



Evan Pianist

ENRICO EVANGELISTI

**GUIDA ALLA
PRATICA
QUOTIDIANA**

GUIDA ALLA PRATICA QUOTIDIANA

BENVENUT*

“Se sei un appassionato di musica, sai quanto possa essere difficile trovare la motivazione e la costanza nell’esercitarti. È un’impresa ardua, ma non disperare. Questa guida è qui per te, pronta a condurti attraverso 4 passaggi essenziali che renderanno la pratica non solo una routine, ma anche un’esperienza gratificante e significativa.”

La strada verso il perfezionamento musicale può sembrare tortuosa, ma con i giusti strumenti e una guida adeguata, puoi trasformare la tua pratica in un’avventura appassionante. Sia che tu sia un principiante o un esperto, seguire questi passaggi ti aiuterà a mantenere viva la tua passione per la musica e a raggiungere i tuoi obiettivi con fiducia e determinazione.

Non lasciare che le sfide ti scorraggino. Con impegno e dedizione, puoi rendere la musica una parte essenziale e appagante della tua vita. Preparati a scoprire il potenziale che si cela dentro di te e a dare vita alla tua musica con passione e gioia.

Se, come la maggior parte delle persone, stai imparando uno strumento musicale, avrai certamente sperimentato quanto possa essere difficile la pratica.

Spesso, il vero ostacolo è trasformarla in un'abitudine, qualcosa che ti mantenga motivato e concentrato sui tuoi obiettivi.

Ma non temere. Stai per scoprire i **4 passaggi essenziali** per rendere la pratica una parte coerente e persino gratificante della tua vita.

ECCOLI:

PASSAGGIO 01

Promuovere il giusto mindset.

Per diventare il musicista che sai di poter essere, devi innanzitutto rendere la pratica una priorità e accettare che richieda un certo livello di sacrificio.

PASSAGGIO 04

Strutturare la tua pratica quotidiana.

Infine, una volta che hai chiaro quali sono i tuoi obiettivi, costruisci le tue sessioni di pratica quotidiana intorno a essi e monitora i progressi che realizzi.

PASSAGGIO 02

Rimuovere ogni ostacolo.

Successivamente, liberati degli impedimenti che ostacolano la pratica, rendendola così accessibile e facile da avviare ogni volta.

PASSAGGIO 03

Stabilire la tua visione e i tuoi obiettivi.

È ora di chiarire la tua visione e stabilire obiettivi musicali specifici che desideri raggiungere nel tuo percorso.



**FORNIRÒ ANCHE SUGGERIMENTI
ED ESEMPI POCO CONOSCIUTI PER
AIUTARTI AD APPLICARE QUESTI 4
PASSAGGI ALLA TUA SITUAZIONE
E AI TUOI UNICI BISOGNI.**

ORA, IMMERGIAMOCI!

PASSAGGIO.01

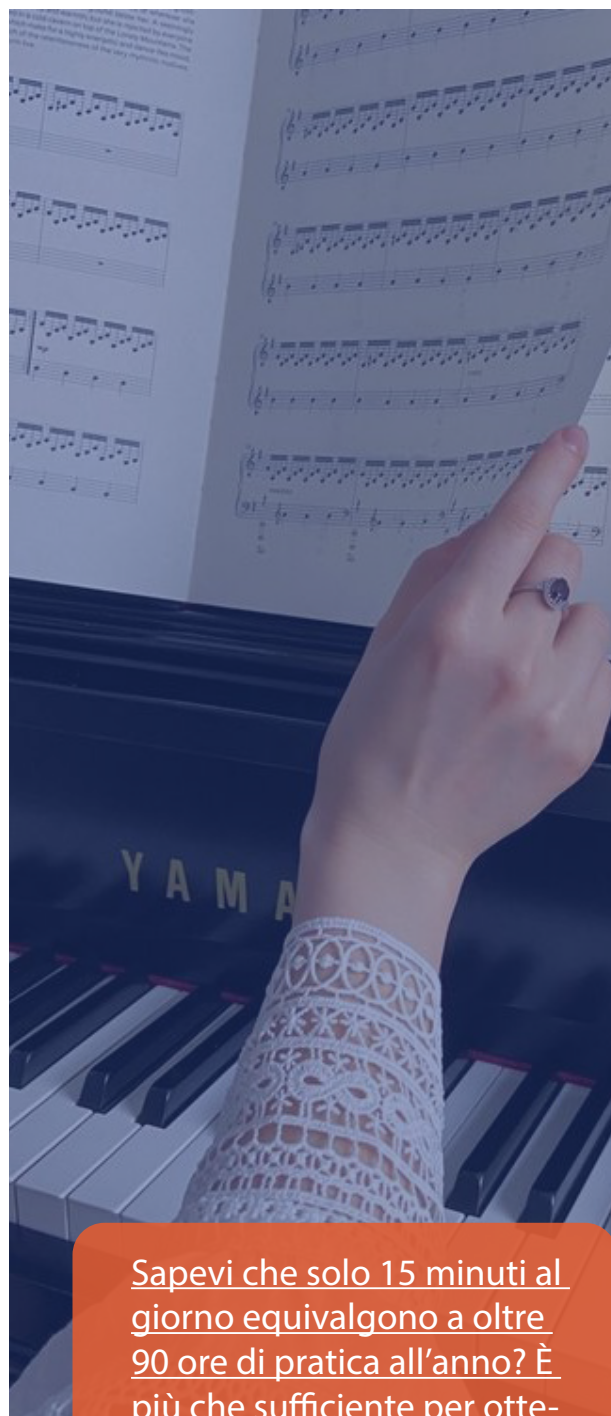
PROMUOVI IL GIUSTO MINDSET

“Riepilogo: se è importante per te, troverai il tempo..”

Il primo passo è comprendere appieno cosa sia necessario per sviluppare un'abitudine pratica duratura. Conduciamo tutti una vita impegnata. È naturale trovare difficile inserire la pratica nella nostra routine quotidiana.

Tuttavia, la verità è questa: se qualcosa è davvero importante per noi, riusciremo sempre a trovare il tempo. Anche quando la vita diventa frenetica, ci sono sempre dei momenti liberi che possiamo sfruttare per perseguire i nostri obiettivi.

Che si tratti di 15 minuti al mattino prima di uscire di casa, o di mezz'ora la sera prima di preparare la cena, possiamo sfruttare quei piccoli momenti ricorrenti in cui non stiamo facendo molto per migliorare le nostre capacità musicali.



Sapevi che solo 15 minuti al giorno equivalgono a oltre 90 ore di pratica all'anno? È più che sufficiente per ottenere seri progressi su qualsiasi obiettivo musicale!

LA DOMANDA CHE
DOVREMMO PORCI
NON È: “HO TEMPO?”
MA...

“È UNA PRORITÀ
PER ME?”

In altre parole, migliorare nel tuo strumento è davvero qualcosa che conta per te?

Potresti voler dire subito di sì! Ma non affrettarti troppo nella risposta.

Chiudi gli occhi e rifletti attentamente su questa domanda.

“Immagina come sarebbe suonare il tuo strumento come hai sempre desiderato e quanto sarebbe significativo per il tuo senso di realizzazione personale.”

Se hai deciso che è davvero importante, significa che puoi trovare il tempo per farlo accadere. E sì, è possibile!

Ora, c'è una cosa importante da riconoscere: a volte le priorità cambiano. Potresti iniziare ad esempio un nuovo lavoro o avere un bambino. In quei momenti, per un po', dedicarsi alla pratica potrebbe non essere la tua massima priorità.

Quando ciò accade, come inevitabilmente accadrà, è fondamentale riconoscerlo e accettare la realtà.

L'ultima cosa che vuoi fare è punirti per essere “pigro” e aver trascurato il tempo dedicato alla pratica.

Questo atteggiamento non farà altro che demotivarti ancora di più.

Ricorda semplicemente perché la musica è importante per te e impegna te stesso di nuovo in questo processo quando puoi.

Dare priorità alle tue sessioni di pratica significherà sacrificare qualcos'altro che attualmente occupa il tuo tempo. Questo potrebbe significare guardare un po' meno Netflix, svegliarsi un po' prima al mattino o ridurre il tempo trascorso sui social media.

Qualunque sacrificio tu scelga, è importante capire che il tempo è una risorsa limitata e qualcosa deve essere sacrificato.

La buona notizia è che eliminando le abitudini non necessarie, stai creando spazio per dedicarti a ciò che ami fare di più: fare musica.

E questo ti dà potere!

PENSA A 1 O 2 ABITUDINI QUOTIDIANE NON IMPORTANTI MA CHE RICHIEDONO MOLTO TEMPO. IMPEGNATI A FERMARE QUESTE COSE PER ORA E USA INVECE QUEL TEMPO PER ESERCITARTI.

Adottare questa mentalità determinata è il primo passo per rendere le sessioni di pratica efficaci parte della tua vita.

DOMANDE DA CONSIDERARE

- **Migliorare nella musica è davvero una priorità per me in questo momento?**

- **A cosa rinuncerò per dare priorità alla pratica? (ad esempio, guardare un episodio su Netflix, dormire fino a tardi, ecc.)**

- **Esattamente quanto tempo creerai nella tua vita quotidiana per esercitarti?**

PASSAGGIO.02

ELIMINARE OGNI OSTACOLO

Riepilogo: Semplifica il processo di esercizio il più possibile.

Una volta che hai chiarito che migliorare con lo strumento è una vera priorità per te, il passo successivo è eliminare ogni ostacolo che potrebbe impedirti di agire effettivamente.

Rimuovere gli ostacoli è diverso dall'eliminare le abitudini che rubano tempo. Potrebbe dipendere dalle circostanze generali della tua vita, al di là del tuo controllo, o da sentimenti interni che influenzano il tuo comportamento.

Potresti trovare il tempo per esercitarti e pianificare quando farlo in modo preciso, ma poi qualcosa, qualsiasi cosa, si frappone tra te e l'inizio. Per esempio, immagina che il momento migliore per te sia la sera prima di andare a letto, ma suonare lo strumento disturba gli altri (la tua famiglia o i vicini) nello spazio intorno a te. Questo non solo ti impedisce

di praticare, ma crea abbastanza ostacoli da fermarti nell'instaurare l'abitudine.

Ci sono anche molti altri tipi di ostacoli.

Spesso, il più grande ostacolo quando si cerca di creare una nuova abitudine è proprio l'inizio.

Può sembrare un compito troppo "grande" da aggiungere alla tua routine quotidiana. Allora, cosa fare?

Rimuovi l'ostacolo! Sii creativo e semplifica al massimo solo il primo passo in questo nuovo viaggio che stai intraprendendo.

Ritornando all'esempio precedente, se suonare di notte disturba la tua famiglia o i vicini, potresti provare a usare le cuffie (se suoni uno strumento elettronico) o a eseguire esercizi semplici a basso volume.

Ricorda:

ad ogni situazione che tu chiami "problema" c'è sempre una soluzione.

Quindi, dopo aver avviato questa abitudine a casa per una settimana o due, potresti voler riconsiderare il tuo approccio e provare a cercare uno spazio presso uno studio locale o una scuola di musica per esercitarti all'inizio della giornata.

Se l'ostacolo principale è nella tua mente, un altro approccio consigliato nel fantastico libro di James Clear, "Atomic Habits", consiste nell'iniziare con un compito piccolo e facilmente ripetibile che sia allineato con la nuova abitudine che desideri instaurare. Potrebbe essere qualcosa di semplice come sedersi al tuo strumento e suonare solo una nota ogni giorno.

Dopo quella nota, decidi se vuoi continuare a suonare o fermarti. Il segreto? La maggior parte dei giorni avrai voglia di suonare più di una nota. Ma l'importante è fare quel primo passo in modo coerente. In questo modo, svilupperai gradualmente l'abitudine di esercitarti, senza sovraccaricarti.

La chiave qui è rendere l'atto di stare con il tuo strumento il più semplice possibile.

Questo è ciò che ti farà iniziare... e ciò che ti farà progredire verso i tuoi obiettivi musicali. Ricorda che non cerchiamo la perfezione, ma la semplicità che porta alla costanza.



DOMANDE DA CONSIDERARE

- Quali situazioni o sentimenti mi ostacolano nell'impegnarmi a sedermi e suonare ogni giorno?

- Cosa posso fare per eliminare tale ostacolo?



PASSAGGIO.03

STABILISCI LA TUA VISIONE E I TUOI OBIETTIVI

Riepilogo: Definisci ciò che vuoi realizzare con la tua musica.

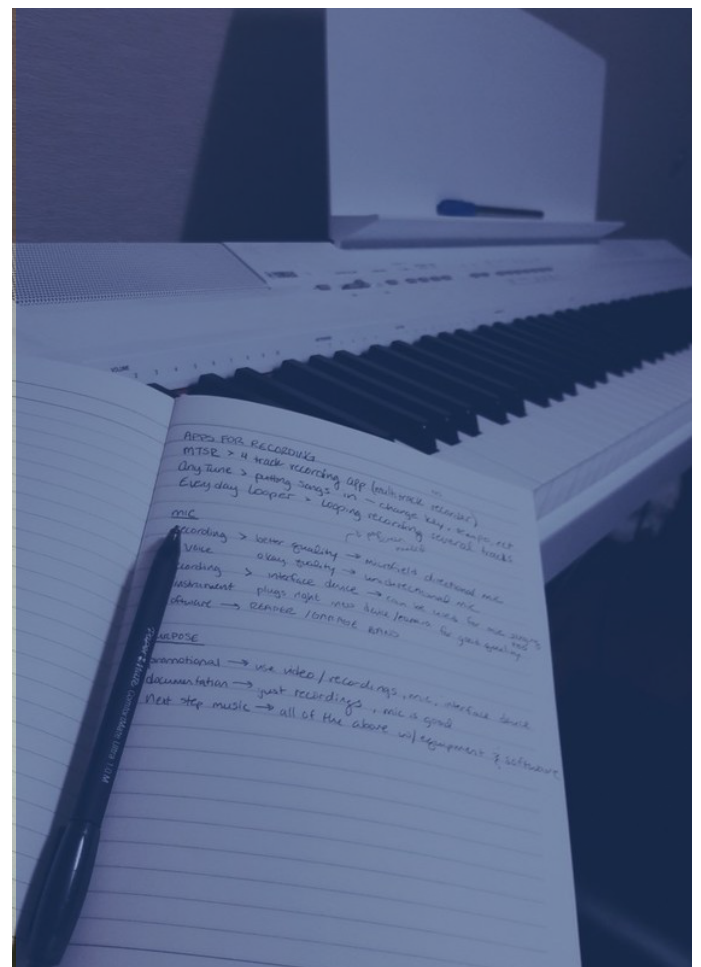
Dopo aver confermato che la pratica musicale è una priorità nella tua vita (**Passaggio 1**) e aver eliminato gli ostacoli nel sederti per esercitarti (**Passaggio 2**), è ora di chiarire la tua visione e stabilire degli obiettivi per il tuo percorso musicale.

Forse lo hai sentito dire molte volte, ma gli obiettivi hanno un potere straordinario nel mantenerti responsabile e nel conferire un senso di scopo, specialmente quando si tratta di attività come la pratica musicale!

Prima di fissare gli obiettivi, però, è essenziale delineare una visione generale di ciò che desideri raggiungere con la tua musica.

Potrebbe essere qualcosa di semplice come imparare il brano che ti ha conquistato all'inizio con il tuo strumento, o qualcosa di più ambizioso come trasformare la musica nella tua carriera a tempo pieno.

Qualunque cosa sia la tua stella polare, scrivila.



**UNA VOLTA DELINEATA QUESTA
VISIONE, SUDDIVIDILA IN OBIET-
TIVI A BREVE E LUNGO TERMINE.
CHIEDITI COSA DESIDERI
REALIZZARE TRA 1 MESE, 6 MESI,
1 ANNO, 3 ANNI E 5 ANNI DA OGGI.**

Quindi, rifletti su quali passaggi concreti siano necessari per raggiungere tali obiettivi in termini di tempo.

Ad esempio, per raggiungere il tuo obiettivo entro 6 mesi, potresti dover imparare tecniche specifiche, trovare un insegnante o approfondire uno stile musicale particolare. Definire obiettivi realistici che ti portino gradualmente più vicino alla tua visione finale, in incrementi di tempo ragionevoli, ti darà la spinta per rimanere concentrato sul tuo percorso musicale.

DOMANDE DA CONSIDERARE

- Qual è il mio obiettivo ultimo nella musica?

- Quali traguardi mi avvicineranno alla mia visione finale entro 1 mese, 6 mesi, 1 anno, 3 anni e 5 anni da oggi?

- Quali azioni specifiche devo intraprendere per raggiungere questi obiettivi?

PASSAGGIO.04

STRUTTURA LA TUA PRATICA

QUOTIDIANA

Riepilogo: Organizza la tua routine di pratica intorno agli obiettivi che desideri raggiungere.

Hai obiettivi chiari in mente?
Fantastico! Hai ora gettato le basi per la tua routine di pratica giornaliera! Non ti siederai mai più di fronte al tuo strumento chiedendoti cosa fare, poiché hai chiari i passaggi da seguire.

Questa chiarezza è particolarmente importante nei giorni in cui hai poco tempo. Vorrai sfruttare al massimo ogni minuto disponibile per esercitarti. Per assicurarti di praticare in modo efficace, seleziona consapevolmente gli esercizi specifici che ti porteranno verso i tuoi obiettivi.

Ad esempio, molti musicisti commettono l'errore di concentrarsi esclusivamente su esercizi tecnici, come scale e arpeggi, senza collegarli ai loro obiettivi musicali. Questo è il punto in cui iniziano a sentirsi smarriti e demotivati.

Ricorda, la tecnica è solo un mezzo per raggiungere uno scopo. Per la maggior parte, gli esercizi che fai durante la tua sessione di pratica dovrebbero avvicinarci alla musica che desideri suonare.

Ecco un modo efficace per iniziare:

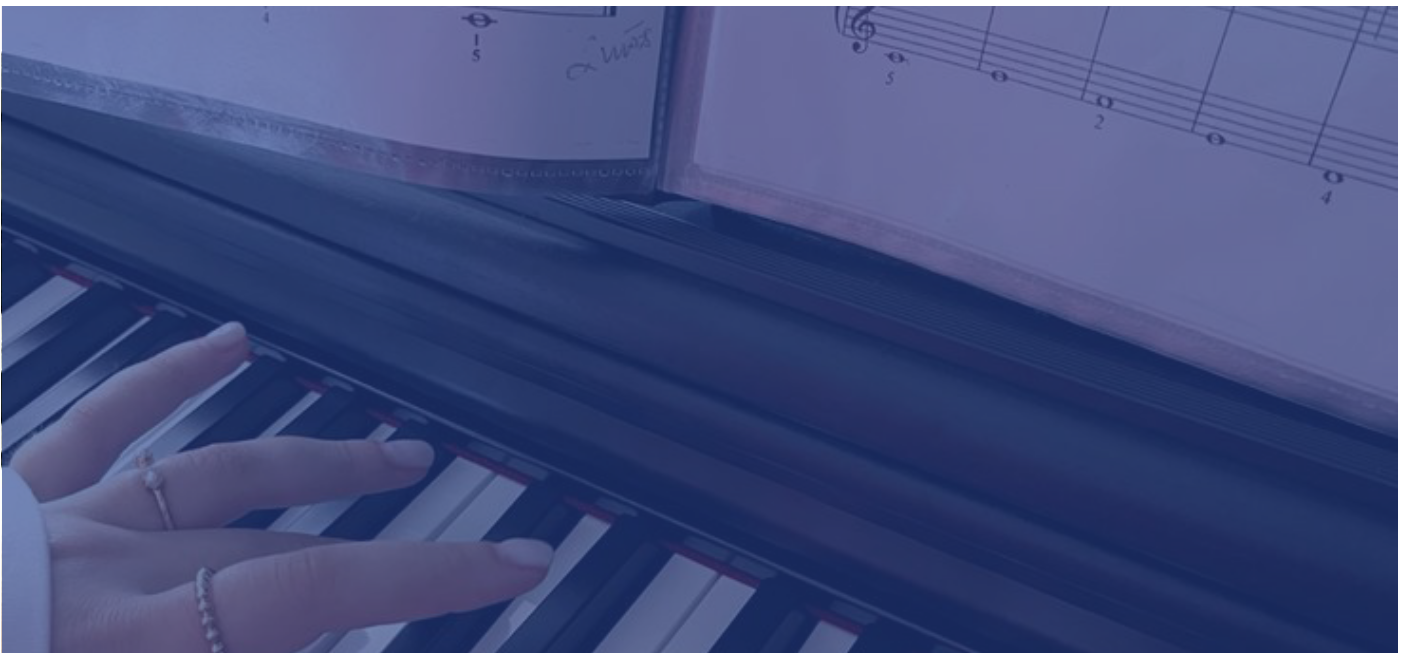
- **Dedica 5-10 minuti nella tua prima sessione di pratica settimanale.**
- **Utilizza quel breve lasso di tempo per riflettere sui tuoi obiettivi a breve e lungo termine.**
- **Decidi in quel momento cosa fare durante la settimana per progredire verso il tuo prossimo traguardo.**

Seguendo questo approccio, manterrai la concentrazione su ciò che conta di più, massimizzando l'utilità di ogni minuto trascorso nella pratica. Passo dopo passo, ti avvicinerai sempre di più ai tuoi obiettivi a breve e lungo termine.

DOMANDE DA CONSIDERARE

- Cosa posso fare questa settimana per progredire verso i miei obiettivi a 1 e 6 mesi?

- Gli esercizi che ho praticato mi stanno aiutando a fare progressi o no?



PASSAGGIO.BONUS

PASSO BONUS: PRATICA SENZA IL TUO STRUMENTO

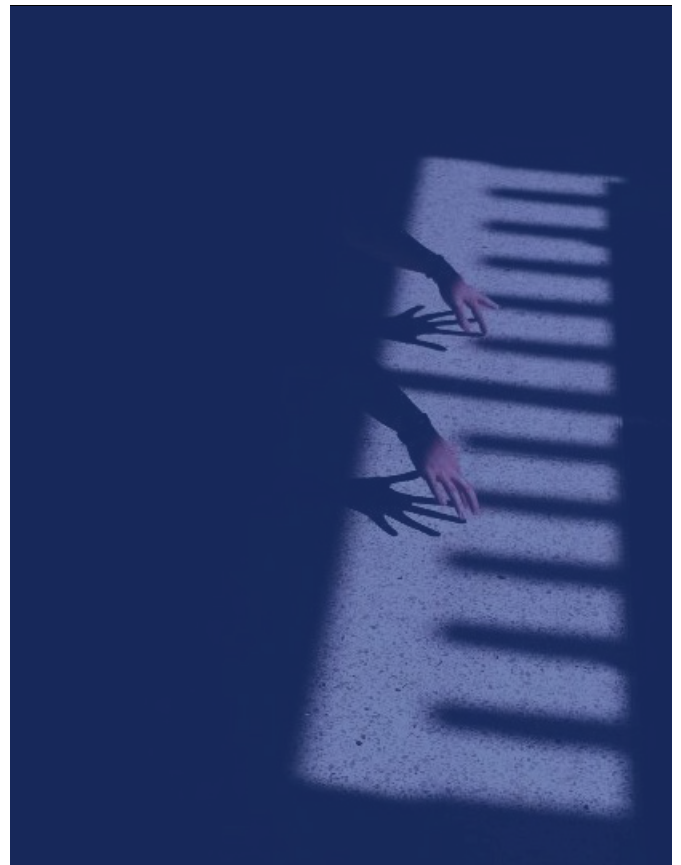
Riepilogo:
Sfrutta il potere della pratica mentale quando il tempo è limitato.

Un comune equivoco è pensare che la pratica debba avvenire solo con lo strumento in mano. Certamente, suonare richiede tempo dedicato all'esercizio fisico, ma non tutta la pratica richiede l'interazione diretta con lo strumento. I grandi musicisti del mondo conoscono questo segreto e sfruttano la pratica lontano dal loro strumento.

Come è possibile? La chiave è nell'uso della mente.

Anche se sei bloccato nel traffico o in coda al negozio, ci sono molte opportunità per allenare i vari aspetti mentali del suonare uno strumento.

Se il tempo è il tuo principale ostacolo nell'instaurare un'abitudine di pratica, questa è una delle strategie più efficaci da adottare.



Per esempio, se stai cercando di memorizzare un brano per una prossima esibizione, inizia a visualizzare le prime battute di quel pezzo nella tua mente. Immagina i passaggi della partitura. Prova a sentire come sarebbe suonare ogni nota. Identifica eventuali punti critici su cui vorresti lavorare la prossima volta che ti siederai con lo strumento.

**PUOI ANCHE MIGLIORARE LA TUA
TECNICA DI ESECUZIONE
ASCOLTANDO CON ATTENZIONE
DIVERSE INTERPRETAZIONI DEL
PEZZO CHE STAI ATTUALMENTE
CERCANDO DI PADRONEGGIARE.**

Cerca vari artisti che hanno registrato quel brano. Focalizza la tua attenzione sulle dinamiche, sull'articolazione e sullo stile generale durante l'ascolto. Più ti concentri su come diversi musicisti interpretano la stessa musica, più imparerai!

Successivamente, prova ad applicare le idee che stai scoprendo mentre ascolti.

Tutto questo fa parte del processo di sviluppo di una mentalità più “musicale”.

Sfrutta ogni opportunità per esercitarti, anche quando non hai il tuo strumento con te. È un modo sicuro per migliorare il tuo livello musicale! Infine, se hai bisogno di orientamento per capire quale sia la tua strada mu-

sicale da seguire, non esitare a contattarmi per una consulenza gratuita.

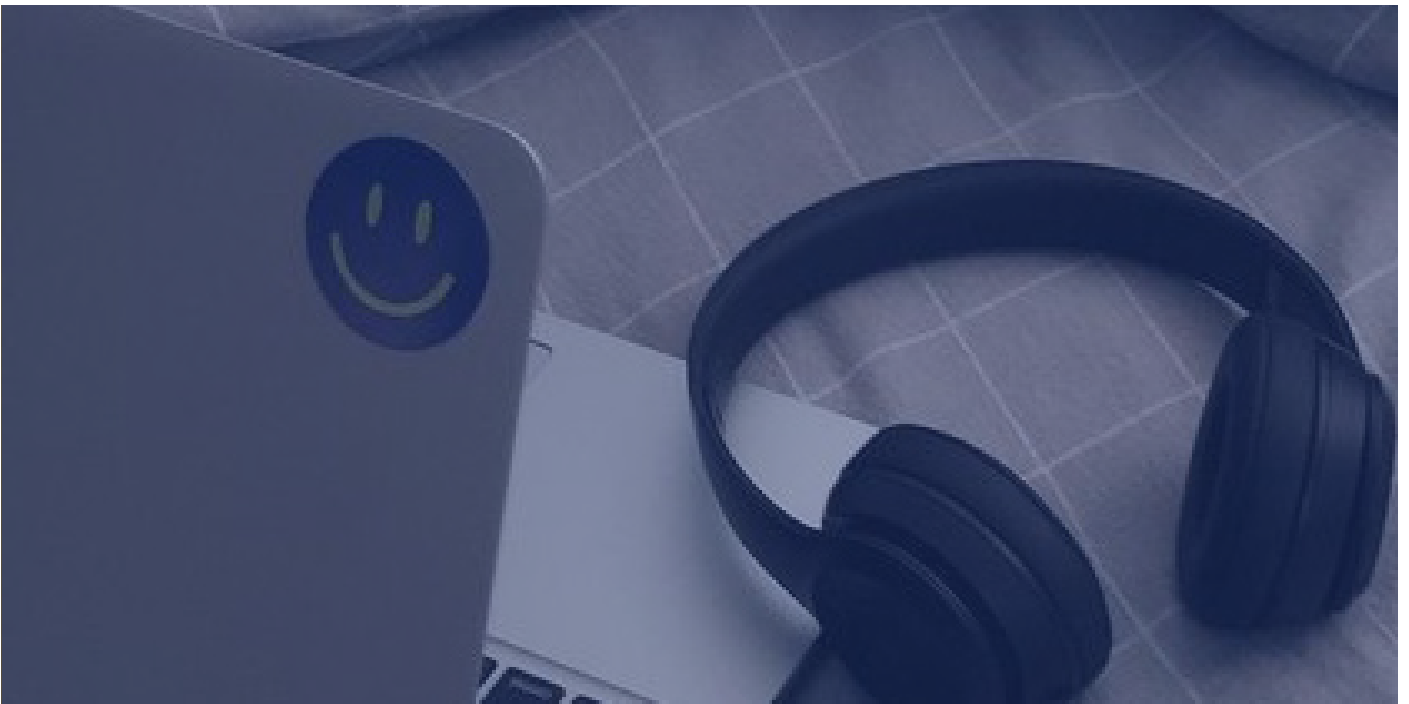
Ogni individuo ha un percorso musicale unico, e mi impegno costantemente a rimanere aggiornato tramite varie piattaforme musicali online, master e seminari per fornire il miglior supporto possibile ai miei studenti e a chiunque sia interessato alla crescita personale attraverso la musica.



DOMANDE DA CONSIDERARE

- Quali sono alcune delle occasioni che avrò questa settimana per esercitarmi mentalmente senza il mio strumento?

- Quali sono alcuni dei metodi che proverò durante queste occasioni?



GUIDA ALLA PRATICA QUOTIDIANA

CONCLUSIONI

Congratulazioni! Ora hai tutte le informazioni necessarie per sviluppare un'abitudine pratica coerente e efficace. Seguendo i passaggi che ho condiviso in questa guida: promuovendo la giusta mentalità, eliminando gli ostacoli, stabilendo una visione chiara, strutturando le sessioni di pratica quotidiana intorno ai tuoi obiettivi e utilizzando il passaggio bonus di esercitarti anche senza il tuo strumento, sei sulla strada giusta per diventare il musicista che desideri essere.

Ma ora è il momento di mettere in pratica quanto appreso. Questa guida ti ha fornito un piano d'azione per superare qualsiasi ostacolo possa presentarsi sulla tua strada per sviluppare un'abitudine musicale significativa. Tuttavia, senza compiere il primo passo, non avanzi mai verso il tuo sogno musicale. Non rimandare a domani. Ricorda, anche solo 15 minuti al giorno possono fare la differenza. Puoi persino iniziare suonando solo una nota! I tuoi piccoli passi costanti si accumuleranno nel tempo. Con impegno e determinazione, rimarrai sorpreso dai progressi che farai tra un mese, un anno o anche cinque anni da oggi. Quindi, fallo ora, fai il primo passo oggi e lascia che questa guida sia il tuo compagno verso il successo! Non esitate a contattarmi per qualsiasi informazione aggiuntiva o per una consulenza gratuita.

Grazie!