

## ***C#Seesharp - la “palestra delle emozioni” della pianista internazionale e performig coach Gloria Campaner***

### ***C#Seesharp - the "gym of emotions" of the international pianist and performig coach Gloria Campaner***

**Giusy Caruso**

Pianista concertista e Artista ricercatore post-doc  
Royal Conservatoire Antwerp  
giusy.caruso@ap.be

**Recibido 30-05-2023 / Aceptado 28-06-2023**

Gloria Campaner è una delle pianiste italiane più affermate e trasversali della scena internazionale. Una carriera concertistica brillante e d'eccellenza, costellata dai più prestigiosi premi pianistici (premio 'Nuove Carriere' CIDIM 2007; International Ibla Grand Prize 2009 – Top Winner e Premio Speciale Prokofiev, la Medaglia d'Argento al Concorso Internazionale Paderewsky 2010 (Los Angeles) e premi speciali Jan Paderewski e Frédéric Chopin dalla Fondazione Chopin di Parigi, etc. solo per citarne alcuni) che la porta ad esibirsi nei principali Festival d'Europa, Asia, Africa e America da solista, in gruppi da camera e con le più importanti Orchestre. Nell'ottobre del 2009 viene nominata Ambasciatore Europeo della Cultura per gli anni 2010-2011 all'interno del progetto culturale Piano: Reflet de la Culture Européenne. Ha riscosso unanimi consensi dalla critica internazionale la sua discografia, che comprende l'album d'esordio dedicato alle opere di Schumann uscito per EMI nel 2012, i 24 Preludi di Chopin pubblicati da Warner Classics e infine l'ultimo con Sony dedicato al quinto concerto di Beethoven live dall'aula magna della sapienza a Roma. All'instancabile attività concertistica e alla partecipazione a importanti trasmissioni televisive e radiofoniche (RaiRadio3 Suite, BBC inTune, Rai Quirinale, RaiRadio1, Radio Vaticana, e molte altre), Gloria affianca la creazione di progetti performativi multidisciplinari che uniscono la musica classica, la danza contemporanea e la recitazione, come il trittico Humoresques/Heroes Ques, o la più recente lezione-spettacolo su Beethoven, con il celebre scrittore italiano Alessandro Baricco (compagno della pianista) e l'Orchestra Canova. Prende parte a esperienze cinematografiche nel 2017 a Los Angeles per la regia di Philippe Caland e a diverse residenze artistiche. E' Direttore Artistico dell'Associazione Musicale Vincenzo Bellini di Messina, del *MAP FESTIVAL* di Taranto e del festival friulano *Nei Suoni dei Luoghi*. Ha ottenuto una cattedra di pianoforte presso la Nelson Mandela University di Port Elizabeth (Sudafrica).

All'inizio di quest'anno la pianista ha annunciato una sospensione temporanea dai concerti per dedicarsi full time ai suoi laboratori di preparazione alla performance e studiare per la sua nuova missione: diventare una brava 'performing coach'. Ha quindi salutato per un po' il pubblico rilasciando il 14 febbraio un singolo disponibile solo nelle piattaforme digitali registrato live dal suo ultimo concerto di dicembre dalla Sala Verdi di Milano: la Toccata e Fuga in Re minore di Bach nella rarissima versione per pianoforte di Tatiana Nikolayeva.

La caratteristica principale di Gloria, oltre il suo ineguagliabile talento pianistico, è quel sorriso magnetico che esprime anche attraverso il suo progetto "la gioia dell'arte" e l'innovativo workshop e metodo di preparazione alla performance *C#Seesharp* dedicato ai giovani musicisti per esprimere la creatività, vincere le paure e mettere a fuoco le emozioni. Incontriamo la pianista in questa intervista, oggi nelle nuove vesti di "performing coach".



**Giusy Caruso (G.C.):** Cosa vuol dire per Lei, pianista d'eccellente talento, essere "performing coach" e qual è il motivo che ha attivato questo suo desiderio e anche la necessità di trasmettere la "gioia dell'arte"?

**Gloria Campaner (G.C.):** Ad un certo punto ho capito che la mia ricerca assoluta di espressività e condivisione si sarebbe potuta concretizzare solo aiutando chi, come me, ha scelto una vita nelle arti performative e si trova ad essere completamente solo dal punto di vista del supporto emotivo e mentale,

spesso dimenticando l'importanza che le parole 'gioia' e 'piacere' ricoprono in questo difficile percorso.

Tutti sappiamo che nel mondo dello sport il ruolo dei mental coach è di fondamentale importanza per la buona riuscita della gara, mentre nel mondo dell'arte e della musica, ambiti dove è richiesto spesso uno sforzo altrettanto agonistico, sono figure pressoché inesistenti. Ho deciso quindi di inventarmi questo ruolo!

**G.C.: Nello studio di uno strumento musicale e nella resa di un concerto pubblico ci sono innumerevoli fattori cui un musicista deve fare i conti, come la preparazione tecnica, l'aspetto interpretativo, la gestualità corporea, la resa emozionale e il controllo della famosa "ansia da palcoscenico". Può andare in dettaglio nell'esplicazione del perché e come è nata questa ricerca di un innovativo metodo di preparazione alla performance da trasferire ai giovani musicisti?**

**G.C.:** C#SeeSharp non è solo un metodo, ma diciamo piuttosto un approccio o uno stile di vita, nell'arte. Un modo di 'vedere nitidamente' (*see sharp*) le cose da più punti di vista, puntando il riflettore sulla paura fino a renderla uno strumento espressivo e/o riconoscendo in un qualunque errore una grande opportunità di scoperta e miglioramento. Ho cominciato per caso circa 6/7 anni fa, parlandone semplicemente ai miei studenti, cercando di insegnare loro alcune tecniche di respirazione per abbassare il battito cardiaco, oppure posture del corpo e della mente che potessero aiutarli ad affrontare meglio alcune situazioni di stress psicofisico, come una performance pubblica di qualunque genere.

Ho preso spunto dai miei tanti viaggi in india, ma anche dai miei studi di bioenergetica, neuroscienze, meditazione, yoga e alcuni precetti legati alla nutrizione, e ho visto che i risultati erano incredibili, così ci ho creduto, e ho fondato il brand di *c#seesharp*, che ha nel logo un fiorellino che ovviamente va sempre inaffiato di gentilezza e gratitudine.

**G.C.: Gli attuali studi delle neuroscienze e le teorie sull'embodiment (fusione corpo-mente) mettono in risalto l'aspetto della consapevolezza corporea in qualsiasi azione performativa. Come stimola attraverso il suo metodo l'attivazione di questo processo nelle sue personali performance e nei suoi workshop C#Seesharp?**

**G.C.:** Siamo organismi biopsichici, ovvero ad ogni impulso mentale o psichico corrisponde un fenomeno fisiologico del corpo. Siamo un tutt'uno, d'altronde anche la parola 'yoga' vuol dire 'unione'. Uno dei trucchi sta quindi nell'allenarsi a visualizzare la migliore versione di noi anche nel momento del 'pericolo' così da 'simulare' una perfetta immagine uditiva, visiva, cinetica, che punta a risolvere il problema o ad affrontarlo al meglio. Le persone spesso non sanno che l'immaginazione è ancora più forte della forza di volontà, e che allenandola, come ogni giorno alleniamo corpo o muscoli, si possono raggiungere risultati strepitosi.

**G.C.: Che posizione ha nel suo metodo la relazione tra preparazione teorica/mentale/interpretativa rispetto alla preparazione sullo strumento?**

**G.C.:** L'allenamento mentale ed emotivo deve andare di pari passo con quello fisico e tecnico. La sola preparazione tecnica, per quanto fondamentale, non basterà a salvarci nel momento di estremo stress psicofisico dove siamo in balia di emozioni invalidanti, né può aiutarci in preparazione di quest'ultimo. Inoltre, bisogna sempre ricordarsi che il miglioramento tecnico quotidiano non ha niente a che vedere con l'allenamento alla performance', per questo serve una preparazione mentale a parte altrimenti si finisce spesso, in preda all'ansia e alla tensione, a dire frasi tipo ' ma a casa mi veniva!!!'

**G.C.: Il suo approccio ha portato al compimento di un modello di training per il concertista come vera e propria "palestra delle emozioni" per affrontare lo spazio performativo e il pubblico. Quanto la pratica dello yoga e le sue esperienze multidisciplinari nelle arti performative hanno influito in questo suo approccio?**

**G.C.:** La mia intera vita, con tutte le mie esperienze e collaborazioni sempre a braccetto con altre arti, oltre la musica, mi hanno portato ad aprire completamente lo sguardo e il cuore e ad inserire in tutti i miei laboratori insegnamenti e precetti presi da tutte queste diverse esperienze formative. Inoltre, un forte sentimento di accoglienza e la consapevolezza che siamo un tutt'uno con l'universo ha fatto sì che la commistione arrivasse in me in modo totalmente naturale. I miei diplomi di insegnante di yoga mi hanno infine insegnato a rispettare il corpo e credere nell'importanza del respiro, come ritmo e maestro interiore importantissimo. Una pulsazione costante e vitale di grandissima utilità per qualunque musicista; il problema è che non sappiamo respirare, o nei momenti più difficili ci dimentichiamo di farlo!

**G.C.: Quali sono le prospettive future in questa sua personale ricerca sulla preparazione della performance?**

**G.C.:** Sto studiando molto perché fino a qualche mese fa, avendo concerti quasi tutti i giorni, mi era molto difficile approfondire queste tematiche nel modo migliore. Continuerò ad affinare tecniche e conoscenze per poter diventare 'performing coach' individuale, diciamo seguendo giovani musicisti professionisti one to one. Mi piacerebbe anche trovare il tempo per pubblicare qualcosa di scritto, una sorta di manuale, che possa essere utile sia ai musicisti sia a chi nella vita deve affrontare una qualunque 'performance' pubblica, da un esame a scuola ad un colloquio di lavoro ad uno speech sul palco, etc.