

Il "Gioco naturale"

Uno degli ostacoli che moltissime persone incontrano nel fare musica, è la presenza di una eccessiva tensione muscolare che impedisce la naturalezza dei movimenti necessari per suonare e rende difficoltose anche le azioni più semplici. Per migliorare la situazione di soggetti affetti da questo tipo di problematiche, è possibile lavorare su due fronti: da un lato si possono proporre esercizi a diminuire la tensione (respirazione, rilassamento, training autogeno e quant'altro possa servire allo scopo), ma è evidente che difficilmente si otterranno risultati veramente buoni dal punto di vista del "benessere musicale" della persona, perché si sta lavorando solo sui sintomi e non sulle cause del problema. Sarà meglio invece far qualcosa a livello più profondo, cercando di favorire la scoperta da parte del musicista, delle radici dell'ansia che crea la tensione. Quello che vorrei sottolineare è che spesso, il maggiore ostacolo è rappresentato dal fatto che la situazione di ansia e tensione in rapporto alla pratica strumentale, viene accettata a priori come un dato costitutivo e ineliminabile dell'esperienza musicale. E' vero, esistono esercizi che possono indurre un certo grado di rilassamento: vanno benissimo per imparare a rilassarsi a fondo, addormentarsi velocemente e dormire meglio, ma da soli non servono granchè per fare musica. Quello che invece provoca miglioramenti sostanziali, **è cambiare il proprio atteggiamento**. In realtà bisogna comprendere che si sta vivendo l'esperienza del suonare in un modo che è condizionato da un precedente vissuto di tipo traumatico: bisogna riuscire a dire a sé stessi: "evidentemente, quando suono penso di avere dinanzi a me un compito difficilissimo, al quale mi ritengo inadeguato e che tuttavia, ritengo di dover svolgere alla perfezione; ovviamente un tale atteggiamento è fonte più di angoscia che di piacere. In tutti i casi, è un atteggiamento modificabile". Generalmente, chi suona divertendosi e con gusto, non si chiede mai: "ma io sarò abbastanza bravo?".....perché evidentemente la domanda non ha senso. A me piacciono le patatine fritte ma non ricordo

di essermi mai chiesto se fossi in grado di mangiarle con lo stile necessario o se fossi abbastanza veloce ed accurato. Se cominciassi a pensare cose del genere, mi sa che mi andrebbero di traverso. Bene, non fatevi andare la musica di traverso. Tutto qua. Dunque, per evitare danni è vero che dipende dagli insegnanti affinché un piacere non si trasformi in trauma ma, spesso i veri responsabili vanno ricercati soprattutto tra i genitori che, in una sorta di “*associazione a delinquere*” tra le parti, credendo di cercare un insegnante adatto ai loro figli, finiscono per sceglierne uno che agisce sui figli nello stesso modo che è loro abituale. L’unica parola di speranza ce la offre come al solito, il buon senso incorporato al linguaggio. In inglese, suonare si dice *play*, in francese *jouer*.....queste parole significano anche “**giocare**”.....Non è mai troppo tardi per rimettersi a giocare.

Pasquale Solitro