



Corsi musicali 2026

Forio (Isola d'Ischia)

La Tecnica “F.M. Alexander” per i musicisti

dall'11 al 18 ottobre 2026

Docente: Claudio Zancopè

Quota d'iscrizione: € 70,00

Quota di frequenza: € 120,00

Il versamento va effettuato entro il

1° Settembre 2026

con bonifico bancario intestato
all'Associazione Ischia Musica

IBAN:

IT06E0200862196000101111037

indicando nella causale: “Iscrizione ai
Corsi Musicali 2026” e il nome dello stu-
dente.

Nel caso di partecipazione a più corsi,
la quota d'iscrizione va versata una sola
volta.

Compilare il modulo di iscrizione con:

- nome e cognome
- telefono e indirizzo e-mail
- corso prescelto
- scelta della sistemazione alberghiera
- copia della ricevuta del pagamento
della quota di iscrizione e frequenza.

Inviare il modulo all'indirizzo
info@ischiamusica.com

Pagina ufficiale dei corsi:
www.ischiamusica.com

Vitto e alloggio al Parco Hotel Residence La Rosa

Il costo del soggiorno settimanale per
persona con trattamento di mezza pen-
sione (colazione e cena) è di:

- 280,00 in camera doppia
- 250,00 in camera tripla
- 350,00 in camera singola

Parco Hotel Residence La Rosa
via Pastino 23 - Forio (NA)
Tel. 081.988154 - Fax 081.988156

info@residencelarosa.com
www.residencelarosa.com

La Tecnica “F.M. Alexander” rappresenta un valido complemento alle risorse dell’uo-
mo in termini di autoconsapevolezza ed educazione della persona. Ideata dall’attore
teatrale Frederik Matthias Alexander (1869-1955), questa disciplina trova applicazione
come metodo di rieducazione psicofisica sia nella recitazione che nell’esecuzione mu-
sicale e nella danza. Insegna a conoscere come usare meglio il nostro corpo durante
tutte le attività che svolgiamo, favorendo maggior libertà di movimento, leggerezza,
coordinazione sottile ed equilibrio.

Riuscire, ad esempio, a suonare uno strumento con la naturale scioltezza dei movi-
menti e con corretta “postura”, vuol dire spesso trovare una soluzione ad ostacoli tec-
nici, ansie da prestazione, impostazioni ed abitudini sbagliate. Eliminando le tensioni
inutili, questa disciplina ci permette, inoltre, di esercitare un dominio consapevole sul-
le reazioni istintive e sulle emozioni.

Il metodo si apprende, dalle mani di un’insegnante, le quali sono espressione dell’uso
che egli fa di se stesso. Con **delicati tocchi e semplici movimenti**, e con alcune istruzio-
ni verbali, egli incoraggia nell’allievo una nuova distribuzione del tono muscolare. L’al-
lievo inizia a rendersi conto di ciò che realmente sta facendo e comincia a distinguere
tra le tensioni necessarie e quelle superflue. Impara a **dirigere la propria energia neu-
romuscolare** in maniera costruttiva, concedendosi il tempo di pensare... il tempo per
lasciare che qualcosa inizi a cambiare dentro di sé.

OBIETTIVI

Il corso è finalizzato a far conoscere questa disciplina; cominciare a capire gli elementi
fondamentali e porre le basi per seguire un percorso che porti ad un equilibrio e un
coordinamento psicofisico di cui ha bisogno il proprio corpo per un uso di noi stessi più
corretto. Tutto questo al fine di favorire la correzione di “cattive abitudini” che spesso
si sviluppano quando si suona o si canta, a beneficio di una maggiore efficienza nello
studio e nell’esecuzione musicale.

Inoltre, i musicisti imparano ad aumentare la loro consapevolezza d’ascolto per una
concezione più chiara dell’intenzione musicale e ad affrontare il problema del panico
scenico.

CONTENUTI

1. I principi della Tecnica Alexander.
2. Imparare ad apprendere, apprendere a disimparare.
3. Incremento della coordinazione in relazione all’uso della voce e dello strumento
musicale.
4. Applicazione della Tecnica allo studio e alla performance musicale.



Claudio Zancopè ha conseguito nel 1980 il diploma in canto al conservatorio “Cesare Pollini” di Padova. Dal 1970 al 2013 ha svolto attività presso il “Gran Teatro La Fenice” in Venezia, collaborando con prestigiosi direttori tra i quali:

Isaac Karabtchevsky nella *Sinfonia n. 2* di Gustav Mahler;

Eliahu Imbal nella *Messa Glagolitica* di Leós Janáček, *Roméo et Juliette op. 17* di H. Berlioz, *Elettra* di R. Strauss, *Boris Godunov* di M. Musorgskij;

Marcello Viotti in *Stabat Mater* di G. Rossini, *Salmo 83* di Alexander von Zemlinsky;

Guillaume Tourniaire in *Peer Gynt op. 23* di Edvard Grieg;

Riccardo Muti nella *Sinfonia dei Salmi* di Igor Stravinskij, *Te Deum* di Antonio Caldara.

Myung-Whun Chung, Claudio Scimone, Georges Prêtre in *L'enfance du Christ* di E. Berlioz.

Ha lavorato con cantanti quali Samuel Ramey, Marilyn Horne, Luciano Pavarotti, Boris Kristoff, Leo Nucci, Ruggero Raimondi, Katia Ricciarelli, Mariella Devia, Celso Albello, Nicolay Ghiaurof e tanti altri.

Ha prestato la sua opera in Francia, Spagna, Svizzera, Germania Est e Ovest, Olanda, Danimarca, Cecoslovacchia, Giappone, Cina, Emirati Arabi.

Nel 2002 ha conseguito, dopo il triennio di formazione, la certificazione di Insegnante di Tecnica Alexander S T A T, sotto la guida di Daniele Bottaro e Anne Battye.

Ha frequentato corsi di perfezionamento in Svizzera.

Insegna la Tecnica Alexander privatamente e in corsi di perfezionamento vocale a Verona per la Master Class “Opera Viva”.

Dal 2017 è assistente presso la Scuola Alexander Academy per la formazione di insegnanti di T.A. in Coccaglio Brescia, condotta da Paolo Frigoli.

Associazione Culturale «Ischia Musica»

CORSI MUSICALI

Isola d'Ischia, autunno 2026

Scheda d'iscrizione

da inviare entro il 1° settembre 2026 a
info@ischiamusica.com

N.B. compilare al computer o in stampatello ben leggibile

Il/la sottoscritto/a
nato/a a prov.
il / / e residente a
in via / p.zza
n. civ. CAP prov. nazione
tel. fisso fax cell.
e-mail

chiede

l'iscrizione al Corso di
con il/la docente

☐ Allega alla presente l'attestazione del bonifico bancario di € effettuato
in data / / presso UNICREDIT BANCA sul cod. IBAN
IT 06 E 02008 62196 000101111037 e intestato all'Associazione Culturale «Ischia Musica»
(indicando come causale *Iscrizione ai Corsi Musicali 2026* e il nome dello studente).

SCELTA DELLA SISTEMAZIONE ALBERGHIERA presso il PARCO HOTEL RESIDENCE "LA ROSA" DI FORIO (soggiorno settimanale per persona con trattamento di mezza pensione - colazione e cena):

☐ Camera doppia (€ 280,00)

☐ Camera tripla (€ 250,00)

☐ Camera singola (€ 350,00)

Data / / Firma

Il sottoscritto autorizza il trattamento dei propri dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Data / / Firma