

Rolfing® & musicisti

Si può dire che il musicista è uno specialista capace di far „parlare“ il suo strumento attraverso sequenze di suoni veloci, lenti, legati, staccati, forti, morbidi, acuti, leggeri, intensi

Più differenziata gli riesce la modulazione dei suoni e la creazione di rapporti fra loro, meglio può esporre a se stesso o trasmettere a chi ascolta, quello che sente dentro e quello che vorrebbe esprimere.

Quando un insegnante di musica dice di un allievo ancora in tenera età che è un talento, cosa nota di particolare o di speciale in questa allieva?

Noterà, la voglia di cantare e suonare, la capacità di essere intonata, la voglia di praticare, la velocità di apprendimento, una buona manualità, entusiasmo e disinvoltura di suonare per il pubblico....

Più tardi, quando le pretese aumentano, verranno fuori altre qualità come la volontà, la costanza, capacità di resistenza ecc.

Sappiamo e le statistiche confermano, che una buona parte di questi giovani talenti smettono di suonare ancora in giovane età !

Perché?

Poi ci sono i musicisti più o meno affermati che suonano in orchestra, in ensambles da camera, come solisti ecc., e realizzano quello che era il loro sogno: fare musica, suonare e fare di tutto questo la loro professione .

Purtroppo succede però abbastanza spesso, che un musicista suona con fatica, deve ridurre la sua attività, interromperla o addirittura smettere completamente di suonare!

Da cosa dipende?

Abbiamo visto sopra, che un musicista dotato ha sicuramente tante diverse qualità molto ben sviluppate. Ma qual'è la caratteristica irrinunciabile, la più importante, che assolutamente non può mancare?

È un corpo che gli consente di „estrarre“ dallo strumento la musica come la sente lui!

Perché è il suo il vero mezzo, lo strumento „primario“ del musicista, che deve funzionare alla perfezione per suonare lo strumento „secondario“, il violino, il piano, l'arpa.....

Il musicista ha perciò bisogno di estrema fluidità, scioltezza e coordinazione di movimento soprattutto nelle dita e nelle mani, ma anche nelle braccia, nelle articolazioni di polso, gomito e spalla! E come arriva a questo?

Arriva ad avere un movimento sciolto e fluido solo se questo è eseguito in modo possibilmente economico, cioè se l'indice di economicità del suo movimento (IEM) è possibilmente alto!

Approfondiremo questo concetto più avanti, ma possiamo sin d'ora accennare la risposta ai due quesiti sopra menzionati: un allievo/studente può interrompere lo studio ed un musicista professionista può interrompere la sua carriera e cambiare mestiere, per motivi ben ponderati di opportunità lavorative, di guadagno, di carriera ecc., ma molto difficilmente lo farà perché ha perso la voglia, è stufo di suonare, si annoia. E se così dice c'è sicuramente una causa nascosta sotto: è il corpo che non riesce più a rispondere alle altissime pretese che gli vengono chieste. Appaiono contratture, difficoltà tecniche, dolori e fastidi ecc, ed è allora che il musicista si stufa, perde la voglia se non riesce a risolvere il problema.

Perché dunque il Rolfing® sarebbe lo strumento ideale per consentire allo studente di progredire sempre di più, e al musicista di liberarsi dai tipici sintomi che lo affliggono e lo bloccano nel raggiungimento delle sue aspirazioni ??

La Dott.ssa Ida Rolf (1896-1979), l'ideatrice del metodo Rolfing®, oltre a sviluppare un nuovo modello anatomico umano basato sull'importanza della rete fasciale per la struttura ed il movimento

umano, ha introdotto per la prima volta esplicitamente come fattore determinante per l'integrità della struttura corporea e per la funzionalità del movimento umano la forza di gravità.

E con la forza di gravità è entrata in modo dirompente nel discorso la questione dell'economia!

Oggi nell'era spaziale sappiamo che sulla luna non si parla di economia del movimento o economia nella struttura corporea, perché non c'è pressione sul corpo e non c'è né resistenza al movimento, né peso delle parti da muovere.

Tutto il lavoro di questo metodo è imperniato sull'idea di economicità, perciò di leggerezza e facilità, su un principio ecologico.

E questo sarebbe il primo buon motivo per scegliere il Rolfing® da parte di un musicista, perché abbiamo visto sopra, che un movimento economico è una caratteristica, che per un musicista di alto livello è assoluta prerogativa.

Il lavoro pratico di un Rolfer, praticante di questo metodo, si svolge su due binari:

Quello strutturale consiste in una profonda manipolazione a livello tessuto-fasciale (l'importanza della rete fasciale ai fini strutturali è stata letteralmente scoperta dalla dott.ssa Rolf), che consente di liberare in modo molto efficace ed in breve tempo il corpo dalle sue restrizioni e di rimodellare struttura e postura, riportandola in (ad) uno stato di „normalità“, cioè di economicità, perché in sintonia con le leggi della gravità.

Nel caso di un musicista, il Rolfer farà poi un lavoro strutturale accurato soprattutto a livello del cingolo scapolo-omero, braccia e mani: a causa di prolungate posture errate e continui movimenti ripetitivi (spesso non economici) le fasce connettivali si induriscono, perdono elasticità e si incollano tra di loro con effetto deleterio sulla motricità. Il Rolfer con la sua tecnica speciale è in grado di separare e rimodellare le fasce in modo che si muovono e scivolano indipendentemente. Il musicista allora percepisce immediatamente un senso di libertà e leggerezza.

Quello sul movimento e sugli schemi motori: qui l'obiettivo d'una parte è di uscire dalla gabbia degli schemi motori per così dire „prefabbricati“, scelti nell'infanzia e pluri-automatizzati, e di ampliare notevolmente il repertorio motorio.

Il repertorio motorio fondamentale – per così dire l'ABC motorio – per ogni musicista è l'apprendimento e l'automatizzazione degli schemi motori responsabili sia per stare in piedi, sia per stare seduti in qualsiasi situazione e per una durata illimitata in modo economico, cioè senza che si manifestino contratture fastidiose, compressione, dolore e disagio corporeo.

Dall'altra parte l'obiettivo è di alzare notevolmente l'indice di economicità del movimento. E qui ritorna in gioco la gravità, la percezione del peso dei vari segmenti del corpo, p.es. spalla-braccio, gomito, avambraccio, polso ecc

Nel movimento Rolfing ci sono due regole/postulati fondamentali

a) ogni movimento inizia con una decontrazione invece di una contrazione

b) quando i flessori flettono, gli estensori devono estendere

I due punti si sovrappongono, perché a) è solo una precisazione per b), vale a dire che quando i flessori flettono, gli estensori sono i primi a dover reagire, cioè estendere e cioè lasciar andare, allungarsi. Allora la flessione non trova ostacolo e resistenza, richiede poca forza muscolare, è economica e coordinata. Il movimento risulterà sciolto e fluido, e l'IEM salirà verso i valori più favorevoli!

L'obiettivo perciò è ottenere questo movimento fluido che non incontra ostacoli né interruzioni lungo il suo percorso. Ciò avviene quando le articolazioni non sono bloccate e irrigidite da eccessivo e spesso scoordinato lavoro muscolare, e quando l'esecuzione stessa del movimento non supera di moltissimo (come succede normalmente) quel poco di forza che è necessaria.

Senza lavorare miratamente sull'IEM, e invece molto su quello di allungare i tempi di esercitazione, a un certo punto otteniamo l'effetto contrario, e cioè tensioni, rigidità, stanchezza e quindi dolori, infiammazioni, distonie facili

Se dopo il trattamento Rolfing certi disturbi dovessero persistere, o se una musicista sente il bisogno di raffinare il potenziale tecnico specifico al suo strumento, c'è la possibilità di rivolgersi ad un Rolfer, che da 30 anni si dedica allo studio di questo tipo di problemi che erano anche i suoi. Ha sviluppato un metodo – **Musireset®** - e ha ridato a tanti musicisti una nuova prospettiva, la possibilità di riprendere con gioia lo strumento e di progredire. Per informazioni su questo metodo e per approfondire i concetti sopra accennati, è possibile visitare il sito **www.musireset.com**