

Metodo Globale di Musica Bioenergetica

INNO ALLA GIOIA

Non è solo una delle celebri arie di Beethoven ma il risultato di anni di studio per suonare senza soffrire.

Magia della musica, pubblico in delirio, applausi, bis, musicista che ringrazia, sipario che si chiude. Cosa c'è dietro tutto questo ? Ore di studio e di prove, attacchi di ansia da concerto, dolori articolari, mal di schiena e chi più ne ha passate, più ne aggiunga.

Quale musicista, almeno una volta , non ha avuto difficoltà di concentrazione e di affermazione nella professione, o paura di affrontare il pubblico? Problemi che si presentano frequentemente e che sfociano spesso in disturbi da definire quasi malattie professionali con cui si convive finché è possibile, accumulando tensione e sofferenza aggiunte alla fatica fisica delle ore di studio sullo strumento e psicologica dal frequente impatto con il pubblico che portano a carriere brevi o peggio interrotte

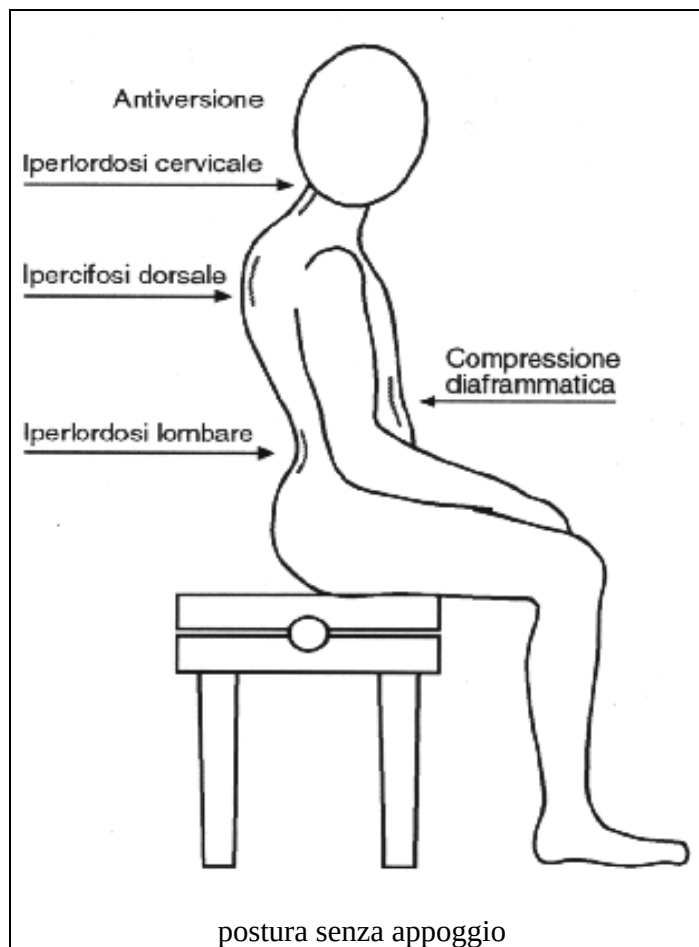
Il problema è molto sentito da tutti coloro che si sono confrontati con uno strumento, soprattutto dai professionisti. Per rendere, **finalmente**, piacevoli i concerti anche per i musicisti è stato messo a punto il Metodo Globale di Musica Bioenergetica che mette al centro dell'universo musicale il concertista.

Mente e corpo sono in comunicazione fra di loro e possono influenzarsi a vicenda sia a livello superficiale che profondo ed è proprio qui che il "pensare" e il "sentire" sono condizionati da fattori energetici. La rigidità e la tensione cronica diminuiscono la vitalità, abbassano il livello di energia, disturbano il normale gioco spontaneo della muscolatura e , cosa determinante, l'autoespressione. La Bioenergetica è una tecnica che libera l'individuo e ne ripristina l'equilibrio psicofisico ed emozionale.

Il metodo globale affronta tutte le problematiche che investono il musicista nell'interazione della sua personalità, sia giovane allievo che concertista. Le difficoltà tecniche sullo strumento, l'impatto con il pubblico, il confronto con le proprie emozioni, il problema della memoria, il sedersi per ore ed ore in una posizione innaturale a tu per tu con una partitura a cui dare vita sono solo alcune di queste.

Per educazione e cultura, l'individuo occidentale ha separato nettamente la mente dal corpo. Questa dicotomia fa sì che si perda il contatto profondo con le proprie emozioni che invece concorrono in modo decisivo

nella interpretazione musicale. Particolari esercizi di Bioenergetica, attività specifiche applicate nel lavoro con gli allievi sia come personal trainer che in gruppo, ristabiliscono il legame interrotto favorendo il ripristino del processo energetico della persona che facilmente blocca al suo interno questa preziosa energia.



Il musicista impara a gestire il proprio potenziale e a non negarsi il piacere della propria espressività. Ecco il vantaggio della Bioenergetica rispetto ad altre tecniche : la comprensione dell'individuo come sistema energetico, che può essere in grado di produrre e contenere un più alto livello di energia richiesto per esempio da una nuova sollecitazione della vita : **il successo.**

Da qui scaturisce l'importanza di una impostazione tecnico-musicale che sia in funzione del musicista e non dello strumento, finalizzata alla interpretazione corporea della musica per sconfiggere l'ansia da concerto Tutto ciò dà al concertista una piena conoscenza di se stesso, delle proprie capacità e quindi la consapevolezza di come affrontare il pubblico o la prestazione in genere.

Logica conseguenza del metodo globale è stata la ideazione della Sedia Ergonomica per Musicisti, introducendo finalmente anche nel mondo della musica un concetto di " Ecologia Professionale "ormai da decenni acquisito in qualsiasi altro settore lavorativo. Questo strumento, ergonomico e regolabile, garantisce un appoggio psicofisico al concertista affrancandolo dalla fatica, spesso vana, di mantenere una corretta postura, essenziale per conservare le curve di lordosi e cifosi entro i normali valori e consentire la respirazione diaframmatica indispensabile per una appropriata ossigenazione del cervello e

dei muscoli. La nostra schiena non è diritta ma ha delle curve che le permettono di assorbire meglio i carichi e le sollecitazioni. Quando queste curve assumono delle arcature eccessive, oltre che a danni scheletrici andiamo incontro a forti accumuli di tensioni nei muscoli lombari, trapezi e deltoidi e cosa peggiore, a una compressione del diaframma.

Il diaframma è il muscolo più grande e potente del nostro corpo, collegato attraverso il legamento centrale a tutti gli altri muscoli preposti al sostegno del corpo e quindi alla postura. E' il diaframma che aiuta i polmoni a farci respirare; è sempre il diaframma che agisce come pompa nella circolazione venosa e linfatica, comprime ritmicamente il fegato e gli organi interni favorendo la circolazione biliare, la digestione e l'assorbimento delle sostanze nutritive attraverso le villosità intestinali. Queste sono solo alcune delle funzioni che il diaframma governa, direttamente o tramite i movimenti da esso prodotti. E' evidente che un muscolo così importante non può essere compresso o messo in condizione di lavorare male. La sedia ergonomica consente una distensione delle curve di lordosi e cifosi dando al diaframma la possibilità di lavorare al meglio e quindi di svolgere correttamente tutte le

funzioni cui sovrintende. Solo così potremo evitare quei processi perversi per cui le incordature e la scarsa ossigenazione creano cadute di concentrazione, perdita di fiducia nelle nostre capacità e scadente rendimento, e all'inverso, lo scarso livello di prestazione crea ulteriori tensioni e ansie.

Molti ottimi musicisti interrompono la carriera perché schiacciati da una eccessiva ansia che non permette loro di esprimere le grandi potenzialità che hanno. Oggi è possibile, grazie alla sedia ergonomica e al Metodo Globale di Musica Bioenergetica, affrontare lo studio, i concerti e il pubblico con un nuovo spirito, che ci consente di **suonare senza soffrire, anzi con gioia.**

