

# *i Musicisti, la Postura e la Musica del Corpo*



Percorso intensivo di  
consapevolezza corporea  
a cura di

**GERARDO MARTINO**  
Body Worker, Personal Trainer  
Voice Trainer,  
Autore, Performer  
**Responsabile Nazionale  
IPS Postural Training**

**CONSERVATORIO NINO ROTA  
MONOPOLI**

**24-25 MAGGIO 2019  
PROGRAMMA**

**ven 24 maggio**  
ore 15.00 - 18.00

**sab 25 maggio**  
ore 10.00 - 13.00  
ore 14.30 - 18.30

- **ALLE RADICI DELLA POSTURA**  
*L'approccio sistemico*  
*Il connettivo e la gravità*  
*Tensegrità, diagonalità, spiralità*
- **LE TENSIONI CRONICHE E LE STRUTTURE ORIZZONTALI**
- **UN NUOVO MODO DI ORIENTARSI E STABILIZZARSI**
- **DIAFRAMMA, RESPIRAZIONE E IMPLICAZIONI  
SULLO SCHEMA CORPOREO**
- **LIBERARE IL CORPO PER OTTIMIZZARE LA PERFORMANCE**
- **TECNICHE INTEGRATE DEL METODO IPS**

