



# Complesse armonie...

Workshop—Seminario

Lunedì 23 marzo 2026—Auditorium del Conservatorio

Ingresso libero fino a esaurimento posti

ore 10:00

## PREVENZIONE DEI DISTURBI MUSCOLOSCHIELETRICI NEI MUSICISTI

*PROF.SSA FRANCESCA PANUCCIO — UNIVERSITÀ LA SAPIENZA*

- La professione del musicista da un punto di vista muscoloscheletrico;
- Principali fattori di rischio;
- Hand-Instrument Interface;
- Playing-Related Musculoskeletal Disorders (PRMDs);
- PRMDs: prevalenza tra i musicisti;
- PRMDs: un problema culturale ed il concetto di musicista come "highly skilled athlete";
- Tecniche di prevenzione dei PRMDs: le 6 strategie preventive, entrando nello specifico di stretching, neurodinamica, riscaldamento e defaticamento, in cui si alterneranno parte teorica e pratica.

ore 14:30

## NEUROFISIOLOGIA DEL TRAUMA IN CAMPO ARTISTICO PREVENZIONE E CURA DELLA DISTONIA FOCALE DEL MUSICISTA

*PROF.SSA JOY GRIFONI — CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE*

- I. Basi di Neurofisiologia dei processi creativi
  - Una complessa armonia di sistemi
  - Plasticità neuronale, apprendimento e memoria
- II. Impatto psichico del contesto artistico
  - Stress, performance e regolazione emotiva
- III. Comprendere le somatizzazioni traumatiche
  - Potenzialità della stimolazione multisensoriale
  - Distonia focale del musicista ed il ruolo del trauma
- IV. Prevenzione e percorsi per la terapia dello stress
  - Ansia da prestazione e deficit mnemonico
  - Riconoscere il burnout e lo stress cronico