

II ROLFING®SI ed i MUSICISTI

Intervista con il Rolfer® Elmar Abram

D: Come sei arrivato al Rolfing?

R: Ho studiato musica sacra al conservatorio di Bolzano e più tardi anche chitarra. Suonando sono insorti molti problemi. La cosa che da studente mi frustrava di più era che avevo, anche a detta dei miei insegnanti, uno spiccato senso della musicalità, però non riuscivo a trasmettere ciò che sentivo allo strumento.

Avevo delle tensioni, delle rigidità, che non riuscivo ad eliminare e che mi impedivano un' esecuzione fluida. Continuando ad esercitarmi si sono instaurate delle infiammazioni tendinee e muscolari, dolorosissime. Ho provato molte terapie, per tanto tempo, ma non ho trovato rimedio. Alla fine mi sono dovuto arrendere e ho smesso di suonare per molti anni, provando però sempre temporaneamente con la Guitarra ed altri strumenti.

Per mia fortuna ho poi incontrato un pianista, che veramente capiva qualcosa di questo problema. Un giorno mi portò il libro della dott.ssa Ida Rolf. Questo per me fu un colpo di fulmine. Di conseguenza mi sono sottoposto alle sue cure e poi anche a tutto un trattamento Rolfing e finalmente ho cominciato a recuperare la voglia di fare musica. Non solo mi sono lasciato alle spalle le tendiniti, ma ho anche iniziato a capire la causa dei miei tormenti. Così sono diventato Rolfer e non ho mai smesso di dedicarmi a questo problema, di sperimentare sui vari strumenti. Quest'anno ho ripreso a suonare regolarmente il pianoforte e mi diverto un mondo.

D: Quali sono i problemi che più frequentemente affliggono chi fa musica?

R: Infiammazioni di tutti i tipi alle braccia e alle mani come nel mio caso, nevriti, distonia focale, dolori alle spalle e al collo, mal di schiena...

D: Che tipo di aiuto riesci a dare ad un musicista?

R: La mia precedente sfortunata situazione ed il superamento di essa mi ha messo in grado di capire a fondo il problema.

Oltre a lavorare come Rolfer per ottimare la situazione strutturale del corpo ed eliminare perciò le rigidità mio-fasciali che sfociano poi nel problema acuto, sono in grado di accompagnare in modo molto specifico chi fa musica verso un'esecuzione libera, dove tra l'immagine musicale dell'esecutore ed i suoni che escono dallo strumento non vi è più ostacolo. Se si rimane sciolti, morbidi e non si irrigidiscono le articolazioni, è come se si aprisse un canale che fa passare l'impulso direttamente allo strumento.

Riuscire a suonare senza tensioni, con movimenti fluidi ed economici, cambia il suono in modo straordinario: diventa caldo, intenso.

D: Ma - in pratica - cos'è un movimento fluido ed economico?

R: Un movimento è fluido, quando non incontra ne ostacoli ne interruzioni lungo il suo percorso. Ciò avviene quando le articolazioni non sono bloccate o irrigidite da lavoro eccessivo e quindi spesso scoordinato dei muscoli e quando l'esecuzione del movimento stesso non supera di moltissimo (come succede normalmente) quel poco di forza che è necessario.

Ognuno ha la sensazione invincibile ma sbagliata, che la quantità di forza impegnata per l'esecuzione di un certo movimento sia il minimo possibile, ed eseguirlo con meno forza dà la strana sensazione di perdere il totale controllo sul movimento. La verità invece è che stranamente proprio in quel momento il movimento comincia a diventare fluido ed economico – con tutti i piacevoli effetti collaterali !

D : Come insegni questo tipo di movimento economico e fluido?

R: Beh, alla base di questo c'è un concetto fondamentale del Rolfing. In poche parole: il musicista impara a percepire il proprio peso, per es. braccia, spalle, polso ecc. ed a lasciarlo riposare **sull'**appoggio (la tastiera o lo strumento) o a lasciarlo pendere **dall'**appoggio e quindi muovere **dal** punto di appoggio.

E questo è la messa in pratica di una regola importante del Rolfing, cioè che ogni movimento inizia **non** con una contrazione, ma con una **decontrazione** (o rilassamento).

D: Ma un musicista cosa dovrebbe fare, attraversare tutta l'Italia per farsi rolfare da tè?

R: Non è necessario che venga a farsi le sedute da me. I colleghi sono benissimo in grado di aiutare i musicisti entro le possibilità d'intervento del Rolfing.

E' chiaro che io dò un indirizzo specifico alle sedute, soprattutto per quello che riguarda l'educazione motoria, a seconda della problematica - che è spesso complessa - e lo strumento. Possono però benissimo ricorrere a me solo successivamente per mettere a punto la tecnica specifica con lo strumento.

Nel corso degli anni ho lavorato con musicisti di tastiera, fiato, archi e percussioni.

D: Un consiglio per i musicisti?

R: Musicisti di tutto il mondo: DIVERTITEVI!!