



## Musica e (è) corporeità

*Imparare è un'esperienza. Tutto il resto è solo informazione.*  
A.Einstein

Il 20 Marzo scorso, presso la Fiera Didacta Italia a Firenze, all'interno dello spazio "Progettare con il Suono" coordinato dalla Redazione di *MusicEdu*, ho condotto un workshop dal titolo "**Musica e (è) corporeità**".\*

Se vi trovate a leggere questo articolo, che riporta i temi proposti nell'incontro, è perché probabilmente siete musicisti - professionisti o *amateurs* - attivi nel mondo della comunicazione, dell'espressione di sé, dei suoni...

O forse anche perché desta il vostro interesse la diversa accezione che implica quell'accento posto nel titolo sulla lettera *e* (*è*), che può presentare scenari e modi di concepire la formazione musicale molto diversi fra loro.

Come ci ricorda la neurofisiologa C. Hannaford nel suo libro "*Smart moves: why learning is not all in your head*" (testo ancora estremamente attuale nonostante la sua prima pubblicazione americana risalga al 1995), **il movimento è alla base dell'apprendimento**. È infatti attraverso la parte dedicata al supporto scientifico presente nel volume, che espone il concetto della plasticità delle reti neurali, che invita tutti noi insegnanti a riconsiderare la propria personale visione pedagogica e le tradizionali modalità educative curvandole o addirittura sovvertendole in favore di un insegnamento impostato sull'esperienza psicofisica.

In Italia l'apprezzatissima professoressa D. Lucangeli nei suoi numerosi innumerevoli scritti sull'argomento ribadisce, con competenza e passione, un altro elemento chiave fondante il successo dell'azione pedagogica ovvero **la centralità delle emozioni nell'educazione**.

Penso di potermi ritenere fortunata ad aver sperimentato in prima persona in anni di scuola, attraverso la ricerca e l'attuazione di strategie di comunicazione efficace con alunne e alunni con specifiche difficoltà e disabilità, quanto cruciale sia sviluppare approcci innovativi di insegnamento/apprendimento che prevedano l'integrazione delle varie componenti affettivo-emotive-corporee-relazionali.

### **La musica in movimento**



Le ricerche nell'ambito delle neuroscienze ci confermano che in realtà è questa l'unica modalità che lascia una traccia profonda nella persona, nell'essere che vive e che si alimenta attraverso tali canali. È l'eco che rimane e che risuona dentro ad ognuno di noi, nel presente come nel futuro ricordo. Indelebile, tangibile, che emoziona ogni volta con la stessa intensità.

Mi sono interrogata spesso sul perché sto bene nel movimento ed ho realizzato che interiorizzo le conoscenze ed i saperi attraverso la globalità sensoriale; ho bisogno di attivare le mie cellule affinché le esperienze effettuate vengano assimilate.. La musica è movimento e la corporeità il suo habitat naturale. Così come la vibrazione sonora ed il gesto che induce; così come il suono che scorre creando una risposta motoria, generatrice di piacere. E tutto ciò procura appagamento, la gioia della scoperta di percezioni insolite ed inattese e di una diversa attitudine all'ascolto che determina una comprensione significativa e profonda dell'universo sonoro.

Per questo motivo sono rimasta affascinata dal Metodo che prende le mosse dalle intuizioni di Emile Jaques-Dalcroze (1865-1950), compositore e pedagogista ginevrino il quale prospettò, già all'inizio del secolo scorso, una modalità di apprendimento attraverso il movimento - in particolare dell'assimilazione di tutti gli elementi ed i principi della musica attraverso la risposta corporea agli stimoli sonori. L'osservazione dei problemi ritmici dei suoi allievi di Conservatorio e la constatazione dell'inefficacia delle metodologie vigenti, gli fornirono l'occasione di ripensare radicalmente il suo impianto didattico ed iniziò, nel periodo d'oro della riflessione educativa - quel lasso di tempo che va dalla fine dell'800 agli anni '50 del XX secolo - ad impostare l'insegnamento musicale in modo rivoluzionario teorizzando il modello dell'euritmia.

La Ritmica, disciplina fondamentale di questo metodo, consiste nel mettere in relazione i movimenti naturali del corpo, il linguaggio musicale e le facoltà di immaginazione e riflessione.

Il lavoro teorico e pratico di Dalcroze di consapevolezza motoria, sfera emotiva ed intenzione espressiva ha influito, nel corso del tempo, non solo sulla pedagogia musicale ma anche sulla danza e sulla coreografia. In equilibrio fra spazio tempo ed energia, il corpo è un mezzo prezioso per vivere e per rappresentare aspetti espressivi e strutturali del linguaggio musicale e di illustrarne le molteplici applicazioni in campo sia educativo che performativo. Facoltà come la riflessione, la memoria, la concentrazione, la coordinazione, la propriocezione e la creatività vengono esercitate in modo armonioso.

Questi gli obiettivi conseguiti attraverso un approccio operativo che prevede sempre il coinvolgimento attivo e globale del partecipante e la centralità dell'interazione con l'altro:

- trovare il piacere di esprimersi con il corpo in sintonia con la musica
- sviluppare l'orecchio e acquisire una comprensione musicale globale e profonda
- affinare le capacità di percezione, attenzione, concentrazione, memorizzazione, interiorizzazione e rappresentazione degli elementi musicali attraverso il gesto e la propria persona

- sviluppare ed affinare le capacità motorie e la consapevolezza corporea (coordinazione, equilibrio, reazione, dosaggio dell'energia, uso dello spazio, gestione del peso)
- sviluppare la personalità nella sua interezza (sfera cognitiva, affettiva, psicomotoria)
- educare le capacità creative ed artistiche nella dimensione individuale e di gruppo
- collaborare e adeguarsi al gruppo, nel rispetto di sé e degli altri

In questa presentazione volevo illustrare anche un'altra disciplina che, in modo altrettanto sofisticato - e assolutamente innovativo per l'epoca - attinge agli stessi principi, basandosi sulla percezione delle esperienze sensoriali come prospettiva di cambiamento e, direzione utile per noi insegnanti al giorno d'oggi, di inversione del diffuso paradigma pedagogico. La nostra cultura tende molto spesso a trascurare nell'educazione lo sviluppo della persona come unità psicofisica. L'uso inconsapevole di noi stessi nella vita quotidiana può creare problemi dovuti ad abitudini errate e condizionare le nostre prestazioni. Questo appare particolarmente evidente nei musicisti ed in chiunque utilizzi il proprio corpo come strumento di comunicazione. Per poter utilizzare la propria persona come reale canale espressivo è necessario avere un alto grado di coordinazione e di consapevolezza che la Tecnica Alexander, in quanto tecnica di rieducazione posturale, permette di ricercare ed ottenere. Questa trasformazione avviene attraverso indicazioni verbali ed esperienze pratiche guidate dall'insegnante che favoriscono l'espressione delle potenzialità individuali, la libertà del movimento e del respiro migliorando pertanto la gestione di sé e le prestazioni musicali.

### **The Use of the Self**

Con il concetto dell'*Uso del sé* l'attore australiano F.M.Alexander (1869-1955) proponeva, intorno ai primi anni del '900, un processo di ri-educazione psicofisica, basato sull'osservazione e sulla coscienza delle proprie abitudini posturali, mentali ed emotive, in relazione alla propria funzionalità e volte, di conseguenza, alla libera espressione del proprio essere.

Questo processo di cambiamento risulta particolarmente efficace per tutti coloro che sono impegnati nell'area della comunicazione artistica o educativa.

La pratica di questa disciplina prevede delle attività di:

- esplorazione e conoscenza del proprio corpo sia percettiva che teorica, il rilascio di tensioni indesiderate e l'abbandono di atteggiamenti dannosi
- osservazione dell'organizzazione e della coordinazione motoria in relazione alla voce e alla respirazione
- organizzazione delle forze muscolari equilibrata e vantaggiosa
- osservazione degli effetti psicofisici dello stress e proposte di strategie per affrontarli
- body mapping (percezione ed individuazione del proprio schema corporeo)

Sono entrata in contatto con la Tecnica Alexander diversi anni fa quando ebbi una tendinite al braccio destro, quello che viene utilizzato dall'arco del violoncello, che mi avvicinò a questo mondo - il mondo dell'osservazione - fatto di curiosità, analisi, considerazione e rispetto per se stessi.

Ben presto imparai che il corpo ci parla, ricorda tutto e non mente mai. E che va ascoltato, sempre. Io credo che vada addirittura ringraziato perché, il più delle volte, mettendoci in contatto con delle difficoltà, ci offre l'opportunità di riflettere sulle proprie debolezze. Da allora mi sono appassionata a questa disciplina captando fin da subito l'enorme portata del suo approccio sia educativo che preventivo alla salute personale. Ne ho mutuato il modo di impostare l'insegnamento che, in primo

luogo, riguarda il rapporto che abbiamo con noi stessi, spronandoci ad attivare tutte quelle risorse interiori indispensabili per divenire agenti di cambiamento.

Con queste sollecitazioni ho cercato di offrire ad ognuno di voi la possibilità di esplorare questo ambito così interessante che viene definito dell'*Educazione "incarnata"* - Embodied Education - che, fortunatamente anche in Italia, sta iniziando a muovere i suoi primi passi anche negli ambienti accademici.

*\*Federica Felici è diplomata in violoncello e Tecnica Alexander. Esperta di musica e movimento è certificata nella Ritmica Dalcroze. È insegnante di sostegno, Tutor per l'apprendimento e Referente per l'inclusione presso l'I.C. "Le Cure" di Firenze.*

