in tema di postura. I.S.C.O.P.: International Society of Cranio, Mandibular, Disorder, Osteopathy and Posturology. SUN: Seconda Università degli Studi di Napoli "Istituto di Clinica Odontoiatrica" 02-03/06/2000.
- Corso di aggiornamento in Posturologia Integrata. Chinesport, Teramo, 11 Novembre 2000.

## RASSEGNA STAMPA

- "MEDICINE ALTERNATIVE: COSA DICE L'OSTEOPATA [...]", **IL MATTINO [Caserta]**- ANNO CVIII N.322, mercoledì 24 novembre 1999.
- "I CONSIGLI DI ROBERTO OSTE, OSTEOPATA [...]", **IL MATTINO [Caserta]**- ANNO CIX N.25, mercoledì 26 gennaio 2000.
- "OMEOPATIA: (...) LE CURE TRADIZIONALI SEGnano IL PASSO", **IL DENARO [Sanità]** - 15/21 gennaio 2000; pag 36
- "MEDICINE ALTERNATIVE: TENDINE DI ACHILLE? C'E' IL POSTUROLOGO", **IL MATTINO [Caserta]** - martedì 19 giugno 2001.
- "L'ESPERTO: ECCO I CONSIGLI PER SALVARE LA COLONNA VERTEBRALE", **IL MATTINO [Caserta]** - ANNO CXI N.34, martedì 5 febbraio 2002.
- "CAMMINA E TI DIRÒ CHE MALE HAI", **IL DENARO [Sanità]** anno XIII n.196 sabato 18 ottobre 2003.
- "LA POSTURA DELL'UOMO MODERNO TRA STILE DI VITA E PATOLOGIA", **IL BRIGANTE**-mercoledì 1 ottobre 2003- 22 ottobre 2003.
- "GUARIRE DAL MAL DI SCHIENA ANDANDO ALLA RADICE DEL DOLORE", **IL DENARO [Sanità]**-sabato 17 aprile 2004.
- "CORSI DIDATTICI IN POSTUROLOGIA", **CRONACHE di NAPOLI** - venerdì 16 luglio 2004.
- "POSTUROLOGIA CLINICA [...]", **IL DENARO**- venerdì 16 luglio 2004.
- "MALESSERI MUSCOLO-SCHELETRICI", **ROMA (il Giornale di Napoli)**- venerdì 11 marzo 2005.



# Gerardo Martino


Responsabile Nazionale Wellness Posturale Istituto Posturologia Clinica Sistemica  
*Body Worker - Personal Trainer - Voice Trainer - Performer*

## Referenze Professionali

- Personal Trainer [European fitness association / Fif academy certified]
- Master in posturologia clinica sistemica metodo IPS
- Formazione avanzata in posturologia clinica sistemica metodo IPS
- Certificazione Pilates [European fitness association / Fif academy certified]
- Master Yogaflex, Power Stretching, Allenamento Posturale Integrato
- Master Postura ed Estetica, Piloga
- Fitness Music Instructor e Powerstrike Certification
- Ideatore e conduttore di seminari e Workshop su: Consapevolezza Corporea e Postura, Vocalità e Linguaggio del Corpo, Tribale e Allenamenti Metabolici.
- Autore del libro "UN CORPO POVERO studio sulla maschera neutra" edito da Poetry in World.



Conseguito il diploma di maturità classica frequenta, all'università degli studi di Bologna, il corso di laurea in Discipline delle Arti della Musica dello Spettacolo e della Comunicazione della Facoltà di Lettere e Filosofia.



GERARDO MARTINO

## UN CORPO POVERO

*studio sulla maschera neutra*

foto EUGENIO MESSA

Contemporaneamente studia espressione corporea, dizione e recitazione all'Istituto di Studi Teatrali e Musicali, sempre di Bologna, debuttando nel 1975 al 18° Festival dei Due Mondi di Spoleto ne *Il sonno dei carnefici* di Giorgio Celli, una metafora artaudiana della peste intesa come misterioso contagio psicofisico, irresistibile e liberatorio, magistralmente diretta dal regista Gianfranco Ferri, che segnerà in maniera indelebile il suo percorso artistico.

Subito dopo realizza una serie di spettacoli e di interventi di teatro di strada per conto della regione Emilia Romagna sulla falsa riga del living theatre. Fra le innumerevoli interpretazioni si segnala in particolare al 1° Premio Martina Franca di poesia in *Escuriale* di Michel de Ghelderode, nelle vesti di Foliai, il buffone del re, acrobata sanguigno e deforme, e al 12° Festival della Valle d'Itria in *Ifigenia in Tauride* con sembianze di furia alata uscita dagli inferi.

Nel '77, durante gli anni del DAMS, apre a Martina Franca, insieme a Raffaele Agrusta, inseparabile compagno di studi e di teatro, Radio Farfalla, una delle prime emittenti radiofoniche private in Italia.

Con lui ha condiviso non solo l'università, Spoleto, il teatro di strada, l'*Escuriale*, ma tutto quello che c'è stato prima: l'Unione Giovanile Teatrale da loro fondata a soli quattordici anni, i primi spettacoli con testi e musiche originali, i primi tentativi di cinematografia artigianale con una scatola di cartone e una lente per proiettare le immagini disegnate su un rullo di carta.

E tutto quello che c'è stato durante: le sperimentazioni teatrali più professionali su testi di Jarry, Kafka, Bataille, Cervantes, Lautréamont; la collaborazione con Domenico Blasi, fondatore del Centro Artistico Teatrale Incontro; i corsi di drammatizzazione tenuti negli istituti scolastici; i laboratori teatrali sorti un po' ovunque nella Valle d'Itria e non solo; persino un racconto radiofonico realizzato per la RAI - Rete Regionale Pugliese.

Con Radio Farfalla Gerardo Martino inizia un percorso che lo condurrà anche nel settore della pubblicità e della televisione.

Qualche anno dopo, insieme al compianto Dino D'Arcangelo, autentico precursore dei tempi nonché uno dei fautori de "Il venerdì" di Repubblica, crea il Collettivo Teatrale di Ricerca producendo spettacoli con testi dello stesso D'Arcangelo e contribuendo alla diffusione nel territorio del teatro sperimentale e d'avanguardia. Più tardi sarà fondatore di un laboratorio teatrale a Martina Franca,



Le théâtre pataphysique, strutturato come una piccola scuola. Per alcuni anni conduce stages e seminari di dizione, fonologia e linguaggio del corpo e continua a operare nel settore radiotelevisivo realizzando servizi, documentari e spot pubblicitari.

Dalla chitarra classica alla ricerca musicale, dall'afro al teatro antropologico, dalle danze metropolitane al canto lirico, dal windsurf al tae kwon do, dal nuoto al mezzofondo dell'atletica leggera, finalmente approda nel fitness come insegnante di aerobica ricoprendo, nei primi anni '90, il ruolo di responsabile regionale della Federazione Ginnastica d'Italia, affiancando i docenti federali nella formazione degli istruttori e conducendo seminari di aggiornamento e master classes

L'esperienza acquisita nell'ambito degli studi umanistici e delle discipline artistiche e della comunicazione gli consente di arricchire in maniera insolita la sua professionalità nell'ambito del fitness sotto il profilo sia tecnico che umano. Una tra le tante, è tra i primi a proporre sul territorio nazionale il tribal con percussioni dal vivo. Ben presto si impadronisce del fitness musicale su tutti i fronti, dalle discipline coreografate a quelle di tonificazione, da quelle funzionali a quelle da combattimento.

Successivamente passa alla scuola della Federazione Italiana Fitness conseguendo il diploma di personal trainer professionista (AIPT) col dott. Stefano Lombardi. Prosegue i percorsi federali e non con il funk, lo spinning, l'allenamento funzionale, l'allenamento metabolico e quello posturale.

Sicuramente lo studio e il continuo aggiornamento ma soprattutto un'inesorabile ricerca su se stesso gli conferiscono, nel corso degli anni, un solido background di operatore sportivo e culturale polivalente sulle cui basi fonda e dirige a Martina Franca per otto anni, insieme ad Antonella Colucci, sua compagna nella vita e nel lavoro, Ubu re, il centro del corpo e della mente, centro interattivo di wellness e cultura.

In quegli anni, col maestro Oliveira, ritorna sulla danza africana già approfondita con il prof. Gérard Toupinier. Con l'italo americana Ilaria Montagnani, creatrice del marchio, si specializza nel powerstrike e nel samurai sword training. Approfondendo il metodo pilates con Jolita Trahan del London Pilates Institute, ritrova e rivisita molte delle metodiche e dei principi che avevano nutrito i suoi percorsi antropologici quando, nel corso del lavoro sull'attore, sotto la guida di esperti maestri, aveva preso in prestito dagli antichi teatri orientali e dall'antico teatro di Dioniso precise tecniche corporee e non per stabilizzare i movimenti, canalizzare le energie, usare il respiro, la voce e i segmenti corporei in maniera forse insolita ma sicuramente più efficace. Tecniche che con grande convinzione non ha mai abbandonato ma che anzi ha trasferito nella sua nuova professione nell'ambito del fitness

E sempre in quegli anni, dopo la prematura scomparsa della prof.ssa Magda Raffo, preziosa collaboratrice nonché autorevole rappresentante della ginnastica medica e della ginnastica correttiva, si tuffa a capofitto nell'educazione posturale esplorando le nuove frontiere della riprogrammazione posturale e dell'allenamento posturale integrato con una formazione avanzata in posturologia clinica e un master in posturologia clinico sistemica metodo IPS. Si specializza in power stretching, yogaflex, piloga, discipline che insieme ad altre contribuiscono a trasformare l'universo del fitness (l'essere in forma) in quello ben più variegato del wellness (lo star bene su tutti i fronti).

Come personal trainer si occupa prevalentemente di riequilibrio posturale e allenamento olistico, dimagrimento e tonificazione, educazione della voce e realizzazione di programmi metabolici improntati sulla funzionalità e sul rafforzamento della parte centrale del corpo.

E' Responsabile Nazionale del settore Wellness Posturale dell'Istituto di Posturologia Clinica Sistemica di Napoli e collabora da diversi anni con centri di fitness, centri benessere e associazioni culturali dell'Italia meridionale, nonché con medici, osteopati e chiropratici.

Ideatore e conduttore dei seguenti workshop: Il corpo come poesia e strumento terapeutico - Riprogrammare il corpo per liberare il cranio e far vivere la voce - Piede, occhio e orecchio interno: riorganizzarne l'interazione per acquisire una postura sana - I musicisti, la postura e la musica del corpo - Olistic Fusion - Aborigines - Tramonto Tribale - La danza del Fuoco - Pioggia Tribale - Cross Fire Athletic Program Metabolic workout - New Sound Aerobics 3/4.

Autore del libro "UN CORPO POVERO studio sulla maschera neutra" edito da Poetry in world [Dall'antico teatro di Dioniso fino a Grotowski, Decroux e al teatro antropologico per approdare alle nuove frontiere della rieducazione posturale e all'interazione fra i sistemi del corpo. Un racconto iconografico sospeso tra arte e scienza per una riappropriazione globale del sé in chiave somatopsichica].

[gerardomartino.wordpress.com](http://gerardomartino.wordpress.com) | [www.uncorpopovero.it](http://www.uncorpopovero.it)



# Dott. Mariano Cardamone

## CURRICULUM - FORMATIVO PROFESSIONALE



- Master Universitario post-laurea in Posturologia Clinica .
- Nel corso di studi ha frequentato per sette anni attività di tirocinio prima e collaborazione dopo presso l'Istituto di Posturologia Clinica con sede a Napoli.
- **Diploma in Osteopatia presso I.S.O . ( Istituto Superiore di Osteopatia )** con sede in Milano riconosciuto dal R.O.I. (Registro Osteopati Italiano per i quali il percorso prevede 6 anni di corso)
- 23-24 ottobre 1999 - Corso Interregionale per operatori Socio-Sportivi nell'area del disagio minorile presso la sede con Catanzaro.
- 14 febbraio 2003 - Seminario in Posturologia e Sport la sede con aics di Catanzaro.
- Febbraio 2004 - Master monotematico "Recupero Funzionale Spalla, Gomito e Ginocchio". presso la sede F.I.F. di Roma
- 9 aprile 2005 Attestato CO.NA.P.E.F.S. per il corso teorico-pratico "Massaggio Terapeutico" Roma.
- 25 novembre 2005 Attestato di Riconoscimento C.O.N. Nazionale . ,affiliato A.I.C.S. . e C.S.I.T. in "Insegnamenti di Ginnastica Posturale". Roma.
- 22 Ottobre 2006 fine corso teorico pratico "Tecniche di Massaggio Terapeutico presso E.C.M. della EDI ACCADEMY di Milano
- 26 gennaio 2007 partecipazione alla " III giornata di formazione e informazione sulla classificazione ICF della società italiana di medicina fisica e riabilitativa" presso l'Università Magna Graecia di Catanzaro
- 3-4 febbraio 2007 Corso A.I.F.I di aggiornamento E.C.M. "Il mal di schiena: metodi a confronto". Catanzaro.
- 28 ottobre 2006 / 14-01-2007 Corso teorico pratico di "KINESIOLOGIA APPLICATA" in

collaborazione con l'Università degli Studi "Magna Graecia" di Catanzaro, Facoltà di Medicina e Chirurgia, dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica

- 7-10 Ottobre 2008 Corso di formazione in "BIOMEDICA POSTURALE - Valutazione delle manifestazioni algico-disfunzionali della postura" svoltosi presso l'Università Degli Studi di Bari, Facoltà di Medicina e Chirurgia.

## COMUNICAZIONI SCIENTIFICHE-RELAZIONI

- In data 29 maggio 2005 ,in collaborazione con A.S.L.n.6 e la S.I.I.A. (Società Italiana di Ipertensione Arteriosa) con sede coordinatore Università di Cagliari ed il Dipartimento di Prevenzione delle patologie cardiovascolari.
- Relatore in una comunicazione dal titolo " **I BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA** " appartenente al progetto "Tutti in Forma" , dirige e coordina la sperimentazione di un programma terapeutico su un campione di pazienti della durata di un anno per studio scientifico.
- All'interno dello stesso progetto, ha collaborato allo screening posturale del titolo " **VALUTAZIONE DEI DISORDINI POSTURALI NEGLI ADOLESCENTI** " condotto su 530 bambini ed seguito coinvolgendo la Comunità Montana dei monti del Reventino, Tiriolo e Mancuso .
- In data 12 gennaio 2008 e' Relatore presso il Campus Universitario di Germaneto (CZ) al convegno interregionale Calabria-Sicilia " IV Incontro SINFER- Tematiche Attuali in Riabilitazione" dal titolo " **VALUTAZIONE TRAMITE BAROPODOMETRIA ED ESAMI CLINICI SEMPLICI NEI PAZIENTI OPERATI IN ARTROPROTESI DI GINOCCHIO**".
- In data 13 giugno 2008 è Relatore al convegno dal titolo " **LE ATTIVITA' MOTORIE COME PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEI DOLORI DIFFUSI (Posturopatie)** all'interno del
- progetto " **LE GIORNATE DELLA SALUTE** " in collaborazione con l'I.P.S, la S.I.P.S, la F.I.M.P. ( Federazione Italiana Medici Pediatri) , l'UMG (Università "Magna Graecia" di Catanzaro ) ed il Comune di Napoli l'hotel Royal-Continental di Napoli.
- In data 27 giugno 2008 è Relatore al convegno "Alimentazione , ipertensione e benessere" organizzato dall'ASL 6 di Lamezia Terme dal titolo " **IPERTENSIONE ARTERIOSE NELLE DISARMONIE POSTURALI** " a Lamezia Terme sala congressi Ospedale di Lamezia Terme.
- In data 3 ottobre 2008 è Relatore al II congresso nazionale della F.I.M.P. (Federazione Italiana Medici Pediatri) dal titolo " **L'ARMONIA DEL CORPO: LA POSTURA** " , presso l' Hotel Royal Continentale di Napoli..
- In data 14-15 ottobre 2008 ha presentato al congresso nazionale A.I.N.A.T. ( Associazione italiana di Neurologia Territoriale) un poster in progress dal titolo " **La sindrome vertiginosa da mismatch propriocettivo periferico** " con il quale ha vinto il concorso poster, presso l'Hotel Continental di Napoli.
- In data 30 settembre -3 ottobre 2009 e' Relatore al III Congresso Nazionale di Pediatria F.I.M.P.: Posturologia Pediatrica "metodo I.P.S." Roma.
- Dal 16 al 18 Aprile 2010 è Relatore al Congresso Nazionale di Podologia, Assisi.
- In data 8 maggio 2010 è Relatore al Congresso di Posturologia Pediatrica "metodo I.P.S." Cosenza .
- In data 28 maggio 2010 è Relatore al Congresso di Posturologia e Sport " Metodo I.P.S." a Bisignano (CS)
- Nel 2011 a Cosenza è Relatore al Congresso " **RIG Artriti Idiopatiche Giovanili** " con ASP e F.I.M.P.di Cosenza.

- In data 15-16 Settembre 2012 partecipa al 4° corso di aggiornamento in Medicina Manuale: " **Trattamenti a confronto nel dolore Vertebrale**". **Lionessa prov.Rieti presso Auditorium S.Lucia Sala Convegni Leo hotel. Azienda Usl Rieti, U.O.C.Medicina Fisica e Riabilitativa.**
- In data 27- 30 settembre 2012 partecipa al **XXXII World Congress of Sports Medicine** (Roma)
- In data 24 marzo 2014 è Relatore alla **Giornata Aurea Mediterranea " La Posturologia Clinica applicata all'Estetica.** Cosenza.
- In data 7 -8 giugno 2014 partecipa al **Congresso nazionale di medicina fisiatrica e riabilitazione. "Rome Rehabilitation" . Roma.**
- In data 29-31 maggio 2016 è Relatore al **Congresso Internazionale di chirurgia vascolare sulla relazione postura e sistema artero-venoso. Isola Capo Rizzuto Kr.**
- A novembre 2017 ha partecipato al **Congresso nazionale di medicina fisiatrica e riabilitazione. "Rome Rehabilitation" . Roma.**
- In data 25-29 Novembre ha partecipato al **Congresso Nazionle di Medicna dello sport.**
- SIMS Società Italiana Medicina dello Sport.

### **Esperienza Lavorativa**

- Svolge libera professione in Posturologia Clinica , Medicina Manuale e Osteopatia presso tre studi associati a Lamezia Terme presso Studio Michelangelo, Cosenza studio Colris e Soveria Mannelli costituendo e coordinando un gruppo di osteopati e fisioterapisti specializzati in vari ambiti. e' in equipe presso il centro di Medicina dello sport Coni Calabria e l'Istituto Delta a Pizzo Calabro.
- Vice-direttore nazionale Ips (Istituto di Posturologia Sistemica).
- EFFETTUA consulenze in ambito sportivo e sulla ricerca del dolore complesso. Consulenza finalizzata per la ricerca della causa del dolore non solo come cura del sintomo ma nello specifico nello studio di relazioni integrate dei sistemi respiratori, apparato viscerale e relazioni strutturali, sistemi di catene mio-fasciali e coordinazione.
- Dal gennaio 2005 collaboratore dell' **I.P.S** (Istituto di posturologia clinica) del Prof.. ROBERTO Oste responsabile della **S.I.P.S.** (Società Italiana di Posturologia Clinica Sistemica ) con sede a napoli.
- Dal gennaio 2007 Responsabile dell' **I.P.S. Calabria** in ambito nelle disfunzioni posturali di origine vertebraLE.
- Dall'aprile 2002 coordinatore del settore riabilitativo presso ilcentro sport cardamone " in soveria mannelli.

# Carmelo Imbesi

Docente di Chitarra presso il Conservatorio P. I. Tchaikovsky [CZ]

*Didatta - Concertista - Music & Life Coach*

*Consulente Giuridico in Legislazione dello Spettacolo e Diritto d'Autore*



## Referenze Professionali

- Docente di Chitarra presso il Conservatorio P.I. Tchaikovsky
- Presidente dell' Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz
- Dott. In Discipline Musicali
- Concertista Solista e in Ensemble pluristrumentali
- Dott. In Giurisprudenza
- Master in Diritto dello Spettacolo
- Consulente giuridico in Organizzazione, Legislazione dello Spettacolo e Diritto d'Autore presso Studio Legale Alfano-Imbesi
- Licenza n° 135998 Practitioner of Neuro-Linguistic Program rilasciato dalla NLP Society of USA di Richard Bundler [U.S.A.]
- Master in Programmazione Neuro-Linguistica
- Master sulla formazione personale, professionale e finanziaria
- Music & Life Coach presso CANALEFORMAZIONE.COM

Fin da bambino nutre la sua formazione attraverso il disegno, la poesia, la musica, la danza e il teatro. All'età di 10 anni arriva l'approccio con il mondo della chitarra maturando le prime esperienze da autodidatta e in diverse formazioni locali.

Conseguita la maturità classica, si diploma presso il Conservatorio P.I.Tchaikovsky di Nocera Terinese [CZ] con il massimo dei voti e diritto di pubblicazione della doppia tesi extracurriculare "Le Rossiniane: lo stile giammai conosciuto". Successivamente si laurea nel Biennio in Discipline Musicali con la votazione di 110 e lode, con la tesi " Manuel de Falla: Poeta dell'Anima Spagnola". Nel 2009 gli viene assegnata la borsa di studio in Conservatorio come assistente della cattedra di Chitarra.

Frequenta le Master e i Seminari di didattici dei M° Angelo Gilardino, Giulio Tampalini, Nello Alessi e si perfeziona con i M° Giovanni Puddu e Giampaolo Bandini.

Oggi, i suoi studi lo portano ad approfondire tematiche attinenti all' Estetica e alla Fenomenologia della Musica, spaziando inoltre le sue conoscenze anche su campi quali il Jazz, la World Music, l' Improvvisazione e la Composizione.

Dal 2010 è docente di Chitarra e di Diritto dello Spettacolo presso il Conservatorio "P.I. Tchaykovsky" di Nocera Terinese.

Già negli anni di formazione si avvia al concertismo, tenendo regolarmente recital come solista, in formazione da camera e in ambito Teatrale, infatti è ospite presso importanti campus e festival internazionali quali il Naxos Winter Campus, Campus AFAM ,Festival Atto Unico di Noto, Festival Giorgio Gaber, Umbria Classica, TaoArte, Festival Orchestre a Plettro, Lamezia Classica oltre a distinguersi in concorsi nazionali e internazionali.

Dal 2010 suona stabilmente in duo con il M° Carmen Zangarà perfezionandosi con i M° Giovanni Puddu e Giampaolo Bandini con il quale consegue il Master Biennale a Indirizzo Concertistico sez. Musica da Camera.

Molteplici i percorsi che lo vedono impegnato in una costante ricerca sulla didattica strumentale anche attraverso lo studio delle Neuroscienze [consegue infatti la Licenza di "Practitioner" in NLP nel settore della formazione entrando a far parte della NLP Society of USA di Richard Bandler] Formandosi con i Trainer: Stefano Santori e Giacomo Bruno e la conoscenza propriocettiva applicata al rapporto strumentale, alla postura [si forma con i Personal Trainer: Giuseppe Torre e Gerardo Martino, integrando i metodi Mezieres, Feldenkrais, Anderson, Alexander, Pnf e similari ] e alla performance esecutiva che lo portano ad esercitare la professione di Music & Life Coach. Dal 2013 i suoi servizi sono referenziati anche da Canale Formazione.com.

Approfondisce, inoltre, le tematiche di Negoziazione e Vendita, Webmarketing, Leadership, Team Building, Formazione personale, professionale e finanziaria con diversi Formatori affermati sul piano Nazionale [ Raffaele Galasso, Giacomo Bruno, Roberto Re, Stefano Santori].

Parallelamente al percorso accademico, si laurea nel 2009 in Scienze Giuridiche presso la Facoltà di Giurisprudenza dell'Università di Messina con la tesi: "La crittografica: L'arte di non farsi Capire".



Nel 2015 consegue la Laurea Magistrale Quinquennale con la tesi: "Licenze Creative Commons: Verso il Copyright 2.0".

Consegue il Master in Diritto dello Spettacolo con Altalex Counseling ed esercita la professione di consulente e assistente legale in Organizzazione, Legislazione dello spettacolo e Diritto d'Autore presso lo Studio Legale Alfano-Imbesi di Barcellona P.g. (Me), tenendo inoltre regolarmente seminari sulla materia presso associazioni culturali e Conservatori.

Nel 2013 fonda, insieme a

Carmen Zangarà, l'Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz, con sede in Barcellona P.g., di cui ne è presidente.

E' Direttore Artistico della Sezione dedicata alla Musica Classica nel Festival ESPRESSIVAMENTE promosso dal Parco Museo Jalari e promotore di Eventi culturali.

Suona su chitarre realizzate dal Maestro liutaio Walter C. Rosso.

*<< Valide qualità musicali con interpretazioni originali altamente qualificate. Di notevole rilevanza l'affiatamento del duo messo in mostra durante il concerto, per la puntuale esecuzione condotta secondo corretti canoni interpretative >>  
[ Strumentii & Musica]*

[WWW.DUOIMBESIZANGARA.COM](http://WWW.DUOIMBESIZANGARA.COM)



# Carmen Zangarà

Docente di Chitarra presso il Conservatorio P. I. Tchaikovsky [CZ]

*Didatta - Concertista - Music & Life Coach*



## Referenze Professionali

- Docente di Chitarra presso il Conservatorio P.I. Tchaikovsky
- Vice-Presidente e Direttore Artistico dell' Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz
- Dott. In Discipline Musicali
- Concertista Solista e in Ensemble pluristrumentali
- Master in Diritto dello Spettacolo
- Licenza n° 135999 Practitioner of Neuro-Linguistic Program rilasciato dalla NLP Society of USA di Richard Bundler (U.S.A.)
- Master in Programmazione Neuro-linguistica
- Music & Life Coach presso CANALEFORMAZIONE.COM

Il suo percorso artistico-musicale comincia all'età di 9 anni presso l'Accademia Musikè (Vv), sotto la guida del M°A.De Rito e del M° Francesco Locane.

Prosegue i suoi studi presso il Conservatorio di Vibo Valentia con M° Marco Rossetti e M° Simonetta Camilletti fino all'incontro con il M° Giuliano Macrì sotto la cui guida si diploma presso il Conservatorio "P.I. Tchaykovsky" e con il quale avvia i primi studi sulla didattica diventandone assistente.

Nel 2013 si Laurea nel Biennio in Discipline Musicali con una tesi in Metodologia Dell'Insegnamento dal titolo: "Emilio Pujol e Abel Carlevaro: un confronto didattico".

Frequenta le Master e i Seminari Didattici di: Angelo Gilardino, Giulio Tampalini, Vito Nicola Paradiso, David Murgadas, Antonio De Rose, Eduardo Isaac, Vincenza Sciotto.

Si perfeziona sia come solista che in Musica da Camera con i M° Giovanni Puddu e M° Giampaolo Bandini con il quale consegue il Master Biennale a Indirizzo Concertistico sez. Musica da Camera.

Oggi i suoi studi la portano ad approfondire tematiche attinenti alla Metodologia dell' Insegnamento, la Didattica e la Propedeutica.

Dal 2011 è docente di Chitarra presso il Conservatorio "P.I. Tchaykovsky" di Nocera Terinese.

Intensa l'attività didattica e concertistica sia come solista che in formazioni cameristiche, infatti è ospite presso importanti campus e festival internazionali quali il Naxos Winter Campus, Campus AFAM ,Festival Atto Unico di Noto, Festival Giorgio Gaber, Umbria Classica, TaoArte, Festival Orchestre a Plettro, Lamezia Classica oltre a distinguersi in concorsi nazionali e internazionali. sia in Italia che in Spagna per le sue qualità musicali.

Molteplici i percorsi che la vedono impegnata in una costante ricerca sulla didattica strumentale anche attraverso lo studio delle Neuroscienze [consegue infatti la Licenza di "Practitioner" in NLP nel settore della formazione entrando a far parte della NLP Society of USA di Richard Bandler] Formandosi con i Trainer: Stefano Santori, Raffaele Galasso] e la conoscenza propriocettiva applicata al rapporto strumentale, alla postura [si forma con i Personal Trainer: Gerardo Martino, integrando i metodi Mezieres, Feldenkrais, Anderson, Alexander, Pnf e similari ] e alla performance esecutiva che la portano, oggi, ad esercitare la professione di Music & Life Coach. Dal 2013 i suoi servizi sono referenziati anche da Canale Formazione.com.



Nel 2014 Consegue il Master in Diritto dello Spettacolo con Altalex Counseling. Frequenta la facoltà di Lingue e Culture Moderne presso l'Università della Calabria.

Nel 2013 fonda, insieme al M° Carmelo Imbesi, l'Accademia Chitarristica Johann Kaspar Mertz, con sede in Barcellona P.g., di cui ne è Vice-Presidente e Direttore Artistico.

È Direttore Artistico della Sezione dedicata alla Musica Classica nel Festival ESPRESSIVAMENTE promosso dal Parco Museo Jalari e promotore di Eventi culturali.

Suona su chitarre realizzate dal Maestro liutaio Walter C. Rosso.



*<< Valide qualità musicali con interpretazioni originali altamente qualificate. Di notevole rilevanza l'affiatamento del duo messo in mostra durante il concerto, per la puntuale esecuzione condotta secondo corretti canoni interpretative >>  
[ Strumentii & Musica]*

[WWW.DUOIMBESIZANGARA.COM](http://WWW.DUOIMBESIZANGARA.COM)



## I Musicisti , la Postura e la Musica del Corpo

“La guardava suonare quel pianoforte con una grazia e un vigore tali che non riusciva a capire come, pur così fragile e minuta, potesse sprigionare tutta quella energia senza scomporsi più di tanto; e da seduta non solo non sembrava poi così piccola ma era quasi come se fosse cresciuta in altezza. E che suono! Un colore e un' espressività ineguagliabili! E lui? Macchè! Dalla sua viola uscivano suoni talmente imbrigliati che lui stesso si sentiva come in una pressa e faceva così tanta fatica che iniziò a scoraggiarsi pensando che forse non sarebbe stato capace di arrivare al giorno del concerto. All' improvviso si ricordò dei consigli di quel body worker e di quel maestro che gli avevano un po' rivoluzionato gli schemi abituali. Avvicinò leggermente i piedi, cercò il contatto delle dita col suolo, creò spazio tra gli ischi liberando il pavimento pelvico; si accorse così di respirare meglio, le spalle erano rilassate ed era scomparsa quella fastidiosa tensione nella mandibola; adesso assecondava col corpo lo strumento ma senza fatica anzi, quasi danzando; le dita sulle corde scivolavano energiche ma con leggerezza. Ora sì che la sua viola suonava anzi, cantava! La pianista gli sorrise e lui si sentì al settimo cielo. terminate le prove si accorsero che mai come quel giorno erano riusciti ad eseguire la suite così in sintonia”

Ma davvero un appoggio diverso dei piedi o un modo nuovo di stare seduti, più spazio tra le articolazioni e una maggiore consapevolezza corporea possono cambiare il suono di uno strumento? Certo che sì!

Considerate che la consapevolezza corporea tende a svanire quando ci concentriamo sull'esecuzione di qualcosa. Ma per assurdo è proprio in quel momento che abbiamo bisogno non solo di un sostegno, ma di una più efficiente trasmissione degli impulsi nervosi. E noi che facciamo? Cerchiamo il sostegno nelle zone sbagliate, comprimiamo i segmenti del corpo e blocchiamo l'energia. Per un cantante o per un attore sarà più facile averne la percezione visto che, come ho spiegato nello scorso blog, la voce ha a che fare col corpo, ma uno strumentista potrebbe avere qualche difficoltà.

Il corpo si esprime proprio come un' orchestra. Per coglierne il senso bisogna far luce sul concetto di catene muscolari. I muscoli si organizzano per catene che assumono un tono preferenziale. Disposte lungo l' asse longitudinale del corpo alcune flettono, altre stendono, aprono, chiudono o effettuano piccoli spostamenti; come dire tutti gli archi, tutti gli ottoni, i legni o le percussioni con la loro specifica partitura.

C'è una differenza però, nel corpo non esistono gli assoli perchè la macchina umana non concepisce il movimento ma l'azione, il progetto globale. E' come se un violino non potesse suonare senza l' orchestra. Ogni muscolo per esprimersi ha bisogno di antagonisti, fissatori, stabilizzatori ed altri colleghi. Che c' entra questo con la postura e la qualità del suono? E' presto detto: manca il direttore d' orchestra! E' lui che determina l' espressività e il colore e mette i musicisti in relazione fra loro; basta uno sguardo e le prime file dell' orchestra si armonizzano con le ultime. Nel corpo questo compito è affidato al tessuto connettivo, il vero e proprio organo della postura!

Conosciuto anche come “fascia”, avvolge, divide e separa ogni cosa, muscoli, vasi,organi e tutti i tessuti fino a formare contenitori distinti per ogni cellula, un po' come la pellicina degli agrumi che li avvolge, poi li divide in spicchi e, man mano che si assottiglia, in parti sempre più infinitesimali pur continuando a custodirle.



La fascia rappresenta perciò una fitta rete di comunicazione tra zone del corpo apparentemente lontane, un po' come internet. Chi ha dato uno sguardo al mio libro UN CORPO POVERO studio sulla maschera neutra, avrà notato che è anche una grande metafora del tessuto connettivo.

Immaginate la fascia come un insieme di contenitori di cellophane per alimenti. E' necessario che gli alimenti (in questo caso muscoli, ossa, articolazioni, organi, ecc.) non siano troppo compressi e che allo stesso tempo ogni contenitore possa scivolare sugli altri.

Morale della favola, se gli involucri sono scivolosi consentono alle strutture adiacenti di scivolare l'una sull'altra ad ogni respiro e ad ogni movimento e questo si traduce in una minore compressione tra le articolazioni, migliore funzionalità organica e circolatoria ma soprattutto maggiore efficienza del sistema nervoso nel coordinare il movimento. E per un musicista fa una grossa differenza.

Parola di trainer e di musicista! Ma ora viene il bello. La sostanza fondamentale della fascia grazie alla propria umidità propaga impulsi bioelettrici in tutto il corpo. Contiene inoltre cellule muscolari molto simili a quelle che rivestono l'apparato digerente e che perciò rispondono ai comandi del sistema nervoso autonomo [quello che ci fa somatizzare per intenderci].

Ad ogni stress di tipo fisico, ambientale e, badate bene emozionale, l'impulso bioelettrico viene alterato e la fascia si ritira chiudendo la postura e interferendo con lo scorrimento dell'energia lungo i meridiani energetici che hanno lo stesso decorso delle catene muscolari. Ma proprio nel punto dove c'è compressione e assenza di scivolamento il cervello per difesa comanda di produrre più fascia e tessuto fibroso (aderenze e callosità).

E' un gatto che si morde la coda: più siamo in retrazione più continuiamo a retrarci producendo dolori articolari, tensioni muscolari e condannando il corpo a una mancanza di artcolarità.

Chiarito pertanto che la fascia è anche un organo di comunicazione [e di comunicazione tra i sistemi, ma questo lo vedremo in uno dei prossimi blog] è facile comprendere perchè molti fiati che hanno problemi di udito a causa delle percussioni alle spalle, attraverso il connettivo trasmettono tensioni al diaframma e alle mani; o il motivo per cui le ultime file degli archi che hanno spesso dolori al torace per le forti vibrazioni provenienti dai fiati, diramano tensioni a collo, spalle, braccia e mani; o perchè ancora molti orchestrali a causa di una illuminazione spesso insufficiente trasmettono a tutto il corpo le tensioni provenienti dagli occhi e dal cranio.

E se per un attimo abbandoniamo la visione meccanicistica dell'attuale medicina realizzeremo finalmente come i blocchi psicosomatici che affliggono spesso un musicista a causa dello stress emotivo cui è continuamente sottoposto, il rapporto simbiotico con lo strumento e tutte le sue implicazioni, nonchè il proprio vissuto e il suo universo interiore possano propagare le tensioni ovunque imprigionando la postura in una ragnatela senza vie di fuga.

Ora, poichè la postura è un fatto dinamico e non una posizione da assumere, e poichè il musicista, proprio in virtù del suo rapporto simbiotico con lo strumento deve poter assecondare l'esecuzione partecipando con tutto il suo essere, un programma di rieducazione posturale e di consapevolezza corporea gli consentirà non solo di non cercare sostegno nelle zone sbagliate del corpo [in certi casi ancorandosi addirittura allo strumento], ma persino di trasformare il suono grazie a un vigore, una lucidità e una artcolarità mai conosciute nonchè a una capacità di ottimizzazione soma-psiche che il corretto fluire dell'energia gli conferiranno.

Riprogrammare il corpo vuol dire metterlo con le spalle al muro, impedirgli di trovare insidiosi compensi che, in un primo momento sembrano darci sicurezza, ma alla lunga ci privano di ogni energia cronicizzandoci in una fitta rete di retrazioni anche dolorose.

Consapevolizzarlo significa fornirgli le chiavi per usare nuovi appoggi e sicurezze, soluzioni alternative per posizionarsi senza creare tensioni o disfunzioni. Il bravo musicista diventerà così artefice anche della musica del corpo assecondando il crescendo e il diminuendo, l'intensità e l'equilibrio non solo del brano musicale ma della propria fisicità. E pur cambiando continuamente la propria posizione nello spazio, consentirà al corpo di ritornare ogni volta nella sua costanza, nella sua omeostasi e nella sua fisiologia.

<https://gerardomartino.wordpress.com/>