

Bioenergetica musicale

Suonare più comodi

Due studiosi romani hanno inventato una nuova sedia ergonometrica che aiuta i musicisti a trovare una posizione più corretta quando studiano. Per dire addio a tendiniti e a malattie professionali

di FILIPPO MICHELANGELI

Suonerai con dolore. È la maledizione inflitta ai musicisti obbligati ad esercitarsi ogni giorno per molte ore. I meno fortunati sono i violinisti, i chitarristi e i flautisti che suonano in una posizione asimmetrica e, spesso, sono vittime di gravi

indolenzimenti. Ma anche la più comoda postura del pianista, alla lunga, genera tensioni articolari.

Il problema, come sanno tutti, è molto sentito, soprattutto dai professionisti. E i tentativi che sono stati compiuti sino ad oggi non sono ancora stati in grado di risolverlo.

L'ultima novità arriva da due studiosi romani: la chitarrista Antonella Col e l'ingegnere Claudio Angelelli. Il presupposto da cui sono partiti è stata la constatazione della mancanza di una sedia professionale per musicisti. Basti pensare, invece, agli sforzi che hanno compiuto le case automobilistiche per rendere più riposante e comodo il posto guida della macchina o alle grandi aziende che forniscono ai propri dipendenti sedie sempre più 'sane' e confortevoli.

«La sedia ergonometrica – assicura Angelelli – fornisce un adeguato supporto

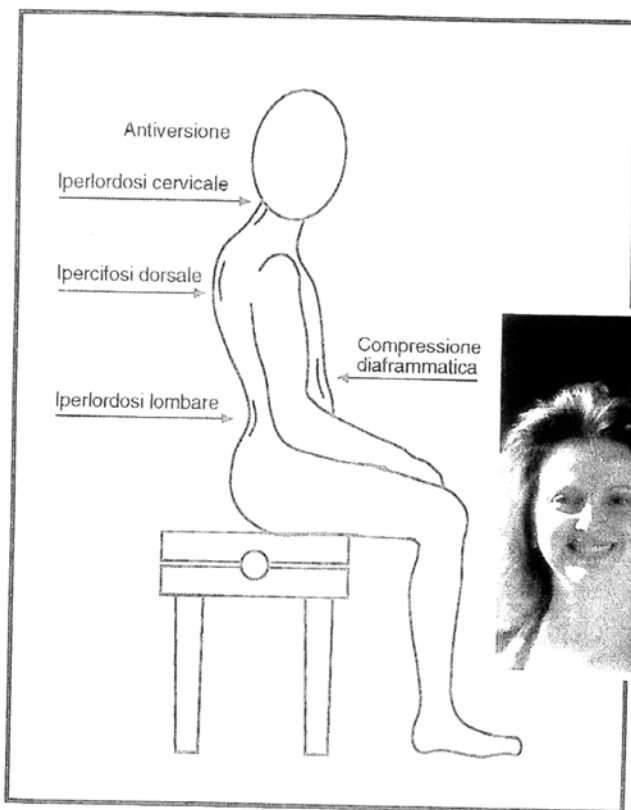
psico-fisico, regolabile a seconda delle esigenze del singolo musicista. In questo modo chi suona viene sollevato dalla fatica di cercare ogni volta una postura di compromesso». Claudio Angelelli e Antonella Col hanno anche fondato un'associazione musicale, con sede a Roma (tel. 06-33269020) che organizza corsi e seminari di bioenergetica per strumentisti.

Ma che cos'è la bioenergetica? «È un metodo di analisi e terapia inventato da Alexander Lowen – ci informa la Col – e serve a comprendere la personalità nei termini dei suoi processi energetici che sono le funzioni basilari della vita: respirazione, metabolismo, scarica dell'energia del movimento». «Attraverso la bioenergetica – continua la Col – si possono potenziare le proprie energie psicofisiche, superare lo stress da studio quotidiano e sconfiggere l'ansia da concerto».

L'utilizzo della sedia è indicata, in particolare, per combattere la iperlordosi lombare, dorsale e cervicale, l'antiversione cervicale, le infiammazioni omero-scapolari e l'epicondilit.

Per il momento la sedia ergonometrica, regolarmente brevettata, non è ancora stata immessa sul mercato, ma sono in corso trattative con aziende produttrici di panchette per pianoforte.

Qualcuno ha già adottato la vostra sedia? «Non ancora perché non è in vendita, ma tutti quelli che l'hanno provata ne sono stati entusiasti».



A sinistra: il disegno mette in evidenza i punti critici della postura del musicista. Sopra: i due inventori romani Antonella Col e Claudio Angelelli

Dagli archivi della Fonit Cetra e DG per i lettori di Suonare

Parte di Salvatore Accardo



CD 1 ADD 71' 48
Paganini: La risata del diavolo, La Campanella, Capricci nn. 1, 5, 13, 24, Moto perpetuo, Rondo galante, Intr. e var. su "God Save", eccetera
CD DG 449 858-2 L.33.000



CD 2 ADD 74'36
Paganini: 24 Capricci per violino solo op. 1
CD DG 429 714-2 L.22.000



CD 3 ADD 221'08
Paganini: Concerti per vl. e orchestra n. 1 in Re, n. 2 in Si min, n. 3 in Mi, n. 4 in Re min, n. 5 in La min, n. 6 in Mi min. Orch. London Philharmonic dir. Charles Dutoit
3 CD DG 437 210-2 L.66.000



CD 4 ADD 52' 52
Brahms: Doppia Concerto op. 102, Var. su Haydn op. 56. Orch. Rai Roma, 2° vl. Sigfried Palm, dir. Bruno Maderna e Paul Hindemith. Reg. 1961-1962
CD FC 2038 L.22.000



CD 5 ADD 55' 51
Mozart: Concerto per vl. K 219 e K 271a. Orch. Filar. Leningrado dir. Eugeny Mravinsky. Orch. Rai Napoli dir. Ettore Gracis. 2° vl. David Oistrakh
CD FC 2034 L.22.000

Si, desidero ricevere i seguenti CD di Salvatore ACCARDO:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Pagherò direttamente al postino l'importo relativo più un contributo spese di imballo e spedizione (L.5.900). Invio gratuito per ordini superiori a L.150.000. Si accetta anche CartaSi.

Cognome _____

Nome _____

Via _____ n. _____

CAP _____ Località _____

Prov. _____ Telefono _____

Si prega di scrivere in stampatello. Inviare il coupon (o fotocopia) in busta chiusa a: SUONARE vendita per corrispondenza, viale Lombardia, 5 20131 Milano, oppure a mezzo fax 02-2367253. Offerta valida solo per l'Italia fino al 31/12/96. Non si evadono tagliandi incompleti.