

D O M E N I C O   C A R E R E

# GUITAR WORKOUT

SPRIGIONA IL TUO VERO TALENTO



### Dichiarazione liberatoria di responsabilità

Questo libro nasce con l'intento di aiutare il chitarrista classico a sviluppare al massimo le facoltà mentali ed emozionali. Le idee, le tecniche, i metodi e i consigli non pretendono di sostituirsi all'esperienza di professionisti quali medici o fisioterapisti.

L'autore e l'editore non possono essere ritenuti responsabili per alcun danno di qualsiasi natura che possa nascere dalle informazioni o dai suggerimenti contenuti nel libro.

© Città del Sole Edizioni s.a.s.  
di Antonella Cuzzocrea & C.  
Via del Gelsomino, 45 (Cedir)  
89128 REGGIO CALABRIA  
Tel. 0965.644464  
Fax 0965.1812040  
e-mail: [info@cdse.it](mailto:info@cdse.it)  
[www.cdse.it](http://www.cdse.it)  
[www.facebook.com/cdsedizioni](http://www.facebook.com/cdsedizioni)

*Grafica:* Maurizio de Marco

*Finito di stampare nel mese di Maggio 2018*  
per conto di LA BOTTEGA DELLA MUSICA – REGGIO CALABRIA

*A mio figlio Riccardo*



## Introduzione

Ogni chitarrista è, in primo luogo, un essere umano che custodisce dentro di sé il desiderio di vivere una vita intensa, serena, senza ostacoli e piena di successi. Imbracciando una chitarra sceglie di regalarsi un'esperienza di vita straordinaria ed ha la possibilità di esprimere la propria unicità facendo germogliare quel seme che porta con sé sin dal momento della nascita.

Eppure nel corso degli anni e delle diverse fasi della vita ogni chitarrista, come ogni uomo, dovrà confrontarsi con le proprie debolezze e con tutte quelle barriere psicologiche che esporranno la propria mente ed il proprio corpo a condizioni negative, impedendogli di realizzare quel sogno musicale che, sin da bambino, aveva accarezzato. Quel forte desiderio di raggiungere i propri obiettivi si affievolirà col tempo e quella capacità di esprimere la propria unicità si indebolirà. Succederà, quindi, che la consapevolezza di sé stesso e del proprio destino verrà messa da parte in un angolo nascosto della propria essenza dalla quale deve essere tirata fuori ed esplicitata.

La buona notizia è che in ciascuno di noi risiede l'immenso potere di conquistare, mantenere e, se necessario, recuperare questa unicità. Ma come?

Allo studente che muove i primi passi con lo strumento, così come al chitarrista di livello più avanzato, vengono sempre insegnate le tecniche per raggiungere l'eccellenza tecnica ed artistica. Da un lato questo è meraviglioso, tant'è che, oggi più che mai, viviamo in un'epoca di chitarristi straordinari sin dalla più giovane età. Ma a quanti di essi viene insegnato come valorizzare se stessi? Quanti saranno in grado di esprimere con pienezza il loro vero talento? Quanti chitarristi avranno il coraggio di compiere delle scelte per amore dei propri sogni? In quanti giungeranno alla felicità e ad un meritato successo finale?

Questo libro vuole dare una risposta a queste domande prendendo per mano il chitarrista e guidandolo a sviluppare al massimo le facoltà fisiche, mentali ed emozionali nella convinzione che solo scoprendo i

propri talenti, acquisendo finalmente coscienza della propria unicità e piena consapevolezza delle potenzialità personali sarà possibile raggiungere un profondo equilibrio interiore e sociale.

Pensiamo ad un grande strumento di liuteria: un violino, un mandolino o una chitarra. I legni pregiati e selezionati con cui essi sono realizzati, l'arte sapiente nella costruzione, i dettagli che li impreziosiscono conferiscono a questi oggetti un'anima individuale ed esclusiva. Succede, però, che per poterne apprezzare appieno le sonorità uniche, il timbro suadente, la potenza e la suonabilità sarà necessario accordarli bene mettendo in armonia le sei corde tra di loro. Solo così sarà possibile risvegliare quel potenziale enorme insito nello strumento e liberarne le sue qualità ai massimi livelli.

Ogni chitarrista è esattamente come questo strumento, unico ed irripetibile, dotato di un potenziale straordinario per amare, per realizzare la vita che vorrebbe vivere, per raggiungere il successo e la felicità che si merita. Ma, per ottenere tutto questo anche il chitarrista, come la chitarra, avrà bisogno di "accordare" qualcosa. In questo caso non si tratta delle sei corde ma di tre elementi fondamentali per l'uomo: la mente, lo spirito ed il corpo. Solo quando questi elementi saranno in perfetta armonia tra di loro sarà possibile per il chitarrista sprigionare quell'immenso potere che risiede dentro se stesso, regalandosi la felicità ed il successo che è scritto nel suo destino.

Accordare la mente significa allenarla a distruggere quei mostri che condizionano negativamente pensieri, abitudini ed atteggiamenti limitanti. Accordare lo spirito, invece, equivale a vivere per ciò che si è veramente, esprimere il vero essere, conoscere la mission autentica della propria vita, vivendo all'unisono tra chi sono e ciò che faccio. Accordare il corpo, infine, equivale a vivere l'essere chitarrista in una condizione di piena salute e benessere fisico per gioire di quella naturale energia vitale che arricchirà ogni sessione di studio.

Il primo strumento di un chitarrista non è la chitarra ma la sua mente. È proprio dai percorsi della mente si dipana il percorso di questo libro suddiviso in tre parti.

Una prima parte che introduce un innovativo programma di allenamento mentale appositamente sviluppato per il chitarrista. Attraverso esercitazioni e applicazioni pratiche il lettore imparerà a modificare il proprio dialogo interno, a migliorare il proprio stato mentale, a gestire le proprie emozioni, a visualizzare obiettivi ed a realizzarli sviluppando un atteggiamento mentale vincente.

Una seconda parte che, attingendo dall'esperienza degli atleti professionisti, presenta un semplicissimo, ma efficace, programma di allenamento muscolare.

Nell'ultima parte è il lettore, con la sua chitarra, a diventare protagonista cimentandosi in un nuovo metodo per pianificare al meglio una sessione di studio.

*Guitar workout "Sprigiona il tuo vero talento"* è pensato principalmente per il professionista, ma anche il principiante, o lo studente di qualsiasi livello, vi troverà sicuramente consigli utili per vivere serenamente il proprio quotidiano rapporto con la musica.

Negli anni ho avuto modo di applicare quotidianamente le pratiche esposte in questo libro, riscontrandone personalmente la loro efficacia e sono convinto che anche il lettore beneficerà degli stessi strabilianti risultati di cui ha beneficiato il sottoscritto.

Con *Guitar workout "Sprigiona il tuo vero talento"* il lettore seguirà un percorso tanto semplice quanto efficace che, in breve tempo, lo trasformerà nella versione migliore di se stesso.