

SOS musicisti

di gianfranco di mare

Ormai sempre più diffusamente ci si pone, anche in ambito musicale, il problema di una maggiore comprensione delle leggi che regolano i nostri comportamenti, la nostra efficienza, il nostro rendimento: il fine è che un numero sempre maggiore di persone possa avvicinarsi il più possibile a una piena espressione del proprio potenziale. Ormai le vecchie leggi e formule non bastano a descrivere un essere umano che appare sempre più complesso. Chitarre è già da molto tempo impegnata sul fronte di una maggiore integrazione di tutti gli aspetti della "persona che suona".

Del resto – sull'onda di questa tendenza – le proposte, i metodi e le teorie in questo settore si moltiplicano, non sempre garantendo nei fatti (al di là dell'ovvia suggestione, della forma e degli intendimenti) una via sana e naturale. Antonella Col (chitarrista classica e bioenergetista) ha elaborato una sua proposta, di cui ci parla in questa intervista.



intervista a

Antonella Col

Allora, Antonella, cominciamo con qualche nota biografica per farti conoscere dai nostri lettori.

«Mi sono diplomata al conservatorio di Potenza, ed ho studiato con De Angelis, Diaz, Brouwer, Ghiglia... Ho fatto un corso di analisi musicale con Sergio Prodigio e sono stata in Svezia a fare dei corsi di perfezionamento; tutt'ora ho un'attività concertistica come solista e con gruppi da camera. Ho collaborato con compositori di musica elettronica, ballerini, attori. Da circa dieci anni mi occupo dei problemi dell'esecuzione musicale, cioè delle problematiche legate al lavoro quotidiano sullo strumento e all'impatto dell'esecuzione concertistica. Per affrontare questi problemi ho frequentato la Scuola di Bioenergetica, dove ho acquisito il titolo di operatore sociale. Da questa esperienza e da altre (ad esempio l'approfondimento delle dinamiche relazionali, la fisioterapia, le tecniche respiratorie) ho elaborato un mio metodo didattico, che utilizzo con i miei allievi di strumento e nell'ambito dei miei corsi di Perfezionamento Professionale. L'allievo impara ad essere consapevole del proprio corpo e delle sue necessità: i miei corsi hanno la finalità di insegnare agli allievi ad autogestirsi, con l'acquisizione di quella che è consigliabile diventi una pratica quotidiana. Lo scopo è raggiungere la completezza dell'essere musicista e riuscire a dare il meglio un po' su tutti i fronti: molto spesso il musicista si applica per ore allo strumento e crede di aver risolto il problema, mentre invece c'è una marea di elementi da prendere in considerazione.»

In questi ultimi anni sperimentiamo una grande diffusione delle cosiddette "Vie Naturali". Vorresti giustificare la tua scelta, qualificando il tuo indirizzo e dando a chi ci legge strumenti per "leggerlo" con maggiore chiarezza?

«Mah, il mio incontro con la Bioenergetica è stato casuale. In seguito ho avuto la possibilità di entrare in contatto con altre cose: ho incontrato una maestra di yoga, ho praticato un po' di Training Autogeno, ho conosciuto il Rolfing [una tecnica evoluta di massaggio con-

nettivale]. Il vantaggio della Bioenergetica è innanzitutto quello di partire dalla nostra cultura occidentale, anche se sicuramente ha preso spunto da tante situazioni precedenti quali lo *shatsu* o lo *yoga*. Questa disciplina affronta i problemi legati alla nostra educazione, alla nostra società, per definizione vittoriana ed anti-piacere, che ha separato la mente dal corpo. Questo ci ha fatto dimenticare le sensazioni fisiche e, in seguito a questo, le emozioni. Non ci "sentiamo" più. Per "andare dove ci porta il cuore", come va di moda dire oggi, è necessario "sentirsi", e perciò bisogna ricostituire il rapporto tra mente e corpo. Io propongo un metodo che si occupa principalmente del corpo. Altra differenza tra la Bioenergetica e metodi quali, ad esempio, la tecnica Alexander, è che questi ultimi non si occupano dell'emozione. Emozione è, prima di tutto, sentire l'emozione. Io posso fare un'ora di esercizi per il collo, ma se non so che la tensione al collo deriva da emozioni di paura gli esercizi non servono... La Bioenergetica affronta le tensioni muscolari in relazione alla sensazione corporea ma anche al vissuto emotivo. Ad esempio, iniziando a liberare la tensione muscolare nella zona cervicale si entra in contatto con il sentimento della paura che l'ha generata. La tensione si scioglie, e l'individuo diventa più positivo. Quando proverà un'emozione, in seguito, non sarà più costretto a contrarsi per difendersene. Lowen, il teorizzatore della Bioenergetica, divide il corpo in vari settori e sostiene che ciò che impedisce il fluire dell'energia (che circola dalla testa fino ai piedi) sono le tensioni muscolari, a vari livelli: il collo, gli occhi, il diaframma, la cinta pelvica, le articolazioni.»

Come si sviluppa, in pratica, il lavoro che proponi?

«Io imposto il lavoro in due cicli di nove mesi, che corrispondono a due livelli: uno di base, più pratico e semplice, in cui si comincia a lavorare sul corpo per mettere l'individuo a contatto col suo corpo. Si comincia a muovere il corpo con consapevolezza, a legare la respirazione al movimento, in modo da riuscire poi a dare il giusto "peso" ai vari momenti dell'interpretazione musicale. Lo scopo è quello di entrare in empatia col proprio corpo, finalizzando questa pratica all'interpretazione. Entrando in contatto col corpo, infatti, ci si pone anche il problema di rendere al meglio in sede di concerto: anche i grandi lo dicono, forse non esiste quel concertista che si siede e comincia a suonare come fosse a casa... anche in questo caso la respirazione acquisisce un notevole interesse, perché la tensione psico-fisica è legata alla qualità della respirazione.»

Su quali elementi si basa il lavoro?

«La prima cosa su cui si lavora nei corsi è l'acquisizione del *grounding*, cioè della capacità dello "stare nella terra". Anche gli esseri umani, come gli alberi, poggiano sulla terra, che ci sostiene e ci dà la prima consapevolezza di essere. Noi siamo parte della terra, quindi della Natura, dell'universo. Con questo lavoro si comincia ad acquisire una propria identità. Inoltre il contatto con la terra serve a far fluire la nostra energia che, quando viene liberata, parte dalla testa e si va a scaricare. Tramite questo circolo di energia, con il contatto e la scarica a terra acquisiamo la consapevolezza di noi stessi e cominciamo il processo di integrazione corporea con la mente. Se sei una persona "presente", quando io ti abbraccio o ti tocco riesco a "sentirti". La gente che ti dà la mano e tu non la senti è gente che trattiene la propria energia, non comunica. Quindi evidentemente la loro energia non circola, non passa. Lo "sguardo magnetico", che vuol dire? A volte guardi delle persone e sembra che abbiano un velo sugli occhi. Oppure quando parli al telefono a volte ti sembra di sentire veramente "il vuoto", l'assenza dell'altro. A questo punto possiamo dire che l'energia è comunicazione: pensa a tutto il discorso della parapsicologia, della pranoterapia, la telepatia... è evidente che questa energia "passa"... Dopo gli esercizi sul *grounding* si comincia lentamente, delicatamente, ad indurre vibrazioni nelle gambe: quando l'energia fluisce liberamente, in determinate posizioni ed esercizi definiti "di stress", si stimola l'energia a circolare maggiormente. Quando il corpo è liberato dalle tensioni comincia una vibrazione interna, sintomo dell'energia che fluisce. Il programma prevede una serie di esercizi che, prima di tutto, rinforza le gambe; spesso e volentieri, quando l'energia è contratta (e i sintomi sono quelli a cui accennavamo: occhi "spenti", mani "fredde", respirazione bloccata) ciò dipende dal fatto che l'energia non arriva alle gambe, ma viene bloccata prima: al livello del collo, al livello di diaframma (una respirazione profonda, invece, porta l'energia verso le gambe).»

Quindi stai dicendo che secondo la Bioenergetica una limitata funzionalità energetica delle gambe può interferire anche con questi aspetti "superiori" a cui accennavamo, tipo l'ascolto, lo sguardo...

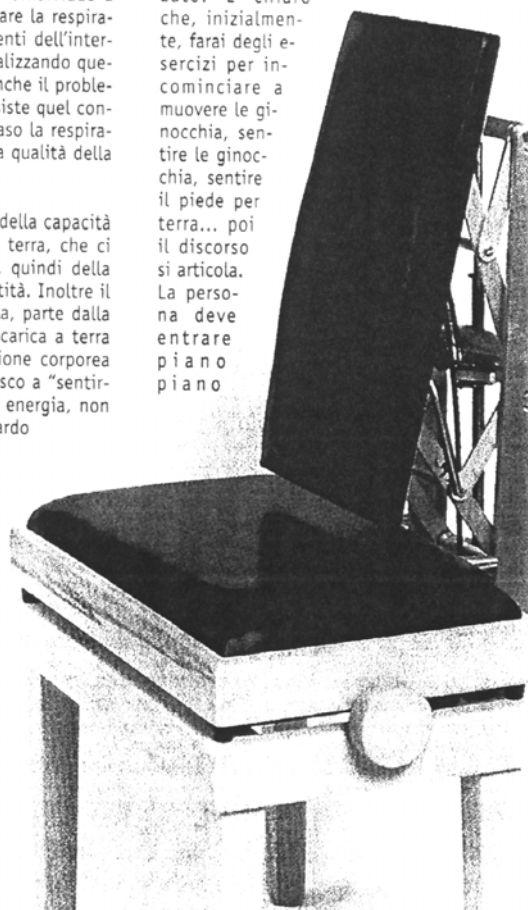
«Certo, perché chiaramente è sintomo del fatto che l'energia non circola. Ed il fatto che l'energia non circoli porta ad un serie di cose che sono il pessimo contatto con la realtà, e quindi con le persone. Blocchi energetici nelle gambe sono più importanti che in altre parti del corpo, perché le gambe sono "le radici". Puoi lavorare sul collo, sulla respirazione quanto ti pare, ma se poi non ti reggi in piedi... come fai? Le gambe devono, essendo forti, avere la possibilità di "farti andare": verso la realtà, verso gli altri, verso le cose che ti interessano, perché "le senti". Diciamo che, se l'energia

fluisce dalla testa verso i piedi, è bene cominciare a lavorare al contrario, quindi rinforzare prima di tutto le gambe. Le gambe saranno quelle che "sopportano" il flusso dell'energia, e quindi saranno pronte per andare. Se tu, paradossalmente, lavori solo sugli occhi, il fatto di lavorare sugli occhi comporta "tutto": perché gli occhi hanno una innervatura che va a finire alla cervicale; la cervicale è in relazione con l'apparato vocale; l'apparato vocale è in relazione alla respirazione; la respirazione è in relazione alle tensioni diaframmatiche; le tensioni diaframmatiche impediscono la respirazione profonda; e la respirazione profonda impedisce all'energia di andare alle gambe.»

Quindi, comunque non si può fare a meno di lavorare sul tutto.

«Infatti, perché il corpo è unito. L'obiettivo della Bioenergetica è di recuperare l'unità del corpo ricollegandola, poi, con la psicologia, con il carattere. Quando vedi delle persone che stanno così [mima una persona a testa bassa, le spalle cadenti, il ventre rilassato e sporgente] sono sicuramente depresse. Una persona che sta dritta, ti sorride, ti guarda negli occhi, ti dà la mano e la senti è una persona che è a contatto con se stessa, ti dà un'emozione, ed è positiva. Quindi si lavora, parallelamente, un po' su tutto il corpo. Chiaramente a diversi livelli perché, per dire, per le gambe ci sono venti-trenta esercizi, di grado sempre più avanzato. È chiaro

che, inizialmente, farai degli esercizi per incominciare a muovere le ginocchia, sentire le ginocchia, sentire il piede per terra... poi il discorso si articola. La persona deve entrare piano piano



La sedia
ergonomica.
In alto,
Antonella Col
con l'Ingegnere
Angelelli.

nella consapevolezza di se stessa. Non voglio dire che ci sono delle resistenze, perché uno che sceglie di fare una cosa grosso modo è ben disposto. Ma quando ad una persona dici "non sei consapevole di te stessa" quella ti risponde "ma sei matto? Ma ti pare che io non mi sento!?" ...E invece il fatto di "non sentirsi" è frequente. Siamo stati educati così... Parallelamente, poi, si lavora molto sulla respirazione tramite l'uso della voce. Cioè si comincia a dare verbalmente un'espressione alle sensazioni.»

Passiamo al secondo livello di lavoro.

«Nel corso avanzato affronto qualche esercizio "di espressione" e di liberazione dell'aggressività. Nella Bioenergetica, come dicevamo, ci sono vari livelli: alcuni esercizi si possono praticare inizialmente come semplice ginnastica, poi in modi più complessi. Negli esercizi di espressione vengono individuate delle "parole-chiave" ("perché", "no", "vatte-ne"), che vanno a toccare e rimuovere le emozioni che sono nascoste nelle tensioni del corpo. Quando ci sono delle contrazioni muscolari, queste hanno un valore simbolico. Ci sono, ad esempio, esercizi per liberare l'aggressività subito dall'educazione, ed esercizi "di affermazione". Quando andiamo a toccare le contratture del corpo entriamo in relazione

propri cicli biologici, quindi organizzare il proprio lavoro, dal punto di vista strumentale e fisico, per cercare di seguire questa spontanea risposta psico-fisica.»

Caratterizziamo bene la tua offerta: a chi ti rivolgi?

«Sicuramente mi rivolgo ai musicisti, sia strumentisti (di qualsiasi strumento) che cantanti. Tanto all'allievo che desideri perfezionarsi quanto al principiante assoluto, ma anche al professionista affermato, o all'insegnante che desideri migliorare la propria didattica ed il proprio rapporto personale con i suoi allievi. Inizialmente propongo l'attività di gruppo, che mi sembra una buona idea per cominciare e che, tra l'altro, offre il vantaggio del confronto con altre persone: viene meno, così, quella sensazione di essere un "diverso", e si verifica che tanti altri devono affrontare i nostri stessi problemi. Inoltre offro l'opportunità di un lavoro individuale, come *personal trainer*, magari rivolto a persone di livello tecnico più avanzato, o professionisti che desiderano lavorare in un ambito più "discreto", o che abbiano problemi di tempo o particolari esigenze di ricerca personale. Anche perché io propongo un corso di perfezionamento, ma non è soltanto un perfezionamento strumentale. Gli incontri avvengono di solito a Roma; ma ho già ricevuto offerte di semi-

La sedia ergonometrica per musicisti

In occasione del nostro incontro, Antonella Col ci ha mostrato questo oggetto destinato al musicista di qualsiasi strumento, frutto della sua collaborazione con l'Ingegnere Angelelli.

Il loro lavoro di ricerca è stato ispirato ad un principio certamente non nuovo ai lettori fedeli di *Chitarre*: l'unità intrinseca della persona (mente, corpo, emotività...) e la partecipazione di tutti i "compiti" a qualsiasi espressione quotidiana: la frequente mancanza di armonia tra queste istanze genera problemi di "interferenza", e di scarso rendimento complessivo. Al riguardo esistono diverse Scuole di pensiero, anche abbastanza dissimili tra loro, ognuna delle quali propone una sua via. Secondo me la bioenergetica non è una panacea, ma ha l'indubbio merito di porsi certi problemi che la cultura tradizionale occidentale non prendeva neanche in considerazione, fino a pochissimi anni fa, e di proporre delle soluzioni.

Un ottimo mezzo per cominciare a muovere la mente.

L'idea è di applicare uno schienale ad un normale panchetto da pianista. Ma... allora dov'è la novità? Essenzialmente nel fatto che i margini di regolazione dello schienale permettono finalmente al musicista di utilizzarlo come *elemento attivo* durante la prestazione: non si può suonare - chissà - la chitarra classica su una sedia normale appoggiandosi con la schiena, essenzialmente perché il chitarrista ha bisogno di suonare "in punta di sedia". Lo schienale della sedia *ergonometrica* può arrivare fino ad una decina di centimetri dal bordo del sedile, adattandosi in questo modo a qualsiasi tipologia strutturale: dal bambino all'adulto sovrappeso.

Suonare avendo la possibilità di poggiare la schiena, anche se può non sembrare significativo, apre interessanti prospettive tecniche e metodologiche e certamente costituisce un importante spunto di ricerca e di sperimentazione, oltre che di autoconoscenza. Del quale, certo, si colgono completamente i frutti solo lavorando assieme ad un insegnante che sappia di cosa si sta parlando. Vediamo quali sono alcuni dei vantaggi di questa impostazione. Parliamo di un chitarrista, ad esempio:

- Il musicista seduto su di un panchetto normale sa che non può sbilanciarsi troppo all'indietro, perché al contrario del movimento in avanti si va molto, presto fuori equilibrio. In generale si tende a restare un po' "chiusi" in avanti, con una certa contrazione di un certo numero di gruppi muscolari, per avere maggiore stabilità. Quando ci si appoggia bene, la maggior parte delle contrazioni posturali può essere ridotta. La novità è costituita dal fatto che questo accessorio permette di stare appoggiati e mantenere una posizione ancora adatta alla tecnica strumentale. Avere un punto di riferimento sulla schiena, inoltre, sapere che dietro non c'è il vuoto, contribuisce a dare sicurezza e quindi anche rilassamento emotivo.
- Collegato al punto precedente è il ruolo dei piedi mentre si suona: avere la schiena appoggiata permette un contatto più stabile e deciso dei piedi a terra, perché non c'è la paura di "cadere all'indietro". La bioenergetica (e questa è una visione con la quale concordo) attribuisce molta importanza ad un contatto stabile e consapevole dei piedi col pavimento.
- Lo schienale, oltre che da "riferimento

simbolico", assolve anche al ruolo di riferimento meccanico. Questo può essere un grande aiuto per chi studi o comunque suoni cercando una posizione equilibrata, composta e rilassata: spesso il musicista fa dei movimenti inutili, di cui non si rende conto perché non ha punti di riferimento. Con lo schienale, invece, ogni contrazione nelle spalle o nella schiena diventa più percepibile, e quindi gestibile. Questo è importante per la didattica, perché permette di cercare la posizione "corretta" senza eccessive tensioni e fatica. Inoltre è più facile valutare la posizione della schiena e delle spalle nello spazio, ed eventualmente correggerla. Ricordiamo che la colonna vertebrale, con le sue varie curve fisiologiche ed il sistema muscolare preposto a mantenerle in equilibrio dinamico, è un... luogo estremamente complesso (oltre che vasto), i cui equilibri sono direttamente collegati - anche in maniera abbastanza complessa - al benessere di tutta la persona, alla qualità della vita e quindi anche della prestazione musicale.

La sedia *ergonometrica* è disponibile anche in versione richiudibile e trasportabile, per il musicista che desideri utilizzarla nei suoi concerti. Non è detto, però, che il ruolo più importante di questo accessorio sia durante l'esibizione: un musicista serio, che studi molto, passa certamente più tempo ad esercitarsi che a suonare in pubblico. Dal punto di vista della fatica fisica, delle tensioni "meccaniche" e del rilassamento muscolare il contributo del lavoro a casa è certamente prevalente. Inoltre utilizzare abitualmente la sedia può aiutare il musicista ad avere una migliore percezione di sé quando utilizzi uno sgabello normale. (gdm)

col problema che c'è sotto, quindi con la psicologia, col carattere della persona. C'è una vita anche simbolica dentro di noi. Comunque il lavoro che faccio col musicista, per forza di cose, non scava troppo nell'intimo, perché non deve diventare una "terapia del profondo". Anche se un musicista è abituato a lavorare con le emozioni. Dopo questo secondo ciclo c'è un mantenimento, in cui ci si vede saltuariamente per verificare il lavoro fatto. Io ho fatto Bioenergetica per dodici anni, e per me è diventata uno stile di vita, come mi auguro diventi anche per i miei allievi: un'abitudine, come esercitarsi sullo strumento, come andare in palestra... a proposito, nei miei corsi non ho mai incontrato un allievo che praticasse qualche sport... che è un'assurdità per un musicista! Per poter suonare c'è bisogno non dico di un allenamento sportivo, ma poco ci manca... La Bioenergetica prevede anche esercizi da farsi al mattino, per tonificarsi e "darsi la carica", o esercizi per smaltire la stanchezza o aumentare la concentrazione. Un discorso che sto approfondendo è quello della periodizzazione applicata all'attività musicale. Cioè capire i

nari e *stage* in altre città, in cui proporrò un seminario teorico-pratico nel corso del quale valuterò - con chi sia interessato - la possibilità di vederci, ad esempio una volta al mese. È chiaro che, per quanto riguarda i non chitarristi, il lavoro tecnico sullo strumento non è continuativo, perché non posso insegnare loro la tecnica in senso stretto; ma posso aiutarli ad applicare sullo strumento quello che si è fatto in Bioenergetica.»

Quindi è importante sottolineare che per l'allievo di chitarra è possibile avere con te anche un rapporto didattico di tipo tradizionale, nel quale comunque tu trasporti le tue concezioni ed i tuoi metodi. Cosa deve fare chi volesse mettersi in contatto con te?

«Può scrivermi a Roma in via Due Ponti, 237/a, 00191, o telefonarmi (o mandare un fax) al numero (06) 33269020.»

Gianfranco Di Mare
foto di Carlo Sperati