

Rolfing® & musicisti

Il musicista é qualcuno che, invece di gustare la musica ascoltandola, vuole „fare“ la musica, vuole farla in un atto creativo, che inizia nel suo interiore ed attraverso il suo fisico si realizza con l'intermediazione dello strumento, per poi tornare attraverso il fisico – le orecchie, forse le ossa – come opera compiuta nel suo interiore!

Un circolo magico quando é giunto alla perfezione, un processo estremamente complesso di mediazione ed interconnessione tra diversi sistemi, un' assoluta opera d' arte dei sistemi nervosi umani!

Ciò premesso sembra ovvio che per compiere quest' "opera" ci vogliono comunque delle qualità non comuni, delle doti particolari in relazione al grado di maestria raggiunta.

Ora per „suonare“ uno strumento, per farlo „suonare“ secondo regola d' arte, c' é bisogno a sua volta di uno strumento, e questo strumento é il corpo del musicista: le dita e le mani, le labbra e la bocca sono gli esecutori finali. Ma questi devono essere collegati con braccia e cingolo scapolo-omerale d' una parte, e muscolatura facciale, del collo ed dell' apertura toracica e di tutto il sistema respiratorio diaframmatico, e lavorare in sintonia e perfetta coordinazione con queste parti. E non é tutto: il resto del corpo deve sostenere queste parti impegnati in un lavoro molto fine e complesso nel modo piú efficace ma anche piú economico possibile, in modo che la struttura corporea dia stabilitá e sostegno, ma proprio per questo anche grande libertá e leggerezza di movimento.

Per arrivare ad un alto livello artistico questa é la dote piú importante, irrinunciabile: un corpo che ha i presupposti per una specializzazione cosí alta ed impegnativa!

Tra i presupposti c' e n' é uno di estrema importanza: l' economicitá del movimento di dita e braccia! Perché questo?

Perché lunga esperienza ci dice, che all' origine di quasi tutti i problemi di cui musicisti professionisti purtroppo spesso soffrono, é la scarsa economia nei loro movimenti e cattiva postura!

Cosa provoca scarsa economicitá nell' esecuzione di movimenti altamente ripetitivi e a lunga durata? Causa attrito, calore, dolore, infiammazione, incollamento delle fasce, maggiore ineconomicitá

A questo punto possiamo dire che il ROLFING® é il metodo ideale per prevenire e per guarire questi problemi! Perché tra i suoi fini dichiarati c' é esplicitamente l' economia e la leggerezza nella struttura e nel movimento. E ciò si raggiunge applicando direttamente le leggi della gravitá al riordinamento della postura d' una parte (grande scoperta della dott.ssa Ida Rolf) e riorganizzando l' attivitá dei muscoli nel senso di un' azione eccentrica invece di una concentrica e nel senso di una perfetta coordinazione tra muscoli agonisti ed antagonisti d' altra parte.

Ida Rolf postulava – una volta riconquistato il senso del peso – una forza di gravitá come positiva, di stabilizzazione e di sostegno, e postulava flessori che – appena entrati in azione gli estensori – lascino ogni resistenza allungandosi e viceversa.

Inoltre il Rolfing con il suo tocco particolare, riesce a separare le fasce muscolari dove incollate e rattrapite e ridarne elasticitá, e a rimodellare il mosaico tridimensionale del corpo. Raggiunto questo punto, il musicista non si stanca piú, anzi, piú suona e piú facile e leggero diventa il movimento e piú bello il suono!

Per approfondire l' argomento, visitare il sito www.musireset.com

