



## CONSIGLI PER LO STUDIO

Premesso che **studiare musica deve essere prima di tutto un piacere, ma anche consapevolezza di poter fare dei sacrifici**, di poter passare una, due, tre ore al giorno su argomenti che potrebbero essere tecnica, armonia, lettura, ritengo di fondamentale importanza, per ottenere ottimi risultati, tenere bene a mente alcuni dei seguenti punti:

- 1) **Riuscire a stare concentrati al massimo durante le ore di studio** (spegni il telefonino, il/la fidanzato/a e gli amici dopo), non farti distrarre da nulla, ma stai concentrato.
- 2) **Elimina tutti i rumori attorno a te che possono crearti distrazione** (rumori di massa, playstation accesa, il cane abbaia, la sorella urla e litiga col fidanzato); per cui trova una stanza adeguata ad isolare il mondo dell'inquinamento acustico.
- 3) **Studia sempre negli stessi orari** (mattina, pomeriggio o la sera). La tua mente in questo modo si abituerà all'orario che avrai stabilito, se non lo farai infatti, ti accorgerai che qualcosa hai dimenticato di fare e ti mancherà.
- 4) **Non studiare più di 5 ore al giorno**: il cervello assimila fino a un certo punto, dopodiché non immagazzina più nulla: è come un computer surriscaldato! Cioè tutto quello che percepisce dopo le 5 ore in realtà non lo percepisce, non accumula più di quel che già ha assorbito.
- 5) **Fai delle pause tra una mezz'ora ed un'altra** anche di due minuti: serviranno a riprendere concentrazione, se noti infatti che mentre stai studiando da un po', ti metti a suonare le tue solite frasi o il solito brano vuol dire che il cervello ha bisogno di staccare! Bastano anche due minuti, durante i quali puoi fare esercizi di riscaldamento.
- 6) Studia sempre divertendoti, fai quello che più per te è difficile in modo semplice, **dividi l'esercizio magari in più parti, rallentandolo, giocandoci**, in modo tale che venga assimilato semplicemente e fatto tuo.
- 7) **Ripassa spesso** gli esercizi che ritieni più utili per i tuoi miglioramenti.
- 8) **Chiediti sempre "perché?"**: perchè stai affrontando quello studio, a cosa potrà servirti, come potrai utilizzarlo. Ogni cosa ha un perché.

# **R**IASSUMENDO...

- 1) Concentrati al massimo durante le ore di studio, eliminando tutte le fonti di distrazione**
- 2) Studia sempre negli stessi orari**
- 3) Fai delle pause tra una mezz'ora ed un'altra**
- 4) Dividi l'esercizio difficile in frammenti, rallentandolo, giocandoci**
- 5) Ripassa spesso**
- 6) Chiediti sempre il “perchè” delle cose mentre studi**

