



Il bambino e l'ascolto del corpo e del respiro nei gruppi di musica secondo la MLT



di Regula
Schwarzenbach



Lavoro da molti anni con *Atem-Tonus-Ton* di Maria Höller-Zangenfeind, metodo basato sul respiro percepibile *Der Erfahrbare Atem* della Professoressa Ilse Middendorf di Berlino¹². Nei miei seminari mi rivolgo tuttora sia a professionisti e amatori adulti che a bambini e adolescenti che suonano strumenti a fiato¹³.

Dal 2011 guido gruppi secondo la *Music Learning Theory* di Edwin E. Gordon con bambini dai primi mesi fino a 8 anni, cioè durante il primo anno di scuola elementare. Gordon dice che i processi dell'apprendimento della musica sono gli stessi, analoghi o simili, ai processi dell'apprendimento della lingua madre. Ora, dopo quattro bellissimi anni pieni di esperienze e di risultati soddisfacenti mi pongo due domande:

1. *Si può e si deve guidare o insegnare la percezione del corpo e del respiro? Si instaurano gli stessi processi di apprendimento di quando si impara la lingua madre?*

Non sono forse attitudini che si sviluppano senza l'aiuto di «educatori»?

2. *I tipi di apprendimento dell'audiation preparatoria, cioè acculturazione, imitazione e assimilazione, con le loro caratteristiche, valgono anche per l'apprendimento della percezione corporea e del respiro?*

Durante il corso internazionale di formazione di Audiation Institute, *L'arte di insegnare musica secondo la Music Learning*

¹² Ilse Middendorf "L'esperienza del respiro" a cura di Silvia Biferale Astrolabio Roma 2005

¹³ Regula Schwarzenbach, Letizia Fiorenza, Höhenflüge mit Bodenhaftung, Die Methode Atem-Tonus-Ton für Flötistinnen und Flötisten, Zimmermann Frankfurt 2007

Theory di Edwin E. Gordon, il lavoro sulla percezione del respiro e del corpo è una materia importante, sia dal punto di vista didattico che del processo di autocoscienza degli insegnanti in formazione.

Quanto sia importante la cura del movimento nella *Music Learning Theory* di Edwin E. Gordon lo illustra emblematicamente il titolo del bellissimo articolo di Cristina Fabarro: *Con il corpo si impara la musica*. "L'immersione corporea nella musica genera movimento, inteso in questo caso non come coreografia o sequenza di movimenti strutturati e descrittivi della musica stessa, ma come atto motorio nato dall'ascolto, dettato dalla vibrazione e dal ritmo stesso della musica e da un sentire interiore, che si traduce in gesto e, appunto, movimento. Ciò è diretta conseguenza della facoltà che possediamo di sentire con tutto il corpo la realtà circostante."¹⁴

Le ricerche di Gordon lo hanno portato alla constatazione che "I bambini cominciano a rispondere al ritmo spontaneamente, con un movimento fluido, libero, continuo e flessibile, ad un'età molto precoce, probabilmente perché il corpo conosce prima che la mente comprenda"¹⁵.

"Il movimento è una naturale e spontanea risposta che il bambino dà alla musica ... Con questa naturalezza i bambini, se circondati da persone che adottano questo particolare movimento fluido e continuo, apprendono e maturano la consapevolezza del loro corpo il quale, coinvolto interamente nell'ascolto e nell'esecuzione della musica, diventa musica"¹⁶.

Dall'osservazione dei bambini più piccoli, Gordon deduce «un movimento di tipo percettivo motorio, a flusso conti-

nua da adottare mentre cantiamo, suoniamo o ascoltiamo musica. Questa è una qualità di movimento che i bambini possiedono naturalmente e che gli adulti con fatica ritrovano. I bambini infatti, quando ascoltano musica, non descrivono con il movimento ciò che ascoltano, ma si lasciano semplicemente "muovere" dalla musica.»¹⁷

Purtroppo osserviamo che i bambini man mano che crescono perdono questo movimento spontaneo, fluido, questo tipo di corporeità che diventa musica. Moltissime ragioni fanno sì che questo dono della natura vada perso, alcune di origine culturale, per la mancanza di attenzione riguardo questi aspetti da parte degli educatori e degli insegnanti di musica; altre di ordine evolutivo per i cambiamenti psicofisici e sociali portati dall'adolescenza.

Uno dei molti strumenti atti ad agevolare la percezione del corpo e del respiro dell'adulto è il metodo "Respiro percepibile" della professoressa Ilse Middendorf, da cui si sviluppa *Atem-Tonus-Ton* di Maria Höller-Zangenfeind. Audiation Institute e music & audiation (l'Istituto Gordon Svizzero, www.music-audiation.ch) propongono questo lavoro specifico durante il percorso di formazione e i seminari. Sia per ritrovare, come dice Gordon, quella qualità di movimento innata e naturale, sia per avvicinarsi all'ideale di fungere da modello per gli allievi. La qualità del movimento a flusso continuo, la bellezza e variabilità della voce parlata e cantata sono frutto di un lavoro su se stessi di consapevolezza e di ascolto¹⁸.

¹⁴ Cristina Fabarro, *Con il corpo si impara la musica. Il ruolo del movimento nell'educazione musicale*, pag. 73 in "Il bambino e la musica" a cura di Silvia Biferale, Edizioni Curci, Milano 2010

¹⁵ E. E. Gordon, *L'apprendimento musicale del bambino dalla nascita all'età prescolare*, Edizioni Curci, Milano 2003, p.18

¹⁶ Cristina Fabarro, *Con il corpo si impara la musica. Il ruolo del movimento nell'educazione musicale*, Edizioni Curci, Milano 2010, pag. 81

¹⁷ Ibid. pag. 77

¹⁸ In merito a questi argomenti mi permetto di suggerire la lettura del citato articolo di Cristina Fabarro *Con il corpo si impara la musica. Il ruolo del movimento nell'educazione musicale* e del libro di Silvia Biferale *La terapia del respiro*, Astrolabio, Roma 2014).

1. L'ascolto del corpo e del respiro durante la guida informale

1.1. *Il primo tipo di apprendimento: l'acculturazione, i primi due anni del bambino*¹⁹.

I piccoli durante i primi due anni della loro vita sono circondati da adulti e bambini che costituiscono per loro modelli ed esempi di movimento, di utilizzo della voce e di coordinazione del respiro. In braccio alla mamma i piccoli fanno le prime esperienze del peso e del movimento ritmico. Ascoltano la voce della mamma non solo con l'udito ma percepiscono anche le vibrazioni del suo torace, del collo, della testa. Dal respiro della mamma capiscono in che condizioni psichiche lei si trova in quel preciso momento. Scoprono il loro corpo e la loro voce tramite esperienze sensoriali piacevoli e giocose. Sentono la forza e la variabilità della loro voce. Staccandosi dalla mamma fanno nuove esperienze motorie. Gattinando cominciano a esplorare lo spazio intorno e sono molto orgogliosi dei loro primi passi. Con grandissima attenzione salgono e scendono le scale, si arrampicano da soli sul seggiolino al tavolo. Riescono a lanciare una palla senza cadere²⁰. Le osservazioni sul movimento dei bambini di questa età, vedere con quanta curiosità imparino, come adorino le ripetizioni, come si concentrino su quello che stanno facendo sono spunti di riflessione per noi adulti su come agevolare questi atteggiamenti durante il futuro sviluppo del bambino.

Stimoli per la percezione del respiro e del corpo.

Modalità nei gruppi di musica secondo la MLT.

Il rispecchiamento

L'insegnante rispecchia i movimenti, le emissioni vocali, i suoni labiali e i rumori che producono i bambini quando reagiscono alla musica. L'atto del rispecchiamento mi sembra il punto di partenza per la percezione consapevole del corpo, del movimento e del respiro. Vedere e sentire riproposto dall'adulto ciò che si ha appena fatto, rende il bambino più cosciente della propria azione e lo stimola a ripetere con curiosità le esperienze che si rivelano fonte di gioia e motivazione.

Il modello dell'adulto

L'insegnante chiede ai genitori di stiracchiarsi, di godere dei grandi sospiri e sbadigli profondi prima di cantare. I bambini restano incantati osservando gli adulti. Mentre esegue canti e pattern l'insegnante è modello per un movimento a flusso continuo sia per i bambini che per gli adulti, a questi ultimi lo si chiede esplicitamente anche spiegandone il significato e gli effetti. Il movimento a flusso continuo, contrariamente ad un movimento stereotipato o descrittivo, favorisce nel bambino la possibilità di sperimentare un suo movimento spontaneo, il migliore per esplorare e conoscere la musica, perché il movimento nasce dalla percezione stessa della musica.

1.2. *Il secondo tipo di apprendimento: l'imitazione, il terzo e quarto anno del bambino.*

Il bambino ha un grande bisogno di movimento. Lo sviluppo del repertorio motorio in questi anni è importantissimo

¹⁹ Ben sappiamo che secondo Gordon tutti i tipi di apprendimento (acculturazione, imitazione e assimilazione) non si limitano a una certa età anagrafica, ma coesistono in tutte le età a secondo del contenuto che l'allievo sta imparando. In questo articolo parlo dello sviluppo delle capacità motorie e della percezione del corpo e del respiro e perciò mi tengo all'età anagrafica approssimativa che corrisponde ai bimbi che seguono corsi di MLT secondo la modalità di insegnamento della guida informale.

²⁰ Con gli accenni ai movimenti che i bambini fanno al di fuori del *setting* delle lezioni di musica, voglio mettere in evidenza quanto siano ricchi e importanti per lo sviluppo del bambino.

e accade ad una velocità strepitosa. Il bambino corre, sale e scende le scale a mani libere, fa capriole, salti, sta in bilico e salta dai muretti, scavalca ostacoli, afferra la palla al volo. I suoi movimenti sono più fluidi e più sicuri. Man mano che i bambini perdono l'egocentrismo, cioè quando si sviluppa in loro la coscienza di sé e degli altri e si rendono conto delle differenze tra le proprie risposte e quelle degli altri, ho osservato che chiedono sia agli altri bambini che agli adulti di imitare i loro movimenti, le capriole e gli stessi giochi di mano e sono poi assai critici nel verificare se gli altri imitano correttamente o no!

Stimoli per la percezione del respiro e del corpo.

Modalità nei gruppi di musica secondo la MLT.

Il rispecchiamento

Durante l'apprendimento musicale del tipo dell'imitazione l'insegnante continua a rispecchiare le risposte sia motorie che vocali dei bambini lasciando inventare ai bambini la prossima attività di movimento e di gioco. I bambini corrono e si muovono fino ad avere il fiatone. L'insegnante rispecchia lo sfiatamento del bambino: un'occasione da non perdere per aiutarlo a essere consapevole del suo respiro.

La dimostrazione e l'imitazione

Sarà l'insegnante a fare proposte di gioco e di movimento sempre più strutturate. Anche per l'apprendimento della percezione del corpo e del respiro i bambini hanno bisogno di suggerimenti più concreti.

Eseguendo i canti, oltre a muoversi a flusso continuo, l'insegnante a volte adotta movimenti dettati dal vocabolario dei bambini, come gattonare, saltare, correre, strisciare ecc. per dare sia un modello di imitazione che per dialogare con loro accogliendo i loro contributi.

I bambini a questa età non sono ancora coordinati ma accolgono, imitando i movimenti dell'insegnante con grande entusiasmo, sia il movimento a flusso continuo, che tutto il repertorio motorio proposto. Motivante nel lavoro del gruppo è l'imitazione delle risposte vocali e motorie degli

altri bambini. Molti spunti per il movimento nascono dall'interesse di assumere dei ruoli: il bambino si muove come il poliziotto, come la regina, come la tigre o come il cane.

Con grande fantasia inventano nuovi movimenti sempre più azzardati.

1.3 Il terzo tipo di apprendimento: l'assimilazione, dal quarto al sesto anno del bambino.

I bambini sono sempre in movimento e già abili di compiere azioni motorie che richiedono maggiore coordinazione. Saltellano su una gamba sola gettano oggetti anche pesanti in tutte le direzioni, si arrampicano dappertutto rischiando anche di cadere e di farsi male, imparano ad andare in bicicletta, a nuotare e a sciare.

Stimoli per la percezione del respiro e del corpo.

Attività nei gruppi di musica secondo la MLT.

Durante l'apprendimento musicale del tipo dell'assimilazione l'insegnante propone un ampio repertorio di giochi (esercizi) che facilitano la coordinazione fra pensiero musicale, respiro e voce. Più si sviluppa la capacità di *audiation*, meglio riesce la coordinazione.

Cantando i *pattern* l'insegnante non si muove più solo a flusso continuo ma anche utilizzando le spinte con i piedi e con le braccia dal muro o dal pavimento. Canta *pattern* lanciando dei fazzoletti, saltando o cercando di "battere un cinque" sulla mano dell'insegnante o dei compagni.

Un esempio sono i salti da fermi. Per iniziare il salto, il bambino deve imparare ad avviare il movimento con uno slancio delle braccia e piegando le ginocchia; questo provoca un inspiro svelto e profondo senza dare la possibilità di inalare aria in modo rumoroso e arbitrario. Atterrando i bambini cantano un *pattern*. Anche lanciando un fazzoletto il movimento di braccio provoca un inspiro naturale e coerente che corrisponde all'impulso autonomo dell'inspiro, un obiettivo molto importante del metodo *Atem-Tonus-Ton*. Il momento iniziale dell'invio del movimento come descritto

sopra, lo slancio delle braccia, piegare le ginocchia, la rincorsa prima di un salto inducono un momento di silenzio, una pausa che dà spazio al pensiero musicale. Il bambino pensa il *pattern* prima di cantarlo: è questa capacità che favorisce la coordinazione dalla quale poi risulta il canto intonato.

2. L'ascolto consapevole del corpo e del respiro durante l'istruzione formale

2.1 Dalla guida informale all'istruzione formale

Il passaggio dalla guida informale all'istruzione formale è il momento adatto per cominciare ad agevolare delle esperienze corporee con consapevolezza e per iniziare a riflettere sull'argomento. Con bambini tra i sei e gli otto anni sono riuscita a creare delle situazioni di grande ascolto sul corpo e sul respiro, anche se la durata dell'attenzione all'inizio è molto breve.

Vorrei dedicare ora alcune considerazioni sui temi e i concetti fondamentali su cui si lavora nei metodi "Il respiro percepibile" e "Atem-Tonus-Ton" presentando degli esempi di attività di ascolto del corpo e del respiro, adatte ad essere proposte a bambini a partire dai sei anni in su.

2.2. La percezione del movimento del respiro.

Ascoltare il movimento del respiro senza influenzarlo con la volontà.

I bambini corrono, saltano, danzano fino a sentirsi stanchi e senza fiato. Chiedo loro di stare fermi su due piedi e di mettere le mani sui fianchi all'altezza delle costole.

Metto le mani sui miei fianchi e mi metto un attimo in ascolto del movimento del mio respiro. I bambini osservano la mia attenzione e mi imitano immediatamente.

"Chiudete gli occhi". Favorisco il silenzio dell'introspezione domandando ai bambini di chiudere gli occhi. Chiudere gli

occhi per essi ha un aspetto magico, aspettano una sorpresa, stanno subito attenti e zitti.

"Vi pongo una domanda, ma non datemi subito la risposta". Con questa indicazione voglio evitare che rispondano subito. Spero così di tenere più a lungo attiva la loro attenzione sul movimento del respiro. Appena stanno ad occhi chiusi, parlo sottovoce, quasi bisbigliando, e domando cosa sentano sotto le mani. Dopo un po' chiedo se il movimento sia sempre uguale. Aiuto con domande che mirino ad un'attenzione sempre più profonda favorendo un ascolto sempre più differenziato. Il calore delle mani aiuta a tenere sveglia l'attenzione in quella specifica parte del corpo.

"Aprite gli occhi". Dopo un po' di tempo di grande silenzio chiedo loro di aprire gli occhi e ripeto la domanda per accogliere le risposte dei bambini. Li sollecito a rispondere secondo la propria esperienza. Ognuno ha delle percezioni differenti. Tutte sono accettate, perfino quella del bambino che risponde di non aver osservato e sentito niente. È una risposta che forse mi dice che non sa trovare delle parole esatte per descrivere ciò che ha sentito.

Molti bambini di prima elementare fanno fatica, all'inizio di questo lavoro, a trovare delle espressioni comprensibili per descrivere le sensazioni del corpo e bisogna aiutarli a trovare dei paragoni, cioè a trovare delle espressioni già conosciute e comuni in altri ambiti della vita. Per esempio con domande simili: "La sensazione che avete vi ricorda le bollicine d'acqua gassata?".

Le ripetizioni e le variazioni per l'approfondimento

Nelle lezioni seguenti i bambini ripetono l'esperienza ma, invece di mettere le mani sui fianchi, li mettono sul ventre poco sopra l'ombelico, sullo sterno e sulle spalle.

Per approfondire l'esperienza e per favorire la consapevolezza sia del movimento del respiro e sia della schiena, chiedo ai bambini di accovacciarsi per terra abbracciando le gambe e accomodando la testa sulle ginocchia. Siccome i bambini hanno già imparato ad ascoltare il respiro, a questo punto posso chiedere che cosa sentono nella schiena senza l'aiuto del calore della mano.

2.3. Il contatto dei piedi a terra

Sviluppare il sostegno, l'appoggio per la voce cantata

I bambini sono seduti sulle sedie.

“Prendete un piede sulle ginocchia. Svegliate il piede battendolo con le mani”.

I bambini si buttano con energia in questa attività. Chiedo se sentono dei suoni e qui suggerisco un ascolto acustico, così da verificare i suoni differenti che risultano se battono direttamente sulle ossa dure oppure sulla ciccia dei muscoli, se battono con i palmi delle mani oppure con i pugni.

“Chiudete gli occhi” e appoggiate molto lentamente il piede a terra. Ascoltate un po' come sta il vostro piede ben battuto.

“Vi pongo una domanda, ma non datemi subito la risposta.

Come potreste descrivere questa sensazione? C'è una differenza tra i piedi?”

“Aprite gli occhi, chi vuole dire le sue risposte a voce alta a tutti?”

Prendete l'altro piede sulle ginocchia. Svegliatelo battendolo con le mani.

Chiudete gli occhi e appoggiate molto lentamente il piede a terra. Ascoltate un po' come sta il vostro secondo piede ben battuto”.

“Vi pongo una domanda, ma non datemi subito la risposta.

E adesso? C'è una differenza tra i piedi? Li sentite caldi o freddi? Grandi e grossi o sottili e leggeri?”

“Aprite gli occhi: chi vuole dire le sue risposte a voce alta a tutti?”

Dopo un breve scambio di esperienze, in cui ho dato la parola almeno a quattro o cinque bambini, chiedo loro di mettersi in piedi molto, molto lentamente.

“Riuscite a tenere sveglia quella sensazione nei piedi anche in posizione eretta?” Con questa domanda osservo spesso che i bambini richiudono gli occhi per percepire di nuovo questa per loro nuova ed eccitante esperienza. Molto interessante è anche l'osservazione di come i bambini dopo questo lavoro restino concentrati, ben piazzati sui piedi e

mossi da un movimento interiore piccolo e fluido, spontaneo e inconsapevole.

2.4 La percezione delle vibrazioni che sorgono cantando

“Appoggiate leggermente le due mani sotto la mascella con il pollice sotto le orecchie e le altre dita sulle ossa delle guance, il mignolo sulle pareti del naso.”

Do questa spiegazione mentre mostro sul mio viso come mettere le mani.

“Chiudete gli occhi! Canticchiate un determinato canto di repertorio a bocca chiusa con le labbra che si chiudono appena, appena.

Vi pongo una domanda, ma non datemi subito la risposta.”

Chiedo sotto voce di ascoltare cosa succede sotto le mani. I bambini riprendono il canto da capo. Durante il secondo passaggio chiedo di ascoltare il suono della propria voce. Chiedo nuovamente di ricominciare il canto e, durante il terzo passaggio, suggerisco di ascoltare l'insieme delle voci di tutta la classe.

“Aprite gli occhi: chi vuole dire le sue risposte a voce alta a tutti?”

I bambini capiscono il rapporto tra vibrazioni percepite sotto le mani e suono udito all'esterno.

Le ripetizioni e le variazioni per l'approfondimento

Nelle lezioni seguenti i bambini ripetono l'esperienza, ma invece di mettere le mani sul viso le appoggiano sullo sterno. Si può riagganciare a un'esperienza che la maggioranza dei bambini abbia già fatto, come quella di Tarzan che urlando batte i pugni sul petto per rafforzare l'ululato e impaurire gli animali feroci. Per farli stare il più possibile attenti chiedo di ascoltare i suoni risultanti dalla percussione del torace. Li faccio cantare a voce bassa rimpicciolendo i battiti per portarli infine ad appoggiare le mani sullo sterno. Cantiamo insieme una “u” una “o” o una “e” ad occhi chiusi.

I bambini percepiscono con stupore le vibrazioni dell'osso!

Un'ulteriore variazione di ascolto delle vibrazioni che provoca la voce cantata la si può percepire appoggiando le mani sulla schiena di un altro bambino. Questo è un compito più difficile dei precedenti. Lo preparo con cura. Perciò propongo delle attività per svegliare l'attenzione per la schiena. Dopo aver insegnato a riconoscere le forme di canti e brevi brani strumentali e dopo aver svolto diverse attività con movimenti ampi nello spazio durante le lezioni precedenti, i bambini accovacciati per terra si mettono in coppia. Sono i bimbi che scelgono il compagno, perché il compito che andranno a svolgere necessita una base di fiducia reciproca. Uno dei due abbraccia le gambe e accomoda la testa sulle ginocchia. L'altro si siede dietro di lui.

Per esempio in una forma ABA, lento – presto – lento, i bambini cercano delle percussioni differenti sulla schiena del compagno. Durante la parte veloce picchiettano con la punta delle dita, durante la parte lenta invece vi strusciano con il lato interno della mano. Con le dita tese risulterà un suono diverso che con il palmo della mano, lasciando il polso elastico. Chiedo sempre al bambino percussionista di domandare all'altro bambino se si senta a suo agio e se la percussione sia gradevole, per accertarsi sempre di non fargli male. Dopo al massimo tre ripetizioni del canto o del brano strumentale i bambini cambiano i ruoli.

In una lezione seguente i bambini, a due a due, si siedono su coppie di sedie posizionate come un trenino, una dietro l'altra. Il bambino che si è accomodato dietro invece di tamburellare sulla schiena, appoggia le mani sulle scapole di quello davanti, che canta un canto di repertorio a sua scelta. Al bambino dietro proibisco di svelare il segreto di ciò che sente sotto le sue mani prima che il compagno abbia potuto provare egli stesso a mettere le mani in ascolto. Un bambino infine mi ha risposto: "Le ossa sembrano cantare!".

3. Conclusione

Si! Si può e si deve guidare e insegnare la percezione del corpo e del respiro!

Specialmente nelle culture urbane, dove ai bambini mancano gli stimoli naturali per sviluppare agilità e coordinazione. Dove non camminano a piedi nudi, dove non possono rotolare in discesa da un pendio o arrampicarsi sugli alberi. Dove manca un tragitto quotidiano a piedi da casa a scuola, regolare e ricco di stimoli.

Da alcuni anni propongo il lavoro di *Atem-Tonus-Ton* anche nelle mie lezioni di musica con bambini. Osservo che mostrano grande interesse, curiosità e attenzione se le proposte per l'ascolto del corpo sono adatte al loro sviluppo. Cioè se gli interventi sono brevi, ripetuti e variati e se sono abbastanza complessi da creare una sfida. Motivanti sono i momenti di grande ascolto del corpo e del respiro in relazione al risultato del suono della voce o dello strumento.

Tutto il lavoro sul movimento e sul respiro, fatto durante la guida informale, conduce i bambini a capire e a rendersi consapevoli delle loro esperienze corporee al fine di raggiungere quella coordinazione necessaria che rivela (anche a loro stessi) che è stato attivato il processo di *audiation!*

La coordinazione è un atto di consapevolezza del corpo.

L'obiettivo di mantenere il movimento fluido e naturale durante tutta l'infanzia può essere raggiunto tramite un continuo avvicinarsi all'ascolto del corpo e del respiro con moltissime variazioni per approfondire e tenere vive le loro esperienze.

Come l'apprendimento musicale anche l'apprendimento della percezione del corpo e del respiro può incominciare in età più avanzata. Le esperienze sono recuperabili e il processo cominciato sia durante la prima infanzia che anche molto più tardi si può sviluppare durante la vita intera. I tempi e le attività saranno diversi per ogni età o fase di sviluppo.

I tipi di apprendimento musicale dell'acculturazione, imitazione e assimilazione con le loro caratteristiche valgono anche per l'apprendimento della percezione corporea e del respiro.

Questo articolo è nato dall'esperienza e dalla curiosità di saperne di più in una materia ancora poco diffusa. Si tratta di un piccolo contributo per l'inizio di tante riflessioni sperando possa nascere nei lettori l'interesse di condividere le proprie esperienze e eventuali idee per possibili ricerche scientifiche.

Ci sono molte somiglianze nell'atteggiamento educativo della MLT e di *Atem-Tonus-Ton*, sia nella guida informale che nell'istruzione formale. Il silenzio e l'ascolto stanno alla base di tutte le attività. Non esiste un giusto o sbagliato. Invece si chiede di distinguere l'uguale dal diverso. Il movimento favorisce l'apprendimento nei due ambiti.

Musica è movimento, respiro e funzioni corporee sono movimento. Sia lo sviluppo della musicalità che lo sviluppo della percezione del corpo e del respiro hanno come presupposto il modello dell'adulto consapevole, un adulto che si dedica con amore alla materia e con umiltà al suo continuo processo di approfondimento. In entrambi i campi i bambini vengono guidati informalmente fino a sei anni e a partire da sei vengono avvicinati con metodi strutturati alla sintassi musicale e alla consapevolezza e conoscenza sensoriale e vissuta del loro corpo. Sono questi i requisiti importantissimi per il bambino, e più avanti per l'adulto, per esprimersi con la voce, con il movimento, oppure con uno strumento con autonomia e autenticità.