

BIOENERGETICA ED ERGONOMIA PER AIUTARE I MUSICISTI

Non è obbligatorio stare male per suonare bene

L'uovo di Colombo è una sedia con schienale inclinabile?

Alzi la mano quel musicista che almeno una volta, per non dire spessissimo, non ha avuto problemi alla schiena, dolore cervicale, infiammazione ai tendini e così via... "Malattie" definite quasi professionali, con cui, nel migliore dei casi si finisce per convivere, accumulando tensione e sofferenza in aggiunta alla fatica fisica e psicologica dovuta alle continue ore di esercizio giornaliero sullo strumento.

Pensando a questi ed altri aspetti Antonella Col, chitarrista, e l'ingegnere Claudio Angelelli hanno brevettato una sedia ergonomica per musicisti che grazie alla sua particolare conformazione fornisce al musicista l'appoggio appropriato per mantenere la postura giusta, eliminando le tensioni, distendendo le curve di lordosi lombare e cervicale, scaricando muscoli lombari e trapezi, in modo da favorire l'apertura del diaframma ed una corretta ossigenazione. La comodità, il risparmio energetico restituiscono al musicista il piacere di sedersi con il suo strumento, trovando nella sedia un'alleata e non un nemico in più. In quante sale violinisti, violoncellisti, persino pianisti, si devono arrangiare con sedie delle più svariate forme, o panchetti improvvisati? Ma il problema della giusta postura non è solo occasionale, ci spiega Antonella Col, che ha elaborato un metodo didattico-professionale per la for-

mazione del musicista professionista. Integrando la sua formazione di musicista e concertista con studi di bioenergetica, il suo approccio al lavoro con il musicista trascende lo studio delle note, l'interpretazione intesa in senso tradizionale.

«Ho personalmente affrontato le problematiche più importanti con cui si confronta il musicista, giovane allievo o concertista: le difficoltà tecniche sullo strumento, l'impatto con il pubblico, il confrontarsi con l'emozione, il problema della memoria, il sedersi ore ed ore in una posizione innaturale a tu per tu con la partitura. Un training in campo psicanalitico, la formazione in bioenergetica mi sono serviti per applicare una nuova metodologia nell'insegnamento. Vuoi per educazione o cultura, l'individuo della cultura occidentale ha separato nettamente il corpo dalla mente. Questa dicotomia mente-corpo fa sì che si perda il contatto profondo con le proprie emozioni, che invece concorrono in modo decisivo nell'interpretazione musicale. Particolari esercizi fisici di bioenergetica, attività specifiche che applico nel mio lavoro con gli allievi, di gruppo o come personal trainer, favoriscono il ripristino del processo energetico nella persona. L'individuo è un sistema energetico, che facilmente blocca al suo interno questa preziosa energia. Attraverso un lavoro corretto si im-

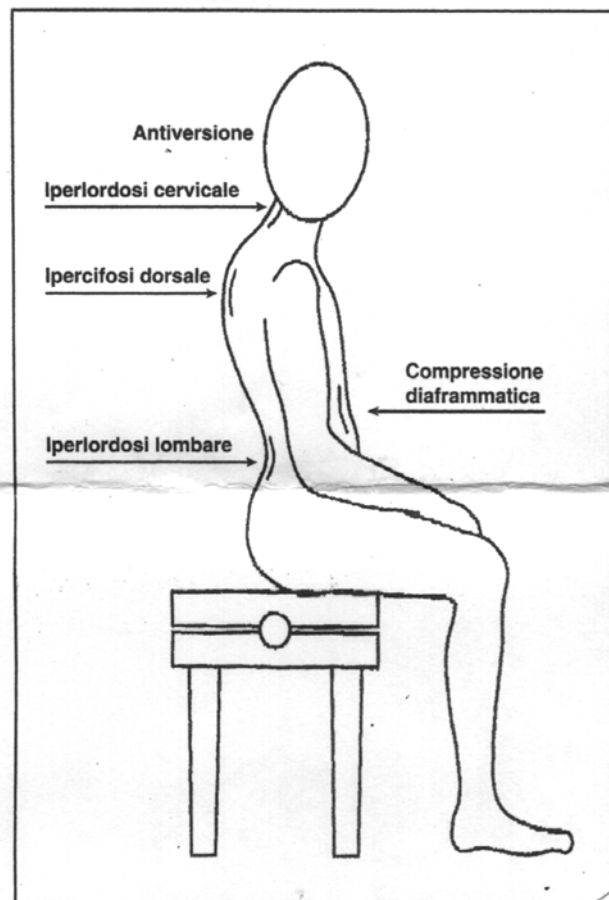
para a gestire il proprio potenziale, a non negarsi il piacere della propria espressività».

Ricordarsi del corpo

A tale scopo da alcuni anni è stata fondata da Antonella Col l'Associazione Musicale europea, che tiene corsi e stage di perfezionamento per musicisti di tutti gli strumenti. Un aspetto importante di questo approccio è anche quello di non dimenti-

care la condizione fisica del musicista, perché oltre le problematiche psicologiche ed emotive, il musicista, nello svolgimento della professione ha bisogno di una adeguata preparazione atletica, proprio per l'impegno fisico che sostiene per dover suonare. Questi, come molti altri aspetti legati alla respirazione, alla concentrazione, al flusso energetico, alla relazione fisica con lo strumento concorrono alla formazione di un musicista moderno.

Silvia Ragni



Gli acciacchi cui va incontro uno strumentista

Venezia in convegno

La Fondazione Ugo e Olga Levi di Venezia organizza dal 10 al 12 aprile 1997 il convegno internazionale di studi "L'aere è fosco, il ciel s'imbruna", arti e musica a Venezia dalla fine della Repubblica al Congresso di Vienna. Per informazioni tel 041/786711.