

Movimento e musica

una storia raccontata
attraverso l'incontro tra
la Music Learning Theory e
Atem-Tonus-Ton

di Silvia Biferale



*"O frati", dissi, "che per cento milia
perigli siete giunti a l'occidente,
a questa tanto picciola vigilia*

*d'i nostri sensi ch'è del rimanente,
non vogliate negar l'esperienza,
di retro al sol, del mondo senza gente.*

*Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,
ma per seguir virtute e canoscenza".*

*Li miei compagni fec'io sì aguti,
con questa orazion picciola, al cammino,
che a pena poscia li avrei ritenuti;
e volta nostra poppa nel mattino,
de' remi facemmo ali al folle volo,
sempre acquistando dal lato mancino.*
(Dante, Inferno canto XXVI)

Per parlare di movimento e apprendimento musicale senza necessaria una premessa per ricordare il senso che l'educazione e la didattica musicale hanno nella vita di un bambino. Mi preme sottolineare ancora una volta che siamo in presenza di un processo che ci chiede cura e sapienza per essere favorito e incoraggiato, perché un percorso di apprendimento musicale non corrisponde soltanto a una progressiva acquisizione di competenze necessarie a realizzare esecuzioni musicali, ma è un processo volto a favorire lo sviluppo di una espressività artistica, là dove l'arte è maestra nel creare nuove strade per aprire alla conoscenza di sé e del mondo.

Grazie a quanto ci insegnano le neuroscienze, oggi sappiamo con certezza che il movimento è una prima forma di conoscenza prelogica e presemantica, come tutte le esperienze sensoriali. E quando diciamo prima esperienza non facciamo riferimento soltanto a una fase precoce della vita, ma a una iniziale forma di avvicinamento a tutto ciò che non ci è ancora noto, anche in età adulta. Il movimento è conoscenza per il bambino che struttura il proprio sé attraverso esperienze che lo mettono in contatto con il mondo esterno e con il proprio mondo interno. Il movimento è espressione e allo stesso tempo forma della sua crescita e della sua emancipazione verso l'autonomia e, mentre esplora lo spazio e il tempo, la forza e il peso, la vicinanza e la lontananza, controlla il proprio mondo. Dall'illusione onnipotente di "creare" il mondo – che la madre permette al bambino anticipandone ogni bisogno, agli inizi della vita, per non farsi percepire separata da lui – alla costruzione progressiva del senso di realtà. Corpi in movimento, in una continua ricerca di equilibrio.

Mi viene in mente un episodio del film *Sogni* di Kurosawa in cui l'autore, fermo di fronte a un quadro di Van Gogh, sogna di gettarsi dentro correndo, mescolandosi con i colori, confondendosi con i gialli e gli arancioni dei campi fino allo stupore di fronte al volo dei corvi neri. Come se per comprendere la meravigliosa opera d'arte di fronte alla quale si trova sentisse il bisogno di immergersi dentro.

Il movimento dunque a tutti gli effetti è un'esperienza sensoriale, il "sesto senso"⁹² di cui noi nell'Audiation Institute, impegnati da anni nell'approfondimento del ruolo del corpo e dei suoi movimenti nel concetto di *audiation*, abbiamo ormai familiarmente acquisito il nome e il contenuto: insieme ai cinque sensi quali udito, vista, tatto, gusto e olfatto, abbiamo il movimento con i suoi propri recettori sensoriali posti lungo i legamenti, i muscoli, le

articolazioni e le ossa. Come tutte le esperienze sensoriali, il movimento non fornisce soltanto informazioni, ma si perfeziona via via nel suo ruolo di anticipatore di azioni e di conoscenza del mondo interno ed esterno: il "sesto senso" per il quale conosciamo qualcosa senza essere in grado di ricostruire coscientemente il percorso che ci ha portato ad essa. Come qualcosa che viene da un altro mondo o da un nostro sentire ancora immerso in una sensorialità indifferenziata che soltanto accedendo alla percezione e alla pensabilità acquisterà forma e ricordo.

Questa premessa spero ci consenta di affrontare il concetto di *audiation* con una maggiore attenzione al ruolo del corpo e del movimento all'interno del mondo della MLT a noi tanto caro.

Sappiamo che l'*audiation* non è "soltanto" un pensiero musicale, sappiamo che corrisponde anche a un'intuizione straordinaria di Edwin Gordon secondo la quale la conoscenza e la comprensione della musica avvengono anche col corpo e nel corpo. Il corpo sente prima e conosce poi la pulsazione ritmica, l'andamento melodico e molto altro, è in grado di anticipare soluzioni e di inventare strade nuove.

Il corpo e il movimento non sono soltanto strumenti al servizio del processo di apprendimento, ma sono il luogo in cui il processo si realizza e avrà modo di trovare la propria espressione. Nel movimento il bambino sperimenterà e darà vita alla propria espressione artistica.

Quando parliamo di movimento non dobbiamo pensare soltanto al bimbo piccolo che ascolta la musica anche attraverso il movimento a flusso continuo che l'insegnante propone. Dobbiamo pensare anche al bambino più grande che attraverso il suo gesto coordinerà la propria *audiation* con lo strumento musicale, con il proprio respiro, con la propria voce. Il gesto sullo strumento conserverà lo stesso valore di conoscenza e di espressione che ha

⁹²A. Berthoz, *Il senso del movimento*, McGraw Hill 1998

avuto per il bambino piccolo il correre nella stanza eccitato dall'ascolto di un brano che ha riconosciuto come noto. Con lo sviluppo del bambino il movimento non perde il suo valore e la sua forza, si nutre anzi della coscienza e della successiva formalizzazione dei contenuti musicali. Cambia forma, certamente, acquista senso, diventerà la rete sulla quale si poggerà l'improvvisazione. È fonte di piacere. Tesse relazioni. Nutre la motivazione. Dà voce al silenzio.

Sorge ora la domanda: quale movimento possiamo proporre per favorire tutto ciò?

In questi anni abbiamo trovato in *Atem-Tonus-Ton*, la ricerca tedesca di Maria Hoeller Zangeneind⁹³, molti spunti e molte risposte alle nostre domande⁹⁴.

Atem-Tonus-Ton – letteralmente respiro-tonicità-suono – è una ricerca volta a indagare la corporeità della voce e del suono dello strumento e fonda sull'ascolto e sulla consapevolezza corporea la propria indagine. Il movimento del respiro, prima di tutto, come il grande tessitore di trame che costituiscono la postura, gli equilibri, gli spazi di risonanza, gli appoggi e i sostegni. Le relazioni tra tutti questi elementi sono capaci di impastare la materia del suono e, insieme all'*audiation*, di dare voce alla musica secondo il sentire e le intenzioni interpretative individuali.

Tonicità, resistenza, appoggio, ascolto, acquistano una dimensione corporea e di movimento la cui consapevolezza nasce sempre da una prima esperienza sensoriale. Porsi in ascolto del respiro, in contatto con l'*audiation*, trovare gli appoggi e la tonicità necessari per dare voce a ciò che già vive nella mente e nel corpo ci sembra un percorso importante. Per il bambino piccino, che esprimerà tutto ciò nei suoi primi dialoghi musicali, per l'adolescente che si impegnerà affinché la sua tromba esprima ciò che già vive

dentro di lui, la strada è la stessa. È una strada che vede il corpo protagonista e soprattutto le relazioni che si tessono continuamente tra sentire ed esprimersi.

Troppo spesso nell'educazione musicale il corpo e il movimento sono relegati in una dimensione accessoria, importante certo, ma accessoria. Il lavoro di *Atem-Tonus-Ton* cerca di restituire al movimento il valore che le neuroscienze gli hanno, in altre sedi, conferito: il movimento è conoscenza, è espressione, è relazione.

Personalmente provo una forte avversione verso tutte le proposte di didattica musicale che utilizzano sequenze di movimenti già organizzate. Se vogliamo rispettare il valore sensoriale dell'esperienza motoria dobbiamo lasciare che il movimento abbia un carattere esplorativo. Non credo sia particolarmente utile, se non su un piano ludico, se piace, strutturare una sequenza di movimenti ben definita da eseguire tutti insieme. Infatti, in questi contesti la mia attenzione sarà probabilmente catturata dal desiderio di eseguire bene i movimenti proposti, di coordinarmi, di essere brava e giusta. Non sarò certo coinvolta in una esperienza di ascolto e di percezione del contesto musicale.

Il movimento, invece, non deve servire a svegliare l'attenzione, a scaldare una preparazione o ad attivare il sistema nervoso. Se così fosse sarebbe tutto molto riduttivo e persino imbarazzante.

Il movimento può essere anche invisibile e totalmente interno, essere costituito dalla mia disponibilità a lasciarmi muovere dall'ascolto, dalle relazioni, dalla mia *audiation*. Non vogliamo trasformare un coro di musica sacra in un coro Gospel. Non cerchiamo performance atletiche, né tanto meno condizioni di meditazione, cerchiamo invece di costruire per gli allievi una condizione in cui

⁹³ Maria Hoeller Zangeneind (1952-2011) è stata una terapeuta del respiro allieva di Ilse Middendorf e ideatrice di *Atem-Tonus-Ton*, ha pubblicato il libro *Stimme von Fuß bis Kopf. Ein Lehr- und Übungsbuch für Atmung und Stimme nach der Methode Atem-Tonus-Ton*, Studienverlag GmbH, Innsbruck 2004

⁹⁴ Per un approfondimento sull'argomento si veda S. Biferale *La terapia del respiro. Dall'esperienza sensoriale all'espressione musicale*, Astrolabio, Roma 2014.

siano pienamente attivi e protagonisti del processo di apprendimento, in cui la loro musica acquisti un senso per loro, in cui le emozioni e le intenzioni siano sempre vive, facciano parte del processo di apprendimento e non vengano coinvolte in un secondo momento. “Dopo aver imparato il brano lo potrai interpretare”! Proviamo invece a pensare che interpretare è imparare. Così come ci insegnano Richard Grunow e Christopher Azzara⁹⁵ che improvvisare è conoscere e Dina Alexander⁹⁶ che il gruppo, l'*ensemble*, è il luogo di maggiore apprendimento.

Teniamo sempre presente la dimensione corporea e materica che ATT offre della costruzione del suono e della voce all'interno di reti di relazioni. Cerchiamo di risolvere il conflitto culturale, spesso presente, di creare per i bambini e i ragazzi situazioni di grande eccitazione e di aver poi paura dei loro movimenti. Quanto è importante “autorizzare” l'esplorazione musicale attraverso il movimento e quanto è importante non proporre ai bambini movimenti strutturati, alle volte persino precoci rispetto al loro sviluppo, ma lasciare che una corsa accompagni l'ascolto. O ancora, guidare un adolescente a cantare un brano prima di suonarlo, a sentirlo risuonare dentro di sé, a impararlo di tonicità e spazi per meglio percepirne il peso e le funzioni.

I colleghi dell'Audiation Institute che insegnano un brano nuovo ai loro allievi in età scolare, li lasciano liberi di muoversi nella stanza mentre lo cantano per loro più volte, permettendo così una prima esplorazione del brano attraverso un movimento non strutturato nello spazio e nel tempo, a volte anche caotico o sovraeccitato, apparentemente persino distratto dall'ascolto. Lavorano poi la voce dei loro giovani allievi con salti e scivolate, cambi di posizione nella stanza e piccoli gesti accompagnati da

suoni precisi, il tutto già legato alla dinamica del canto, al suo ritmo, mai proposto “soltanto” per allenare la voce. I pattern tonali e ritmici diventano i protagonisti dei gesti e il respiro la loro guida. In questo modo il brano prende progressivamente forma e le voci aderiscono sempre più ai contenuti musicali che vengono via via compresi nei continui passaggi tra contesto e contenuto. È palpabile il piacere che ogni allievo prova nell'accorgersi che il brano acquisisce sempre maggior senso, mentre la voce diventa più sicura e l'ascolto più raffinato.

Il lavoro di Atem-Tonus-Ton continua a offrirci molti spunti di riflessione e molte occasioni per costruire proposte educative e didattiche. Potremmo sintetizzare il felice incontro con la Music Learning Theory come un invito all'ascolto, al sentire e al conoscere col corpo, a consolidare il valore dell'esperienza audio-orale nel processo di apprendimento musicale. Ci sembra che in questo modo possiamo aiutare i nostri allievi a trovare la strada che maggiormente corrisponde alla loro natura corporea e alla specifica attitudine musicale, ma anche alla loro intenzione interpretativa, consapevoli che sarà proprio questa specificità corporea e musicale a rendere la loro voce unica, il loro canto riconoscibile tra molti, il suono dello strumento il loro proprio suono. Una strada lungo la quale fare musica non significhi per il musicista creare una rappresentazione di un oggetto fuori di sé. Significhi invece presentarsi con esso. Significhi incarnare la musica in un corpo sonoro che si muove tra regole formali e soggettività espressiva. Un movimento al quale, come Ulisse, non possiamo rinunciare.

⁹⁵ Azzara, C. D., & Grunow, R. F., *Developing musicianship through improvisation*. Chicago: GIA Publications, 2006

⁹⁶ Alexander, D. L., *Intrinsic motivation in a collegiate secondary music instrument class*, University of Rochester, Eastman School of Music 2015.