

# Come creare una micro-routine settimanale

*Una guida semplice per dare ritmo e continuità allo studio.*

Creare una micro-routine settimanale significa costruire un ritmo che ti accompagna tra una lezione l'altra. È un modo per prenderti cura del tuo percorso musicale con continuità, senza fretta né pressione. Questa guida vuole offrirti un modello chiaro e sostenibile per organizzare la settimana di studio al meglio.

## 1. Perché una micro-routine funziona

Prima di iniziare Una routine breve ma costante ti aiuta a:

- non perdere il filo tra una lezione e l'altra
- evitare la sensazione di “non so da dove iniziare”
- fare progressi anche nei periodi più carichi di lavoro
- trasformare lo studio in un gesto quotidiano di cura e benessere

## 2. Guarda la settimana come una mappa

Prima di iniziare, osserva la tua settimana come fosse una partitura: ci sono giorni più carichi, giorni più leggeri, momenti di energia e momenti di stanchezza. La routine funziona quando si adatta alla tua vita, non il contrario!

### Una settimana tipo

Un modello semplice, con un focus diverso per ogni giorno. Puoi seguirlo così com'è oppure adattarlo alle tue esigenze.

- **Lunedì** — *Risveglio del corpo*: qualche minuto di respirazione, poi concentrati sulla prima sezione del brano. *Obiettivo*: respira, muovi le mani, ritrova il gesto.
- **Martedì** — *Lavoro mirato su un punto difficile*: scegli un punto impegnativo e lavoralo lentamente, con attenzione al gesto. *Obiettivo*: “sciogliere un nodo”, superare una difficoltà. Poco, con calma.
- **Mercoledì** — *Lentezza e qualità del suono*: suona una sezione che sai bene molto lentamente, ascolta il suono nascere, la sensazione del peso, il gesto. *Obiettivo*: migliorare la qualità del suono e ridurre le tensioni.
- **Giovedì** — *Consolidamento*: ripeti ciò che hai studiato nei giorni precedenti. *Obiettivo*: rendere sicuro ciò che stai imparando.
- **Venerdì** — *Mini-performance e ascolto “da fuori”*: suona dall'inizio alla fine, senza fermarti e senza giudizio. Se puoi, registra 20–30 secondi. *Obiettivo*: ascoltarti “da fuori” senza giudicarti.
- **Weekend** — *Riposo attivo*: ascolta una registrazione del brano, sfoglia la partitura, suona qualcosa che ami oppure non fare nulla. *Obiettivo*: nutrire la motivazione e lasciare sedimentare ciò che fai fatto nella tua routine settimanale. Il riposo fa parte dello studio.

**Tre routine alternative** perché ogni studente ha un ritmo diverso.

- Per chi ha pochissimo tempo 20-30 minuti al giorno: *un gesto, un dettaglio, un ascolto.*
- Per chi è molto motivato 1 ora-2 ore: *riscaldamento, punti difficili, mini-performance.*
- Per chi è irregolare: *scegli un minutaggio a te comodo quando puoi.*



**Ricorda:**

La routine non serve a “fare tanto”, ma a creare continuità. È un modo per restare in contatto con la musica anche nei giorni carichi di lavoro, anche quando la motivazione è bassa.

Studiare non significa arrivare alla fine il prima possibile: significa costruire un rapporto con ciò che studi, un gesto alla volta, con cura e presenza.

Se desideri approfondire o conoscere il mio metodo, puoi visitare: [www.pianostudiotorino.it](http://www.pianostudiotorino.it)

*Autrice: Chiara Romanelli - Atelier del Pianoforte, PianoStudio Torino*

