



“Suonare a memoria in pubblico”

-Aspetti della metodologia della memorizzazione e tecniche per la sicurezza nelle esecuzioni in pubblico riferite ai primi anni di studio dell’arpa-

Conservatorio della Svizzera Italiana

Master in pedagogia musicale- arpa

Tesi Finale di Master

Giovanna Di Lecce
Via Vespri Siciliani 2
20146 Milano
Italia

giovanna.dilecce@gmail.com

Relatore: Lorenza Pollini

Correlatore: Giulia Nuti

Marzo 2015, Lugano

Suonare a memoria in pubblico

*Aspetti della metodologia della memorizzazione e della sicurezza nelle esecuzioni in pubblico
riferito ai primi anni di studio dell'arpa*

Indice

1. Introduzione.....	2
1. Breve introduzione ai diversi tipi di memoria usati dai musicisti.....	5
2. Perché suonare a memoria.....	6
3. Come insegnare all'allievo a memorizzare un brano musicale.....	7
- Analisi della scrittura.....	7
- Individuazione della tonalità e della pulsazione ritmica.....	7
- Il "disegno" della melodia.....	8
- La suddivisione in sezioni.....	8
- La memoria di visualizzazione.....	9
- Esempio di avvio alla memorizzazione del brano.....	11
<i>"Sarabanda" di B. Andres</i>	
1. Le difficoltà dello strumento: pedali e cordiere diverse.....	16
2. Il leggio: una barriera psicologica.....	20
3. Tensioni muscolari e rilassamento.....	22
4. Il maestro: un personal coach.....	24
5. La visualizzazione.....	26
6. La sperimentazione sugli allievi.....	29
7. Conclusioni.....	31
Allegro dal Concerto op. 4 n. 6 di G. F. Haendel (versione M. Grandjany).....	33
Russian Lullaby di S. Wood.....	38
Allegro di G. Rossini.....	40
Bibliografia.....	42

CAPITOLO 1

Introduzione

L'idea di affrontare l'argomento di suonare un brano a memoria in pubblico è nata già anni fa, in occasione del mio diploma di pianoforte avvenuto nel 2009. Per sostenere l'esame finale ho dovuto in poco più di un anno affrontare il problema della memorizzazione di un programma lungo. Non ero abituata a suonare a memoria in pubblico ma ho conosciuto dei bravi maestri che mi hanno trasmesso vari modi per memorizzare un brano. Con gli anni ho elaborato una mia metodologia di studio che mi ha reso più sicura e spero che anche i miei allievi traggano giovamento dai miei insegnamenti.

In questa tesi elaboro un metodo per giovani arpisti chiamato "memoria di visualizzazione" che dovrebbe facilitare l'apprendimento a memoria di brani che saranno poi eseguiti in pubblico. Oltre a spiegare che cos'è la "memoria di visualizzazione" e a verificare quali risultati porti tramite la sperimentazione su alcuni allievi, mi occupo anche di alcuni aspetti legati alla performance in pubblico come la tensione muscolare, la figura del maestro che diventa personal coach per sostenere la preparazione psicologica dell'allievo e l'uso del leggio inteso come barriera emotiva. Tutti questi argomenti sono connessi tra loro dal filo conduttore della buona riuscita di una esecuzione pubblica di un brano suonato a memoria. Mi sembra riduttivo infatti concentrarmi solo sulle metodologie di apprendimento mnemonico di un brano che non garantiscono la serenità e la sicurezza dell'esecuzione in pubblico. Lo scopo del mio lavoro è infatti fornire ai giovani allievi di arpa una metodologia efficace per assicurare un livello di profonda conoscenza del brano e una buona resa dell'esecuzione in pubblico.

Ciò che voglio dimostrare in questa tesi è che suonare a memoria in pubblico è una abilità che va costruita e sviluppata fin dall'inizio del percorso musicale di un bambino o di un adolescente; l'importanza di studiare ed eseguire la musica a memoria è collegata ad una serie di abilità diverse come lo sviluppo dell'orecchio interno, la capacità di analisi di un brano e di conseguenza dell'organizzazione dello studio, elementi che insieme rendono l'esecuzione più sicura, fluida e soprattutto lasciano ampio spazio alla musicalità dell'interprete che guida l'esecuzione. Inoltre, per suonare a memoria in pubblico è richiesta anche una preparazione psicologica simile a quella che ricevono gli atleti prima di una gara. Per questo motivo affronto il tema del rapporto tra allievo e docente, in cui quest'ultimo è visto come un vero e proprio allenatore sportivo che spinge il proprio assistito ad ottenere i migliori risultati possibili.

Nella sperimentazione ho testato un procedimento di apprendimento che chiamo "memoria di visualizzazione" che dovrebbe rendere l'allievo più sicuro in vista di esecuzioni pubbliche ed esami.¹ Questo procedimento aiuta a ricordare più facilmente la struttura del brano, i movimenti

¹Le tecniche di visualizzazione sono ampiamente descritte nei principali manuali della Programmazione Neuro-Linguistica. Tuttavia non viene fatto nessun riferimento alla memoria di visualizzazione, metodo che

che compie il corpo per produrre un determinato suono e le note stesse da eseguire. La memoria di visualizzazione è lo studio virtuale che ripercorre il movimento delle dita sulla cordiera dell'arpa e il movimento dei piedi sulla pedaliera. Inoltre la memoria di visualizzazione è applicata anche nella preparazione psicologica dell'allievo che vive in maniera virtuale tutta la gestualità e le sensazioni della performance, immaginandole dettagliatamente durante il periodo di studio.

Uno dei disagi più evidenti di molti giovani musicisti è che ad un certo punto del percorso musicale si trovano a dover sostenere un saggio, un'audizione o un concorso eseguendo un brano a memoria senza avere idea di come controllare l'esecuzione con lucidità. Spesso l'allievo non ha idea di come affrontare il pubblico e di quale sarà la sua reazione una volta sul palcoscenico. Quando ho chiesto ad alcuni allievi come studiano a memoria, la loro risposta più comune è stata quella di eseguire tante volte il brano finché le dita sanno automaticamente dove andare. Qualcuno si affida anche all'orecchio assoluto, dicendo di ascoltare varie volte una registrazione del brano fino a quando l'istinto musicale guida le proprie mani alle corde giuste. Un modo sorprendente per imparare, forse un po' simile a quello degli autodidatti, e che comunque è praticabile solo dai pochissimi che hanno un orecchio assoluto così sviluppato da individuare anche le armonie.

In questa tesi mi occupo di trattare molti aspetti legati alla didattica dell'arpa dei primi anni di studio e analizzo i problemi più comuni dei giovani arpisti che possono sorgere durante il percorso di memorizzazione di un brano.

Prima di tutto va detto che l'arpa, strumento polifonico che legge in due chiavi (basso e violino) presenta molte difficoltà e ha la peculiarità di aver 7 pedali con tre tacche di fissaggio, ciascun pedale consente di modulare. Un totale di 21 movimenti con svariate combinazioni che vengono gestite dai piedi mentre le dita (se ne usano 8, tutte tranne il mignolo) continuano a scorrere per la cordiera. Il funzionamento stesso dell'arpa presuppone che l'allievo abbia una idea, seppur di base, delle tonalità e di cosa vuol dire modulare o realizzare suoni omofoni (ad esempio un ribattuto sul DO si realizza suonando le corde di do e si diesis). Anche per l'arpa celtica vale la stessa regola, che realizza le modulazioni alzando o abbassando determinate levette.

Fino alla metà del secolo scorso, quasi tutti i più significativi arpisti erano valenti compositori e lo studio dell'armonia e della composizione affiancava le lezioni di strumento. E' impensabile infatti suonare l'arpa senza conoscere l'armonia. Io stessa, durante le lezioni impartite ai miei giovani allievi, trovo sempre il modo di insegnare l'armonia a piccole dosi. Nella programmazione scolastica odierna, tuttavia, tale materia inizia ad essere spiegata soltanto ai corsi pre-professionali corrispondenti al compimento inferiore dello strumento.

applico durante le mie lezioni per aiutare i giovani arpisti ad esercitare la memoria virtuale del movimento e visiva delle dita sullo strumento.

Durante le lezioni di arpa dei miei allievi, ho notato che essi sono ben disposti a imparare delle nozioni armoniche e soprattutto di come questo apprendimento si possa ricevere fin dalle prime lezioni. Sarà poi compito del docente trovare il giusto linguaggio per ogni allievo.

In questa tesi spiegherò il metodo didattico che uso con gli allievi di arpa per memorizzare un brano. Mi soffermerò anche su alcune problematiche legate allo strumento stesso, come l'uso dei pedali, la difficoltà ad adattarsi a cordiere spesso diverse tra loro e l'uso leggio inteso come barriera psicologia tra pubblico ed esecutore. Ci sarà poi una parte di sperimentazione sui risultati prodotti dalla pratica della "memoria di visualizzazione", in cui vorrei dimostrare gli effetti positivi sui tempi di studio e sulla maggiore sicurezza della performance.

CAPITOLO 2

Breve introduzione ai diversi tipi di memoria usati dai musicisti

Memorizzare significa creare un automatismo che consente di ripetere un'azione numerose volte. Tuttavia il processo di automatismo deve essere un meccanismo consapevole che si fonda su una comprensione totale del movimento da compiere. I principali tipi di memoria usati dai musicisti sono la memoria meccanica (automatismo che si riferisce al movimento del corpo, delle braccia, delle dita ecc.), memoria uditiva (ricerca e anticipazione dell'andamento melodico/armonico di un brano), memoria fotografica (immagine mentale successiva all'esposizione visiva di un brano), memoria analitica (conoscenza della struttura di un brano e dell'armonia).²

Una buona esecuzione a memoria adotta come strategia l'unione di tutti questi tipi di memoria sopra elencati. Esiste anche un altro tipo di memoria su cui verterà il mio lavoro e che chiamerò "memoria di visualizzazione". Non si riferisce alla memoria fotografica di vedere lo spartito mentre si esegue un brano a memoria, ma si fonda sul concetto di memorizzare lontano dallo strumento il movimento, la gestualità e la visione delle dita che eseguono precisi movimenti sulla cordiera. La memoria di visualizzazione richiede moltissima concentrazione e presuppone l'uso dell'orecchio interno per far risuonare nella mente la produzione sonora di vari passaggi, la coordinazione muta ossia la coordinazione del gesto "nell'aria" che normalmente produrrebbe un determinato suono allo strumento e la conoscenza armonica, seppur di base.

²Stewart Gordon, *Memorization in piano performance*, DVD by Alfred Publishing Company, Inc.

CAPITOLO 3

Perché suonare a memoria

Oggi suonare a memoria è una abilità richiesta sempre più di sovente e in molte occasioni come esami, concorsi e audizioni. L'importanza di imparare a suonare a memoria fin dai primi anni in cui si studia musica è giustificata dal fatto che questa abilità va esercitata nel tempo per due ragioni: per un fattore puramente pratico (si acquisisce dimestichezza con le strategie di memorizzazione e si diventa più veloci nella memorizzazione di brani via via più lunghi ed impegnativi) e per evitare l'insorgere del blocco psicologico che spesso si manifesta in quegli studenti che hanno sempre affrontato esecuzioni pubbliche con la parte e che si ritrovano improvvisamente a dover sostenere un esame a memoria.

Suonare a memoria non è un'abilità fine a stessa ma una prova della nostra conoscenza profonda del brano con la conseguente maggiore libertà di espressione durante l'esecuzione. In questo scritto affronto molte delle problematiche legate al mondo dell'arpa proponendo delle strategie utili "testate" sui miei allievi.

CAPITOLO 4

Come insegnare all'allievo a memorizzare brani musicali

La parte più complessa del lavoro di un docente è quella di insegnare ai propri allievi come organizzare lo studio a casa in maniera autonoma ed efficace. A volte si spende poco tempo durante la lezione per spronare l'autonomia dell'allievo e si tende a fornire tutte le strategie di studio limitando quindi la fatica dell'allievo. L'insegnamento dello studio a memoria a mio avviso va applicato fin dalle prime lezioni per creare l'abitudine ad esecuzioni senza spartito. Qui di seguito descrivo le fasi di lavoro che uso con i giovani allievi nello studio a memoria di un brano: l'analisi della scrittura, l'individuazione della tonalità e della pulsazione ritmica, il "disegno della melodia", la suddivisione in sezioni, la memoria di visualizzazione.

Analisi della scrittura

Prima di tutto chiedo all'allievo di osservare come è scritto un brano, ad esempio potrebbe essere una composizione dove figurano molte scale o arpeggi, oppure basato su terzine o ancora un classico brano con melodia della mano destra accompagnata da accordi affidati alla mano sinistra. Una breve analisi della scrittura fatta semplicemente osservando la parte musicale prepara l'allievo alle abilità richieste durante lo studio e l'esecuzione.

Individuazione della tonalità e della pulsazione ritmica

E' importante individuare la tonalità del brano per predisporre i pedali o le levette. Se l'allievo non riesce a riconoscere la tonalità dalle alterazioni in chiave, può suonare le prime battute e farsi aiutare dall'orecchio. A questo proposito trovo molto utile chiedere all'allievo di scrivere subito sulla parte oltre alla tonalità e allo schema della pedaliera anche il nome degli accordi di primo e quinto grado. La memorizzazione del brano sarà più semplice se l'allievo riconosce anche la funzione armonica di alcuni accordi. Il maestro può anche proporre degli esercizi brevi sugli accordi e fare eseguire all'allievo tutte le posizioni possibili con le note degli accordi principali.



Per immaginare la pulsazione ritmica cioè l'andamento del brano trovo molto utile chiedere all'allievo di battere il tempo con la mano facendo movimenti ampi, quasi come fosse un direttore d'orchestra e di unire al gesto anche un accenno cantato della melodia. Tutto ciò è strettamente collegato al lavoro di memorizzazione in quanto l'allievo ogni volta che inizierà ad eseguire un determinato brano, richiamerà alla memoria la tonalità visualizzando lo schema dei pedali/ levette e l'andamento del pezzo. L'allievo si dispone in un stato di maggiore attenzione se è conscio di ciò che deve fare. Il detto *“Chi ben comincia è a metà dell'opera”* è il mio motto durante le ore di insegnamento. Sbagliare l'inizio di un brano è l'errore più grande che si possa commettere perché la concentrazione si vanifica in un attimo. Mi è capitato di assistere a dei saggi dove giovani arpisti posizionano male un pedale o una levetta con il risultato disastroso di non riconoscere cosa stessero suonando e quale fosse l'errore perché le corde pizzicate al tatto erano quelle giuste!

Il “disegno” della melodia

Successivamente faccio concentrare l'allievo sull'andamento della melodia, osservare se procede per grado congiunto, per moto ascendente o discendente e cantarla accennandola allo strumento con un solo dito (il pollice o il secondo). E' importante coinvolgere sempre l'allievo con un lessico adattato alla sua età. Ad esempio invece che usare l'espressione “grado congiunto” si può dire note vicine, “moto ascendente” può essere sostituito da melodia che sale e via dicendo. Così facendo si acquisiscono competenze legate al mondo della musica che vanno al di là del sapere muovere le dita sul proprio strumento. Inoltre, si sviluppa l'uso dell'orecchio interno nel momento in cui chiediamo all'allievo di intonare una melodia scritta mai vista prima. Questi primi passaggi di analisi sono fondamentali per creare la base della memorizzazione: tempo, tonalità e struttura del brano devono essere informazioni sul brano da registrare indelebilmente nella memoria.

La suddivisione in sezioni

Per continuare l'impostazione del lavoro a memoria, l'allievo deve suddividere il brano in sezioni denominate da lettere o numeri. Si può anche fare uso dei colori per suddividere il brano, soprattutto se l'allievo è molto piccolo e non sa ancora leggere e scrivere. Queste sezioni vanno classificate a seconda delle loro caratteristiche, ad esempio possiamo trovare delle sezioni che si ripetono in modo identico o che si ripetono su due tonalità diverse, può esserci la sezione più virtuosistica fatta di quartine veloci o di una parte cantabile. Sempre in riferimento al lavoro con i bambini piccoli, le sezioni possono essere associate a immagini mentali del tipo: *“la passeggiata del granchio”* (per descrivere un passaggio in cui si fa uso del secondo dito e del pollice che scendono per terze), *“il vento”* (per descrivere i glissasti continui), *“l'arpa che scotta”* (per una sezione dove ci sono dei suoni pizzicati corti) ecc. Ogni docente troverà una descrizione e un linguaggio appropriato confrontandosi con l'immaginazione del proprio allievo. La suddivisione in sezioni è utilissima per lo studio a memoria; di ogni sezione l'allievo deve essere

in grado di sapere incominciare a suonare proprio dal quel punto particolare e non da capo. Ciò serve per evitare che durante una esecuzione a memoria l'allievo che ha un vuoto di memoria vada nel panico e si blocchi allo strumento. Invece di fermare del tutto l'esecuzione, riprenderà a suonare dalla sezione successiva. Le sezioni devono avere una lunghezza non superiore a 4/5 righe musicali. L'incipit di ogni sezione deve essere affiancato dallo schema dei pedali, dal nome della tonalità e dalla diteggiatura. Avere sempre una idea chiara di come è scritto il brano contribuisce a creare ordine nella mente del musicista. Un esercizio utile è quello di chiedere all'allievo di suonare in brano indicandogli delle sezioni sparse.

La memoria di visualizzazione

Il passo successivo, forse il più difficile, è quello di iniziare lo studio lontano dall'arpa facendo finta di suonare "nell'aria", coordinando i movimenti di ambo le mani e le braccia proprio come si stesse suonando e cantando la parte. La memoria di visualizzazione non può essere messa in pratica dai principianti perché richiede una conoscenza dello strumento che riguarda la posizione delle corde e la loro estensione. Gli esercizi per sviluppare questo tipo di memoria sono principalmente due: suonare la parte (non sullo strumento) mimando i movimenti di braccia, polso e dita in contemporanea alla lettura dello spartito e cercando di visualizzare le proprie dita sulle corde attivando l'orecchio interno per riprodurre mentalmente il suono. Questo esercizio è molto complesso e richiede molta concentrazione; inoltre può essere fatto a più livelli di conoscenza. Ad esempio ad ogni ripetizione di una determinata sezione ci si può concentrare sulla linea del basso nominando tutte le note ad alta voce, oppure sull'effetto del legato che si vuole ottenere controllando la pressione (sempre virtuale) che stiamo esercitando sulla cordiera. O ancora si può esercitare un controllo visivo sulle note interne degli accordi ad otto note (motivo di grande preoccupazione per gli arpisti) visualizzando la posizione dell'accordo e ogni singolo dito su una precisa corda dell'arpa. L'altro esercizio per sviluppare la memoria di visualizzazione è quello di suonare (questa volta per davvero!) allo strumento una determinata sezione ad occhi chiusi, controllando il movimento delle dita con la visualizzazione mentale della cordiera. I benefici di questo approccio di memorizzazione sono molteplici: prima di tutto, come già detto, si sviluppa maggiormente l'orecchio interno; si evita l'instaurarsi di un tipo di memoria puramente meccanica data dalla ripetizione passiva dei vari passaggi alle corde dell'arpa; la colonna vertebrale ne trae giovamento per via dell'assenza del peso dell'arpa sulla spalla destra e soprattutto si potenzia il livello di concentrazione dell'allievo. Durante tutto questo processo, l'allievo deve anche immaginare che tipo di diteggiatura utilizzare, visualizzando quindi il legato, lo staccato e i salti richiesti dal brano. Si può visualizzare anche il tipo di timbro di un determinato passaggio, un crescendo, un accelerando ecc. Tutto ciò che passa in analisi nella memoria di visualizzazione sarà poi controllato e ripetuto in maniera cosciente durante l'esecuzione a memoria in pubblico.

La memoria di visualizzazione può essere esercitata dai bambini per pochi minuti al giorno e richiede comunque una continua verifica da parte dell'insegnante. Nel dettaglio, vedremo ora come affrontare questo lavoro per la prima volta con un proprio allievo.

Qui di seguito riporto il lavoro di avvio alla memorizzazione del brano "Sarabanda" di B. Andres fatto con la mia allieva Nina di 12 anni.

AUTOMATES

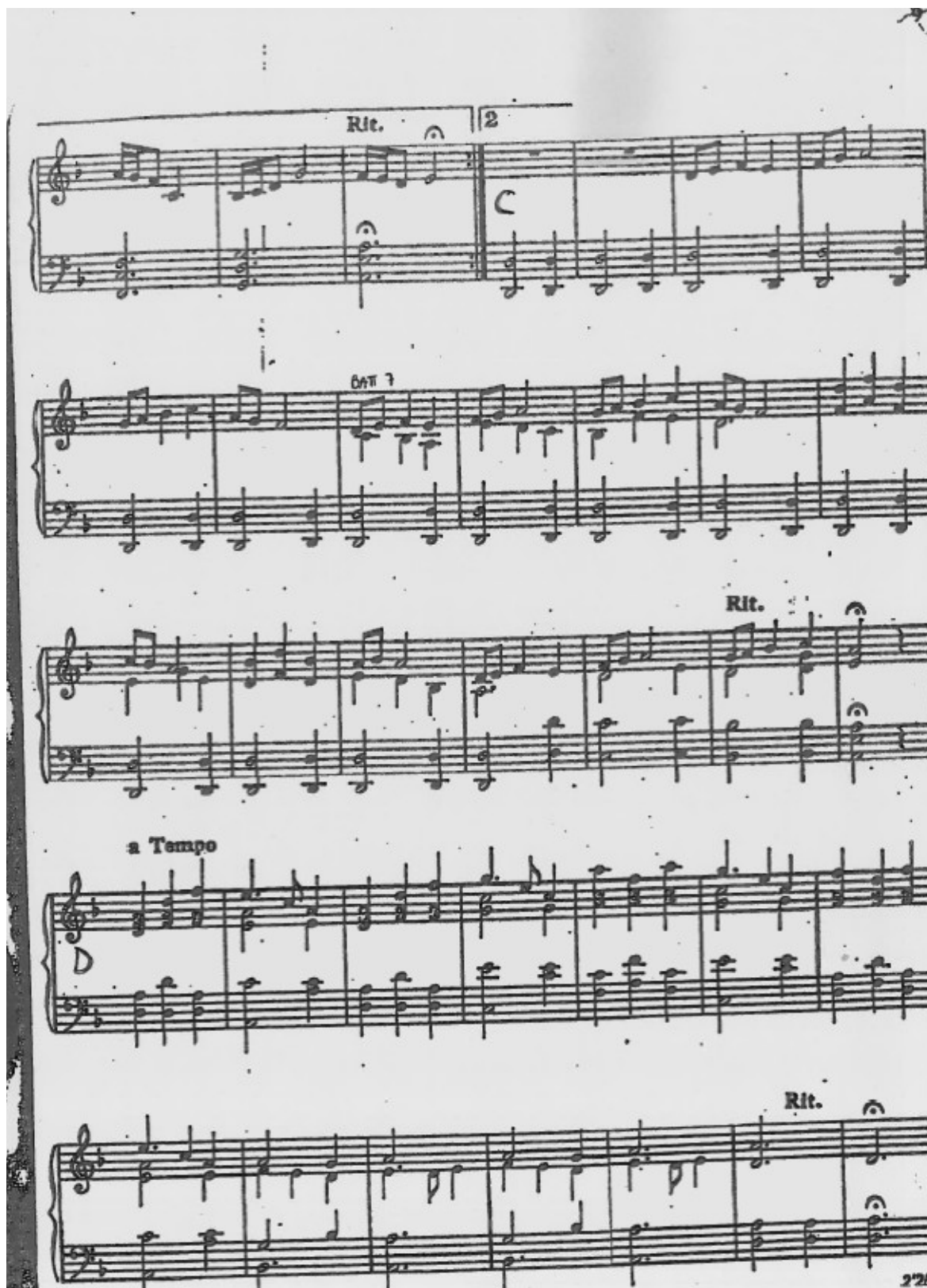
Bernard ANDRÈS

Sarabande

76 **A**

arpo

The musical score consists of four systems of staves. The first system is marked with a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a 3/4 time signature. It begins with a double bar line and a repeat sign. The first staff of this system contains a treble clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The second staff of this system contains a bass clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The third system consists of two staves, both with a treble clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The fourth system consists of two staves, both with a treble clef, a key signature of one flat, and a 3/4 time signature. The score includes various musical notations such as notes, rests, and fingerings. There are also some handwritten annotations, including a circled 'A' and some markings in the left margin.



Seguendo le fasi di lavoro elencate nel capitolo precedente, chiedo a Nina di osservare il brano e di descrivere il tipo di scrittura che vede. Nota subito l'alternanza tra parti accordali e

sezioni basate principalmente su scalette. Poi passiamo all'individuazione della tonalità. Chiedo a Nina se il pezzo è in tonalità maggiore o minore. Per rispondere alla mia domanda, le consiglio di disporre le levette dell'arpa celtica in modo da ottenere un'accordatura con il sib e di suonare i primi tre accordi del brano. La triade in stato fondamentale *re fa la* è la risposta alla mia domanda. Nina sa già com'è formato un accordo di tre note in stato fondamentale perché riconosce la posizione delle dita e la distanza tra le corde. La diteggiatura 3 2 1 e la distanza di terze fra le corde sono un chiaro segno di un accordo in stato fondamentale, accordo che io chiamo "base". Non importa se non riesce a distinguere graficamente una terza maggiore da una minore, per questo userà l'orecchio. La posizione delle dita sull'arpa rimane invariata. Per capire la pulsazione ritmica, prima di tutto bisogna leggere il titolo e cercare un'eventuale indicazione di metronomo. Spiego a Nina che la sarabanda è una danza lenta. Il metronomo segna 76 al quarto, lo accendiamo e proviamo a battere i tre quarti con movimenti ampi e seguendo proprio la suddivisione e il gesto che userebbe un direttore d'orchestra. Poi spengo il metronomo e invito Nina a continuare a battere il tempo e cantare le note della melodia mentre io la suono all'arpa. In seguito ci concentriamo sul "disegno" della melodia; ogni due battute è come se venisse disegnato un arco con una salita e una discesa. Traccio sullo spartito (nelle prime quattro battute) due archi che aiuteranno visivamente l'allieva a ricordarsi dell'andamento del brano. Tutto ciò dovrebbe influenzare positivamente la musicalità dell'allieva che istintivamente userà un'accentuazione corretta.

Le fasi fino a qui descritte devono essere trattate velocemente nel corso della lezione, (per una durata di circa cinque minuti) altrimenti l'allievo potrebbe distrarsi o comunque annoiarsi. Spesso i bambini/ ragazzi hanno un approccio immediato con il proprio strumento e dedicare troppo tempo all'analisi del brano senza suonarlo li spazientisce. In particolare a Nina piace molto il contatto con l'arpa e il suo livello di attenzione aumenta anche se sono io a farle sentire un brano al suo strumento. Per questa ragione, prima di passare alla suddivisione in sezioni della composizione, eseguo la "Sarabanda" chiedendo a Nina di seguire la parte facendo attenzione al tempo, ai cambi di tonalità, di timbro e di colore. A fine esecuzione domando a Nina di suddividere il brano in sezioni, individuandone le principali caratteristiche. Vengono da lei segnate 4 sezioni:

Sezione A: corrisponde alle prime due righe, accordi "grossi"

Sezione B: corrisponde alla terza, quarta riga e le prime tre battute di pagina due. Scale brevi e veloci, arpeggi al basso

Sezione C: corrisponde alle prime tre righe della pagina 2, al basso c'è sempre il RE con una melodia triste alla mano destra

Sezione D: corrisponde alle ultime due righe, è uguale all'inizio.

Il linguaggio usato da Nina è semplice e mostra il suo modo di guardare e analizzare un brano. Individua subito i passaggi che sono difficili per lei, usa infatti le parole “arpeggi grossi” e “note veloci”, due cose che la preoccupano molto. E’ interessante vedere che la Sezione C viene descritta come quella con la melodia triste; questo perché prima di assegnarle il brano l’ho eseguito per lei mentre seguiva la parte sul leggio. Evidentemente le è rimasto in memoria questa melodia effettivamente molto triste.

Sono soddisfatta quando individua nella sezione D la “parte uguale all’inizio”. Saper riconoscere i punti simili è un gran vantaggio per l’organizzazione dello studio. La sezione D in realtà non ci sarà bisogno di studiarla. Dopo questa breve analisi, ne approfitto per spiegare a Nina che quando una cosa si ripete uguale si dice Ripresa.

L’allievo è ora consapevole della struttura del brano, e lo ha inquadrato secondo una sua visione utile a creare il proprio ordine mentale.

Il passo successivo è iniziare lo studio del brano in modo cosciente per impararlo subito a memoria. E’ impensabile affrontare la memorizzazione in una sola lezione, quindi procedo per gradi partendo dalla memorizzazione della melodia della prima sezione. Nina canta a voce alta le note della melodia della sezione A suonandola all’arpa con un solo dito. Per memorizzare un brano è bene saper intonare la melodia perché durante l’esecuzione il nostro orecchio interno guiderà la mano sulle corde giuste dell’arpa. Inoltre se memorizziamo la melodia con il nome delle note come se fossero le parole di una canzone, sarà ancora più semplice trovare le corde giuste lasciandosi guidare dalla propria voce. A questo passaggio va aggiunta la memorizzazione virtuale della melodia che può essere esercitata in diversi modi ad esempio suonando ad occhi chiusi o imitando il gesto su una cordiera immaginaria.

Per procedere gradualmente, chiedo a Nina di imparare a memoria la melodia cantandola ad alta voce con il nome delle note e di suonarla facendo finta di pizzicare una cordiera immaginaria. La memoria è un’abilità nonché una tecnica di studio che viene facilitata quante più connessioni logiche riusciamo a trovare. Questo discorso vale per tutta la musica tonale; in quella atonale è difficile applicare uno schema logico di comprensione e nel mio lavoro ho deciso di non occuparmene. Soffermandomi sulla sezione A, costituita da 12 battute, chiedo a Nina di cercare se ci sono delle battute uguali o dei passaggi che si ripetono. Nota che la prima e la terza battuta sono identiche così come la nona e l’undicesima. Per un’identificazione visiva immediata, suggerisco a Nina di colorare dello stesso colore le parti uguali. Una volta memorizzata la melodia, passiamo a memorizzare gli accordi completi della mano destra. In questo lavoro è indispensabile la mia presenza e il mio aiuto costante perché l’allieva è ancora giovane e poco esperta; più brani studieremo e analizzeremo insieme e più Nina diventerà abile nel trovare strategie valide per la memorizzazione. Per ricordare bene le posizioni degli accordi della sezione A, dico a Nina che la seconda e la quarta battuta presentano una struttura identica sia per l’uso della diteggiatura sia per la distanza tra le corde dei vari accordi. In particolare l’accordo MI LA MI è simile a l’altro accordo SOL DO SOL (melodia che procede per terze

discendenti, primo accordo formato da una ottava con la quarta suonata dal secondo dito). La quinta e la sesta battute sono simili anche in questo caso per l'uso della diteggiatura e per la distanza tra le corde dei vari accordi. Il disegno si ripete due volte prima partendo dalla nota LA e poi una terza sotto dalla nota FA. La sezione A finisce sul quinto grado di re minore, con l'accordo in ottava della sinistra e il bicordo MI-LA.

Passiamo ora alla sezione B. Dato che la linea del basso è molto facile, chiedo subito a Nina di descrivermela. Il quarto dito suona sempre la nota RE per tutta la quarta riga. Il pollice si sposta su note vicine, prima verso l'alto (LA-SI-DO) e poi scendendo (DO-SI-LA). La mano destra parte con una posizione semplice, ovvero le quattro dita vicine FA- SOL-LA-SI e poi scende di una nota al LA seguita dalla sesta FA. Da qui si forma un arpeggio di 4 note discendente (FA-RE-LA-FA). Questo disegno si ripete identico nelle successive due battute. La sezione B procede proponendo tre battute che presentano la stessa struttura per moto ascendente. Si parte dalla nota LA e si sale con il pollice alla nota vicino SI per poi tornare sul LA e da qui si forma un arpeggio discendente di tre note FA-RE-LA, alla battuta 6 si parte dal SOL e alla battuta 7 dalla nota FA.

La sezione C è più complessa rispetto alle altre; a parte il basso ribattuto sulla nota RE, la mano destra suona una parte polifonica ripetendo sempre il nucleo melodico di quattro battute che corrispondono alla terza, quarta, quinta e sesta battuta della sezione C. DA battuta 7 inizia la parte polifonica eseguita dalla mano destra in cui la parte superiore è la ripetizione del nucleo melodico di quattro battute, mentre la parte inferiore è costituita da una linea discendente DO-SI-LA, FA- MI-RE.

Dopo questa analisi ben ragionata del brano che ha accompagnato le prime lezioni è possibile chiedere all'allievo di applicare la memoria di visualizzazione delle sezioni partendo da alcuni esercizi come suonare la mano sinistra e cantare la parte della mano destra immaginando di suonarla; suonare la parte della mano destra con la mano sinistra per essere sicuri di saper esattamente cosa fanno le due mani e scambiare "i comandi"; suonare insieme all'insegnante due battute alla volta ciascuno.

Tutti questi esercizi dovrebbe rendere fluida l'esecuzione perché rendono efficaci il processo di apprendimento e memorizzazione del brano.

CAPITOLO 5

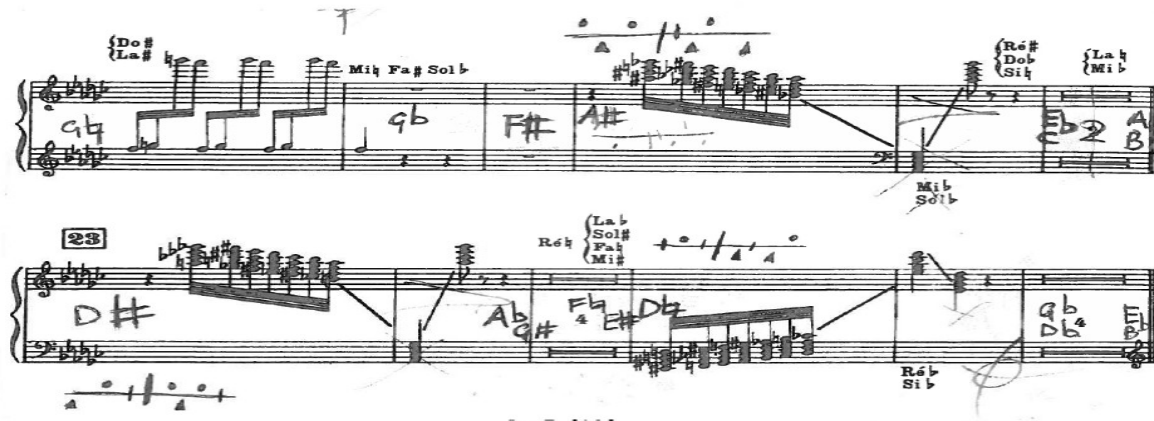
Le difficoltà dello strumento: pedali e cordiere diverse

Come già accennato in precedenza, una delle principali difficoltà legate all'esecuzione a memoria è il posizionamento dei pedali. L'arpa classica ha sette pedali così disposti: quattro a destra (dall'esterno LA SOL FA MI) e tre a sinistra (dall'esterno RE DO SI). Ogni pedale può essere posizionato in una delle tre tacche in alto, a metà o in basso corrispondenti a bemolle, bequadro e diesis. Attraverso un complesso meccanismo di tiranti, ogni volta che viene mosso un pedale, ad esempio in pedale del SI nella tacca in alto quindi nella posizione di bemolle, tutte le corde dell'arpa che corrispondono al si vengono allentate di tensione con il conseguente risultato di produrre appunto la nota di SI bemolle. Le arpiste devono avere molta coordinazione degli arti inferiori, sovente devono muovere più pedali ad ogni battuta. E' indispensabile quindi che l'allievo abbia piena consapevolezza anche dei pedali che muove e di conseguenza della nota che va suonata e alterata. La conoscenza dell'armonia è strettamente collegata.

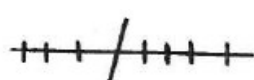
Durante le mie lezioni, spiego sempre che la pedaliera va intesa come una sorta di secondo strumento anche se non produce veramente un suono (muovere un pedale senza suonare le corde non produce nessun effetto sonoro). Quindi se sullo spartito ad un certo punto vedo un DO diesis, il piede destro deve essere consapevole del movimento che deve compiere per consentire alla corda del DO di diventare diesis. In molte composizioni per arpa di livello avanzato, ci sono moltissimi pedali da disporre spesso con un anticipo di un paio di battute. Ciò costituisce una difficoltà ancora più complessa perché mentre si sta suonando un passaggio in una certa tonalità, bisogna tenere a mente la futura modulazione che magari richiede il posizionamento veloce di 6/ 7 pedali.

Esempio: Introduzione e Allegro per arpa, quartetto d'archi, flauto e clarinetto di M.

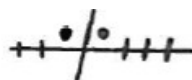
Ravel (batt. 96-110)



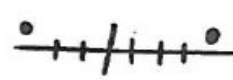
Chiedo sempre ai miei allievi di disegnare sulla parte la posizione della pedaliera ad ogni modulazione e di memorizzare l'immagine dei pedali anche ricorrendo ad associazioni mentali. A tal proposito ho inventato un linguaggio che facilita la memorizzazione. Ad esempio se un brano non presenta nessuna alterazione in chiave né nella scrittura stessa, la pedaliera sarà denominata “pianura”; se il brano è in si bemolle maggiore e quindi ci sono due alterazioni da preparare, la pedaliera sarà in posizione “due montagne vicino in centro” (ovvero il pedale del si e il pedale del mi in alto); e ancora se abbiamo il REb e il LAB la pedaliera sarà in posizione “montagne esterne”.



PIANURA



DUE MONTAGNE
VICINO IN CENTRO



MONTAGNE
ESTERNE

Nell'arpa la difficoltà maggiore dell'esecuzione a memoria è proprio associata a mettere i pedali in tempo e nella posizione corretta. Quello che avviene quando ci si dimentica di posizionare un pedale o si sbaglia proprio l'inserimento stesso del pedale è che l'esecutore non ha più controllo su quello che si sta suonando: le dita infatti hanno memorizzato un passaggio ma se il suono non corrisponde a quello che abbiamo in mente per colpa di alterazioni sbagliate, ci si perde. Con l'esercitazione della memoria di visualizzazione questo problema può essere in parte risolto, vedremo più avanti come.

La verifica dello studio a memoria va applicata anche al movimento dei pedali; prima di tutto ogni sezione di un brano riporterà lo schema della pedaliera, e il cambio del pedale sarà segnato sulla parte usando la denominazione inglese, usata a livello universale: C (do) D (re) E (mi) F (fa) G (sol) A (la) B (si). Il cambio di pedale va segnato con un colore che

si distingue nitidamente dalla scrittura dello spartito quindi non in nero, piuttosto in rosso o in verde. Nel caso in cui ci sono due pedali da disporre contemporaneamente, ad esempio il

F# e il C#, l'indicazione dovrà apparire verticalmente nel seguente modo
segnando in alto prima il pedale mosso dal piede destro e poi da quello sinistro. Nel caso in cui l'allievo è mancino, sarà l'opposto cioè prima il pedale mosso dal piede sinistro e poi da quello destro. Nel corso della mia esperienza didattica ho potuto constatare che la lateralità destrimana o mancina di una persona porta a compiere un movimento prima con l'arto che viene maggiormente usato per compiere gesti di vita quotidiana. Se l'organizzazione dello spartito è chiara, sarà possibile sviluppare una memoria puramente visiva con maggior successo. A questo punto ci sono tre esercizi per sviluppare la memoria del movimento dei pedali molto utili; il primo è quello di sedersi allo strumento con l'arpa in posizione senza suonare ma cantando la parte e fissando i pedali corretti in tempo con la voce. Il secondo esercizio va invece fatto lontano dallo strumento ed è sempre collegato alla memoria di visualizzazione: s'immagina di suonare la parte su una cordiera mimando anche il movimento dei piedi e puntando proprio lo sguardo sulla pedaliera virtuale. Il terzo esercizio fa affrontato allo strumento, durante l'esecuzione del brano e consiste nel nominare ad alta voce il nome del pedale da posizionare poco prima di fissarlo con il piede.

Ciò che spiego ai miei allievi è che per esercitare la memoria e non perdersi durante un'esecuzione è bene avere molti punti di riferimento, degli "agganci" continui che sostengono anche la concentrazione.

Vediamo ora il problema legato alle esecuzioni a memoria su arpe di modelli/ marche diverse e che presentano delle variazioni sensibili nella misura della cordiera.

Capita spesso, soprattutto nei primi anni di studio, che l'allievo possieda a casa uno strumento a 40 corde mentre a lezione ne viene utilizzato una a 47 corde. Oppure che ci si debba esibire su una vecchia arpa a 46 corde. La strategia valida in questi casi è coordinare il movimento delle dita sulla cordiera con un controllo visivo costante cioè puntare prima con lo sguardo e poi con la mano le corde che si vogliono suonare. In particolare, suonare su un'arpa più piccola o più grande non richiede particolari sforzi se stiamo agendo sulle ottave centrali in cui le distanze rimangono sostanzialmente invariate. Saranno le ottave acute e i bassi a costituire un pericolo. In questo caso non esiste una soluzione da mettere in pratica al momento dell'esecuzione se non aver studiato prima utilizzando la memoria di visualizzazione. Se l'allievo sa bene le note che deve suonare, sarà proprio la sua consapevolezza a guidare l'esecuzione. In questi casi affidarsi alla memoria motoria è l'errore più grande che si possa commettere perché le distanze diverse tra le corde e una cordiera più piccola o più grande disorienterebbero l'esecutore.

CAPITOLO 6

Il leggio: una barriera psicologica

In questi successivi capitoli mi occuperò di trattare alcuni argomenti che, anche se non sono strettamente collegati con la memoria, influiscono molto sulle esecuzioni pubbliche. Gli esercizi illustrati, se messi in pratica con costanza, aiutano i giovani arpisti ad accrescere il senso di sicurezza durante saggi ed esami in cui si suona a memoria.

Osservando alcune saggi di musica mi sono resa conto che usare il leggio è per molti ragazzi uno strumento di difesa verso il pubblico. Dà sicurezza nascondersi dietro il leggio, si copre la propria espressione e di conseguenza si crea una barriera che separa l'esecutore da chi ascolta. Ci si potrebbe dilungare al lungo sulle cause di insicurezza che nascono in alcuni ragazzi nel momento di una esecuzione musicale pubblica. Tuttavia in questo capitolo mi occuperò solo di elencare una serie di esercizi che dovrebbero facilitare l'allievo a non usare il leggio.

La presenza costante durante le lezioni e le ore di studio a casa del leggio, fa sì che questo oggetto divenga parte integrante "dell'arredamento" di una esecuzione, una sorta di fedele amico sempre presente ma un po' ingombrante.

Chi suona l'arpa è costretto a ruotare continuamente la testa e il collo verso il lato sinistro alternando quindi lo sguardo dal leggio alla cordiera. Questa continua rotazione ha un effetto molto negativo sulla concentrazione visiva e spesso si perde il segno. Avviene di sovente che durante un'esecuzione con il leggio, l'allievo tenda ad eseguire parte del brano a memoria o comunque concentrando lo sguardo solo sulla cordiera e sulle mani, e quando gira la testa per leggere lo spartito in prossimità di un passaggio difficile, perde il segno e di conseguenza sbaglia o si blocca.

La lezione senza il leggio

Per disabituare l'allievo all'uso del leggio, il primo passo va fatto in classe semplicemente non usandolo. Le lezioni possono svolgersi, almeno in parte, a specchio con l'allievo e il maestro seduti frontalmente ognuno con il proprio strumento. Non usare il leggio in questo caso permette all'allievo di concentrarsi meglio sulla propria postura e sull'articolazione. Inoltre la lezione diventa più dinamica perché l'allievo deve imitare al proprio strumento quello che fa il maestro.

Il leggio lontano

Un altro modo per studiare senza leggio, strettamente connesso alla memoria di visualizzazione, consiste nel posizionare il leggio molto distante dallo strumento, o semplicemente lasciando lo spartito su un tavolo distante. In questo modo l'allievo è costretto ad applicare tutte quelle fasi di studio descritte prima sul lavoro di divisioni in sezioni del brano

e imparare a memoria le note prima ancora di saperle suonare all'arpa. Sostanzialmente l'allievo dovrà memorizzare brevissimi passaggi (anche solo una battuta alla volta) utilizzando la memoria visiva, l'orecchio interno (cantando ciò che vede scritto sullo spartito) e la memoria meccanica virtuale (facendo finta di suonare su una cordiera virtuale). Una volta arrivato al proprio strumento, l'allievo dovrebbe già sapere cosa fare e viene guidato dalla memoria di visualizzazione.

Il compromesso: memoria con il leggio

Un buon compromesso, nelle fasi iniziali del lavoro di memorizzazione e soprattutto con gli allievi che per la prima volta si avvicinano a questo metodo, è quello di suonare a memoria tenendo il leggio e la parte vicini decidendo in anticipo quali saranno i punti in cui si guarderà lo spartito ed evidenziandoli. Mettere dei “segnali” sulla parte è molto importante perché è un modo di richiamare l'attenzione dell'allievo ed evitare che il suo sguardo vaghi per alcuni secondi in cerca del passaggio da eseguire. Una memoria di visualizzazione ben esercitata permette all'allievo di rip

rende il segno velocemente sullo spartito perché sa esattamente dove guardare avendo memorizzato il brano in sezioni.

CAPITOLO 7

Tensioni muscolari e rilassamento

Un aspetto importantissimo che influisce molto sulle esecuzioni a memoria è il grado di rilassamento muscolare del nostro corpo. Spesso la rigidità muscolare può essere una risposta all'ansia da prestazione³; le mani diventano fredde e le dita non articolano, le gambe sono rigide e i piedi fanno fatica a muovere i pedali. Non articolare all'arpa significa sostanzialmente produrre un cattivo suono, debole e con pochi armonici. L'articolazione è un movimento che interessa il dito che si chiude sul palmo senza piegare la falangina. Il dito può articolare solo se la mano è rilassata. Suonare con gli arti rigidi influisce negativamente su un'esecuzione a memoria in quanto il movimento dell'articolazione cambia, risultando più ridotto e quindi l'allievo non riconosce più le dinamiche motorie apprese grazie alla memoria meccanica.

E' arduo spiegare all'allievo come "scaricare" il peso del braccio su una cordiera verticale che apparentemente non presenta alcun aggancio. Al contrario degli strumenti a tastiera o a corde, l'arpista deve tenere costantemente i gomiti e le braccia sollevate a circa 60° dal busto, sostenendo il peso degli stessi.

Esercizi per allentare la tensione muscolare

Durante le lezioni chiedo sempre ai miei allievi di fare qualche minuto di esercizio con una pallina antistress. L'esercizio consiste nello stringere forte la pallina nel palmo con le dita chiuse ben allungate e poi rilasciare completamente la stessa, facendo cadere la pallina per terra. In questo modo l'allievo proverà la stessa sensazione che si ha nel suonare un accordo all'arpa con le dita che articolano con forza e poi allentano subito la pressione. Un altro esercizio mirato alla consapevolezza del peso del proprio braccio è il "*gioco del braccio morto*" in cui chiedo all'allievo di lasciare andare tutto il peso del suo braccio sopra la mia mano, senza però aggiungere una pressione volontaria. Questo esercizio può risultare molto difficile per i bambini che non hanno ancora familiarizzato con il proprio corpo. Si può fare una variante del gioco distendendosi su un tappetino da yoga o sopra un materasso. L'allievo disteso supino alza un braccio alla volta a circa 30 centimetri da terra e poi lo lascia andare giù senza accompagnare la discesa del movimento. E ancora si possono fare degli esercizi di rilassamento generale sempre distesi supini ad occhi chiusi pensando di scaricare il peso per terra partendo dai piedi, dalle caviglie, dalle ginocchia fino ad arrivare alla testa. Questi esercizi possono essere proposti anche ai ragazzi o adulti e andrebbero fatti due/ tre volte alla settimana per abituare l'allievo alla percezione completa del proprio corpo e al controllo dello stesso.

³Katò Avas, La paura del pubblico, Cremona 2013, Ed. Cremonabooks

La respirazione

Sappiamo tutti come la respirazione influisca quotidianamente in ogni aspetto della nostra vita. Una cattiva respirazione può influenzare anche la postura di un individuo. Ai miei allievi propongo un esercizio da fare sempre prima di iniziare a suonare e che chiamo “*I sette respiri senza pensare*”.⁴ Seduti all’arpa con la schiena dritta, lo strumento in posizione sulla spalla destra, i piedi ben appoggiati per terra e i palmi delle mani sulle ginocchia, bisogna inspirare ed espirare per sette volte concentrandosi solo sul respiro e sull’aria che esce ed entra nel nostro corpo. Questo esercizio è stato preso da alcune tecniche di meditazione e aiuta il corpo e la mente dell’allievo a predisporre in uno stato di alta concentrazione.⁵ Prima di iniziare un’esecuzione pubblica a memoria può aiutare molto a trovare il raccoglimento necessario a patto che non si pensi a ciò che si suonerà ma solo al proprio respiro.

⁴L’esercizio dei “sette respiri senza pensare” è praticato durante i momenti di Meditazione Tibetana. Si dice che sia impossibile per l’uomo occidentale fare tre inspirazioni-espirazioni concentrando il pensiero solo su questa azione e impedendo alla mente di vagare tra i problemi della quotidianità.

⁵Dietmar Ohm Il rilassamento muscolare progressivo,

CAPITOLO 8

Il maestro: un personal coach

Per accrescere la confidenza nel gestire le proprie emozioni in pubblico e per ottenere risultati positivi nell'ambito delle esecuzioni in pubblico, ho trovato molto interessante fare un parallelismo tra musicista e atleta. Molti atleti hanno come punto di riferimento nella loro vita sportiva due figure: il personal trainer (l'allenatore) e il personal coach (l'allenatore "dell'anima"). La figura del personal coach accompagna ormai anche il lavoro di molti attori, politici e persone coinvolte nel mondo dello spettacolo grazie ai suoi consigli per ottenere delle performance di livello alto attraverso l'allenamento mentale. Il personal coach aiuta il proprio assistito ad esprimere meglio il proprio io, a fidarsi di se stessi, e insegna tecniche e modi per utilizzare al massimo le risorse personali.

Perché quindi non attingere alle competenze di questa figura per aiutare i propri allievi ad ottenere performance migliori? Il maestro di musica, a mio avviso, dovrebbe diventare anche un personal coach. Dobbiamo infatti ricordare la particolarità del rapporto che si crea tra maestro e allievo in tanti anni di lezioni individuali. Il maestro è il miglior alleato per l'allievo e dovrebbe saper fronteggiare anche le insicurezze di quest'ultimo. Prima di tutto è bene motivare continuamente l'allievo e concentrarsi sugli aspetti positivi e sulle sue capacità piuttosto che mettere subito in evidenza le carenze tecniche. Bisogna poi definire un obiettivo e trovare strategie funzionali per poter realizzarlo. In particolare il maestro diventa "personal coach" quando sostiene emotivamente i propri allievi nella preparazione e durante concerti, esami ecc. Cosa vuol dire sostenere un allievo?

Aiutare l'allievo nello studio consapevole

La sicurezza dell'allievo deriva in primo luogo dalle strategie di studio usate per imparare un brano. Quindi un bravo maestro deve fin dalle prime lezioni controllare come procede il lavoro dell'allievo. Usare un quadernino per segnare i compiti e le "istruzioni" per lo studio segnando sempre la data della lezione può aiutare sia il maestro che l'allievo a verificare quanto velocemente procede il lavoro e con quali risultati. In particolare, quando si tratta di assegnare un brano nuovo da memorizzare, è compito del maestro pianificare le fasi di studio (se l'allievo è giovane) e programmare per ogni lezione le sezioni che andranno portate a memoria. E' controproducente assegnare come compito l'intera memorizzazione di un brano da una lezione all'altra; l'allievo deve avere tempo per applicare tutti quei passaggi già discussi nel capitolo "Come studiare un brano a memoria". Solo in questo modo si ha la certezza di uno studio consapevole.

Incoraggiare l'allievo e accrescere il senso di responsabilità

Durante le lezioni, il maestro deve far leva sugli aspetti positivi dell'allievo, concentrandosi solo in un secondo momento su elementi da migliorare. Le lezioni non devono trasformarsi in una lode continua, ma è compito del maestro trasmettere entusiasmo per ciò che si sta facendo.

Instaurare subito un rapporto gerarchico in cui il maestro viene rispettato in quanto "colui che insegna" e l'allievo viene rispettato come "colui che impara". Presentarsi alla lezione poco preparati è in primo luogo un'occasione persa per l'allievo che non imparerà nulla di nuovo, nonché una mancanza di rispetto nei confronti del maestro che dedica il proprio tempo e passione nell'insegnamento. Il maestro inteso come personal coach deve insegnare all'allievo a diventare responsabile dei risultati ottenuti e a desiderare i migliori risultati possibili, in base al proprio livello.

Essere i fans di se stessi

Gli atleti, al contrario dei musicisti, sono sempre sostenuti dalle grida dei fans durante le loro prestazioni; grida di incitamento che trasmettono euforia all'atleta. E' impensabile che durante l'esecuzione di un brano all'interno di un concerto di musica classica il pubblico manifesti verbalmente il proprio entusiasmo (come invece accade durante i concerti di musica rock e pop). Il musicista ha comunque bisogno di sostegno che in primo luogo viene dal maestro, da se stesso e a volte dai propri familiari o parenti. A volte suggerisco ai miei allievi di tenere sempre con sé una propria foto scattata mentre suonano e di guardarla ogni tanto per ricordarsi quanto sia bello essere musicisti e come sia emozionante avere l'arpa tra le mani. Questa semplice azione suscita sempre una sensazione di auto convincimento dell'allievo nel continuare a suonare. Anche tenere in mostra nella propria stanzetta attestati di partecipazione a rassegne o pergamene di premi vinti contribuisce a tenere alto il livello di auto considerazione dell'allievo. Ovviamente non è sufficiente motivare un allievo grazie alla visione di una bella foto o di una medaglia; a volte il maestro dovrebbe trasformarsi in psicologo e capire se ci sono dei problemi di autostima o insicurezza nell'allievo. Certamente non è facile risolvere certe lacune psicologiche ed è necessario l'aiuto della famiglia.

CAPITOLO 9

La visualizzazione

L'elemento chiave per ottenere una buona esecuzione, oltre lo studio consapevole, è l'utilizzo della visualizzazione dell'evento stesso. Bisogna essere in grado di sdoppiarsi e guardare la propria figura anche dall'esterno per poter analizzare da un altro punto di vista la propria gestualità che accompagna il concerto.

Suonare davanti ad uno specchio

Un buon esercizio per imparare a osservarsi da fuori è quello di suonare davanti ad uno specchio rivolgendo lo sguardo non sulle mani ma proprio sull'immagine riflessa. L'obiettivo è saper controllare il movimento "comandandolo" dall'esterno. Controllare la postura che si assume allo strumento costituisce già un passo molto importante; un musicista che si presenta goffo allo strumento e che compie movimenti poco armoniosi (ad esempio un inchino un po' rigido) suscita un effetto negativo sul pubblico o su una commissione di giuria.

Suonare davanti ad uno specchio permette di controllare quindi la posizione delle braccia, della schiena, delle dita ecc. e soprattutto della gestualità sul palcoscenico. Si deve provare anche "la camminata" cioè i passi che si compiono per arrivare allo strumento. Gli esercizi di controllo fatti allo specchio vanno poi ripetuti mentalmente, visualizzando ogni singolo istante con l'aiuto di tutti i sensi. La vista riproduce lo spazio che circonda l'ambiente e l'arpa (corde e pedali), l'udito ricrea il silenzio che precede l'esecuzione, il tatto ripercorre la distanza tra una corda e l'altra.

Lavorare con lo specchio può servire inoltre per simulare la sensazione di una presenza esterna che ti guarda e ti ascolta. Spesso il musicista trascorre molto tempo in solitudine durante le ore di studio e abituarsi a essere osservati (anche dalla propria immagine riflessa su uno specchio) può costituire un elemento di disagio e distrazione che però è necessario imparare a controllare.

Suonare davanti ad una fotocamera

La tecnologia oggi è a portata di tutti, anche dei bambini. Perché quindi non usarla in modo intelligente? Provare a video-registrare se stessi durante una breve esecuzione aiuta a sviluppare la concentrazione a lungo termine. Il video è un ottimo materiale su cui lavorare. Se durante l'esecuzione vengono fatti errori, l'allievo con l'aiuto del maestro può analizzare il perché dell'errore: una diteggiatura sbagliata, un ritmo sbagliato, un salto non ben preparato... Spesso ci sono errori che l'allievo reitera ad ogni lezione e la strategia migliore per risolvere il problema viene proprio dall'allievo stesso che individua la causa del suo errore. L'obiettivo di video registrarsi è quello di essere consapevoli di ciò che si sta facendo.

Visualizzare l'evento

Grazie all'esercizio dello specchio e alle video registrazioni, l'allievo diventa gradualmente capace di controllare la propria immagine da un punto di vista esterno e può quindi visualizzare la sua performance da ogni angolazione. A questo punto chiedo ai miei allievi di trovare un momento tranquillo della giornata, meglio se si è soli in casa e non ci sono rumori e voci provenienti da altre stanze. Ad occhi chiusi bisogna visualizzare il momento della performance: l'entrata sul palco, come ci si siede all'arpa, la posizione dello strumento, il gesto d'attacco del pezzo, la posizione delle dita sulle corde. A questo punto subentra la memoria di visualizzazione del brano stesso che consente all'allievo di suonare virtualmente un determinato pezzo. Ripetere più volte questi esercizi prepara mentalmente l'allievo ad affrontare con sicurezza la propria esecuzione a memoria in quanto la si è già vissuta molte volte.

Visualizzare la propria mimica facciale e corporea

L'arpa è uno strumento che richiede una posizione un po' scomoda da mantenere a lungo, per questo è importante continuare a visualizzare se stessi durante la performance come se ci si stesse osservando dall'esterno. Visualizzare la propria mimica facciale aiuta a controllare il rilassamento della mandibola e ad evitare che si contragga il lato destro del volto. Accade spesso che molte arpiste irrigidiscano questa parte che è quella rivolta a destra verso la cordiera, addirittura serrando o digrignando i denti.

Quando si suona, tutto il corpo è partecipe alla produzione del suono. Visualizzare continuamente se stessi nell'atto di suonare, con una postura rilassata e con dei gesti armoniosi è il miglior modo per esercitare piena consapevolezza e controllo sulla propria performance.

La visualizzazione in classe

Durante le lezioni è importante che maestro ed allievo dedichino qualche minuto a compiere esercizi come la simulazione dell'entrata sul palco, l'inchino e la seduta allo strumento.

Un gioco molto divertente che si può fare in classe con almeno tre allieve è quello che io chiamo *"Indovina cosa sto suonando?"*. A turno ogni allieva fa finta di suonare l'incipit di un brano suonando ad occhi chiusi e su un'arpa immaginaria. Le altre compagne devono indovinare che composizione è. Più chiaro sarà il gesto e la coordinazione delle due mani sulla cordiera virtuale, e più sarà facile indovinare il titolo del brano. Possono essere fatti degli altri esercizi molto semplici, sempre in gruppo, dove a turno si fa finta di entrare sul palco, di inchinarsi, di posizionarsi allo strumento con grazia e di suonare le prime battute del brano. La presenza delle proprie compagne di classe costituisce già un elemento di tensione che bisogna imparare a gestire con la concentrazione e la visualizzazione esterna della propria persona che compie determinati gesti.

CAPITOLO 10

La sperimentazione sugli allievi

La sperimentazione ha avuto inizio nel mese di novembre ed è terminata a marzo, ha coinvolto quattro giovani arpiste di età e livello tecnico differente. Nina di 12 anni frequenta il secondo anno di arpa celtica alla scuola Sir James Henderson di Milano, pari al livello medio 3 del Csi, Francesca di 15 anni frequenta il primo anno del liceo musicale di Pavia, pari al livello superiore 1 del CSI, Samara di 13 anni frequenta il livello superiore 1 al Csi e Jasmine di 16 anni il terzo anno del pre-professionale sempre al Csi. Nina e Francesca sono mie allieve da tempo, la prima studia con me da quattro anni, la seconda da uno. Samara e Jasmine sono invece allieve della Maestra Lorenza Pollini e studiano rispettivamente alla Scuola di Musica e nella sezione pre-professionale del Conservatorio della Svizzera Italiana.

Tutte e quattro le giovani arpiste sono fortemente motivate a suonare e studiano con piacere l'arpa, elemento che quindi ha facilitato la sperimentazione del mio metodo "la memoria di visualizzazione".

I brani su cui è stata applicata la sperimentazione sono:

Sarabanda di Bernard Andres (assegnato a Nina)

Russian Lullaby di Lynda Wood (assegnato a Francesca)

Allegretto di Gioacchino Rossini (assegnato a Samara)

Allegro dal Concerto in Sib Maggiore di G.F. Haendel versione M. Grandjany (assegnato a Jasmine)

La sperimentazione consisteva in delle lezioni di 20 minuti per le allieve più giovani quindi Nina e Samara, e di 30 minuti per Jasmine e Francesca per un totale di 10 lezioni così suddivise: 4 lezioni nel mese di novembre, 4 lezioni nel mese di dicembre, una esecuzione pubblica dei brani stabiliti nel mese di gennaio e altre due lezioni nel mese di marzo. I primi 4 incontri erano destinati al lavoro di analisi della parte iniziale del brano, dell'individuazione delle sezioni e dello studio a memoria delle mani separate ed unite. Durante i primi 4 incontri il lavoro era fortemente guidato da me, per poi lasciare spazio all'autonomia dell'allievo nel portare avanti lo studio nelle successive 4 lezioni in cui bisognava completare lo studio a memoria del brano ed esercitarsi sulla memoria di visualizzazione. L'obiettivo per le allieve era di suonare a memoria al saggio di classe il brano studiato con me e sentirsi sicuri durante l'esecuzione pubblica. Ho poi deciso di inserire una pausa di circa due mesi tra l'ottava lezione e le ultime due, chiedendo alle allieve di non suonare più i brani a loro assegnati, per testare la velocità di ripresa e di recupero di un brano studiato con la memoria di visualizzazione. Fin dalle prime lezioni ho applicato tutti i passaggi descritti nel capitolo "Come insegnare all'allievo a memorizzare un brano musicale", e ho lavorato con le allieve riducendo al minimo l'uso del leggio. Ho curato molto la postura con semplici esercizi di rilassamento muscolare, in particolare con l'uso della pallina antistress. Durante le prime otto lezioni ho introdotto le allieve al concetto di

“visualizzare” l’evento, ad esempio il loro saggio, chiedendo di provare in classe l’inchino, come ci si siede allo sgabello e cercando di immaginare l’emozione che si prova realmente quando si ha di fronte un pubblico.

CAPITOLO 11

CONCLUSIONI

La sperimentazione ha dato risultati molto positivi, le lezioni erano meglio strutturate e le allieve hanno imparato un metodo di studio che applicheranno anche in seguito. Tuttavia ho notato una certa differenza di velocità di lavoro tra le mie allieve e quelle del CSI per il semplice motivo che Francesca e Nina sono abituate già da tempo a studiare applicando almeno in parte la memoria di visualizzazione e quindi hanno usato il metodo con più facilità e velocità per i loro brani assegnati. Posso quindi sostenere che una certa costanza nello studio con l'insegnante e nello studio individuale che implichi l'uso del metodo della memoria di visualizzazione riduca i tempi di apprendimento di un brano a memoria. Sarebbe quindi meglio insegnare all'allievo fin dai primi anni del suo percorso musicale a impostare il lavoro sulla memoria così come esposto in questa tesi, in modo che l'apprendimento del metodo stesso risulti familiare durante le lezioni. Tra le quattro allieve che hanno partecipato alla sperimentazione, Samara ha avuto più problemi ad abituarsi a questa nuova impostazione sulla memorizzazione perché è da tanti anni che suona e studia dei brani affidandosi molto sulla memoria meccanica. Infine, la durata della singola lezione della sperimentazione del metodo dimostra che occorre dedicare quasi interamente la lezione su un unico brano da suonare a memoria, a discapito del resto del programma.

Ho deciso di diversificare la durata delle lezioni al secondo del livello, dell'età dell'allievo e della lunghezza e complessità del brano. La durata della concentrazione è direttamente proporzionale alla quantità di lavoro che ho assegnato ad ognuna delle quattro allieve.

Un dato comune che emerge dalla sperimentazione è la pigrizia nello studio a casa della memoria di visualizzazione che dovrebbe essere esercitata lontano dallo strumento. C'è una certa tendenza a voler subito suonare il brano all'arpa, saltando il difficile passaggio di uno studio virtuale. Questo perché lo studio di uno strumento è associato solo all'azione fisica di suonarlo, escludendo quindi qualsiasi altra forma di studio mentale. Ho inoltre rilevato un calo di concentrazione dopo 15 minuti di lezione, che spesso ha reso difficile il proseguo della stessa.

Grazie ad un questionario proposto alle allieve alla fine del saggio del mese di gennaio, posso affermare che uno studio così analitico del brano dia molta più sicurezza rispetto ad uno studio affidato solo alle tante ripetizioni del brano, in cui la memoria si basa solo su un ricordo meccanico dei movimenti.

Grazie agli esercizi di visualizzazione dell'evento fatti in classe, le allieve hanno manifestato una maggiore sicurezza sul palco e hanno tutte iniziato a suonare senza esitazioni.

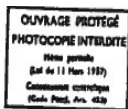
L'intervallo di due mesi senza ripassare il brano mi ha consentito di testare la tempistica della ripresa dell'esecuzione a memoria che è stata quasi immediata.

Infine, gli esercizi fatti sul rilassamento muscolare e sulla visualizzazione dell'evento hanno influenzato positivamente le allieve.

Continuerò anche in seguito ad utilizzare questo metodo perché penso che sia molto efficace nel preparare gli studenti alle esibizioni in pubblico e quindi alla vita concertistica.

Questionario posto a fine sperimentazione alle allieve

	Nina	Francesca	Samara	Jasmine
1) Prima di iniziare a	Si, abbastanza	Si, molto	Si, abbastanza	Si, molto
2) E' stato per te	Si, abbastanza	Si, anche se all'inizio	Così così	Si, anche se le sezioni
3) Pensi che	Si, se il brano è corto	Si	Si, abbastanza	Si, ma nel brano
4) E' stato per te	Si	Si	Si	Si
5) Preferisci suonare	Si, perché voglio	Si, perché mi piace	Si, perché faccio	Si, anche se a volte
6) Hai studiato a casa	Si, abbastanza.	Si, con qualche	No, non mi trovo	Si, ma è molto
7) Gli esercizi di	Si	Si	Si	Si
	Nina	Francesca	Samara	Jasmine
8) Gli esercizi sul	Si	Si	Si	Si
9) Pensi che li	Si	Si	Si	Si
Rispetto alle	Emozionata ma	Agitata. Però sapevo	Mi sono sentita come	Un po' emozionata



CONCERTO en SI $\flat$

de

G. F. HAENDEL

Le Concerto en si $\flat$ de Haendel pour harpe et orchestre fut publié en janvier 1738 (donc du vivant de l'auteur) Haendel l'avait écrit pour le jeune harpiste Powell qui le jouait pendant l'entr'acte de la "Fête d'Alexandre"

(Note de Félix Raugel)

Transcription pour Harpe se et cadence originale de

MARCEL GRANDJANY

(2) Allegro moderato $\text{♩} = 88$

HARPE

Tutti

A

cresc.

f

Solo

B

Handwritten musical score for guitar, featuring multiple systems of staves with complex notation, including triplets, slurs, and dynamic markings.

Key markings and annotations include:

- quē* (handwritten above the first system)
- 93* (handwritten above the first system)
- 2 1 2 1 2 1 1* (handwritten above the second system)
- 1 1 2 3 1* (handwritten above the second system)
- E4* (handwritten above the second system)
- credo.* (printed below the fourth system)
- marcato* (printed above the fifth system)
- 125* (handwritten above the sixth system)
- 1.* (handwritten above the sixth system)
- (1)* (handwritten below the sixth system)

Handwritten musical score for piano and bass. The score is written on six systems of staves. The key signature is one flat (B-flat). The tempo is marked "a Tempo".

System 1: Piano part starts with a 2-measure rest, then plays a melodic line. Bass part provides harmonic support. Dynamics: *mf*, *dim.*, *F#*, *p*, *pp*. Fingering: 2 3 1 2. A trill is marked in the piano part.

System 2: Continuation of the melodic and harmonic lines. Dynamics: *mf*. A trill is marked in the piano part.

System 3: The piano part features a rapid, continuous sixteenth-note figure. The bass part continues with a steady accompaniment. Dynamics: *p*. A handwritten note "clarify for LH line" is present.

System 4: Continuation of the sixteenth-note figure in the piano part. Dynamics: *p*. Fingering: 1 2 3, 2 3 1 2.

System 5: The piano part continues with the sixteenth-note figure. Dynamics: *mf*. A trill is marked in the piano part.

System 6: The piano part continues with the sixteenth-note figure. Dynamics: *mf*. A trill is marked in the piano part.

Performance Instructions: *mf*, *dim.*, *F#*, *p*, *pp*, *mf*, *p*, *mf*, *Rit.*, *a Tempo*.

Handwritten Notes: "clarify for LH line", "miente excitacione".

[illegible]

5

The musical score on page 5 consists of several systems of staves. The first system includes a piano (p) dynamic marking and a *cresc.* (crescendo) marking. The second system features a forte (f) dynamic marking. The third system has a handwritten *me* above a staff and the number *12* written twice. The fourth system includes a *cresc.* marking. The fifth system is marked *Poco ritenuto* and *a Tempo*, with a fortissimo (ff) dynamic marking. The score includes various musical notations such as notes, rests, and slurs.

Russian Lullaby

Linda Wood

$\text{♩} = 54$ Gently

mf

p

p

cresc. e accel. *poco a poco*

rit. *p.d.lit.*

RH LH

A tempo

G# p.d.l.t (R.H. only)

p

8va-1

p.d.l.t (R.H. only)

All RH

G#

rit.

A tempo

8va-1

rall.

ALLEGRETTO

per arpa

Rev. Mirella Vita

GIOACCHINO ROSSINI

Allegretto

The musical score is written for arpeggio and consists of four systems of staves. The first system is marked 'Allegretto' and begins with a piano (p) dynamic. The second system includes a 'Solo' marking. The third system features a 'Bis' marking in a circle. The fourth system is marked 'Leggero'. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamic markings. Handwritten annotations in ink are present throughout, including 'ma' and 'mi' in the first system, 'Bis' in a circle in the third system, and 'AP' in the fourth system. Fingering numbers (1, 2, 3, 4) are written above several notes. The score is written in a single key and 2/4 time.

Handwritten musical score for piano, consisting of five systems of staves. The notation includes various musical symbols, dynamics, and performance markings.

System 1: Treble and bass staves. Treble staff begins with a dynamic marking *p* and includes fingerings 2 and 3. A handwritten accent mark is above the first measure.

System 2: Treble and bass staves. Treble staff has a handwritten star above the first measure. Bass staff has a circled first measure and a circled measure with the word "Solo" written inside. A handwritten slur is above the treble staff.

System 3: Treble and bass staves. Treble staff features complex sixteenth-note passages with slurs and a handwritten 'X' above the final measure. Bass staff has a handwritten slur under the first measure.

System 4: Treble and bass staves. Treble staff has a dynamic marking *f* and a circled first measure. Bass staff has a circled measure with the word "Solo" written inside. A handwritten slur is above the treble staff.

System 5: Treble and bass staves. Treble staff has a dynamic marking *f* and includes fingerings 4, 1, 4, 1, 3, 1. A dashed line with the word "in loco" is above the treble staff. Bass staff has a dynamic marking *ff* and a circled first measure.

Bibliografia

Qui di seguito riporto i libri letti che mi hanno fortemente motivata nella scelta dell'argomento trattato; tuttavia non esiste nessuno scritto che tratti della memorizzazione all'arpa né che illustri esercizi dettagliati sulla memoria di visualizzazione riferiti all'arpa. Questa tesi è frutto della mia esperienza didattica, seppur breve.

Agrillo Christian, Suonare in pubblico, Roma, 2007, Ed. Carrocci

Colgrass Michael, Eccellenza della performance, Milano, 2005, Ed. Franco Angeli

Havas Katò, La paura del pubblico, Cremona, 2013, Ed. Cremonabooks

Klopper Renate, Training Mentale per il musicista, Milano, 2006, Ed. Curci

Ohm Dietmar, Rilassamento muscolare progressivo, Como, 1996, Ed. Red

Righini F. e Zadra R., Maestro di te stesso, Milano 2010, Ed. Curci

Stewart Gordon, Memorization in piano performance, DVD by Alfred Publishing Company, Inc.