

## *Quando il corpo parla*

### *Piccoli gesti per riconoscere la fatica*

La fatica non è un ostacolo: è un messaggio. Arriva quando il gesto si irrigidisce, quando la mente corre più veloce delle mani, quando il respiro si accorcia senza che tu te ne accorga. Imparare a riconoscerla significa proteggere il tuo modo di suonare.

#### **1. Riconosci i segnali**

Il suono diventa duro o opaco quando:

- le mani perdono morbidezza e precisione
- le spalle salgono senza che tu lo voglia
- la concentrazione finisce all'improvviso
- il respiro diventa innaturale

#### **2. Cosa fare quando senti la fatica**

- fermati un momento: chiudi gli occhi e respira profondamente
- sciogli le spalle con un movimento lento e circolare
- appoggia le mani sulle cosce per alleggerire il peso
- suona una sola nota lunga per ritrovare la morbidezza
- riprendi ciò che stavi facendo a velocità dimezzata

#### **3. Come evitare la fatica**

- alterna lo studio tecnico allo studio musicale
- fai pause brevi ogni 10 minuti di lavoro intenso
- mantieni una postura rilassata
- non ripetere mai un passaggio "in apnea"
- Inizia la tua sessione di studio con un frammento che ti riesce bene: prepara il corpo e la mente alla fiducia
- riprendi solo quando senti che il corpo è tornato disponibile, non quando "dovresti".



**Ricorda:**

Prevenire la fatica significa costruire uno studio sostenibile. La fatica ignorata diventa tensione, la tensione ripetuta diventa abitudine. Ascoltarla, invece, ti permette di studiare con più chiarezza, più fluidità e più piacere. *La pausa non interrompe lo studio: lo migliora!*

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

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