

Nicola Elias Rigato

SUL PALCO

8 passi per superare la paura

Guida pratica per pianisti e musicisti




Fabbrica dei Segni[®]
editore

Nicola Elias Rigato

SUL PALCO

8 passi per superare la paura

Guida pratica per pianisti e musicisti

Illustrazioni di: Cinzia Ghioldi

Finito di stampare
nel mese di aprile 2019


Fabbrica dei Segni
editore

Fabbrica dei Segni Editore ©

Via Baranzate, 72/74

Novate Milanese (MI)

Tel. 02 92.86.85.40

Fax 02.89.95.95.14

edizioni@fabbricadeisegni.it

www.fabbricadeisegni.it



fabbricadeisegni

INDICE

PUNTO ZERO

Vedere il punto di partenza	7
Vedere la mappa	10

PUNTO UNO

Pensa nel modo giusto	12
Il pubblico	12

PUNTO DUE

Ascolta nel modo giusto	16
Primo passo: posizione	18
Secondo passo: rilassamento	19
Esercizio di ascolto: IL TATTO	21

PUNTO TRE

Creare le condizioni	22
L'inizio di un romanzo	25

PUNTO QUATTRO, OSSIA PUNTO UNO

Uomo, conosci te stesso. I riferimenti	29
--	----

PUNTO CINQUE

Strumenti pratici per utilizzarsi meglio	32
Tecnica allo specchio	34

PUNTO SEI

Il Ruolo dell'interprete	36
La cornice	36

PUNTO SETTE

L'unica possibilità è il continuo allenamento	38
Cosa fare?	40

BIBLIOGRAFIA

	43
--	----

Benvenuto,
sono Nicola Elias Rigato.

Sono un pianista, un compositore classico, uno scrittore, ma soprattutto un curioso.

Sono l'autore di un metodo di specializzazione pianistica, "**La Mano, La Mente, Il Cuore**", applicazione strumentale di **Metodo FOUR di Laura Polato** ed ho scelto di scrivere questo breviario pratico in seguito ad una importante riflessione...

Ogni musicista, in definitiva, è ciò che è per via di tre aspetti:

1. Sensibilità Musicale
2. Metodo di Studio e Tecnica
3. Gestione emotiva in concerto

Riguardo il primo aspetto, non so voi, ma ho sempre sentito dire che "*geni si nasce*", "*la sensibilità musicale o ce l'hai o non ce l'hai*", e via dicendo, opinioni sulle quali inizio a nutrire dei sospetti. In ogni caso, come insegnante di pianoforte, ho sempre scelto di insistere moltissimo con i miei allievi sul secondo punto: il metodo di studio. Per questo delinea per loro procedure di studio efficaci, rapide, coinvolgenti, funzionali.

Poi in una notte insonne ho sentito l'urgenza di scrivere questo breviario, e ho lavorato a lungo per dargli la forma giusta. L'obiettivo è di poter lavorare sul terzo punto, *la gestione del live*, cosa di cui a mio parere abbiamo tutti bisogno. È infatti una questione che tocca tutti, perché tutti proviamo paura, o in ogni caso tutti suoniamo nella nostra comoda stanza in un modo molto differente da come suoniamo su un palcoscenico, piccolo o grande che sia. Per questo ho elaborato una procedura precisa in otto passi, che ritengo fondamentali, per potersi utilizzare meglio, nonché una serie di esercizi ed esperienze da fare.

Del resto, se devo essere sincero, credo che lavorando intensamente sul terzo e sul secondo punto, **NATURALMENTE**

derivi una grande crescita anche di quel primo punto “intoccabile”, il *talento*, che per molti è solo questione di genetica, o al massimo di educazione nei primi anni di vita. O che so io, di destino... Ma mi piace pensare che il nostro destino possa dipendere, in qualche modo, anche da noi.

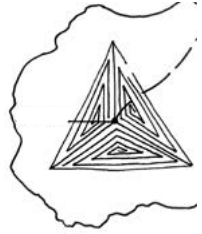
Arthur Rubinstein diceva:

“Non dirmi quanto talento possiedi, dimmi quanto lavori sodo.”

E quindi, non ci resta che lavorare sodo.
Incominciamo.

PUNTO ZERO

Vedere il punto di partenza



Nonostante le ore di studio, la buona preparazione, le tante altre volte in cui abbiamo suonato in concerto o per un piccolo pubblico, ci accade ancora di arrivare sul palco e sentirci insicuri.

Volendo creare, con questa riflessione, una mappa semplice e praticabile, utile a farci muovere da dove siamo verso un possibile miglioramento, possiamo suddividere l'insicurezza sul palco in tre manifestazioni di diverso grado.

Un **primo livello** di insicurezza è quello che sperimentiamo quando riusciamo a suonare tutto sufficientemente bene, eppure ci accorgiamo di non essercela goduta. Abbiamo l'impressione di aver suonato mediamente bene, ma che ci sia mancato qualcosa. Ne resta una sorta di strano dispiacere, non ben definito.

Un **secondo livello** è avere durante l'esibizione tanti segnali (come tremore alle mani fastidioso, pensiero non focalizzato o del tutto dispersivo, desiderio di fuga, mani fredde che non si scaldano e funzionano diversamente dal solito, squilibrio fisico e rigidità, passaggi musicali sporchi e suonati troppo in fretta, respirazione affannata...) che non fanno che rinforzarsi l'un l'altro accrescendo un malessere che non ci permette di entrare in contatto con la musica.

Un **terzo livello** è il cosiddetto "blocco" da palcoscenico: quella strana sensazione di non saper fare nulla, di avere un black-out generale. In quello stato tutto sembra impossibile, ci sentiamo pietrificati, ci pare di non saper più nulla, e l'unica cosa che vorremmo fare è scomparire.

Ti starai chiedendo: come uscire da questa condizione?

La prima cosa da fare è vedere meglio dove siamo, perché quello da cui vorremmo fuggire è, in realtà, **proprio ciò che ci occorre**.

Le chiavi della prigione sono nel taschino di quel guardiano che sembrava il tuo più grande nemico; l'antidoto per ciò di cui sei avvelenato è nella giusta porzione di quel veleno; la posizione del sole la puoi dedurre solo da come sono direzionate le ombre... Insomma, hai capito, fuggire dal vedere la situazione non ti aiuterà a risolverla. Non si tratterà di eliminare questa condizione, ma di accoglierla, trasformandola in ciò che desideri.

Del resto, lascia che ti dia una bella notizia: non possiamo partire se non da ciò che siamo! I tre livelli in cui l'insicurezza ci prende sono come tre onde radio che si trasmettono non solo per te, ma per quasi tutti gli uomini sulla faccia della terra. Sono tre frequenze trasmesse in continuazione, la cosa interessante da vedere è come finiamo ancora per sintonizzarci con una di quelle tre frequenze trasmettendola a nostra volta. Il vedere questa condizione è non solo un ottimo punto di partenza, ma l'unico punto di partenza possibile, perché se ci fornissero una mappa per la fuga indicandoci la via di uscita e tralasciando di indicarci dove siamo noi ci sarebbe totalmente inutile, se non dannosa.

Potresti a questo punto farti una semplice domanda:

"Posso fare qualcosa di diverso?"

Se la risposta è SÌ, allora *sii sereno*, perché ci adopereremo a farlo.

Se la risposta è NO, allora *sii sereno*, perché stai facendo tutto quel che puoi.

In ogni caso, vai bene così come sei.

Ma proviamo ad addentrarci un po' di più...

Che cosa accade esattamente quando siamo sul palco?

Quello che si dice, in genere, è:

"Tutto quello che sapevo fare viene bloccato dall'emozione troppo forte, e stare davanti ad un pubblico, grande o piccolo, mi fa sentire male".

E quindi? Dovremmo concludere che l'emozione sia un male da evitare e che il pubblico sia un elemento negativo? Oppure tentiamo di adottare un altro punto di vista?

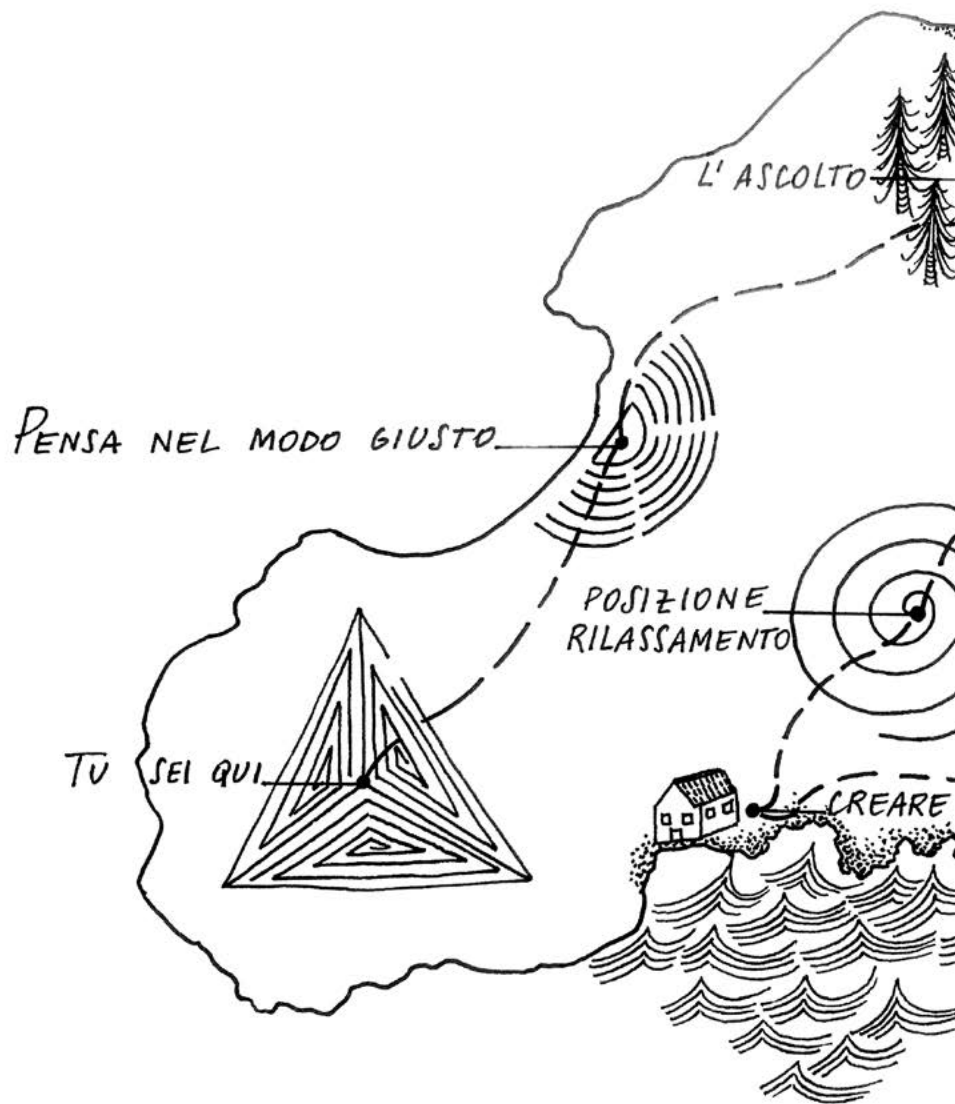
Se ti dicessi che in pubblico, in quegli attimi di grande intensità, tu sei semplicemente **più presente che nel resto del quotidiano**, e che quindi semplicemente percepisci molte più cose, senza però saperle gestire, ci crederesti? L'emozione è un carburante potentissimo, bisogna soltanto saperlo mettere nel giusto serbatoio e la magia è fatta.

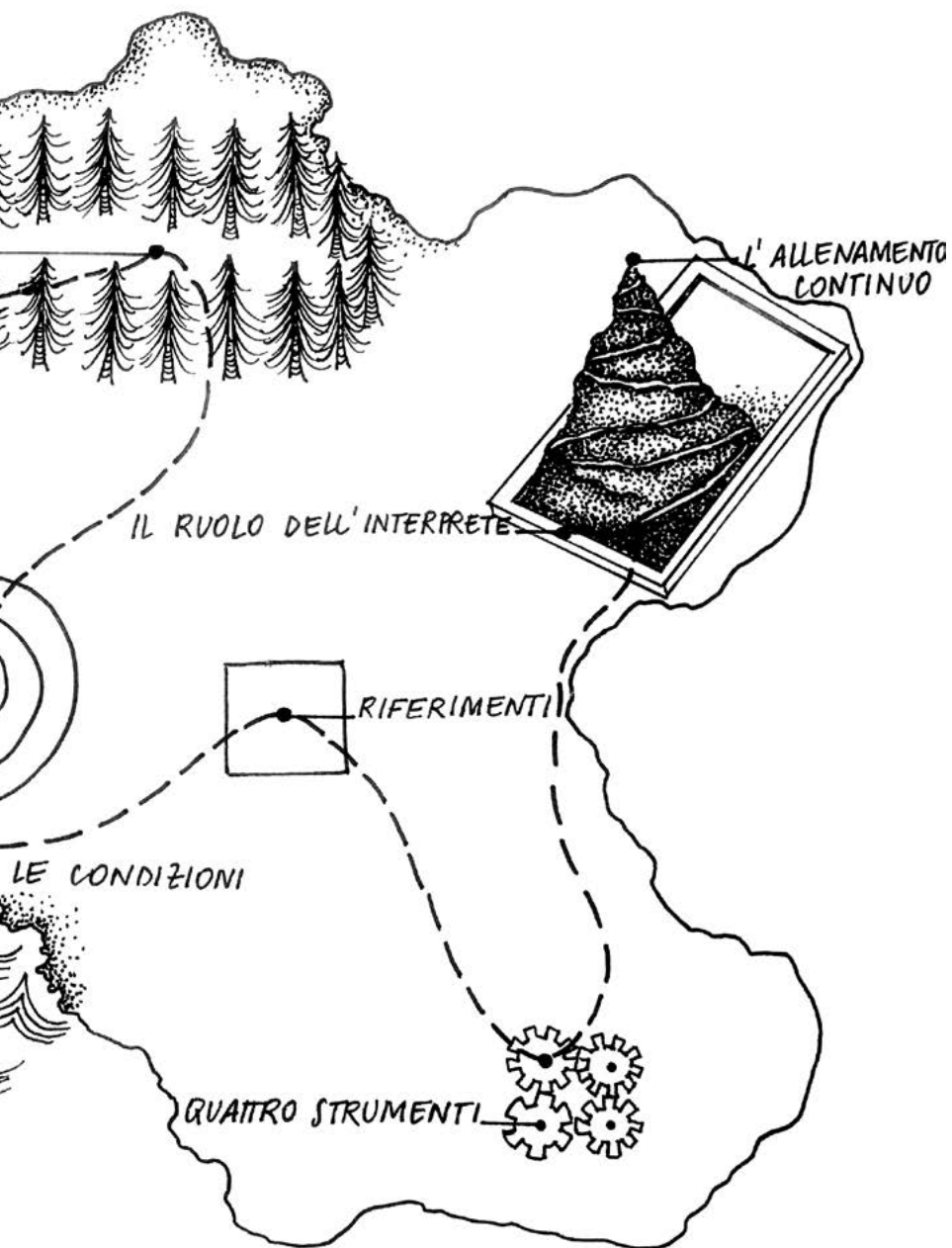
Se ti dicessi che, in quei momenti di maggiore intensità, le parti che ti compongono ossia CORPO, EMOZIONI, PENSIERI, viaggiano a velocità diverse e dovrebbero invece essere accordate tra loro, ci proveresti?

E se ti dicessi che tutta questa condizione, che definiremmo "paura" è proprio la chiave di volta per raggiungere una più grande empatia, un più profondo coinvolgimento nella musica, una poetica musicale più profonda ed intima?

Non resta che vedere assieme qualche passaggio operativo per dettagliare meglio la mappa su cui siamo, trovare strumenti pratici da applicare, e muoverci verso il nostro possibile miglioramento.

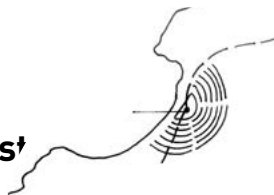
Ecco la mappa che utilizzeremo per compiere assieme questo viaggio.





PUNTO UNO

Pensa nel modo giusto



Il pensiero è un vettore, ha una direzione, quella direzione crea le cose per noi. Pensare le cose nella maniera corretta (ossia la più utile) predispone noi stessi affinché le cose vadano effettivamente in quella direzione.

Il Pubblico

Hai mai riflettuto su cosa è per te il Pubblico?

È un elemento astratto? O è un'entità viva, reale, fatta di persone vere, vive? È un covo di giudici, una manica di intellettuali pronti a smontarti, un clan di detrattori? È un branco di ignoranti che non sapranno apprezzare e comprendere? È una calca di persone che casualmente è lì, senza averci voluto essere, e che ora deve pure portare pazienza fino alla fine dello spettacolo? O è la solita cerchia di amici che ti tollerano perché "sì, lo vado a sentire che gli fa piacere"?

Oppure? Oppure il Pubblico è la tua possibilità? Oppure il Pubblico di volta in volta è sempre la tua possibilità, che sia una persona, 30, o 5000, la tua possibilità di essere il tuo meglio?

Qual è la tua visione?

Ora la cosa che ti propongo è un ribaltamento dell'ottica. Pronto? Voilà: **Il tuo pubblico è ovunque e sempre con te**, perché è il panettiere quando vai a comprare il pane, è il barbiere, è la signora che inspiegabilmente è sempre prima di te alla cassa, è la commessa, è il benzinaio bonario, è ogni singola persona che incontri nel tuo ordinario, e che ti dona la possibilità di migliorare la tua relazione con lei, sempre, costantemente, allenandoti a "STARE CON".

Ogni uomo nella tua giornata ti incontra casualmente per la via per ricordarti di essere il meglio che puoi, ed il tuo allenamento è ovunque.

E VOILÀ, numero due: il tuo pubblico è sempre con te, perché **sei tu il tuo pubblico. Tu sei il tuo primo ascoltatore**. Il primo tra tutti gli altri. Tu sei quello che ha pagato il prezzo più alto del biglietto, e sta seduto molto più che in prima fila, ma direttamente sul seggiolino. Il prezzo del biglietto lo paghi giorno dopo giorno e a caro prezzo, quindi mettiti comodo ed apri bene le orecchie!

Proprio così, il tuo ruolo sul palco è essere contemporaneamente l'artista e il primo ascoltatore, tu non sei lassù per suonare. Suonerà da solo il tuo artista, se lo avrai preparato bene, tu sarai lì soprattutto per *ascoltare*. E non intendiamo solo in concerto, ma in ogni tuo minuto di studio: tu devi diventare le tue orecchie, ascoltare ogni suono, senza perderne alcuno.

Siamo giunti ad un primo grande nucleo:

*L'unico grande segreto per coinvolgere è essere coinvolti,
l'unico grande segreto per essere ascoltati è ascoltarsi.*

Pensaci, se tu ti sarai allenato in ogni momento ad ascoltarti, gli altri entreranno più facilmente nell'ascolto. Allenati ogni volta che pratichi allo strumento ad ascoltarti intensamente suonare. Molto spesso suoniamo, ma non abbiamo cura nell'ascolto del suono che si produce. Accade che produciamo suoni non belli e trascuriamo questo aspetto. Pensiamo "ok, è accaduto un piccolo errore, ho sporcato il suono, andiamo avanti, uscirà giusto dopo".

Questo demandare al futuro qualcosa che solo nel presente può essere risolto è la nostra più grande prigionia. Proprio così, è un inganno profondo, perché quel "dopo" in cui rimandiamo la nostra eccellenza semplicemente non esiste. "Dopo" è un luogo della mente, resta "dopo" anche quando quel "dopo" sarà diventato presente. Non c'è nessun domani in cui tu possa studiare con attenzione, soltanto oggi puoi, soltanto e sempre ora. Non trascurare alcun suono mentre studi, non puoi permetterti la distrazione, il non ascoltarti, il trascurare errori avvenuti.

Addirittura puoi allenarti a cominciare al contrario: anziché ascoltare i suoni prodotti, immaginarli prima di suonarli, sforzando al massimo l'immaginazione, sentirli nella mente, quel timbro, quell'intensità, quell'impasto, quell'emozione, quella luminosità, e poi suonare, finché idea ed azione non coincidono, o quanto meno si avvicinano di molto. Puoi quindi preparare, prefigurare il suono, ed ESSERE l'ascolto. Provaci e scoprirai molte americhe.

Perché è fondamentale fare questo?

Perché crescerai dentro di te la sana abitudine all'ascolto.

L'ascolto è un'arte complessa, eppure nessuno si è preso la briga di insegnarcela. O possiamo forse dire che un certo giorno Gino è entrato nella nostra vita, si è seduto a fianco a noi e ci ha detto *"Hey, adesso ti insegno ad ascoltare"*? Lo diamo per scontato, eppure saper ascoltare eliminerebbe alla radice la maggior parte delle nostre incomprensioni, con noi stessi e con gli altri. Bene, allora dobbiamo auto-addestrarci all'arte dell'ascolto, che sia con il panettiere mentre cerco la pagnotta che mi piace di più, che sia con me stesso mentre studio, eseguo, condivido musica con altri.

Prova a fare questo esercizio di ascolto, ascoltando musica nuova. Quanto sai entrare dentro ai suoni che ascolti?

C'è chi ci entra così tanto dentro da poter vedere, chiudendo gli occhi, linee colorate che si seguono. C'è chi ci entra così tanto da riuscire a sentire in uno stesso tempo la magia dell'orchestra e i singoli suoni di ogni orchestrale, senza perdere neanche una voce. C'è chi ci entra così tanto dentro da poter palpare la sostanza di quel timbro, entrare dentro la chimica di quell'ottone

che lo ha generato, o nel legno di abete, nel crine che sfrega, nel muscolo del violoncellista, nel profumo di Armani che si è spruzzato sul collo nella sera di quella musica, nella promessa che aveva fatto ad Anna di andare a prendere un gelato dopo il concerto, nel gusto di nocciola e pistacchio che ha scelto (il suo preferito, prende sempre quello)...

Quanto sai entrare dentro un suono?

Provalo come fosse una pratica, una meditazione.

Ti metti lì, comodo, buone cuffie se non hai musica dal vivo, con del tempo tutto per te, selezioni qualcosa di nuovo, di mai ascoltato, quante cose avrà mai scritto Sibelius, o Dvorak, o Brahms, o Strauss, o Mendelssohn, che non conosci? C'è da divertirsi, c'è da imparare, c'è da sintonizzarsi chiudendo gli occhi ed entrando dentro il suono.

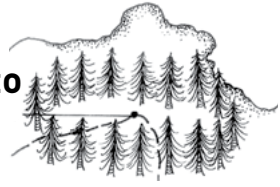
Coltivare questa dimensione ti farà sentire più sicuro sul palco.

La tua attenzione sarà maggiore, **tu sarai la tua attenzione.**
Sarai collegato con il tuo suono, **tu sarai il tuo suono.**

E l'attenzione e il suono saranno il tuo contatto con il pubblico, un pubblico vero, fatto di persone reali, tra cui tu con loro, in ascolto, come dal panettiere, come sempre, come sei allenato a fare.

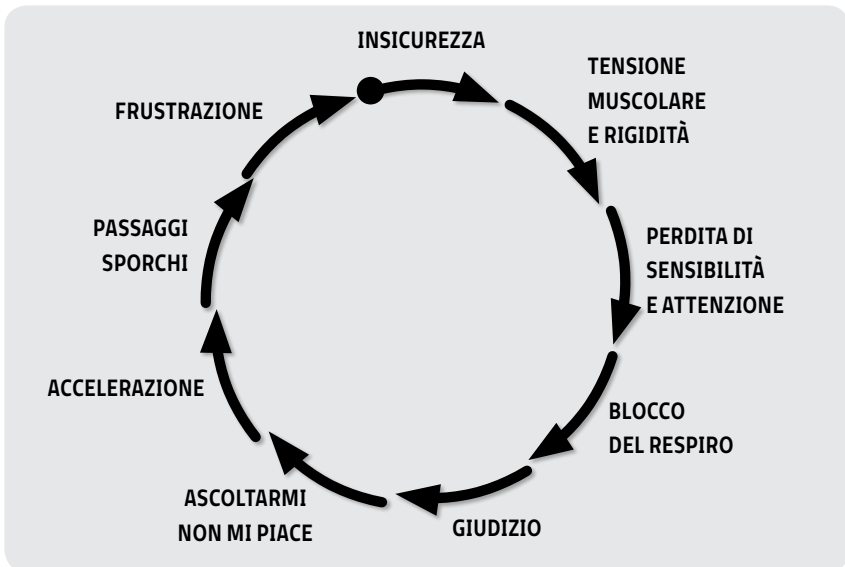
PUNTO DUE

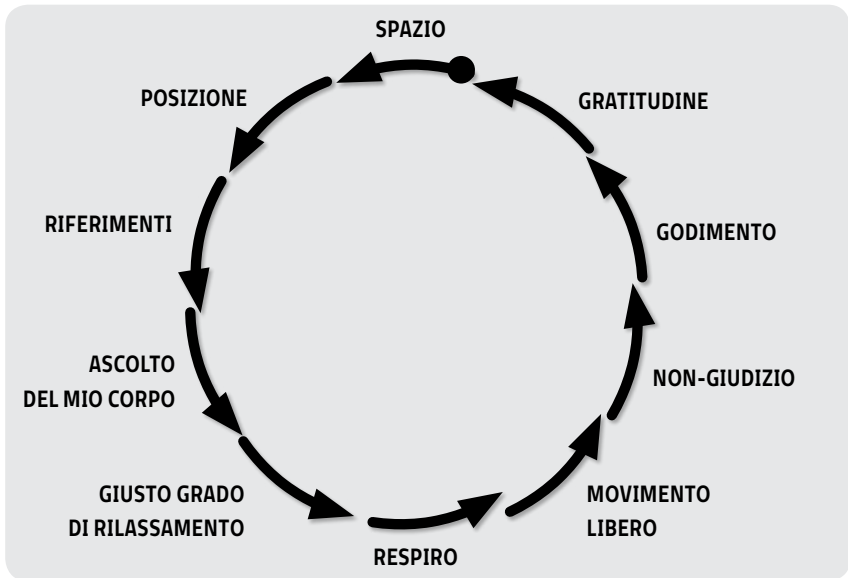
Ascolta nel modo giusto



Ascoltare è utilizzare ogni parte di sé: corpo, emozioni, pensiero. Tutto inizia dall'aver una giusta posizione, interiore ed esteriore, e sapersi rilassare.

Continuando ad indagare, scopriamo che esistono due possibili circuiti quando suoniamo in pubblico. Il primo è il circuito dell'*insicurezza*, il secondo è il circuito che a me piace chiamare del *godimento*. Vediamoli per bene.





Qual è il grande insegnamento di questi schemi?

Uno: non si possono interrompere.

Due: possiamo scegliere di spostarci da uno all'altro. Come?

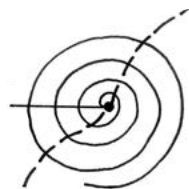
C'è una tecnica speciale, che in "La Mano, La Mente, Il Cuore", il mio metodo per pianoforte, chiamo **TECNICA ZERO**, perché viene prima di ogni altra tecnica.

Essa si sviluppa in due punti successivi, Posizione e Rilassamento. Sperimento ogni giorno su di me e con i miei allievi come ogni successiva capacità nasca da queste prime due:

- la capacità di trovare la migliore posizione;
- la capacità di rilassarti (ossia trovare il giusto grado di tonicità).

Proviamo!

POSIZIONE - RILASSAMENTO



Primo passo: posizione

1. Siedi sul panchetto, possibilmente con i tuoi ischi (le due ossa sporgenti dell'osso sacro) quasi al margine di esso. Tieni le gambe aperte poco più che alla larghezza delle spalle e assicurati che le gambe siano ben perpendicolari al pavimento.
2. Ascolta uno a uno i tre punti di appoggio principali, saranno i tuoi riferimenti per ritrovare la posizione:

a) **PIEDI.** Trova il punto esatto di equilibrio in cui le gambe si sostengono senza sforzo. Fa che tutto il peso delle gambe sia interamente scaricato a terra, senti come le intere piante dei piedi scarichino questo grande peso. Se necessario, puoi sollevare entrambi i talloni e lasciarli ricadere per radicarti ulteriormente. Entrare in ascolto della pianta dei piedi ti rende stabile e radicato.

b) **BACINO.** Fa che tutto il busto scarichi il peso sul bacino. Trova la giusta rotazione che ti permetta di non inarcare la schiena (né in un verso né nell'altro) e di raggiungere la posizione più retta (ma non tesa). Puoi dondolare appena a destra e sinistra, avanti e indietro, per trovare la giusta rotazione del bacino e il baricentro del tuo busto. Facendo questo, potrai sentire gli ischi, che saranno un riferimento molto importante per richiamarti alla giusta posizione. Se necessario, poggia le mani sul seggiolino e solleva con la forza delle braccia il busto lasciandolo sospeso a penzolini. Rilassa completamente la schiena, libera la parte bassa lasciando che la colonna vertebrale si allunghi e raddrizzi. A questo punto, lentamente, adàgiati sul seggiolino, vertebra dopo vertebra, mantenendo la posizione della colonna vertebrale ben distesa. Il capo è dritto, il mento è leggermente retratto, ed è

come se un filo invisibile tirasse il centro del tuo capo verso l'alto. L'equilibrio del bacino ti farà sentire forte.

c) **SPALLE.** Rilassa le spalle e lascia che le braccia scarichino totalmente il loro peso. Qualche rotazione delle spalle ti permetterà velocemente di sciogliere la tensione superflua. La sensazione è che le spalle siano "appese", insieme a clavicole e scapole, alla gabbia toracica (questa parte dello scheletro si chiama infatti "appendicolare"). Se necessario, porta in alto le spalle, più alto che puoi, inspirando profondamente e, con una espirazione veloce e totale, lasciale cadere. Rilassare le spalle ti farà sentire pronto.

3. Resta in ascolto contemporaneamente dei tre punti di appoggio.

Piedi... Bacino... Spalle.

Permani un tempo sufficiente in questo ascolto, dividendo la tua attenzione tra questi tre punti e trovando radicamento, equilibrio e prontezza. Ricorda: solo se questi tre punti saranno nella posizione giusta, potrai scaricare il peso correttamente anche sul quarto punto: la tastiera.

Secondo passo: rilassamento

1. **RILASSAMENTO.** Intensifica il rilassamento portando attenzione ad ogni parte del corpo, partendo dai piedi, salendo lentamente sino alla sommità del capo e poi scendendo sino alla punta delle dita delle tue mani. Puoi chiudere gli occhi, se lo desideri, e compiere questo breve viaggio rilassando ogni parte che incontrerai. Soffermati in particolare sulle aree più bisognose e non escluderne alcuna. Ci sono alcune zone in particolare che, mentre suoni, si contraggono frequentemente rubandoti molta energia, come ad esempio la fronte, la mascella e le gambe.

2. **RESPIRO.** Fai un respiro lento e profondo. Prendi tutti i respiri che ti servono. Rilassa ora profondamente il petto e lascia che la respirazione si compia in modo naturale. Se il respiro è corto e superficiale non forzarlo, ma resta in ascolto del suo ritmo. Adesso sposta il respiro nel diaframma, nella pancia. Lascia che il respiro diventi diaframmatico e sciolga con il suo movimento tutta la tensione presente nell'addome e nel ventre.

3. **VISUALIZZAZIONE.** Ora farai una breve visualizzazione, chiuderai gli occhi ed immaginerai una luce che illuminerà i tuoi tre punti di appoggio: prima i piedi e le piante dei piedi, poi il bacino e la parte bassa della schiena, infine le spalle ed il collo. Terminata la visualizzazione farai un respiro profondo, stringerai i pugni con forza e riaprirai gli occhi sentendoti radicato, forte e pronto. Chiudi gli occhi e procedi nella visualizzazione.

Allenarti ad avere attenzione ai tre punti di appoggio che generano in te la corretta posizione, ti permetterà in concerto di richiamarti molto più rapidamente allo stato che frequenti in fase di studio.

Mentre studi, tu stai costruendo te stesso. La qualità della tua attenzione in quei momenti, gli stati interiori che abiti, entrano a far parte del tuo modo di essere al pianoforte, fino a divenire parte di te e della musica che suoni.

Così, se su un'ora di studio saprai mantenere per tutto il tempo una parte di attenzione sul corpo, in particolare sui tre punti di appoggio, in modo da tenere una postura corretta ed un giusto grado di tonicità, interiorizzerai nel tempo l'attitudine della tecnica zero e potrai riprodurla quando vorrai.

Esercizio di ascolto: IL TATTO

La nostra odierna società è quasi interamente basata sul canale visivo. Così anche nel nostro studio al pianoforte facciamo moltissimo uso dello sguardo, quando l'orecchio ed il tatto potrebbero fare l'80% delle cose.

Allenare i sensi prevede l'allenamento del tatto, che ti può condurre ad una "mappatura" totale della tastiera. Potresti ad esempio dedicare 5 minuti delle tue sessioni di studio al pianoforte alla pratica bendata.

Istruzioni:

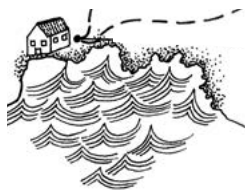
Posta una benda sugli occhi, assumi una posizione corretta al pianoforte.

- 1) Scorrendo con le mani sulla tastiera, individua i blocchi di tasti neri, quelli da due e quelli da tre. Accarezzali lasciando le dita piatte per aderire il più possibile e, quando sei certo di aver trovato un gruppo da tre, affonda sui tasti. Mappa così facendo tutti i blocchi di tasti neri sia con la destra che con la sinistra, divenendo via via più veloce nel farlo.
- 2) Risali poi, sempre grazie al tocco dei tasti neri, alla posizione del do centrale. È il tuo centro, prendi riferimenti. Poi posiziona qui il pollice, e apri la mano all'ampiezza che secondo te corrisponde all'ottava, senza toccare i tasti intermedi. Usa la tua memoria muscolare per aprire la mano di un'ottava e quindi suona il do trovato con il mignolo. Sostituisci il mignolo con il pollice e procedi in modo analogo fino al do più acuto della tastiera. Fallo in maniera via via più sicura e veloce. Poi fai la stessa cosa, partendo sempre dal do centrale, con la mano sinistra.
- 3) Divertiti suonando Scale, Arpeggi, Triadi maggiori e monori, allenandoti a riconoscere ad orecchio i tasti che troverai.
- 4) Puoi provare anche ad eseguire un brano semplice che sai a memoria.

Sensibilizza i polpastrelli, raffina le tue percezioni, mappa la tastiera interamente ed avrai sempre meno bisogno di controllare visivamente ciò che fai, divenendo più libero dalla tastiera.

PUNTO TRE

Creare le condizioni



“L’intelligenza si misura dalla capacità di comunicare. Che cosa è comunicare? Ottenere il risultato.”

(P. Paoletti)

Ognuno scopre nel tempo le sue strategie per saper vivere bene il momento dell’esecuzione in pubblico. Il mio Maestro di pianoforte, ad esempio, prima di un importante concerto, va a fare shopping. Stiamo parlando di cose concrete, pratiche, che possiamo utilizzare al momento opportuno.

Mi contesterai: non sempre le condizioni le possiamo creare noi! Certo, alle volte accade l’imprevisto, e la situazione è diversa da come l’avevamo immaginata e desiderata. Alle volte non avevamo neppure pensato di dover suonare. Bene, in questi casi la nostra capacità e velocità nel creare rapidamente le condizioni deve essere ancora più grande.

Ripeto, stiamo parlando di cose concrete, come abbassare la luce in sala, ricordarci del nostro messaggio/idea che vogliamo condividere attraverso la musica, avere pronti in repertorio almeno due/tre brani che valgano da apertura (brani a cui siamo particolarmente legati, o che abbiamo eseguito più volte, o che richiedono un tipo di modalità tecnica che ci risulta molto familiare, comoda, piacevole, semplice anche a freddo), ritagliarci qualche istante per fare un respiro lento e profondo, prendere una buona posizione e rilassarci, fare un rapido riscaldamento di spalle, gomiti e polsi...

Per fare un esempio banale, ricordo che al mio diploma di pianoforte, prima di eseguire un brano molto impegnativo (era *Gaspard de la Nuit* di Ravel) ho preso il fazzoletto di stoffa che avevo preparato nella tasca e, fingendo di soffiarmi il naso, ho annusato un profumo che ci avevo versato la notte precedente, un olio essenziale a cui avevo associato un'esperienza emozionale molto forte di qualche mese addietro. Si tratta di essere strateghi ed utilizzare tutto ciò che rapidamente ci consente di entrare in noi stessi, e raggiungere il nostro "luogo di potere", e raggiungerlo sempre più rapidamente. Tutto il resto sarà una emanazione della nostra capacità di restare in quello spazio "nostro", inattaccabile, magico, eroico.

Possiamo collezionare gesti su gesti, fino a costruire un rituale per noi, che ci permette di ricordare che c'è un qualcosa di magico nella musica che va predisposto ed abitato. L'aver coniato una sorta di mio rituale allontana la paura da me, o più precisamente allontana me dal luogo in cui esiste la paura.

Cos'è infatti la paura? La paura non è altro che cattiva posizione: c'è paura quando non sono nel mio luogo di potere.

Ma posso allenarmi a ricreare il mio rituale, ripeterlo ogni volta che suono, e dargli così molta forza. Il solo dirmi cosa farò sul palco come prima azione, e il ricordarmi di compierla in quel certo modo che ho stabilito, mi fa sentire subito più sicuro, "a casa", in contatto con i miei riferimenti, e mi dona all'istante forza ed energia. Parliamo di cose piccole e personali, che ognuno trova per sé, e che dall'esterno possono sembrare strane o addirittura stupide. Ricordo di aver parlato con un grande pianista che mi raccontava come nei primi tempi portasse sempre con sé un "amuleto", una collana che indossava in ogni esibizione. Era molto bella, me ne raccontò il significato e come se la costruì.

Ci sembra strano questo discorso? Forse abbiamo meccanicizzato molti processi, riducendo gli eventi pubblici a poco più che prassie sociali o a cliché di moda. Ma non per tutte le culture è così. Per gli indiani, ad esempio, il "sacro" della musica è del tutto naturale, vissuto, partecipato. Un percussionista indiano si presenta al suo concerto, si inchina, e dice come prima cosa il nome del suo maestro. Il suo maestro, precedentemente, gli ha dato una "benedizione". Ecco che il rituale è già compiuto, e citando il suo maestro l'allievo è "protetto" da lui. Molto affascinante, perché iniziare bene è una gran cosa. Ricordate quello che si dice sempre, ossia che di un discorso si ricordano, a livello di impressione, soltanto l'inizio e la fine? Nel comunicare con l'altro, aprire bene la conversazione è certamente un gesto importante. Ecco perché vorrei che ora ci inoltrassimo, per qualche minuto, nella letteratura... Lasciamoci ispirare.

L'inizio di un romanzo

Il momento in cui inizia un romanzo è un momento *sacro*.

Un sipario si alza dall'oscura vastità del possibile per lasciare intravedere al lettore una sola, precisa, esatta storia in cui calarsi. Un "qualcosa" si stacca dal tutto, un pensiero prende forma, una sensazione si fa suono. Capiamo bene che, con questo preciso gesto dell'iniziare, un romanzo nuovo si accosta, compara, riconcilia ad una infinita serie di altri romanzi che l'hanno preceduto, a tutta l'arte del passato.

Quel gesto elegante e raffinato del come una storia entra in punta di piedi, o al contrario quel gesto brutale ed istantaneo con cui una storia ci si palesa come un improvviso schianto, insomma, quel gesto esatto è il gesto dell'arte.

È uno dei suoi tratti distintivi. L'animale *Arte* è un esemplare connesso a tutto ciò che lo ha preceduto e che lo seguirà e, nel suo iniziare, prende congedo dall'infinito mondo del possibile con un gesto preciso, una dichiarazione di intenti. Un desiderio di comunicare, una apertura verso l'ignoto...

È l'arte dell'inizio, che richiede cura, amore, attenzione, e dettagli. Senti ad esempio come inizia questo romanzo:

"Il sole splendeva, non avendo altra alternativa, sul niente di nuovo."

Ci sembra non abbia detto niente di che, niente di più di una ovvietà. Ma questa eleganza? Non invoglia a leggere oltre? Cosa illuminava quel sole che splendeva? Qual è questo niente di cui parla l'autore? Una frase e siamo già catturati, infilzati come insetti.

Senti invece come apre lui, Calvino, uno dei miei prediletti:

"Il romanzo comincia in una stazione ferroviaria, sbuffa una locomotiva, uno sfiatare di stantuffo copre l'apertura del capitolo, una nuvola di fumo nasconde parte del primo capoverso. Nell'odore di stazione passa una ventata d'odore di buffet della stazione. C'è qualcuno che sta guardando attraverso i vetri appannati, apre la porta a vetri del bar, tutto

è nebbioso, anche dentro, come visto da occhi di miope, oppure occhi irritati da granelli di carbone. Sono le pagine del libro a essere appannate come i vetri d'un vecchio treno, è sulle frasi che si posa la nuvola di fumo. È una sera piovosa; l'uomo entra nel bar; si sbottona il soprabito umido; una nuvola di vapore l'avvolge; un fischio parte lungo i binari a perdita d'occhio lucidi di pioggia."

È una specie di omaggio che l'autore fa a tutta la letteratura, alla scrittura stessa, cercando con un gesto di delimitare i confini del racconto. Forse addirittura di ringraziare di poter comunicare. In questo caso, Calvino gioca proprio sul confine tra l'iniziare un romanzo e il non farlo. Rimanda continuamente al romanzo stesso, e ci sembra così di non entrare mai del tutto nella storia, eppure il capoverso è coperto da una nuvola di fumo, e le pagine ingiallite sono i vetri appannati del bar, dai quali ci affacciamo sulla storia che inizia. Meraviglioso come il mondo onirico della fantasia si sposi con un libro di carta, che possiamo tenere in mano. E ancora una volta, abbiamo la storia tra le mani. Risalendo un po' al passato, ricordati ora di come un tempo si invocasse una musa, per aprire un canto:

*"Cantami, o Diva, del pelide Achille
l'ira funesta che infiniti addusse
lutti agli Achei (...)"*

Oppure, più semplicemente, pensa a quella formula semplice ma perfetta con cui iniziano le fiabe:

"C'era una volta..."

C'era... Ossia esisteva. Che cosa, ancora non si sa. Però esisteva, *una volta*. Quale volta, poi, non è dato a sapersi. Eppure, una apertura così, nella sua infinita vaghezza, ci dà già la sensazione di aver delimitato il possibile. Siamo pronti a crederci. Siamo pronti a vedere comparire finalmente degli eroi e correre a loro fianco, a conquistare le vette più impervie dell'animo umano, della fantasia, della bellezza.

Ecco, anche il musicista deve avere il suo "c'era una volta", quando inizia. Eppure a volte saliamo sul palco e sul nostro volto si legge un desiderio: vorremmo già essere al "e vissero tutti felici e contenti".

Te lo chiedo davvero, ora. Rovista un po' tra i libri che hai sullo scaffale, scaraventa a terra i vecchi romanzi dalla libreria, lascia che la polvere si scuota e ficca gli occhi tra le prime pagine delle infinite storie che l'uomo ha raccontato. Guarda, ascolta, impara con che vari gesti l'arte si apre al pubblico, imparerai molti segreti! Fallo per davvero, e fallo ora!

E ora, tornando alla musica, che mai abbiamo abbandonato, cerchiamo di calarci nella situazione di essere su un palco...

*Il palco è il nostro romanzo che si apre.
Quel romanzo che si apre, siamo noi...*

*Noi siamo quella prima pagina che si apre al possibile.
Noi siamo il gesto, preciso, dell'inizio.*

*E poi, certo, siamo il protagonista,
con la sua storia da indossare!*

*Inoltre, come se non bastasse, siamo il lettore,
pronto a farsi
m e r a v i g l i a r e .*

*Ma soprattutto, noi siamo il romanziere.
Siamo colui che prevede la storia,
ancor prima di averla scritta.*



Ma allora, si evidenzia una importante domanda da porci.

La grande domanda è...

Qual è la nostra storia?

Che storia vogliamo raccontare?

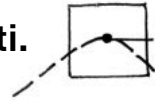
Che storia vogliamo essere?

Per scoprire quali siano le nostre strategie, i nostri rituali, dobbiamo anzitutto conoscere noi stessi.

Questo è il vero punto uno.

PUNTO QUATTRO, OSSIA PUNTO UNO

Uomo, conosci te stesso. I riferimenti.



È un momento prezioso. Nel prossimo esercizio dovrai fare uno sforzo davvero, se vorrai ottenere risultati.

Pensa ad un momento in cui hai suonato in pubblico e ti sentivi bene, al meglio! Non accontentarti di spolverare la memoria, entra dentro te stesso per tutto il tempo che ti serve a rientrare in quel momento. Richiama a te tutte le sensazioni che provavi, e falle rivivere ora, come fosse quell'esatto momento.

Intensifica le percezioni e rispondi alle domande.

Che cosa ti piaceva di quel momento?

.....
.....

Cosa sentivi a livello fisico?

.....
.....

Com'erano le tue emozioni?

.....
.....

Quali erano i tuoi pensieri?

.....
.....

Pensa ora ad un momento in cui hai suonato in pubblico e non ti sentivi bene, non riuscendo a suonare come avresti voluto! Metti a fuoco quel momento, e richiamalo in te con tutte le sue sensazioni. Ricostruisci il luogo, la luce, il calore, i dettagli, e mettiti in soggettiva. Fai rivivere ora quelle sensazioni, come fosse quell'esatto momento.

Che cosa non ti piaceva di quel momento? Sii dettagliato.

.....

.....

.....

Cosa sentivi a livello fisico?

.....

.....

.....

Com'erano le tue emozioni?

.....

.....

.....

Quali erano i tuoi pensieri?

.....

.....

.....

.....

PUNTO CINQUE



Strumenti pratici per utilizzarsi meglio

Occorre partire dal corpo per orientare l'emozione e il pensiero.

Ecco alcuni consigli e strumenti utili nel pre-concerto.

1 Alimentarsi correttamente nelle 24h precedenti l'evento:

Mangia sano, possibilmente tutta la settimana prima dell'evento. Questo comprende non solo una alimentazione corretta (una dieta sana e la giusta quantità di acqua) ed un buon esercizio fisico quotidiano o settimanale, ma anche che tu ti possa alimentare di buona "impressioni".

Anche ciò che guardi, leggi, tocchi, ascolti, ti nutre.

Fai una scorpacciata di bellezza, leggendo libri belli, guardando quadri, mostre, vedendo opere, facendo escursioni nella natura, ascoltando musica bella, nutrendoti di tutto quello che è bello.

Prova ad occuparti di nutrirti bene per una settimana, e guarda cosa accade!

I pensieri, le azioni, le emozioni che frequenti diventano ciò che sei. Ciò che sei diventa ciò che suoni. Ciò che suoni diventa i pensieri, le azioni, le emozioni di chi ti ascolta.

2 Mantieniti allenato costantemente sia con esercizi tecnici e studi sia con i brani in repertorio.

Ci sono, in fase di studio, due binari: **lo studio e l'esecuzione.**

Impara a resistere alla voglia di "eseguire" i brani, quando ancora hanno bisogno di essere provati più lenti e calmi. Impara invece ad arrenderti alla voglia di eseguire i brani, quando decidi di voler provare ad eseguirli.

■ Se suoni per provare l'esecuzione, trova soluzioni rapide per risolvere ciò che non funziona e segui l'unica regola fondamentale: allenati a non interrompere l'esecuzione, ma a salvarti sempre e proseguire qualsiasi cosa accada. Una volta che decidi di eseguire un brano immagina che ci sia, come avviene in una ripresa cinematografica, un CIAK. *CIAK, si gira!*

Non può essere un "ciak... pensiamoci... vediamo... tanto non sono sicuro, ci penso...". Non è "*ciak, pensiero!*" è "*ciak, azione!*"

Allora a prescindere da quanto sei sicuro, il focus è sul mettere l'energia giusta, sostenere il racconto dall'inizio alla fine, e dedicarti a suonarlo al meglio, intensamente.

Ancora una volta, studia in particolare il gesto iniziale del brano, anche dal punto di vista estetico.

Come inizio? Mani sulle gambe? Sulla tastiera? Da dove parto? Come attacco il tasto e che tipo di tocco mi occorre per produrre il suono che cerco? E ancora, come posso immaginare il suono dell'inizio prima di suonare? Quale immagine o emozione posso immaginare o far nascere prima di iniziare? Cosa faccio prima dell'inizio, da dove viene tutta quella musica? Che tipo di inizio musicale è? È una musica che improvvisamente inizia, dal nulla, e ti travolge? Allora mi servirà un gesto secco, o forse un respiro rapido.

Oppure è una musica che ad un certo punto si avvicina da molto lontano, come da un sogno, come se esistesse già da qualche altra parte?

■ Se invece stai suonando per studiare e non per eseguire, ricorda: ascolta ogni nota e non tralasciare nulla. Soffermati per risolvere ogni passaggio al meglio e non lasciarti prendere dalla necessità di eseguirlo come fosse un concerto, se ancora non ne padroneggi la tensione musicale. Lega sempre, mentre studi, la tecnica che stai utilizzando all'espressività che cerchi in quel dato passaggio musicale. Ascoltati sempre molto. Ascolta persino il silenzio prima e dopo il brano, ci hai mai fatto caso? Sono di una qualità, alle volte, sorprendentemente diversa.

In ogni sessione di studio dedica inoltre una parte, anche se piccola, alla tecnica attraverso scale, arpeggi, studi, esercizi...

Inoltre, differenzia il tuo allenamento a seconda della giornata, e della distanza dall'evento in cui dovrai suonare. Programma il tuo studio per essere brillante quando servirà, ma non sovraccarico, teso, stanco. Quando ad esempio mancano 24 ore, 12 ore, 5 ore all'evento, non ti accanire sul pianoforte. È molto più utile immaginare i brani, cantarli, pensarli o soltanto accennare dei passaggi, magari sottotempo, piuttosto che eseguirli.

3 Visualizzati prima dell'evento

Prima dell'evento, immaginati per come sarai.

Vediti essere felice, generoso, pronto, aperto, coinvolto, disponibile, in ascolto, magnetico, pacifico, solido, performante, attraente, bello, attento, sensibile, capace.

Frequenta questa immagine di te stesso!

Tecnica Allo Specchio

Mettiti davanti ad uno specchio, soltanto tu, senza pianoforte.

È preferibile uno specchio grande abbastanza da farti vedere tutto il tuo busto.

Ora esegui i brani, facendo tutti i movimenti necessari sul pianoforte immaginario che ti sta di fronte e continuando a guardarti allo specchio. Guardati negli occhi, o guarda il corpo in generale, il tuo movimento. Lascia che il corpo si muova liberamente, libero come mai prima d'ora, facendo movimenti anche più abbondanti del solito, per come li vorresti vedere, per come li senti, per come esprimono il suono che cerchi. Cerca di essere il tuo direttore d'orchestra, e descrivi nell'aria tutti i gesti migliori, quando sono solenni, quando sono raccolti ed intimi, descrivi sempre tutto mettendo in moto tutto il tuo corpo, ed anche l'espressività del volto. Nel frattempo svolgi tutto il brano nella tua mente, cantandolo interiormente, nella sua forma più perfetta, perché a mente sai come lo vorresti! In questo modo farai un ripasso molto utile, andando a ripescare la memoria profonda, e "cristallizzando" lo studio attraverso quell'esecuzione molto fisica, capace di fissare dentro di te nuovi modi di suonare!

4

Prima di salire sul palco, ci sono alcune tecniche fisiche che possono aiutarti:

a) riscaldamento full body

Un rapido riscaldamento di tutte le articolazioni, caviglie, ginocchia, bacino, rotazioni del busto, spalle, gomiti, polsi, collo.

b) riscaldamento dei muscoli del viso

un massaggio circolare alle guance e sulla fronte, per togliere tensione dal nostro volto crucciato

c) sorriso prolungato

mantenere per un tempo un piccolo sorriso attiva in noi un'emozione positiva

d) respirazioni lente e profonde

Bastano tre respirazioni leeeeeente, e profoooooonde.

e) 20 saltelli

Saltellare attiva la zona dei genitali, quello che facevano alcuni guerrieri per sconfiggere la paura prima di una battaglia.

In ogni caso, dovrai accogliere e trasformare i segnali che ti rimanda il corpo. Esempio pratico, l'agitazione produce un tremore alle mani? Accoglilo, lascia tremare poco a poco le mani, fino a scuoterle forte. Poi apri e stringi i pugni ripetutamente con energia, sciogli le spalle con delle rotazioni. Come vedi, tutto parte sempre dall'ascolto, come capacità di accogliere la difficoltà a proprio vantaggio.

PUNTO SEI



Il Ruolo dell'interprete

Hai un ruolo centrale nella tua storia epica. Tu sei il quadro, ma non esisti senza una cornice.

La cornice

Che cos'è per te un concerto?

È un evento separato da tutto il resto? Un momento astratto?

Un gesto sociale ereditato da epoche tramontate?

Un momento di cultura?

Una opportunità di autoaffermazione?

Per me un concerto non è nulla di separato dal resto della vita. Un concerto è anzi una attività continua rispetto al proprio ruolo sociale. Tendiamo a pensare all'artista come a un essere elitario, impegnato a creare "bellezza" ma avulso da tutto ciò che è la società. Al contrario, l'artista è un accentratore di "socialità", un **catalizzatore di eventi**, di relazione, di condivisione di ideali, profondamente connesso alla sua comunità. Insomma, un eroe del suo tempo. Capace di creare momenti di incontro significativamente diversi dallo standard qualitativo.

Il primo passo è quindi questo, **divenire un elemento sociale**, nelle piccole azioni del tessuto relazionale di ogni istante: questo crea l'artista. Il substrato della vita è l'insieme, non l'io. Quando sono chiuso nel mio io tutto diventa falsato, pesante, difficile. Quando entro nella cornice più ampia di un NOI vivo in questa relazione costante, in questo contatto con l'altro che lo posizioni nel suo miglior stato, insieme a me.

Questa attitudine è un elemento da mantenere costantemente, un substrato "filosofico" su cui costruire il segno dell'arte.

Quando io ad esempio, partendo da questa attitudine, mi metto a comporre musica, lo trovo molto più semplice, perché sono già connesso all'insieme. Mi sento già vicino a chi ascolterà, e quindi mi sento già un eroe, dentro un percorso che ha a che fare con il mio destino: scrivere musica diventa non solo semplice, ma naturale e necessario.

Realizzando questa visione, il concerto, da evento incontenibilmente grande, si riduce ad **una piccola parte del mondo in cui credo**: il mondo della condivisione. In questa cornice più ampia è più semplice gestire l'emozione. Il pensiero non è più *"ora devo suonare, ora dimostro che sono un pianista come si deve"*, al contrario il pensiero è *"il mio obiettivo non è suonare ma incontrare persone"*. Puoi concederti di pensare al dopo-concerto, che è un elemento di socialità forse ancora più importante del concerto stesso. Così come è importante, forse ancor di più, il prima! All'interno di questa cornice, puoi salire sul palco e continuare a sentire che tu sei dentro al mondo che ti stai costruendo dal punto di vista sociale, quindi in quel momento non stai tentando una azione risolutiva per la tua vita (la fama, la gloria), stai portando il risultato di un'azione che è continuativa nella tua vita e che è **l'incontro con te stesso e con l'altro** (il vero successo). Questo ti fa uscire dalla follia della mente separatrice che, dividendo ogni cosa, ti dice che sei un pianista quando sei sul palco. Sei entrato in una cornice più grande, che il mio maestro riassume con la semplice ma illuminante massima:

"Ogni uomo è un educatore".

PUNTO SETTE



L'unica possibilità è il continuo allenamento

Parliamoci chiaro. Il punto è che veniamo al mondo e nessuno si degnava di lasciarci un dannato libretto delle istruzioni per utilizzarci al meglio. Ci sono libretti di istruzioni per ogni cosa ormai, e possiamo cercare su Google la soluzione alla maggior parte dei nostri problemi. Ma su noi stessi è possibile trovare soluzioni? È possibile conoscerci e utilizzarci meglio, o dobbiamo finire per subirci piuttosto che costruirci, utilizzarci, connetterci all'insieme nel modo migliore?

Se scovassimo un giorno questo fatidico libretto delle istruzioni, probabilmente troveremmo scritto che ogni uomo è come uno strumento musicale, composto da tre corde principali: Corpo, Emozioni, Pensiero.

Queste tre corde di materiali diversi, emettono suoni differenti che, nella maggior parte dei casi, sono disarmonici tra loro. Cosa ne consegue?

Non conosciamo il nostro corpo, non lo sappiamo usare per le sue infinite potenzialità. Non conosciamo le emozioni, ci limitiamo a circumnavigarle a debita distanza, sufficientemente spaventati da esse poiché non le sappiamo cavalcare né orientare a nostro vantaggio. Non sappiamo domare il flusso dei nostri pensieri che, troppo spesso, non sono altro che associazioni di immagini astratte e proiettive, raramente davvero utili, se non addirittura negative. Questi tre livelli di noi, oltre a non essere pienamente sviluppati, sono separati tra loro: mentre il corpo vorrebbe una cosa, il nostro mondo emotivo ne vorrebbe un'altra e la nostra parte intellettuale ne indicherebbe una terza, cosicché il suono che si produce dall'insieme di queste tre corde simultanee non è armonico.

L'incontro con **Pedagogia per il Terzo Millennio di Fondazione Patrizio Paoletti** e lo studio/sperimentazione dei suoi studi pedagogici/neuroscientifici, mi ha fatto scoprire meglio questi tre livelli. Essi non sono una astrazione metaforica, ma corrispondono esattamente a *tre parti molto diverse del nostro cervello* che si occupano delle diverse funzioni di *corpo, emozioni, pensieri*. Sono i cervelli *rettile, limbico e corticale*, ognuno con le sue leggi e funzionamenti.

Allora cos'è la musica, se non un modo di mettere in comunicazione queste parti separate del nostro cervello, insegnandoci ad avere gestione di ciascuna di esse? A questo punto arriva **Metodo FOUR di Laura Polato**, una metodologia di insegnamento musicale nuova, che mette in parallelo le parti del cervello con le parti della musica, indagando i processi di apprendimento per ciascuna parte. Una rivoluzione entusiasmante di cui sono partecipe in quanto responsabile delle specializzazioni strumentali di tale metodo.

Insomma, cosa stiamo dicendo?

Se ogni uomo è corpo, emozione e pensiero, allora ogni uomo è *l'equilibrio, o il disequilibrio*, che intercorre tra queste tre parti.

Ma quindi, cosa accade esattamente quando in un concerto non suoniamo come vorremmo?

Semplice queste tre dimensioni stanno viaggiando a tre velocità diverse, e non riusciamo ad aver presa su di esse.

Inoltre, noi abbiamo studiato per come stavamo a casa, ossia in un certo stato. Ma se non abbiamo lavorato sullo stato che abitiamo in fase di studio, e sulla capacità di generare lo stato che desideriamo, sul palco ci troviamo ad abitare diversamente in noi stessi. Il corpo non risponde più allo stesso modo, le emozioni ci assaltano anziché sostenerci, i pensieri vorticano disorientandoci.

Nelle condizioni in cui avevamo studiato, eravamo Dio.

Ma qui, in queste nuove condizioni, non sappiamo ritrovarci.

Non abbiamo comandi sul corpo, presa sulle emozioni,
focus sul pensiero.

COSA FARE?

L'unica vera possibilità, come suggeriscono Pedagogia per il Terzo Millennio e Metodo FOUR, è l'*allenamento COSTANTE sulle tre parti*. L'unica vera possibilità è allenare il **corpo**, le **emozioni**, i **pensieri**, e soprattutto trovare un'**armonia** tra questi tre aspetti del nostro essere. Nell'apprendimento musicale, secondo Metodo FOUR, questo avviene con la padronanza dei quattro Regni della musica: **Suono, Ritmo, Melodia, Armonia**.

Ogni Regno:

- vive di leggi proprie;
- necessita di metodi di apprendimento specifici;
- deve essere governato completamente.

Se senti di voler avanzare come pianista attraverso questo allenamento, ti aspetto nel mio metodo per pianoforte, **"La Mano, La Mente, Il Cuore – il nuovo Metodo FOUR per Pianoforte"**.

Allenerai la tua mano, ma non tralascieremo di allenare la mente ed il cuore. Queste due dimensioni, spesso trascurate dalla pedagogia, determinano chi sei non solo come pianista, ma come artista e ancor meglio come uomo.

Troverai molti esercizi per allenarti attraverso il Suono, il Ritmo, la Melodia, e l'Armonia. Cercheremo una maggiore armonia e padronanza su Corpo, Emozioni, Pensieri, con esercizi e tecniche mirate.

L'acquisto del libro ti darà anche accesso al **gruppo chiuso di Facebook** e questo è molto prezioso, perché così potremo continuare a lavorare assieme attraverso dispense, brani e studi nuovi, contenuti video. Ma soprattutto allargheremo la nostra cornice, per spostarci dalla Competizione come guerra reciproca, alla competizione come ricerca comune del **nostro migliore noi stessi**.


A presto!

Nicola Elias Rigato



Puoi trovare il libro cliccando qui:

<https://fabbricadeisegni.it/prodotto/la-mano-la-mente-il-cuore/>

 LA MANO, LA MENTE, IL CUORE - Il nuovo Metodo FOUR per pianoforte

 mano.mente.cuore

BIBLIOGRAFIA

- Baldi G.L., Grammatica dell'Armonia Fantastica, Anicia, Roma, 2012
- Baldi G.L., Cronodiànoia – Proposte per la musica del XXI secolo, Armelin Musica, Padova, 2015
- Bauman Z., Vita liquida, Laterza, Bari, 2009
- Boiron C., Le ragioni della felicità, Franco Angeli Editore, 2001
- Calvino I., Lezioni americane, Garzanti, Milano, 1988
- Di Montigny O., Il tempo dei nuovi eroi, Mondadori, 2016
- Fetis F. J. - Moscheles I., Il metodo dei metodi per pianoforte, Ricordi, Milano, 1841
- Gazzaniga M. S., Human – Quel che ci rende unici, Raffaello Cortina, Milano, 2009
- Gieseking – Leimer, Metodo rapido di perfezionamento pianistico, Casa Musicale Giuliana, 1952
- Goleman, D., Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 2011
- Liszt F., Technische Studien, S.146, 1873
- Maclean P. D., The triune brain in evolution, Plenum, New York, 1990
- Montigny O., Il tempo dei nuovi eroi, Mondadori, Milano, 2016
- Nikolaev A., Metodo russo per pianoforte, Ricordi, 1983
- Paoletti P., La Vita nelle tue Mani, Infinito Edizioni, Roma, 2010
- Paoletti P., Quando imparare è facile, Infinito Edizioni, Roma, 2007
- Paoletti P., OMM – The One Minute Meditation, Medidea, Roma, 2018
- Polato L., Quattro regni per una regina, il Melograno, Milano, 2012
- Polato L., Metodo FOUR, Fabbrica dei Segni, Milano, 2018
- Polato L., I Quattro Regni, Fabbrica dei Segni, Milano, 2018
- Schneider M., Il significato della musica, SE, Milano, 2007
- Willems E., L'orecchio musicale, Zanibon Edizioni, 1975
- Yablonskaya O., Small Hands, First Russian printing, 2008
- Zadra R., Maestro di Te Stesso - PNL per musicisti, 2010

Nicola Elias Rigato, nato nel 1991, è pianista, compositore e scrittore. Ottiene il diploma in pianoforte e la laurea in musica da camera a pieni voti, con lode e menzione d'onore, presso il Conservatorio "F. Venezze" di Rovigo.

Attualmente laureando in Composizione al "Conservatorio Steffani" di Castelfranco Veneto. Dal 2012 si occupa di insegnamento e ricerca, studiando ed applicando le idee di Pedagogia per il Terzo Millennio. Dal 2017 è responsabile delle specializzazioni strumentali di Metodo FOUR.