

Perché ho deciso di scrivere questo libro

Se stai leggendo queste pagine, probabilmente conosci già molto bene questa sensazione.

Hai studiato, ti sei preparato, hai ripetuto quel brano decine di volte. A casa funziona tutto: le mani si muovono con naturalezza, il tempo è stabile, la mente è lucida.

Poi arriva il momento: davanti a te ci sono persone, non importa quante.

Possono essere cento sconosciuti in una sala da concerto, tre amici seduti in salotto o un familiare che ti dice con entusiasmo: "Dai, suonaci qualcosa."

Ed è lì che qualcosa cambia: il cuore accelera...le mani diventano fredde o rigide...il respiro si accorcia...la mente comincia a riempirsi di pensieri poco utili: *"e se sbaglio?"*... *"e se mi blocca?"*... *"e se dimentico tutto?"*

Se ti è successo anche solo una volta, voglio dirti una cosa importante: non c'è nulla di sbagliato in te.

L'ansia da performance è una delle esperienze più comuni tra i musicisti, professionisti compresi.

E no, il classico consiglio *"Rilassati"* raramente serve davvero, perché quando il corpo entra in allerta, non basta decidere razionalmente di stare tranquilli.

Serve capire cosa sta accadendo, ma soprattutto serve sapere cosa fare.

Ed è proprio questo lo scopo di questo libro.

Non troverai teoria inutile o concetti astratti, troverai strumenti pratici, esperienza reale e strategie concrete per affrontare il pubblico con maggiore lucidità, controllo e libertà.

Che tu sia un professionista o un semplice appassionato, poco importa: la dinamica è la stessa. Cambiano i contesti, non il meccanismo.

L'obiettivo non è eliminare completamente la paura; l'obiettivo è non permetterle di decidere al posto tuo.

Se questo è ciò che stai cercando, sei nel posto giusto.

Cominciamo.