

“Palestra” per musicisti di strumento a fiato

“Inizialmente il suono parte dall’interno del corpo. Parte dai polmoni, da tutto l’apparato respiratorio... Poi arriva all’estremità delle labbra; quindi c’è un contatto veramente molto stretto; lo strumento è veramente il prolungamento del corpo”.

F. Delalande - “Le Condotte Musicali”

Il corso è aperto a tutti i musicisti di strumento a fiato che desiderano ampliare le proprie conoscenze dello strumento musicale suonato nel rispetto di una migliore gestione del vocal tract e, di conseguenza, di tutto il corpo.

I musicisti di strumento a fiato, così come tutti i musicisti, hanno una maggiore propensione ad alterazioni posturali e a micro traumatismi del sistema muscolo scheletrico a causa dell’eccessivo stress che si ripete durante la pratica musicale. In questa classe di musicisti, infatti, la postura è legata a due fattori fondamentali: l’adattamento posturologico allo strumento e la tipologia di respirazione che induce una partecipazione di tutto il rachide e, di conseguenza, di tutto il corpo. In realtà, i maggiori fattori di rischio sono i movimenti ripetitivi, rapidi e precisi dell’arto superiore, le condizioni ergonomiche legate all’utilizzo durante l’esecuzione e la cattiva *dinamica respiratoria*. L’utilizzo “eccessivo” o “improprio” della muscolatura coinvolta durante la pratica dello strumento (Sindrome da “overuse” o Sindrome da “missuse”) rappresenta il più grande fattore di rischio.

L’argomento respirazione è spesso al centro di dissertazioni che inducono a teorie differenti rispetto alla migliore metodica di gestione della colonna d’aria: “Qual è la migliore respirazione che posso attuare per gestire meglio il suono che voglio ottenere?”. Questo ed altri rilevanti quesiti verranno affrontati nel corso, durante il quale i musicisti di strumento a fiato impareranno a riconoscere gli atteggiamenti abusivi scorretti, evitando così, di cadere nell’errore sistematico dell’esercitarsi senza conoscere l’altra parte del proprio strumento: l’apparato fono-articolatorio.

Coloro che suonano uno strumento a fiato, incontrano, durante la loro pratica, varie problematiche inerenti l’imboccatura, la diteggiatura e la gestione della dinamica respiratoria. Tali componenti

inducono una maggiore difficoltà esecutiva durante la loro sincronizzazione. Il tutto aggravato dalla componente conoscitiva come fase di apprendimento e di riapprendimento di corretti schemi, che si trasferiranno, successivamente, in programmi di automatismo. Se l'acquisizione degli automatismi è scorretta, si creeranno degli erronei atteggiamenti posturali ed esecutivo-musicali con dispendio maggiore di energia.

Il momento dedicato allo studio, alle prove e alle esibizioni è, poi, un elemento estremamente variabile, che può influire notevolmente sull'esercizio della professione e, perciò, risultare, deleterio nel tempo, se mal attuato.

Solo attraverso una ricerca personale si può raggiungere una profonda conoscenza del proprio organismo a livello corticale e sottocorticale, raggiungendo una buona disponibilità corporea.

Finalità del corso

Sulla base di quanto detto, assumono una certa rilevanza tutte le modalità di **educazione e rieducazione** attente a:

- *valorizzare*
- *mantenere*
- *recuperare*

il massimo della performance professionale, nel rispetto delle esigenze anatomico-fisiologiche.

Obiettivi del corso sono:

- apprendere nozioni anatomico-fisiologiche dell'apparato fono-articolatorio;
- favorire l'informazione delle diverse patologie cui potrebbero incorrere i musicisti di strumento a fiato;
- rieducare ad un nuovo adattamento gestuale allo strumento attraverso la riprogrammazione degli atteggiamenti scorretti e la ricostruzione di uno schema corporeo.

Programma

Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato fono-articolatorio

- Anatomia dell'apparato respiratorio
- La respirazione fisiologica
- La respirazione del musicista: il sostegno e l'appoggio
- L'imboccatura e la muscolatura facciale

Le patologie specifiche dei musicisti di strumento a fiato

- Educazione ed informazione sulle problematiche correlate all'uso protratto nel tempo dello strumento

La ginnastica dei musicisti di strumento a fiato

- Autopercezione delle basi fisiologiche della emissione del suono (respirazione, accordo pneumofonico, fono-articolazione, ecc.)
- Autoconsapevolezza dei distretti muscolari coinvolti
- Educazione della funzione muscolare per il ripristino dell'eutonia, recuperando il corretto equilibrio in relazione al proprio strumento
- Riconoscere i comportamenti devianti
- Eliminare blocchi e tensioni muscolari inutili

Il corso prevede la partecipazione di un numero limitato di partecipanti (max 12) ed è rivolto a tutti i musicisti di strumento a fiato, professionisti e non.

Gli incontri sono articolati in due giornate (sabato e domenica) per un totale di 12 ore complessive.

Sabato:

ore 09:30 registrazione dei partecipanti e introduzione al corso

ore 10:00 somministrazione di un questionario informativo

ore 10:30 inizio lezioni teoriche

ore 13:00 pausa pranzo

ore 14:00 inizio lezioni pratiche

ore 18:30 termine lezioni

Domenica:

ore 09:00 lezioni teorico-pratiche

ore 12:00 somministrazione del test di valutazione di fine corso

ore 13:00 termine corso

I corsisti dovranno essere muniti di tappetino, coperta e personale strumento musicale.

Responsabile

dott.ssa Emanuela Ida Di Lullo