

## Corrispondenza

*Dal flautista Riccardo Parrucci, allievo del Centro Italiano Tecnica Alexander (CITA) di Pisa, riceviamo e volentieri pubblichiamo.*

**La relazione Flauto/Tecnica Alexander.** E' necessario che l'insegnamento di uno strumento musicale comprenda una riflessione approfondita del contatto corpo/strumento, sia a livello di meccanica fisiologica che psicologico. Questi due aspetti sono estremamente legati ed il loro sviluppo nella tecnica strumentale deve procedere parallelamente.

In genere si tende a separare l'attività meccanica, come il movimento delle dita, da quella musicale, oppure quando si studia la velocità in maniera ripetitiva (col metronomo e no) la testa vola da altre parti e lo studio diventa passivo; si potrebbero fare migliaia di esempi a proposito della scissione mente/corpo. La vera attenzione a quello che si fa è minima e gran parte del tempo dedicato allo studio viene vanificata, anche se è molto duro ammetterlo. Al tempo stesso, oltre a tale separazione, la coscienza ed il controllo dell'attività muscolare sono inesistenti e ciò determina un uso insensato, che introduce e consolida tensioni e distensioni dove sarebbe necessario il contrario. La forza, la caparbieta, l'irrigidimento e l'incoscienza sembrano essere i migliori mezzi per superare i problemi strumentali e musicali; la frase "studia più che puoi finché viene bene" è ormai storicizzata.

In questo modo intere generazioni di musicisti potenziali vengono miseramente repressi, oppure la vita strumentale e musicale di singoli individui viene accorciata da stress, cervicali, artriti e dolori vari. Lo studio diventa duro a dismisura ed i risultati si ottengono solo a caro prezzo, come i guerrieri di Sparta.

Per entrare nei dettagli flautistici, osserviamo quali sono le distonie, gli abusi e le abitudini più comuni determinate da cattivo uso.

La ritrazione o l'avanzamento della testa (ad esempio, verso il leggio) provocano un irrigidimento del collo, con la conseguente inesorabile chiusura della gola; si viene a creare una strozzatura che impedisce la fluidità e la continuità del flusso dell'aria, anche nel caso di una buona respirazione. La colonna vertebrale si affloscia in un falso rilassamento

e perde sostegno, l'unico vero sostegno del busto che permetterebbe al diaframma di lavorare in condizioni idonee e alla muscolatura di essere flessibile per un allargamento e allungamento, che facilitino l'immagazzinamento dell'aria.

Soltanto con un buon sostegno dato dalla colonna vertebrale e con il collo sospeso in aria (*neck free*), come se la testa fosse appesa ad un filo, è possibile stabilire una connessione tra collo e schiena; tale connessione facilita l'emissione dell'aria che, ricevendo l'impulso del diaframma, scorre dal basso verso l'alto senza trovare né ostacoli né la strozzatura della gola. Il corpo diventa come una canna d'organo, il mantice è il diaframma; per questo si dice che il suono si forma in basso.

Per raggiungere questa condizione ottimale è fondamentale equilibrare le tensioni e le distensioni, l'energia viene incanalata verso punti precisi, con la conseguente economizzazione a vantaggio della resa musico-strumentale. La Tecnica Alexander ci aiuta nella distribuzione razionale dell'energia e ci permette di individuare i punti di spreco, cioè dove si accumulano per abitudine e cattivo uso le tensioni inutili. Quando una parte del corpo cambia in meglio, automaticamente ciò che la sta vicino o in relazione sente il beneficio del cambiamento; viceversa per le tensioni inutili.

In genere il flauto viene afferrato con forza, causando l'irrigidimento delle braccia e l'incurvamento delle spalle; quest'ultimo è uno dei maggiori ostacoli per l'apertura toracica. Conquistare l'apertura significa fare scorrere l'energia dentro le braccia in modo uniforme, senza buchi o accumuli, come in un cerchio; i polsi si sciogliono e le articolazioni delle dita lavorano solo attraverso impulsi e col peso naturale. E' notevolmente più facile irrigidire una giuntura anziché lasciarla libera.

Questo tipo di lavoro parte dalla mente e si manifesta materialmente con una buona condizione generale; se tale condizione è buona i risultati saranno senz'altro buoni. Lavorare per il risultato senza alcuna riflessione sul metodo per raggiungerlo è controproducente, perché rende lo studio separato dal resto della quotidianità e in un certo modo lo ghetto. L'esperienza della Tecnica Alexander applicata allo studio della musica ha dimostrato e dimostra come ad un cambiamento della personalità musicale ne corrisponda uno della condizione generale e viceversa. Partendo dal lavoro sulla persona stessa lo studio è mirato ad un'estroversione di ciò che già esiste all'interno e allo sviluppo

della musicalità naturale in relazione ad eventi esterni, cercando di superare i condizionamenti e le abitudini acquisiti nello sforzo di raggiungere il risultato.

Può essere soltanto un'opinione, ma oltre al risultato strettamente tecnico-meccanico, lo studio arido è dannoso alla personalità musicale.

**Riccardo Parrucci, Livorno**

*Dal flautista Giorgio Ravazzolo, attualmente allievo del CITA di Pisa, riceviamo e volentieri pubblichiamo.*

**Considerazioni sulla tecnica Alexander e la sua applicazione allo studio del flauto.** L'insegnamento che propone l'Alexander Technique non tende a risolvere problemi prettamente specifici legati a difficoltà che si possono incontrare durante lo svolgimento di attività fisiche o mentali particolari, ma poggia su basi di "educazione psico-fisica" in senso più generale. Poiché uno dei principi su cui si fonda questa tecnica asserisce che l'uso che facciamo di noi stessi influenza il funzionamento di tutto il nostro organismo, è logico sostenere che migliorando l'uso e di conseguenza elevando il livello del funzionamento del nostro organismo, possiamo *indirettamente* constatare benefici effetti anche sulle attività che normalmente facciamo. Attraverso la mia breve esperienza di flautista e attualmente studente di Alexander Technique, mi sono accorto che l'effetto principale di questa tecnica sul flauto è quello di rimettere in discussione i modi in cui ci atteggiavamo di fronte allo strumento, l'impostazione, gli esercizi giornalieri — apparentemente monotoni — per la diteggiatura e per il suono, gli studi. In questo modo si arriva a capire che tutti questi singoli esercizi acquistano un significato più profondo ed un effetto più marcato se sono presi non come qualcosa di separato tra loro, ma come un unico mezzo per progredire con lo strumento, rimanendo sempre consapevoli di noi stessi.

Cercando di applicare i principi dell'Alexander Technique al flauto, la prima cosa che ho notato è stato di dover "impostare" lo strumento in modo diverso. Il flauto non deve rendere schiavo chi lo

suona e portare a posizioni innaturali del tronco e degli arti che invece molte volte si vedono. Tutti i flautisti sono consapevoli di quanto importante sia il buon contatto delle labbra con lo strumento per la buona emissione del suono; come debbano appoggiare le mani per una buona diteggiatura, ecc.; essi sono consapevoli anche dei problemi fisici che lo studio di questo strumento comporta, poiché il flauto si suona trasversalmente rispetto alla posizione del corpo, con la testa girata e le braccia sollevate. Adottando questa posizione, molti flautisti trovano necessario girare l'intero busto oltre che la testa; inoltre, trovano pure necessario avere delle tensioni alle spalle, in realtà più grandi del dovuto, per sostenere lo strumento. I problemi di questo tipo sorgono nel momento in cui si inizia a portare lo strumento alla bocca. Infatti, eseguendo quest'azione, molte volte già si inizia a bloccare il collo, le spalle, i polsi, fino ad osservare anche persone che inarcano la schiena e spingono la testa verso lo strumento invece di portare il flauto verso la bocca, senza capire che tutto ciò potrebbe funzionare in maniera diversa.

L'Alexander Technique dimostra, senza ombra di dubbio, che queste tensioni non sono assolutamente necessarie e che anzi, a lungo andare, influiscono negativamente sul nostro rendimento. Oltre a questo, la tecnica ci rende in grado di capire la stretta connessione che esiste tra le varie parti del corpo direttamente impiegate per suonare lo strumento e le altre, indicando poi una via per un uso di tutte queste parti più ragionato e meno istintivo. Impegnandosi in questa direzione, dopo un po' di tempo si scoprirà un nuovo piacere di suonare, piacere dato da una maggiore resistenza allo sforzo, la graduale scomparsa di quelle sensazioni di rigidità alle spalle e di dolori alla schiena che accompagnano molti flautisti dopo alcune ore di studio, non avendo più la sensazione di tenere lo strumento stretto verso di noi ma di poterlo invece lasciare libero sotto le dita.

Già da questo si può capire che anche l'atteggiamento verso il flauto cambia: non ci si sentirà più obbligati verso lo strumento e tutti gli esercizi, gli studi, i brani possono venire eseguiti con maggiore tranquillità, tenendo presente l'inscindibile unità dello strumentista con lo strumento, non volendo ottenere i risultati per forza, ma lasciandoci la libertà di prendere il tempo necessario per

maturare.

In questo senso l'Alexander Technique aiuta ad organizzare la nostra mente in modo che durante lo studio a casa e durante le esecuzioni pubbliche si corre meno il rischio di bloccarsi o di irrigidirsi quando si deve affrontare un "passo" difficile. Poiché questi blocchi sono spesso dovuti a tensioni emotive, si può affermare che questa disciplina indica una via per arrivare a porre sotto controllo le nostre emozioni, non lasciando che, durante l'impegno di una esecuzione o semplicemente durante lo studio, esse prendano il sopravvento conducendoci a risultati diversi da quelli che vogliamo ottenere.

Quando si parla del flauto e degli altri strumenti a fiato, si finisce sempre col porre il problema della respirazione. Molti si chiedono come si deve respirare quando si suona; altri parlano di "respirazione diaframmatica" e di esercizi respiratori. Senza soffermarmi troppo a lungo su questo argomento, vorrei semplicemente dire che se si tengono presenti i principi proposti dall'Alexander Technique mentre si suona, si noterà che il diverso modo di respirare assunto di conseguenza, rende consapevoli di come anche la respirazione raggiunga la massima efficienza quando sia impiegato quello che Alexander definisce il "Controllo Primario", cioè quando il collo è libero, la testa si dirige in avanti ed in su e la schiena è al massimo della sua estensione in termini di lunghezza e di larghezza. In tal modo si capirà che la respirazione non è solo un'attività legata agli organi specifici, ma che è anche indirettamente un'attività della schiena la quale, se funziona ad un buon livello, permette al diaframma ed al torso di espandersi meglio; inoltre, se la gola ed il collo sono tesi, essi non lasceranno passare bene l'aria, sia inspirando che espirando, con la conseguenza di bloccare il suono nello strumento e compromettere il fraseggio musicale.

E' interessante poi aver osservato come l'Alexander Technique renda consapevoli delle tensioni, credute spesso normali, alla mandibola ed alla lingua, tensioni che se allentate nel giusto modo aiuterebbero certamente a rendere più duttile il suono. Tutti noi flautisti sappiamo l'importanza della mobilità di queste parti quando si suona!

Da quanto finora scritto, qualcuno potrebbe pensare che con l'Alexander Technique un flautista non dovrebbe avere più problemi quando suo-

na. In realtà non è così semplice: tutti gli strumentisti sono consapevoli delle ore di studio giornaliera e delle qualità naturali che si devono possedere per diventare dei buoni professionisti. Posso aggiungere però che l'Alexander Technique, se presa con sufficiente serietà ed approfondimento, può veramente dare indirettamente degli effetti positivi a chi suona il flauto, facendo riscoprire il piacere di suonare liberi da tensioni fisiche e mentali, che prima pensavamo inseparabili da questa attività, e con una buona consapevolezza di noi stessi.

**Giorgio Ravazzolo, Padova**