

Biblio-net Musica Classica

Le Recensioni

Gli Avvenimenti

De Musica

Lo Stato dell'Arte

Gli Interpreti

I luoghi della musica

Musicologia

Musicoterapia

La Didattica

Links

La Musica a Libro

Cerca

Go

Tutte le categorie

[Ricerca avanzata](#)

GLI INTERPRETI

Ultimo aggiornamento: 26 Apr 2005 - 17:30

La giusta energia in musica

Di Antonella Col
25 Apr 2005, 09:33

[Manda via email](#)

[Formato stampabile](#)

[Acquista su Internet Book Shop](#)

Metodo globale di musica bioenergetica

Che cos'è il MGMB?

Il Metodo Globale di Musica Bioenergetica è uno strumento didattico e di prevenzione da me messo a punto dopo anni di osservazione sulle difficoltà e problematiche fisiche, psicologiche ed emotive nello svolgimento della professione musicale, sia didattica che concertistica.

Il MGMB affronta le seguenti problematiche:

difficoltà tecniche sullo strumento

- impatto con il pubblico
- confronto con le proprie emozioni
- problema della memoria
- sedersi ore e ore in una posizione innaturale
- confronto con una partitura a cui dare vita
- saper valorizzare opportunamente il proprio lavoro

Il MGMB lavora su 4 livelli:

1. bioenergetico
2. atletico
3. strumentale
4. interpretativo

seguendo un sistema circolare, dove l'obiettivo di volta in volta è l'esame, il concorso, il concerto o altre esperienze esecutive:

Il MGMB porta nel mondo della musica una profonda innovazione perché rovescia la tradizionale impostazione didattica e professionale.

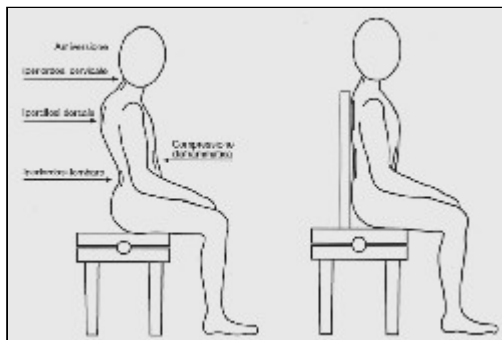
Con il MGMB, infatti, al centro dell'esperienza musicale non si pone più lo strumento, ma lo strumentista, inteso, appunto, nella globalità della sua esperienza, come persona e come esecutore.

Il corpo del musicista è il primo strumento che egli usa per esibirsi, uno strumento fatto di muscoli, ossa, tendini, sistema nervoso, psiche, emozioni che lavorano contemporaneamente e sinergicamente: il corpo, inteso in questo senso, è lo strumento reale mentre gli strumenti sono solo un mezzo per tradurre al pubblico, utilizzando lo spartito o l'improvvisazione, il mondo espressivo.

La bioenergetica serve per stabilire la prima relazione fondamentale: quella con se stessi. Questa è l'unica via per creare un corretto rapporto con l'esterno e realizzare i propri obiettivi.

Da qui, l'importanza di una impostazione tecnico-strumentale che sia in funzione del musicista e non dello strumento, finalizzata alla interpretazione corporea della musica per sconfiggere l'ansia da prestazione: essere grounding, cioè radicati, con se stessi, con lo spartito, con la realtà momento per momento.

Prima di tutto....."imparare" a sedersi!



Fatalmente il musicista, dopo un certo tempo di pratica con lo strumento, si trova nella situazione della prima figura.

Non avendo nessun supporto dietro la schiena è vittima di un eccessivo inarcamento lombare, iperlordosi, che porta per compensazione l'iperlordosi cervicale.

Ciò genera una compressione diaframmatica a causa del ripiegarsi su se stesso.

Promozioni

Biblio-net Musica Classica mette a disposizione spazi pubblicitari per chi volesse promuovere le proprie attività o specifiche iniziative. Offre inoltre la progettazione e la realizzazione di siti internet specificamente studiati per le esigenze del mondo musicale.

INFORMAZIONI

Newsletter

Vuoi ricevere regolarmente gli aggiornamenti di Bilibionet Musica Classica? Inserisci il tuo indirizzo di posta elettronica nello spazio qui sotto e clicca su Iscriviti.

Iscriviti

INFORMAZIONI

La conseguenza è che soffrirà di stanchezza precoce, di dolori e tensioni, e verrà compromessa la corretta respirazione.

Così il cervello e i muscoli non avranno la giusta quantità di ossigeno, di carburante, e saranno frequenti crampi, errori inaspettati, amnesie e aumento dell'ansia, quindi la perdita dello stato di benessere e la compromissione della qualità esecutiva.

Per fornire un aiuto in più, con l'intervento dell'Ing. Claudio Angelelli, ho ideato un brevetto internazionale per uno strumento di lavoro e sussidio didattico mai esistito per il musicista: "Mia", la prima e unica sedia ergonomica per musicisti.

Questo supporto aiuta a mantenere una corretta postura mentre si suona mettendo il musicista nella condizione della seconda figura.

Qui le curve di lordosi lombare e cervicale rientrano nella norma e sparisce la compressione diaframmatica.

Il cervello e i muscoli possono ossigenarsi correttamente e lavorare a pieno regime e si attenuerà sensibilmente lo stato d'ansia.

Le premesse bioenergetiche a "Mia" attingono alla sfera psicologica ed emotiva apportando un ulteriore vantaggio oltre a quello fisico.

La bioenergetica insegna che con la parte anteriore del corpo, dal torace al bacino, si percepiscono i sentimenti teneri, mentre, con la parte dorsale, quelli di aggressività e paura.

Risulta evidente come il giusto supporto alla schiena aiuti a rilassare la parte posteriore del corpo ed abbassare i livelli di aggressività e paura, mentre distendendo la parte anteriore aiuta a liberare i sentimenti di tenerezza e l'espressività.

Si guadagnerà una "liberazione sostenuta" delle emozioni e quindi il miglioramento della qualità della interpretazione musicale che potrà esprimersi libera da tensioni e preoccupazioni.

La sedia ergonomica per musicisti non sostituisce da sola il MGMB, ma va a colmare il vuoto funzionale derivante dalla scorretta collocazione della "persona" musicista nella realtà della professione musicale ed è un sussidio didattico e professionale indispensabile.

Per scendere nei particolari analizziamo il programma nelle varie fasi:

1°: Fase bioenergetica

La bioenergetica è una tecnica di esercizi corporei che aiuta ad aumentare e ad esprimere tutta l'energia vitale a disposizione dell'individuo insegnando il modo di utilizzarla al meglio nella vita quotidiana e lavorativa.

Dall'inizio degli esercizi di bioenergetica, ho scelto e inserito nella prima fase del MGMB, gli esercizi e le esperienze corporee più adatte alle esigenze della "persona musicista", in relazione alle problematiche che si incontrano nella professione, dalla pratica quotidiana all'esecuzione in pubblico.

In sostanza la bioenergetica viene utilizzata per stabilire la prima relazione, fondamentale, che è quella con se stessi, quindi con il proprio flusso energetico e le proprie emozioni.

Acquisita questa base, il musicista migliora il radicamento nella realtà che, unito al senso di radicamento in se stessi e in relazione con la frase musicale, aiuta a sconfiggere la paura di suonare.

2°: Allenamento aerobico.

La profonda convinzione alla base del MGMB è che il musicista sia un atleta e come tale abbia bisogno di allenamento muscolare sì, ma soprattutto di tipo aerobico.

Osservazioni condotte durante i miei seminari e gli incontri individuali con i musicisti, mi hanno mostrato che il musicista, durante l'esecuzione in pubblico, già dopo poche battute, supera la soglia aerobica.

Ciò prova che attraverso le sollecitazioni della sfera emotiva, psicologica e mentale, l'attività del suonare in pubblico stimola in maniera tale il fisico, anche in uno stato apparente di scarso movimento, da richiedere un alto apporto di ossigeno e quindi la necessità di allenamento.

Per chiarire questo osserviamo brevemente la funzione dell'ansia.

L'ansia è la manifestazione di un processo che si avvia ogni volta che il musicista si trova di fronte situazioni di particolare impegno psico-emotivo come un esame, un concerto, un concorso, un incontro di lavoro, una lezione: l'adrenalina entra in circolo, il cuore batte più in fretta, la frequenza del respiro aumenta.

Tutto questo serve al corpo per essere pronto all'azione accumulando l'energia sufficiente per affrontare qualsiasi evenienza.

Il cuore batte più in fretta per fornire, attraverso un maggiore flusso sanguigno, più ossigeno, più energia a muscoli e cervello.

Ci sono persone strutturate meglio per volgere a proprio vantaggio questo processo, altre, al contrario, non sono portate ad accettare l'aumento di energia perché fisicamente, psicologicamente o emotivamente non lo sostengono: lo vivono e lo sentono in maniera negativa e spaventosa, come un senso di panico.

La bioenergetica serve a rafforzare l' "io" e a radicarsi in se stessi e nella realtà, per il resto bisogna allenarsi aerobicamente in modo da sopportare l'aumento dell'ossigeno in circolo.

3°: Fase Strumentale.

La fase strumentale prevede la revisione della tecnica e della impostazione strumentale in funzione del corpo, più precisamente, in senso fisiologico, biodinamico ed energetico a partire, come abbiamo visto, da come ci si siede sulla sedia, o si sta in piedi, per arrivare al contatto con lo strumento

e all'uso della voce. In sostanza una rivisitazione in chiave bioenergetica e atletica con l'utilizzazione programmata, secondo il meccanismo dell'apprendimento, del metronomo, il "cronometro del musicista".

4° Fase: Interpretazione.

Analogamente alla fase tecnica si imposta tecnicamente, musicalmente e bioenergeticamente il brano musicale.

L'obiettivo del MGMB, per superare l'ansia dell'esecuzione, è l'interpretazione corporea della musica ed ecco perché il musicista ha bisogno di imparare ad usare il suo potenziale energetico.

Può così entrare in empatia con la frase musicale ed economizzare al meglio l'energia: migliorerà così la performance e supererà l'ansia dell'esecuzione.

Abbandonato il metronomo, si analizza bioenergeticamente il periodo musicale per interagire opportunamente con esso e si entra in contatto con il proprio flusso energetico di tensione e distensione in relazione a quello di tensione e distensione del linguaggio compositivo del brano da eseguire, per essere presenti a se stessi momento per momento e respirare la musica in un continuo scambio circolare fra la percezione di sé, dell'energia della musica, del pubblico e dell'ambiente che ci circonda.

Ogni fase del MGMB viene suddivisa a sua volta in 3 momenti: il riscaldamento, il lavoro, il recupero, ponendo una particolare attenzione al momento del recupero, cioè il recupero dell'esperienza quotidiana come dell'esperienza del concerto, con la stessa attenzione che si usa dare nell'ambiente sportivo per migliorare il livello della performance eliminando eventuali errori o esaltare elementi vantaggiosi.

Un capitolo a parte, ma integrante del MGMB, è la Tecnica della Comunicazione che completa la formazione professionale del musicista al quale viene dedicata esclusivamente una attenzione addestrativa.

Il musicista viene "addestrato" a suonare, ma non "formato" professionalmente per affrontare tutte le situazioni e relazioni interpersonali che costituiscono la gran parte della sua attività come, per esempio, il contatto con impresari, agenti, associazioni, istituzioni e così via.

In sostanza, il musicista oltre a essere un bravo esecutore deve essere un bravo venditore del suo talento, della sua musica.

Soprattutto, il musicista deve essere "educato" ad accettare che la musica è un prodotto da vendere attraverso se stesso, e spesso non ha questa consapevolezza favorendo lo sfruttamento del suo lavoro da parte di intermediari e istituzioni poco professionali.

Inoltre, non è raro trovare dei musicisti, anche affermati, che hanno difficoltà a proporsi nel modo più giusto per ottenere i migliori risultati sia dal punto di vista artistico che professionale.

Quindi, è importante imparare a presentarsi, saper addomesticare un pubblico freddo o disattento e a stabilire quel corretto rapporto affinché ci sia un profondo scambio di emozioni e ogni volta si ricrei la magia del concerto.

Ricapitolando il musicista, come ogni professionista moderno, ha bisogno di addestramento e formazione.

Conclusione.

Per ottenere il massimo beneficio dal MGMB è importante un atteggiamento di apertura, di convinzione, di tenacia anche di fronte alle difficoltà, fra cui un momento di "interregno" in cui il musicista non si riconoscerà più nel suo abituale modo di suonare, come atteggiamento fisico e mentale, ma non sarà ancora completamente padrone del nuovo. Qui è importantissimo il rapporto di fiducia e collaborazione far trainer ed artista che potrà aiutarlo a liberare il suo potenziale espressivo, la sua arte, per "essere musica" e stabilire un rapporto sereno e stimolante con il pubblico.

Naturalmente l'apprendimento delle varie tecniche da solo non sarà in grado di donare il genio musicale a chi non lo possiede, ma aiuterà a valorizzare l'artista secondo le sue possibilità e consentirà a ciascuno, avendo un equilibrato rapporto con se stesso e con gli altri, di dare il meglio di sé, acquistare maggiore fiducia nelle proprie capacità e, liberato dall'ansia della prestazione, rendere al massimo nell'espressione della propria arte.

www.antonellacol.it/

© Copyright 2004 - Biblio-net.com

[Torna all'inizio](#)

