



Conservatorio statale di Musica "Pietro Mascagni"

MASTERCLASS POSTURA E ALLENAMENTO FUNZIONALE PER MUSICISTI

Luca Barni



28 aprile 2025

- dalle 9:30 alle 12:30
CORSO TEORICO (tutti)
- dalle 13:30 alle 16:30
CORSO PRATICO
(max 20 persone)



AULA 3 BIS

29 aprile 2025*

- dalle 9:30 alle 12:30
CORSO PRATICO
(max 20 persone)
- dalle 13:30 alle 16:30
CORSO PRATICO
(max 20 persone)



AULA 3 BIS



INFO E COSTI

La partecipazione è gratuita per gli studenti del Conservatorio "P. Mascagni" di Livorno e per gli studenti iscritti presso i Conservatori e Licei musicali della Toscana.

- Quota di frequenza per i partecipanti esterni:
€ 50 giornalieri
- Quota per gli uditori esterni:
€ 20 giornalieri

SCADENZA ISCRIZIONI: 22 aprile 2025

Referente-docente della classe di canto jazz del Conservatorio "P. Mascagni" di Livorno e dell'iniziativa **prof.ssa Federica Gennai**: federica.gennai@conslì.it

Per l'iscrizione, informazioni e il pagamento contattare la Segreteria didattica:

[✉ segreteria@conslì.it](mailto:segreteria@conslì.it)

LA MASTERCLASS

Nel linguaggio comune con il termine "**postura**" si intende l'atteggiamento generale della persona, non solo nel posizionare e muovere il proprio corpo, ma anche come modo di reagire all'ambiente che ci circonda.

La complessità della **postura** deriva dai numerosi fattori che si intersecano tra di loro: condizioni patologiche-disfunzionali, equilibrio muscolare alterato, presenza di un trauma che ha determinato un danno a tessuti o ossa, componente fisica e abitudini sportive, fattori ambientali e lavorativi, fattori ereditari, psichici e caratteriali. In definitiva la postura è un insieme di riflessi e meccanismi di varia natura che regolano, con la massima economia e in ogni momento, la struttura neurofisiologica del movimento e il tono muscolare.

Per tale motivo conoscere il proprio corpo e eseguire esercizi corretti per allenare la muscolatura e gli altri tessuti del corpo risulta un elemento fondamentale di prevenzione per dolori muscolo-scheletrici e di miglioramento delle proprie performance sia nei cantanti che negli strumentisti che spesso si trovano a dover gestire per molte ore posizioni fisse e viziate.

I **macroargomenti** della masterclass:

- biomeccanica della colonna vertebrale
- ergonomia della posizione seduta, in piedi e sdraiata
- meccanica respiratoria e articolazione temporo-mandibolare catene muscolari
- fattori di rischio per mal di schiena e dolori muscolari
- pratica in gruppo su protocolli di esercizio terapeutico posturale di rinforzo, allungamento e mobilità

Materiale necessario per i partecipanti: tappetino ed asciugamano personale, scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo e/o sportivo

LUCA BARNI

- **Dottore in Fisioterapia**
- **Diplomato in Osteopatia**
- **Laureato in Scienze Motorie**
- **Dottorato di ricerca in scienze della salute umana**

Dopo essersi laureato con lode in **Scienze Motorie** presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Firenze, ha proseguito i suoi studi specializzandosi con lode in **scienze e tecniche delle attività motorie e sportive preventive e adattative**.

Nel 2010 si è **Diplomato in Osteopatia (D.O.)** presso l'Istituto Formazione in Osteopatia e Posturologia ed ha successivamente conseguito la laurea in **Fisioterapia** presso la Euses Escola Universitaria de la Salut i l'Esport in Spagna

Si è specializzato in terapia manuale e fisioterapia sportiva frequentando diversi corsi di perfezionamento in Italia e all'estero.

Ha completato il Dottorato di ricerca in Scienze della Salute presso l'Università di Malaga.

Attualmente collabora come docente presso il Master di fisioterapia applicata allo sport organizzato dall'Università degli studi di Siena.