

DIARIO DELL'OCARINA

(di Emiliano Bernagozzi)

Questo che andrete a leggere non è un Libro, non è un Metodo e non è nemmeno un Trattato. Vuole essere semplicemente un “**DIARIO**” per dare consigli e per aiutarvi a suonare nel modo migliore l’**OCARINA**, sia da Solisti, che in Gruppi Cameristici o, ancora, in Settimino (della rinomata e storica Tradizione Italiana), sperando che le mie parole possano essere d’aiuto nel risolvere i problemi di tutti e di qualsiasi natura: Bambini, Principianti e Musicisti già formati (per uno strumentista che viene da un’esperienza di un qualsiasi Strumento a fiato il percorso sarà molto più agevole e divertente, ma tutti possono fare questa magnifica esperienza) in modo tale da poter eseguire tutta la musica che si desidera nel migliore dei modi e in maniera corretta.

Ecco alcuni punti di vitale importanza che riguardano lo studio in generale:

1. Studiate l’Ocarina solo se lo desiderate, in caso contrario non fatelo! È praticamente inutile passare il tempo a studiare avendo nello stesso tempo la voglia di fare qualche altra cosa.
2. Una volta presa la decisione di studiare, rendetevi la vita difficile. Esaminate ogni particolare del vostro suono e della vostra tecnica come farebbe un ispettore pignolo, così da individuarne i punti deboli e da poterli eliminare. Solo in questo modo potrete migliorare velocemente. Ricordate che il vostro migliore insegnante sarete Voi stessi.
3. Cercate di studiare tutto ciò che non riuscite a suonare agevolmente. Non siate indulgenti con voi stessi: non limitatevi a suonare solamente ciò che non vi crea problemi.
4. Considerato il fatto che studiare è faticoso, sia mentalmente che fisicamente, controllate sempre che la posizione del vostro corpo e delle mani sia corretta. Per tutto ciò che riguarda questo aspetto è importante consultare un buon insegnante.

Tengo a precisare una cosa molto importante, in questo mie parole non vi è niente di magico, ma se avete veramente il desiderio di suonare bene e siete disposti ad investire una ragionevole quantità di tempo e di lavoro per raggiungere questo scopo, i risultati non tarderanno ad arrivare. E’ una semplice questione di TEMPO, PAZIENZA e LAVORO INTELLIGENTE. Questi consigli sono finalizzati all’eliminazione dello studio improduttivo. Se seguirete attentamente tutte le indicazioni, otterrete il doppio dei miglioramenti nella metà del tempo. BUON LAVORO!!!

1. **IMPOSTAZIONE DELLO STRUMENTO E DATI TECNICO-FISICI.**
2. **IMPOSTAZIONE DELLE LABBRA ED EMISSIONE DEL SUONO, CARATTERISTICHE DELLE “SETTE” OCARINE DEL SETTIMINO.**
3. **TECNICA – NOTE GENERALI.**
4. **TECNICA DI RILASSAMENTO.**
5. **TRILLI.**
6. **ARTICOLAZIONE – LEGATURE.**
7. **ARTICOLAZIONE – STACCATO SEMPLICE.**
8. **ARTICOLAZIONE – STACCATO DOPPIO.**
9. **ARTICOLAZIONE – STACCATO TRIPLO.**

10. STUDIO E TECNICA DI RESPIRAZIONE.

- a) La respirazione e il vostro corpo
- b) La respirazione e la capacità toracica
- c) La respirazione e il fraseggio musicale

11. NERVOSISMO.

12. IMPROVVISAZIONE.

13. SUONARE A MEMORIA.

1. IMPOSTAZIONE DELLO STRUMENTO E DATI TECNICO-FISICI:

Lo strumento deve essere tenuto in modo orizzontale con l'imboccatura rivolta verso le labbra e di conseguenza la parte più sottile verso la nostra destra.

Esistono Ocarine a 10 fori (buchi) della tradizione prettamente Italiana e Ocarine a 12 fori più tipicamente Orientali, Nord-Europee e Americane. Questo vuol dire che ogni foro deve essere chiuso da un dito e nel secondo caso un dito dovrà chiudere anche 2 fori insieme (questo avviene negli strumenti con la discendenza di due sub-toni: SI/LA con anche il semitono di passaggio SIb/LA# per gli strumenti in DO e FA#/MI con il semitono di passaggio FA naturale (bequadro) per gli strumenti in SOL; è sottinteso che le note possono essere variate dalle tonalità degli Strumenti che si andranno a suonare ma le posizioni rimarranno sempre invariate.

Negli strumenti "Gravi" (cioè bassi) si possono avere dei fori in meno da coprire e di conseguenza una minor estensione della scala, questo varia da costruttore a costruttore, in genere le Ocarine **DO1/1-SC** e **SOL2/2-SG** hanno un'estensione cromatica di una Tredicesima più i due sub-toni bassi. Le Ocarine **DO3/3-AC** e **SOL4/4-AG** hanno un'estensione cromatica di un'Undicesima più i due sub-toni bassi. Le Ocarine **DO5/5-BC** e **SOL6/6-BG** variano molto a seconda delle case o fabbriche costruttrici; in genere hanno un'estensione cromatica non superiore ad un'Undicesima, ma più comunemente arrivano ad un'estensione cromatica di una Nona più un solo sub-tono a differenza delle Ocarine più acute. L'Ocarina **DO7/7-CBC** ha un'estensione cromatica non superiore ad una Nona più un solo sub-tono basso.

La **MANO SINISTRA** deve essere posizionata nella parte dello Strumento che va dalla zona centrale alla parte più grossa (chiamata cappello) rivolgendo il palmo verso la propria faccia posizionando tutte le dita in maniera naturale ed omogenea su ogni foro; il pollice nel foro posteriore dello strumento, l'indice nel primo foro anteriore opposto al pollice e di conseguenza anulare, medio e mignolo.

La **MANO DESTRA** si andrà a posizionare nella parte che dal centro va verso la punta estrema e più sottile in maniera opposta alla MANO SINISTRA, cioè rivolgendo il palmo come quando si saluta; di conseguenza andremo a mettere il pollice nel restante foro della parte posteriore dello Strumento, poi l'indice nel primo foro libero dal centro verso l'estremità destra (di solito sopra allo stesso pollice) poi di seguito il dito medio, anulare e mignolo; a questo punto se avrete eseguito correttamente le indicazioni, tutti i fori del vostro Strumento dovrebbero essere chiusi (ne deve rimanere uno sempre aperto che è quello fra i due pollici in corrispondenza del fischietto da dove esce e si produce il suono. **QUELLO DEVE ESSERE ASSOLUTAMENTE SEMPRE APERTO**, come pure i forellini piccoli dei sub-toni che devono anch'essi rimanere aperti.

Con questa posizione, cioè con tutte e 10 le dita posizionate correttamente sui nostri fori si ottiene il DO.

Il consiglio più importante che mi sento di dare, per ottenere una corretta chiusura dei fori, è quello di utilizzare il polpastrello e non la punta delle dita; il polpastrello è morbido e lattiginoso e rende più semplice l'aderenza delle dita sui fori del nostro Strumento

2. IMPOSTAZIONE DELLE LABBRA ED EMISSIONE DEL SUONO, CARATTERISTICHE DELLE "SETTE" OCARINE DEL SETTIMINO:

Per produrre dal nostro Strumento il suono migliore, dobbiamo inserire l'imboccatura fra le labbra per circa mezzo centimetro, ben unite ma non nervose o tirate, per fare in modo che tutta l'aria che soffiamo confluisca direttamente nel fischietto e non ci siano dispersioni di fiato all'esterno.

Consiglio di non imboccare troppo il fischietto; imboccarlo troppo o per più di un centimetro complicherebbe notevolmente l'uso della lingua per lo staccato (doppio e triplo che poi vedremo più avanti), per il fraseggio e anche per la qualità del suono che ne risentirebbe negativamente.

Tutte le Ocarine del mondo e di qualsiasi costruttore hanno delle caratteristiche ben definite e sono diverse l'una dall'altra, come tutti gli strumenti di tipo classico (Flauti, Oboi, Clarinetti, ecc, ecc..) e di marche diverse hanno le loro unicità timbriche e di emissione; pensate che anche Ocarine della stessa taglia e dello stesso costruttore possono avere delle differenze sostanziali fra loro.

Partiamo da un elemento fondamentale: l'Ocarina non può fare le dinamiche musicali, cioè i FORTI o i PIANO passando per i CRESCENDO o i DIMINUENDO, di conseguenza se l'esecutore suona FORTE l'Ocarina cresce d'intonazione e al contrario cala se si suona PIANO; questo è il grande "limite" dell'Ocarina, ma anche la grande difficoltà nel dosare il nostro fiato in modo tale da avere un'esecuzione di un brano musicale.

Bene, detto questo, ecco alcuni consigli, importanti e fondamentali, per eseguire nel modo corretto e intonato una scala musicale sul nostro Strumento.

Per tutte e Sette le nostre Ocarine (dalla più grande alla più piccola) vale il discorso che per le note più basse (gravi) dobbiamo pensare di suonare molto delicati e morbidi senza aggredire lo Strumento (perché si otterrebbero suoni sgradevoli e stonati cioè sfibrati e crescenti di intonazione); mentre la scala prosegue in modo ascendente (cioè verso l'alto, note acute), l'emissione dovrà essere sempre più sostenuta, aiutando con maggior potenza di aria l'intonazione e il bel suono; se soffiando poco nelle note acute otterremo dei suoni tristi e calanti di intonazione.

Gli Strumenti Italiani (Occidentali) hanno un grado di imperfezione molto alto quindi questi miei consigli dovranno essere messi in pratica in modo molto preciso e scrupoloso se si vuole ottenere un buon risultato, ma hanno un grandissimo vantaggio nella maggior duttilità ed espressione musicale.

Gli Strumenti Orientali invece sono molto più precisi ed equilibrati nell'intonazione fra i reparti "gravi" e "acuti", ma comunque richiedono sempre una grande attenzione nell'emissione dell'aria.

E' anche vero che con anni di studio e di esperienza si possono ottenere, anche se in minima parte, degli effetti dinamici (cioè suonare piano o forte senza sfalsare l'intonazione), aggiungendo o togliendo dita dalle posizioni originali delle posizioni delle note, andando ad agire di conseguenza sull'emissione del fiato per correggere l'intonazione stessa, ottenendo così effetti timbrico-dinamici di grande interesse.

Per un musicista già formato sarà fondamentale capire con il proprio orecchio i problemi di intonazione e modificare con grande elasticità mentale e pratica il dosaggio della pressione dell'aria, mentre per i principianti sarà compito dell'insegnante far capire con esempi pratici la risoluzione dei problemi.

L'OCARINA DO1/1-SC è lo Strumento più piccolo e acuto del Settimino di Ocarine, sicuramente il più virtuosistico, molto difficile da suonare insieme alle altre per il semplice fatto che spesso è sempre quello che ha le parti più complesse dal punto di vista tecnico, espressivo e dinamico. Per suonare bene questo Strumento ci vuole grande talento, anni di studio e di esperienza, un grande carattere e non avere paura di suonare in pubblico, consiglio prima di suonare questo Strumento in un gruppo di fare esperienza con altre Ocarine sempre acute (ad esempio una **DO3/3-AC**) in modo tale da affinare la tecnica delle note, dell'emissione e il repertorio musicale. Molto adatto anche come Strumento Solista.

L'OCARINA SOL2/2-SG è lo Strumento (insieme alla **SOL6/6-BG**) più importante del Settimino, è il CERVELLO del gruppo e sicuramente l'Ocarina più difficile da suonare. E' molto adatta, anzi la più adatta, nel repertorio Solistico, con Pianoforte, Chitarra, Archi, ecc, ecc..., perché ha una grande duttilità di suono e grande prestanza tecnica con la quale si può suonare qualsiasi tipo di musica.

Per suonare bene questo Strumento serve grande esperienza, grande padronanza dello Strumento e della musica che si va ad eseguire, anni e anni di esperienza e grande elasticità mentale oltre che nervi saldi e forte controllo dell'emotività.

Per arrivare a suonarla al massimo delle sue possibilità serve tanto studio fatto in modo scrupoloso e attento sulla tecnica, sull'intonazione e sul fraseggio.

L'OCARINA DO3/3-AC è lo Strumento melodico per eccellenza dal suono caldo e armonioso, il "Tenore" del gruppo, quello che canta le grandi melodie. Strumento che si presta molto anche come Solista, nonostante la sonorità non troppo generosa, ma ben compensata dal bel timbro. La **DO3/3-AC** può eseguire grandi pagine di musica virtuosistica anche se l'estensione non è ampia come le due sorelle più acute.

Per suonare bene questo Strumento serve una grande padronanza dell'articolazione, una grande musicalità e conoscenza del repertorio; è molto difficile per l'intonazione perché spesso, suonando in Settimino, si trova a suonare all'ottava con la **DO1/1-SC** e quindi deve adattarsi ad uno strumento ben più ostico e complesso.

Per me è l'Ocarina con le caratteristiche più belle della famiglia di questi strumenti, ed è anche molto adatta a livello didattico propedeutico per l'approccio alla musica dei bambini.

L'OCARINA SOL4/4-AG è sicuramente lo Strumento che all'interno del gruppo lega la sezione dei bassi (**DO5/5-BC**, **SOL6/6-BG**, **DO7/7-CBC**) alla sezione delle Ocarine acute (**DO1/1-SC**, **SOL2/2-SG**, **DO3/3-AC**) quindi ha una doppia identità, quella di sostenere gli accompagnamenti e di rinforzare la parte melodica; SICURAMENTE UNO STRUMENTO COMPLESSO E DIFFICILE!

Per suonare bene questo Strumento serve una grande padronanza dell'articolazione e della tecnica strumentale oltre ad una profonda conoscenza del repertorio musicale, se tutte queste caratteristiche non fanno parte di voi è molto difficile ottenere buoni risultati su questa Ocarina.

L'OCARINA DO5/5-BC è lo Strumento di accompagnamento per eccellenza. E' un'Ocarina molto interessante, dal suono caldo e profondo, non molto difficile da suonare, anche se complessa e delicata.

Per suonare bene questo Strumento serve un fondamentale senso ritmico, spesso **DO5/5-BC** ha ritmi in levare che se non sono eseguiti con precisione diventano dannosi per l'esecuzione corretta di un qualsiasi brano musicale andando a pregiudicare negativamente il livello di un Gruppo; quindi attenzione a non sottovalutare questo particolare!!!

Inoltre è di fondamentale importanza tutto ciò che riguarda l'articolazione, l'intonazione e la tecnica in generale; se non si hanno questi requisiti è meglio non suonare la **DO5/5-BC!!!**

L'OCARINA SOL6/6-BG per questo Strumento vale il discorso fatto per la **SOL2/2-SG** anche se su parametri diversi, essendo la più piccola votata al Solismo e alla virtuosità. La **SOL6/6-BG** è uno Strumento fondamentale per il Settimino, è il MOTORE, il CUORE del gruppo. Strumento di estrema difficoltà.

Per suonare bene questa Ocarina serve grande senso ritmico, grande padronanza della tecnica e dell'intonazione (serve trovare un suono giusto, pulito e preciso), inoltre serve conoscere bene il repertorio per esprimere al massimo un'articolazione che dia sicurezza al gruppo intero.

E' importante studiare bene questo magnifico Strumento per conoscerlo e per sfruttare a fondo tutte le sue possibilità Tecnico-Musicali. Penso che tutti i Musicisti che si avvicinano all'Ocarina dovrebbero fare uno studio approfondito per imparare a suonare questo Strumento.

L'OCARINA DO7/7-CBC il basso, l'Ocarina più grave e "fondamentale" del gruppo. Come Strumento grave, la caratteristica (che è il suo limite) più grande è quella di NON AVERE una grande potenza di suono e anche di usufruire di poca agilità tecnica con relativa dispersione di aria.

Il basso è uno Strumento molto difficile e faticoso da suonare per i motivi appena citati e soprattutto, se il musicista che lo suona non ha sufficiente esperienza e duttilità tecnico-ritmica, risulterà sempre in ritardo di tempo essendo questo uno Strumento poco agile.

Per suonare bene il basso serve una buona prestanza fisica e bisogna cercare di aiutare il più possibile con l'uso della gola la costruzione del suono per renderlo più sonoro e intonato possibile; se il basso è stonato tutto il settimino ne risentirà negativamente.

Di tutte e sette le Ocarine è quella che bisogna suonare in modo diverso dalle altre cercando più la qualità e la costruzione del suono che il resto. Bisogna suonarlo molto per capirne la filosofia e le caratteristiche dello Strumento e il resto viene da sé.

IMPORTANTE:

Nel'arco delle mie esperienze in giro per il mondo, ho avuto il piacere di incontrare, vedere ed ascoltare tante persone e tanti gruppi che suonano l'Ocarina. Una cosa che mi ha colpito molto è il vedere formazioni strane che si definiscono Settimini (il significato di Settimino vuol dire "GRUPPO FORMATO DA SETTE STRUMENTI" e in questo caso parliamo di Ocarine) formate da 8, 9, 10 e anche più strumenti; mi voglio fare una domanda, PERCHE'?

Io, in tutta sincerità, detesto e censuro tutte le formazioni di Ocarine che si vogliono esibire in Settimino quando sono in più di sette; anche perché è già difficile riuscire ad intonare sette Ocarine, figuriamoci 8, 9, 10 ecc.,

La tradizione Italiana ha inventato questo stupendo organico e tale deve restare; sarebbe come andare ad ascoltare un Quartetto d'Archi e vediamo sul palco 5, 6 o 7 persone..., allora non parliamo più di un Quartetto.

Tutto questo lo censuro, a patto che non esistano o vengano fatti arrangiamenti per Gruppi che giustifichino il numero dell'organico che vado ad ascoltare, oppure giustifico tutti gli insegnanti che per dovere, si trovano di fronte ad un grande numero di alunni e vogliono farli suonare tutti, a questo punto condivido l'ampliamento di organico e a proposito di questo fatto mi sento di dare alcuni consigli:

1. Non raddoppiare mai Ocarine acute, escluderei assolutamente i raddoppi di: DO1/1-SC, SOL2/2-SG e DO3/3-AC
2. Raddoppiare solo le seguenti Ocarine: SOL4/4-AG, DO5/5-BC e SOL6/6-BG.
3. Il basso DO7/7-CBC lo lascerei sempre da solo come le Ocarine acute.
4. Nei casi di raddoppio forzato e obbligato lavorare molto sull'intonazione delle Ocarine raddoppiate e cercare degli Strumenti compatibili fra loro e anche ben intonati, e possibilmente della stessa marca o casa costruttrice.
5. E' sottinteso che tutti i Settimini devono avere Ocarine ben intonate ed equilibrate fra loro per ottenere la massima perfezione nell'intonazione ed equilibrio sonoro.
6. Nei casi di Organici molto grandi (Orchestre di Ocarine) consiglio di raddoppiare anche la DO7/7-CBC con più unità, inoltre aggiungerei il rinforzo di un Contrabbasso a corde, in questo modo si aiutano le sezioni dei bassi e si valorizza tutto il resto dell'organico.

CONSIGLIO DI LAVORARE SUL SETTIMINO CON IL MASSIMO IMPEGNO, SERIETA' E DILIGENZA PER OTTENERE IL MIGLIOR RISULTATO POSSIBILE.

IMPORTANTISSIMO:

INOLTRE, UN CONSIGLIO SICURAMENTE FONDAMENTALE PER TUTTI; PRINCIPIANTI, RAGAZZI, ADULTI E CHI SI APPROCCIA ALL'OCARINA E OVVIAMENTE AL SETTIMINO:

E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA (SOPRATTUTTO PER I BRANI PIU' DIFFICILI) ORGANIZZARE LE PROVE, DIVIDENDO IL GRUPPO IN DUE SEZIONI; SOL4/4-AG, DO5/5-BC, SOL6/6-BG, DO7/7-CBC IN MODO OTTIMIZZARE I TEMPI DI LAVORO E DA CURARE CON PRECISIONE L'INTONAZIONE, IL FASEGGIO, L'INSIEME RITMICO E TUTTO QUELLO CHE SI DEVE FARE IN FASE DI CONCERTAZIONE DI QUALSIASI BRANO MUSICALE.

POI L'ATRA SEZIONE FORMATA DA: DO1/1-SC, SOL2/2-SG, DO3/3-AC, SOL4/4-AG. COME VEDETE LA SOL4/4-AG RISULTA PRESENTE IN ENTRAMBE LE SEZIONI IN CONSIDERAZIONE DEL FATTO, COME SPIEGAVO IN PRCDENZA, CHE RIENTRA NELLA DOPPIA CARATTERITICA DI STRUMENTO MELODICO E DI ACCOMPAGNAMENTO. QUESTA SEZIONE E' LA PIU' DELICATA E DURANTE LE PROVE DEVE ESSERE CURATA IN MODO ATTENTO E PRECISO NELL'INTONAZIONE (MOLTO DIFFICILE FRA DO1/1-SC,

SOL2/2-SG E DO3/3-AC, QUINDI PRESTARE MOLTA CURA E STUDIO) IL FRASEGGIO (QUESTO DEVE SEMPRE ESSERE UGUALE PER TUTTA LA SEZIONE, SE SI VUOLE ESSERE UN GRUPPO VERO!!!) E TUTTO QUELLO CHE SERVE PER CONSOLIDARE LA SEZIONE IN MODO TALE CHE QUANDO SI PROVA CON IL SETTIMINO AL COMPLETO NON SI PERDA TEMPO SUI SINGOLI PROBLEMI.

E' SCONTATO IL FATTO E LA RESPONSABILITA' DA PARTE DI OGNI SINGOLO ELEMENTO DEL SETTIMINO, QUINDI LE PARTI DEVONO SEMPRE ESSERE STUDiate BENE SINGOLARMENTE PER ARRIVARE ALLE PROVE PREPARATI.

NON FARE MAI BRANI DI DIFFICOLTA' SUPERIORE ALLE POSSIBILITA' DEL LIVELLO MEDIO DEL GRUPPO FINO A QUANDO NON CI SARA' UNA CRESCITA GENERALE DELLA TECNICA DI TUTTI, IN QUESTO MODO SI POTRA' SVOLGERE UN LAVORO DIDATTICAMENTE CORRETTO PER AUMENTARE IL LIVELLO E L'AFFIATAMENTO DI TUTTO IL GRUPPO.

UN'ALTRA COSA CHE RITENGO MOLTO IMPORTANTE E' QUELLA DI INDIVIDUARE ALL'INTERNO DEL SETTIMINO LA FIGURA "LEADER", IL QUALE HA LA RESPONSABILITA' TECNICO-MUSICALE TOTALE DEL GRUPPO E LO DEVE GUIDARE NELLA RISOLUZIONE DI QUALSIASI TIPO DI PROBLEMA. QUESTA PERSONA DEVE AVERE DETERMINATE CARATTERISTICHE:

1. GRANDE PADRONANZA E CONOSCENZA DI TUTTE E SETTE LE OCARINE (MAGARI ANCHE DI DIVERSI COSTRUTTORI E STILI).
2. GRANDE CONOSCENZA DI QUALSIASI TIPO DI REPERTORIO MUSICALE.
3. PRATICITA' NELL' ORGANIZZARE LE PROVE IN MODO CONCRETO E DECISO SENZA PERDERE TEMPO.
4. GRANDE CARATTERE E AUTORITA'.
5. ESSERE IN GRADO DI TIRAR FUORI DA OGNI SINGOLO ELEMENTO IL MASSIMO A LIVELLO MUSICALE E TECNICO.
6. IL "LEADER E' ANCHE LA PERSONA CHE DEVE SAPER "CONCERTARE" (CHE SIGNIFICA COSTRUIRE E RISOLVERE TUTTI I PROBLEMI DI UN BRANO DURANTE LE PROVE IN TUTTE LE SUE PARTI: FRASEGGIO, MUSICA, TECNICA, ECC. ECC.) E DI CONSEGUENZA LA PERSONA CHE DEVE PARLARE DURANTE LE PROVE IN MODO TALE DA OTTIMIZZARE IL TEMPO PER UNA MIGLIOR RIUSCITA DEL LAVORO; SE PARLANO TANTE PERSONE NON SI POTRA' MAI CAPIRE NULLA E NON SI PUO' OTTENERE UN RISULTATO SODDISFACENTE!!!
7. IL "LEADER" DEVE SEMPRE RICHIEDERE LA MASSIMA CONCENTRAZIONE; FARE LE PROVE, SOPRATTUTTO PER MOLTE ORE, COMPORTA FATICA FISICA E MENTALE. CON UNA BUONA CONCENTRAZIONE E MOLTO STUDIO SI OTTENGONO SEMPRE RISULTATI FANTASTICI.

3. TECNICA – NOTE GENERALI:

Ciò che garantisce maggiori progressi nella tecnica è lo STUDIO REGOLARE, fatto tutti i giorni con grande costanza e spirito di sacrificio. Il tempo perso non può essere recuperato il giorno dopo. Se un atleta smette di allenarsi per due giorni, non può cercare di recuperare in un solo giorno ciò che ha perso: rischierebbe uno strappo muscolare.

Studiare la tecnica con regolarità.

Dedicare più tempo alle tonalità e ai brani che vi creano più problemi, lo studio deve essere più intenso per le persone più "deboli". Quando incontrate un problema, soffermatevi e ripetete lentamente con il metronomo tante volte il passaggio che vi mette in difficoltà e, soprattutto, trovate il sistema di spezzare i passaggi difficili alternando ritmi diversi, staccato, legato e cercare la massima concentrazione nell'articolazione corretta. Non cercate mai la velocità di un brano difficile nell'immediato, rovinereste tutto e perdereste tempo che non potete più recuperare; per studiare bene ci vuole calma, tanta pazienza e la mente sempre lucida.

In tutti gli esercizi:

1. Mantenete sempre una posizione corretta; non studiate mai seduti.
2. Utilizzate sempre grande concentrazione sull'intonazione e l'articolazione dei passaggi.
3. Suonate con precisione metronomica.
4. Cercate di mantenere una posizione corretta delle mani senza mai irrigidire i muscoli e i tendini; restate rilassati.

Non sottolineerò mai abbastanza che il progresso tecnico è una questione di **TEMPO**, di **PAZIENZA** e di **LAVORO INTELLIGENTE**.

4. TECNICA DI RILASSAMENTO:

Scegliete alcuni libri dello stesso spessore della larghezza della vostra mano. Sdraiatevi sul pavimento con le ginocchia sollevate e leggermente divaricate. Mettete i libri sotto la vostra testa e tenete le mani e le braccia ai lati del corpo. Vi accorgerete di un inarcamento nel fondo della schiena, che dovrà gradualmente sparire. Ci vogliono normalmente cinque minuti circa perché il fondo della schiena entri in contatto con il pavimento. Come ciò avverrà, sentirete la colonna vertebrale allungarsi leggermente, e sentirete il bisogno di spostare un poco più in basso le vostre anche. Mantenete questa posizione per almeno dieci minuti.

Questa posizione viene adoperata da molti artisti, sia attori che musicisti, per sciogliere i muscoli e rilassarsi prima di entrare in palcoscenico.

Dovendo affrontare lunghe e faticose ore di studio, troverete utile cercare un rilassamento muscolare, sia durante che dopo queste sessioni di studio.

E' particolarmente proficuo eliminare le tensioni che si possono presentare durante lo studio di problemi tecnici particolarmente ardui.

5. TRILLI:

La maggior parte delle persone che si apprestano a suonare l'Ocarina evita di studiare i trilli. Sono difficili ma molto importanti per lo sviluppo di una buona tecnica.

Per cominciare prendete attentamente nota dei seguenti punti:

1. Anche quando suonate lentamente, muovete su e giù le dita molto velocemente concentrandovi allo stesso modo sia per la risalita del dito che per la discesa; troverete più facile il secondo movimento (perché c'è un appoggio che è il vostro foro dello strumento) mentre la risalita, che non ha un appoggio, sarà più problematica, FARE ATTENZIONE.
2. In questi esercizi siate scrupolosamente ritmici. Suonate un trillo con il metronomo prefiggendovi un ritmo ben preciso e non a caso di una serie di note, esattamente il numero di note nel tempo dovuto.
3. IMPORTANTISSIMO: non muovete le mani mentre eseguite un trillo bensì solo il dito che lo esegue!

Se durante lo studio dei trilli avvertite qualche fastidio ai polsi, alle braccia, alle spalle o al collo, consultate il vostro insegnante sui problemi che riguardano la corretta posizione oppure tentate con gli esercizi di rilassamento.

6. ARTICOLAZIONE – LEGATURE:

L'articolazione è il linguaggio della musica. Qualunque potenza abbiano le vostre idee musicali, non potrete mai trasmetterle chiaramente al pubblico senza l'aiuto di una buona articolazione.

Quando definiamo eloquente una persona, intendiamo qualcuno capace di esprimersi chiaramente.

In musica è la stessa cosa, ma nell'apprendimento di uno strumento a fiato, con il termine articolazione, si intendono generalmente due elementi:

1. L'uso delle legature e dei punti (note staccate).
2. L'uso della lingua.

A questo punto diventa molto difficile spiegare o dare consigli con parole scritte senza fare esempi pratici su come poter articolare una frase o anche una semplice quartina di note; mi sento in dovere di consigliarvi di consultare un buon insegnante il quale saprà guidarvi nel modo migliore per risolvere qualsiasi tipo di problema.

Le mie parole in questo caso non possono assolutamente sostituire un buon insegnante.

Nella storia della musica, gli strumentisti si sono serviti delle legature in diversi modi e per diverse ragioni. Nel diciottesimo secolo, i punti dove fare legature o meno dipendevano in gran parte dalla pratica comune e dalle possibilità tecniche dello strumento. Ecco alcune regole: generalmente venivano legati, quando facevano parte di una sequenza, gli intervalli fino alle quinte; per quanto riguarda le quinte, legarle o articularle era una questione di gusto; gli intervalli di dimensioni superiori alle quinte venivano generalmente articolati. Se in un passaggio vi erano serie di moduli di due, tre o quattro note ricorrenti, queste venivano legate.

La consuetudine cambia a seconda del periodo storico.

Nel diciannovesimo secolo le legature si usavano per conferire "varietà" alla musica. Inoltre l'uso delle legature dipendeva dalle consuetudini delle varie nazioni. Senza addentrarci troppo in ulteriori dettagli, cerchiamo di capire la cosa più importante, ossia qual è l'effetto di una legatura in uno strumento a fiato, ma soprattutto qual è il suo contributo all'espressione musicale.

UNA LEGATURA POSTA SU DUE NOTE MUSICALI AUMENTA L'IMPORTANZA DELLA PRIMA DELLE DUE E DIMINUISCE L'IMPORTANZA DELLA SECONDA.

E' stato in larga misura accettato che questo principio ha la precedenza rispetto a qualche altra regola convenzionale.

Esistono innumerevoli esempi di eccezioni alla regola, ma questo sarà sufficiente, per il momento, come base per una migliore comprensione dei problemi riguardanti l'articolazione.

Naturalmente, se credete che tutte le note abbiano UGUALE importanza, potrete articularle tutte, o anche legarle tutte (lo sconsiglio vivamente sull'Ocarina, dove è sempre bene per una migliore articolazione pronunciarle tutte con uno staccato morbido e preciso): dipende dai gusti e dal brano in questione.

Non dimenticate che questa regola è solo un PRINCIPIO sul quale costruire le vostre idee di revisori.

Ci sono DIVERSI MODI di suonare una frase; per esempio, tutte le note possono essere articolate con la lingua, ma la prima di ogni gruppo (quella che costituisce lo scheletro, la colonna vertebrale della frase) potrebbe essere accentuata o leggermente allungata. E ancora, è importante capire che, quando potrete padroneggiare un ampio repertorio musicale, esisteranno comunque molte sfumature e differenze in ogni tipo di articolazione, tanto che ogni singolo musicista – strumentista - ocarinista può articolare molto delicatamente tutte le note mentre il pubblico le può percepire quasi legate. Per un orecchio attento c'è molta differenza.

NELLA TAVOLOZZA DELL'ARTICOLAZIONE ESISTONO TANTISSIMI COLORI.

Questa è un'importantissima componente dell'interpretazione. Non vi sarà mai possibile interpretare la musica senza una corretta articolazione!

7. ARTICOLAZIONE – STACCATO SEMPLICE:

L'articolazione è il linguaggio dell'Ocarina, e lo studio dell'articolazione è vitale per suonare il nostro Strumento. Il colpo di lingua semplice è l'articolazione più importante. Per studiare questa tecnica bisogna pensare e fare finta che, come negli altri Strumenti a fiato, il doppio staccato non esista. Bisogna studiare lo staccato semplice fino a renderlo molto veloce; non siate pigri: non usate il doppio staccato. Un buon staccato semplice vi aiuterà considerevolmente nella ricerca della fluidità nel doppio e nel triplo staccato. Per prima cosa, nel colpo di lingua semplice, moderare la velocità e cercate invece "l'elasticità".

E' di fondamentale importanza per lo staccato semplice l'utilizzo della lingua nel modo corretto. Come prima cosa bisogna tener presente che le diverse lingue (intese in senso letterario del termine) hanno gradi di chiarezza diverse; certo, ogni lingua è solitamente comprensibile per la gente che abita dove viene parlata, ma certe lingue sono in assoluto più chiare di altre, QUESTO INFLUISCE MOLTO ANCHE NELLA PRONUNCIA DELLO STACCATO SUGLI STRUMENTI A FIATO IN GENERALE.

Il Francese viene insegnato per tradizione con una naturale enfaticizzazione dei movimenti delle labbra, della lingua e della gola.

Spieghiamo concretamente cosa bisogna fare per eseguire uno staccato semplice ed efficace sull'Ocarina.

E' molto importante precisare che l'Ocarina non si suona nella gola; piuttosto davanti alla lingua, dunque dare il colpo di lingua il più vicino possibile a dove viene prodotto il suono consentirà un attacco più preciso e con uno sforzo minore.

A questo punto mettere la punta della lingua fra le labbra e, puntandola contro il labbro superiore, ritiratela velocemente, proseguendo con l'emissione dell'aria si ottiene lo staccato semplice.

A molti giovani Strumentisti viene consigliato di pronunciare le sillabe "TA" o "TU" o "DA" o "DE", sono tutte corrette e, ovviamente, ad ogni pronuncia il risultato cambia effetto e tipo di staccato.

Se vogliamo ottenere uno staccato brillante e cristallino pieno di energia pronunciamo la sillabe più dure "TA" o "TU" mentre se vogliamo articolare una frase più dolcemente con uno staccato morbido (staccato-legato) andremo a pronunciare le sillabe più dolci "DA" o "DE".

Altre regole fondamentali da ricordare e da mettere in pratica.

1. Non muovere assolutamente le labbra e la mandibola durante lo staccato.
2. Non incrementare la pressione dell'aria dietro la lingua e cercare sempre di mantenere il cavo orale ben rilassato.
3. Studiare gli esercizi lentamente e gradualmente portarli a velocità elevate per rinforzare il muscolo che muove la lingua e per fare in modo che questo prenda un'elasticità tale da eseguire uno staccato semplice veloce e preciso.
4. Non servitevi del doppio staccato, sarebbe come barare!!!
5. Eseguite tutti gli esercizi cercando di ottenere la massima precisione e un suono pulito.
6. Studiare per poco tempo, ma spesso.
7. Quando il vostro staccato semplice avrà raggiunto una velocità soddisfacente, il diaframma potrà cessare di agire su ogni singola nota, ma dovrà continuare nel sostegno del suono.
8. Quando la lingua si sarà rafforzata, i muscoli potranno sostenere lo staccato semplice per frasi più lunghe.
9. Cercate di non creare troppa turbolenza all'interno della vostra bocca con un uso eccessivamente vigoroso della lingua. Molto spesso, se il movimento della base della lingua è eccessivo, disturba il passaggio del flusso d'aria attraverso la bocca. Uno studio scrupoloso, unito a una buona dose di pazienza, vi aiuterà a trasferire l'impulso dalla base della lingua alla sua punta con il risultato di un'articolazione più leggera e più pulita. Considerate questi esercizi come degli esercizi sul suono, e non semplicemente un allenamento della lingua.

Ricordate che dopo diversi mesi di studio sistematico vi troverete nella condizione che tutto vi sembrerà semplice e naturale e troverete Voi stessi il Vostro modo di utilizzare lo staccato nel modo e nelle espressioni che più vi aggradano e più vi piacciono, in modo tale da variare la vostra articolazione con grande padronanza; a questo punto la vostra tavolozza sarà provvista di molti colori aggiunti. IL RESTO DIPENDE DA VOI.

RICORDATE: prima di passare allo studio del "doppio colpo di lingua" e del "triplo colpo di lingua" verificare di avere un buon controllo dello staccato semplice; questo vi farà risparmiare tempo e vi aiuterà nell'apprendimento di tutte le altre forme di articolazione. Il tempo vi sarà ben ricompensato.

DOVETE ESSERE PADRONI DELLA VOSTRA LINGUA, NON I SUOI SERVITORI...!!!

8. ARTICOLAZIONE – STACCATO DOPPIO:

Prima di intraprendere lo studio del “doppio staccato” è necessario aver raggiunto un buon controllo dello staccato semplice. Se siete dei principianti, consultate un insegnante perché vi spieghi il meccanismo del movimento della lingua. Non attendetevi dei risultati immediati.

Per ottenere il doppio staccato alternare le sillabe “TA” e “K” oppure “DA” e “G”, consiglio di provare quando si sarà raggiunta una discreta padronanza con lo studio, al fine di raggiungere una maggiore agilità, l’alternarsi di vocali diverse per non “annoiare” e “confondere” il nostro cervello in questo modo:

DU-GA-DA-GA-DI-GE-DE-GE-DU-GA-DA-GA-DI-GE..., cioè alternando a piacere le vocali senza un ordine preciso e **pensare sempre di non staccare in fondo alla gola ma in punta verso le labbra senza mai interrompere il flusso dell’aria.**

L’esercizio regolare faciliterà velocemente i movimenti dei vostri muscoli del cavo orale. Studiate l’articolazione di base dello staccato doppio, senza lo Strumento, mentre passeggiate, sull’autobus, sotto alla doccia, ecc. ecc... Potrete così imparare a risparmiare tempo prezioso per lo studio. Avvicinatevi allo studio del doppio staccato con l’utilizzo rigoroso del metronomo in modo tale da cercare fin dall’inizio una precisione e un rigore assoluto. Iniziate lentamente, ma cercate di incrementare la velocità col passare dei giorni.

Non studiate il Doppio e il Triplo staccato troppo lentamente: il “K” e il “G” dovrebbero essere dei riflessi incondizionati. E’ meglio esercitarsi le prime volte su dei passaggi brevi ripetuti più volte per poi allungare sempre di più i periodi musicali staccati fino ad arrivare ad un’autonomia degna di un buon esecutore. Tutto questo sarà possibile dopo mesi di studio sistematico. Fate in modo che con il passare dei giorni di studio la vostra lingua in contrapposizione alla gola si muova come un meccanismo ad orologeria: in modo preciso, chiaro, delicato e molto accurato. Non abbiate fretta!!!

Pensate a questi esercizi come se fossero degli studi sul suono che coinvolgono l’uso della lingua e SIATE MOLTO PAZIENTI.

Mi raccomando, non studiate lo staccato doppio troppo lentamente: non serve. Il ritorno della lingua deve essere un movimento prodotto da un riflesso. Studiarlo lentamente è come cercare di imparare a correre o a saltare eseguendo i movimenti con grande lentezza: non molto utile!

Come per gli altri esercizi sullo staccato semplice, anche per lo staccato doppio possiamo utilizzare alcune legature (senza accorciare l’ultima nota della legatura) per concedere alla lingua un breve riposo e anche alternative di fraseggio. Cercate di rendere la vostra lingua il più veloce possibile, ma ricordate sempre di curare la qualità del suono.

E’ possibile e umano che durante lo studio del doppio staccato incontriate dei problemi:

1. Non riuscite a muovere la lingua con una velocità accettabile? Esercitatevi senza Strumento, sull’autobus e mentre passeggiate... Non utilizzate lo Strumento come attrezzo ginnico. La lingua in avanti vicina ai denti. Con il passare delle settimane, la base della lingua, che è la causa dei problemi all’interno della bocca, si muoverà sempre meno, e la maggior parte dell’azione si sposterà sulla punta. A questo punto l’articolazione sarà più chiara.
2. La lingua si stanca? E’ assolutamente normale. Esercitatevi ogni giorno, sia con l’Ocarina e anche senza. Quando la lingua diventa veramente stanca, tenete a portata di mano un esercizio sul legato da studiare per qualche minuto, così da concedere un piccolo riposo ai muscoli della lingua. Quindi riprendere con lo staccato.
3. La vostra articolazione zoppica: il “K” è più debole del “T”? Anche questo è un problema normalissimo. Eseguite degli esercizi sul doppio staccato cominciando con il “K”. Questo vi aiuterà a rinforzare la parte debole dello staccato eliminando il disordine ritmico e rendendo più omogenea la tecnica. Questi esercizi e consigli non hanno nessun valore musicale, ma sono molto importanti se desiderate acquisire una grande libertà di articolazione, sia sotto l’aspetto puramente muscolare che sotto quello mentale.

9. ARTICOLAZIONE – STACCATO TRIPLO:

Ormai, dovrete essere abituati ad un certo modo di studiare l’articolazione, e dovrete avere familiarità con lo staccato alternato di lingua e gola.

Per il triplo colpo di lingua alternare le seguenti lettere “T” “K” “T” in sequenza con la stessa tecnica utilizzata per il doppio colpo di lingua.

Non affrontate mai un nuovo esercizio prima di aver perfettamente imparato il precedente. Inoltre, seguite queste indicazioni:

1. Studiare senza lo Strumento; il movimento della lingua deve essere controllato in quanto tale.
2. Colpite con la lingua in avanti nella bocca; cercate di essere chiari e precisi.
3. Usate tutte queste indicazioni e consigli come se fossero esercizi sul suono.
4. Cercare sempre la massima perfezione e qualità; non accontentatevi mai...!!!
5. Cercate di incrementare la velocità dello staccato di giorno in giorno.
6. Studiare il triplo staccato poco per volta ma spesso.

CI VUOLE MOLTO TEMPO PER OTTENERE UNA BUONA TECNICA E UNA BUONA ARTICOLAZIONE: LA VERA SOLUZIONE E' L'ESERCIZIO COSTANTE!

10. STUDIO E TECNICA DI RESPIRAZIONE:

La respirazione e il vostro corpo:

In primo luogo, visto che siete sopravvissuti e avete suonato anche senza leggere questi consigli, non possono esserci molti errori nel modo in cui voi respirate normalmente; ma se suonare qualche nota su una canna, come facevano gli antichi, è piuttosto semplice, le esigenze dell'Ocarina richiedono che sia dedicata un'attenzione particolare alla respirazione.

Stranamente, noi respiriamo nella maniera più normale e naturale quando siamo in posizione orizzontale; questa è la nostra posizione più rilassata. Ogni difficoltà nella respirazione nasce quando ci troviamo in posizione verticale.

I Suonatori di Strumenti a fiato hanno bisogno di molta aria nei loro polmoni e del massimo controllo sull'**INSPIRAZIONE** (quando si introduce aria nei polmoni) e sull'**ESPIRAZIONE** (quando si elimina l'aria dai polmoni). Per suonare l'Ocarina serve più aria di quanta ne serva per suonare altri Strumenti a fiato e questo può variare dalle Ocarine più piccole alle Ocarine più grandi; perciò è necessario assicurare che questo processo di base sia appreso correttamente. Occorre anche tenere ben presente, che per suonare l'Ocarina serve un grandissimo controllo sull'**EMISSIONE** del fiato, in considerazione del fatto che, suonando PIU' o MENO forte, varia e cambia l'intonazione dello Strumento in modo notevole. Se non si ragiona su questi fattori i risultati possono essere devastanti con conseguenze disastrose sul risultato finale.

Qui non intendiamo addentrarci nei problemi strettamente fisiologici dell'immissione e dell'espulsione dell'aria, cosa che potrebbe ingannarci, confonderci, risultare inutile e persino stupida. Per guidare un'automobile non è necessario conoscerne tutti i precisi processi meccanici. Per suonare uno strumento a fiato non è necessaria una conoscenza nel campo medico della respirazione. Noi invece, ci limiteremo soltanto ad un esame dei particolari strettamente necessari per suonare l'Ocarina.

Delle tante opinioni relative alla respirazione, un punto è indiscutibilmente chiaro, CIOE' CHE E' SBAGLIATO SOLLEVARE LE SPALLE DURANTE LA FASE DI INSPIRAZIONE. Il motivo sarà più chiaro una volta che comincerete gli esercizi. È sbagliato irrigidire la gola perché questo facilita la produzione di un vibrato belante che generalmente provoca un irrigidimento del cavo orale. Alzare le spalle rende inoltre impossibile un controllo corretto dell'emissione di aria dai polmoni e non si accorda con la maniera in cui il suono dello strumento dovrebbe svilupparsi in relazione alla cavità della bocca e della gola.

IN BREVE, NON FATELO!

La cassa toracica contiene i polmoni. Le costole sono collegate alla colonna vertebrale, nella parte posteriore, e allo sterno nella parte anteriore. In effetti le costole più basse sono collegate direttamente allo sterno. A causa di questa particolarità, le costole inferiori hanno una maggiore capacità di estensione (elasticità) rispetto a quelle superiori che, grazie anche a una maggiore morbidezza e flessibilità delle ossa e dei tessuti hanno comunque un certo margine di espansione. Sotto entrambi i polmoni troviamo una membrana, non dissimile da una pelle di tamburo, chiamato **DIAFRAMMA**.

I muscoli del diaframma possono essere contratti o rilassati. Quando viene contratto, il diaframma si appiattisce; quando è rilassato prende la sua posizione naturale, a forma di cupola con la parte convessa verso l'alto. I muscoli possono lavorare solo in un modo, contraendosi. Una volta contratto il diaframma si appiattisce e permette all'aria di entrare nei polmoni. Per fare uscire l'aria dei polmoni si usano i muscoli addominali. Con la vostra mano sull'addome potete sentire questi muscoli contraendoli o rilassandoli come quando tossite o ridete. Una respirazione normale implica la contrazione del diaframma per abbassare i polmoni; questo crea un vuoto nei polmoni permettendo all'aria di entrare attraverso la bocca. Rilassando il diaframma e contraendo i muscoli addominali si riporterà il diaframma alla sua posizione a forma di cupola, facendo sì che l'aria fuoriesca.

Questa è all'incirca la quantità d'aria necessaria per un grosso sospiro; per suonare l'Ocarina abbiamo bisogno di una maggiore quantità, ed è per questo motivo che si devono fare alcuni esercizi che spiegherò di seguito.

ESERCIZIO I°

Mettete una mano sull'addome; nella fase di INSPIRAZIONE il vostro addome dovrebbe estroflettersi (cioè gonfiarsi e gonfiare la pancia e la zona renale), mentre in fase di ESPIRAZIONE dovrebbe rientrare al suo posto.

Se avete qualche difficoltà con questo esperimento, sedetevi su di una sedia, piegate il busto in avanti fino a toccare terra con le mani, appoggiate l'addome sulle cosce. INSPIRATE e rialzatevi leggermente mentre lo fate: dovrete sentire la pressione dell'addome sulle vostre cosce. Oppure sdraiatevi supini sul pavimento, mettete un libro sul vostro addome, INSPIRATE ed ESPIRATE leggermente, se eseguite correttamente questo esercizio il libro si dovrebbe sollevare nel momento in cui INSPIRATE.

Dovreste diventare più "magri" quando ESPIRATE e più "grassi" quando INSPIRATE.

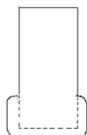
Ora sistemate le mani sulle anche con il palmo rivolto verso l'esterno, in modo da appoggiare il polso sull'osso del bacino. Respirate come indicato precedentemente, spingendo l'addome all'infuori, ma questa volta continuando la fase di INSPIRAZIONE allargando la gabbia toracica in senso laterale.

Diventate più **LARGHI**, non più **ALTI**. I seguenti disegni vi aiuteranno a capire meglio

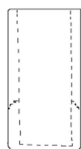
1. Ammettiamo che i polmoni siano una scatola:



2. Quando si fa un piccolo respiro, la parte inferiore si espande:



3. Quando viene fatto un respiro profondo, con la gabbia toracica che si allarga anche di lato, i polmoni appariranno così:



4. Se le spalle fossero sollevate, i polmoni apparirebbero così:



Osserva bene come l'addome si assottigli quando le spalle sono sollevate.

Fin qui, questa operazione dovrebbe risultare abbastanza semplice. Sfortunatamente, la posizione nella quale l'Ocarina viene tenuta tende a privilegiare la respirazione con le spalle alte, specialmente nei principianti, che, nelle prime settimane, hanno una postura del corpo rigida e poco naturale.

UNA POSIZIONE CORRETTA E' ESSENZIALE PER UNA RESPIRAZIONE CORRETTA, SPECIALMENTE PER IL RAPPORTO OCARINA-CORPO, E PER LA POSIZIONE DELLE MANI E DELLE BRACCIA CHE DOVRANNO ESSERE SEMPRE RILASSATE.

Guardatevi davanti ad uno specchio. Il vostro torace tende a sollevarsi quando respirate? Questo non dovrebbe succedere. State sollevando le spalle?

Solo per verificare: con le braccia distese lungo i fianchi, respirate profondamente sollevando deliberatamente le spalle e contraendo l'addome, poi appoggiate i polsi sulle anche e ripetete la respirazione, riempiendo prima l'addome e dopo il torace. Notate qualche differenza?

Prendete l'Ocarina e suonate delle note lunghe facendo attenzione a non sollevare le spalle mentre respirate e a non contrarre la gola. Usate sempre uno specchio durante questi esercizi.

Suonate qualche pezzo e controllatevi spesso. Per un giusto controllo della respirazione, è sufficiente, al momento, l'**ESERCIZIO I°**.

Per INSPIRARE una quantità d'aria veramente abbondante avrete bisogno di studiare l'**ESERCIZIO II°** che spiegherò di seguito.

La respirazione e la capacità toracica:

I vostri polmoni hanno una capacità di espansione di gran lunga superiore alla grandezza del vostro torace; il problema è posto dalle costole che la impediscono. Questa sezione riguarda proprio l'aumento dell'espansione della cassa toracica per permettere ai polmoni di incamerare una maggiore quantità d'aria.

E' la differenza fra l'espansione e la contrazione delle vostre costole che determina direttamente quanto potete suonare senza bisogno di un altro fiato.

ESERCIZIO II°

Appoggiate il dorso delle mani sulle vostre anche. Cominciate con l'espellere tutta l'aria che avete nei polmoni. TUTTA l'aria e non solo gran parte di essa: SÌ, PROPRIO TUTTA L'ARIA...!!! Dovrete quasi sentirvi male. Ora INSPIRATE lentamente attraverso il naso. Cominciate riempiendo l'addome per poi cercare di allargare la cassa toracica. Potrà anche accadere che sentiate la vostra schiena riempirsi d'aria. INSPIRATE quanta più aria potete. NON ESPIRATE: ora prendete ancora un po' d'aria. CERTAMENTE, CE LA FARETE! Ancora un po', e se possibile dell'altra aria ancora. TRATTENETELA. Ora ESPIRATE lentamente. Liberatevi di tutta l'aria contenuta nei vostri polmoni, continuate ad ESPIRARE fino a quando non ce la farete più. Riposatevi. Ricominciate di nuovo l'esercizio. Ripetete per sei volte.

Tutto il ciclo dell'esercizio risulta un po' faticoso, non è vero? Le vostre costole non erano abituate a tale movimento. Chiedete ad un amico di misurare la vostra capacità di espansione con un metro da sarto, prendendo la misura poco sotto le ascelle. Espellete tutta l'aria e prendete la vostra misura toracica (con i polmoni completamente vuoti). Ora INSPIRATE al massimo allargando la

vostra cassa toracica e misurate una seconda volta (a polmoni pieni). La DIFFERENZA fra le due misure corrisponde alla vostra capacità di espansione.

Senza allenamento, la differenza si aggira probabilmente tra i due e i cinque centimetri. Prendete nota sulla seguente tabella:

MESE	ANNO	ESPANSIONE
GENNAIO		
FEBBRAIO		
MARZO		
APRILE		
MAGGIO		
GIUGNO		
LUGLIO		
AGOSTO		
SETTEMBRE		
OTTOBRE		
NOVEMBRE		
DICEMBRE		

Se fate circa sei grandi espansioni e contrazioni più volte al giorno, raddoppierete la vostra espansione nel giro di 12/18 mesi! Questo significa eliminare ogni preoccupazione per le frasi lunghe. Dovreste continuare questo esercizio fino a quando la vostra espansione non avrà raggiunto circa dodici (12) centimetri. Sebbene le persone più grosse abbiano qualche vantaggio, la taglia del vostro corpo non è determinante: è la vostra capacità di espansione che conta. Persino persone piccole e magre possono ottenere una grande escursione.

Alla fine, misuratevi con una frase musicale che conoscevate bene, e controllate se ogni settimana riuscite ad andare più avanti della volta precedente, prima di trovarvi a corto d'aria. Segnate ogni giorno il punto in cui vi fermate per vedere i miglioramenti.

Dopo circa 12/18 mesi dovreste raddoppiare la vostra espansione, forse anche prima.

Non certamente la differenza nelle vostre esecuzioni, ricordate che stiamo parlando solo ed esclusivamente di come usare la Tecnica di Respirazione.

La respirazione e il fraseggio musicale:

Trovate una frase con delle virgole e punti e virgola. Ce ne sono molte in questo mio DIARIO. Notate in che modo questi segni influiscono su una frase. Notate dove prendere fiato.

1. Questi segni contribuiscono al SENSO della frase.
2. Favoriscono la trasmissione del significato.
3. Il tipo di scrittura adottato può fare parte del vostro modo di comunicare il concetto espresso dallo scrittore.

TUTTO CIO' VALE ANCHE IN MUSICA

I segni di respirazione non sono dei nemici. Sì, SONO NECESSARI, MA DOVREBBERO DIVENTARE PARTE DELL'ESPRESSIONE DELLA MUSICA E NON RAPPRESENTARE UN'INSUFFICIENZA FISICA. Pungetevi un dito con uno spillo.

Prima di gridare per il dolore voi fate un respiro veloce. Riflettete. La repentina immissione d'aria diviene parte della vostra espressione di dolore.

La stessa cosa deve avvenire in musica.

La respirazione in musica non può essere spiegata precisamente; tutto ciò che possiamo fare è fornire delle indicazioni generali. I fiati e i punti, dove prenderli, possono essere giustificati solo attraverso l'esecuzione.

Ci sono molte opinioni su dove respirare.

IL RESPIRO PUO' AGGIUNGERE ESPRESSIVITA' ALLA FRASE MUSICALE. MA ANCHE TOGLIERLA.

LA RESPIRAZIONE VI CREERA' POCHI PROBLEMI QUANDO DIVENTERA' IMPORTANTE PER VOI ASSECONDARE LO SVILUPPO FLUIDO DELLA FRASE MUSICALE.

Qui ci sono alcuni suggerimenti:

1. In un pezzo che studiate suonando, segnate i punti dove pensate che sia opportuno prendere fiato.
Domandatevi, come una guida:
 - a) Qual è l'armonia?
 - b) Come si muove la linea del basso?
 - c) Dove va' la melodia?
2. Non dividete la musica in fette uguali per farla apparire ripartita simmetricamente. Potete anche prendere più di un respiro nella stessa battuta, se lo desiderate, o se ne avete bisogno. Diversi piccoli respiri possono risolversi in una successiva lunga frase che sarà più soddisfacente dal punto di vista musicale.
3. Imparate a respirare velocemente. Qui di seguito troverete alcuni esercizi adatti.
4. Rendete, con i vostri respiri, la musica più espressiva: il respiro diventerà, allora, parte integrante della vostra espressività.
5. Quando segnate i respiri su un brano musicale, controllate se vi sono delle frasi analoghe per le quali bisognerebbe, nel limite del possibile, favorire una scelta simmetrica dei respiri; ma tenete sempre a mente i punti (1, a. b. e c.) elencati qui sopra.
6. La nota prima del respiro non deve mai essere pensata in diminuendo o suonata come epilogo di frase, risulterebbe calante e annuncerebbe il respiro molto prima che arrivi creando anche uno stato di ansia.
7. La nota subito precedente al respiro deve mantenere la sua buona qualità fino a quando questo non viene preso.
8. La nota subito dopo il respiro deve riprendere dove l'ultima nota era stata interrotta. Ancora più intelligente sarebbe dire di pensare ad una sorta di crescendo e tenuta di suono sorreggendo fino alla fine il suono stesso.
9. La nota dopo il respiro deve essere più musicale ed espressiva di quella precedente.
10. Prima di prendere un respiro non rimanete mai a corto di aria, o meglio non arrivate alla fine di una nota o di una frase allo stremo delle vostre capacità polmonari.

Ecco alcuni esercizi su cui lavorare:

Con l'Ocarina cominciate a studiare una inspirazione veloce, riempiendo al massimo i vostri polmoni. Fate rumore quando respirate? Se la risposta è positiva, la causa potrebbe essere che avete le spalle sollevate e quindi la gola chiusa, oppure la bocca non sufficientemente aperta. Abbassate la mascella fino ad allineare i denti superiori a quelli inferiori e prendete aria. Dovreste sentire freddo sui denti. Ripetete l'esercizio coi denti più distanti fra loro: questa volta sentirete freddo alla gola. Aprite bene bocca e gola così che la sensazione di freddo colpisca i polmoni. IL RESPIRO SARA' SILENZIOSO.

NOTA BENE:

1. IMPARATE A FAR CANTARE IL VOSTRO SUONO.
2. SENTITEVI FELICI!!!
3. SE A' BRUTTO TEMPO FATE FINTA CHE NON LO SIA.
4. SE UN GIORNO NON AVETE VOGLIA DI STUDIARE NON FATELO, SAREBBE TEMPO PERSO, QUINDI RIPOSATEVI (MA STUDIATE IL DOPPIO IL GIORNO DOPO!!!)

11. NERVOSISMO:

Ognuno di noi ha degli svantaggi (e dei vantaggi) dal nervosismo. Un esecutore che non è mai nervoso è veramente una bestia rara. Il nervosismo è essenziale per un'esecuzione, anche se so che questa è un'affermazione difficile da accettare quando vi tremano le ginocchia e le mani, vi viene la nausea, avete la bocca secca e vi manca la salivazione necessaria per lo staccato e siete in un bagno di sudore (comprese le mani e vi scivola lo strumento); tutti elementi che giocano a sfavore di qualsiasi musicista!

Il nervosismo è l'effetto prodotta da due sostanze, chiamate "adrenalina" e "acetilcolina", sul nostro sistema nervoso.

L'adrenalina, l'acetilcolina e altre sostanze dai nomi lunghissimi, vengono prodotte dalle ghiandole del nostro corpo in reazione agli ordini impartiti dal cervello. Il compito dell'adrenalina è di permettere una più immediata reazione al pericolo. Quando l'uomo, armato di una sola clava, si trovava faccia a faccia con un brontosauo, le sue ghiandole producevano adrenalina per dare ai suoi muscoli una supercarica che gli consentiva di lottare più energicamente o di scappare più velocemente.

In mancanza di un combattimento, o di una fuga, l'adrenalina genera eccitazione. Ciononostante l'adrenalina, come qualunque musicista o attore vi può confermare, è molto importante ai fini di un'esibizione in pubblico.

Ci aiuta a suonare meglio.

Sfortunatamente il nostro corpo ce ne fornisce più di quanta sia necessaria. Questa quantità in eccesso è proprio quella che ci interessa, perché è l'adrenalina che vi causa la secchezza della bocca, il tremolio delle ginocchia e così via, mentre è colpa della acetilcolina se, al contrario, diventate pallidi, vi si abbassa la pressione, vi sentite fiacchi, ecc.. ecc...

Come ha inizio tutto ciò? Il nervosismo è scatenato da un'ANSIA COSCIENTE oppure da un CIRCOLO DEL SUBCONSCIO.

Non sarà facile individuare quale di queste due sia la causa della Vostra apprensione in particolare.

L'ANSIA COSCIENTE può essere evitata in molti modi: innanzitutto bisogna scoprirne la causa.

1. Paura del pubblico: al vostro primo apparire sul palcoscenico guardate il vostro pubblico. Non c'è nessun brontosauo lì in mezzo! Parlate, annunciate i brani che suonerete, raccontate degli aneddoti che li riguardano. Tutto questo vi può aiutare a sconfiggere la paura, anche se vi porta via del tempo.
2. Imparate bene la musica: non eseguite mai in pubblico brani con difficoltà superiori alle vostre capacità. Imparate a memoria i passaggi difficili. Se sarete veramente preparati e padroni di ciò che dovete suonare, qualora sopravvenisse il panico sarà come avere a disposizione il pilota automatico.

Un CIRCOLO DEL SUBCONSCIO è una paura ricorrente che si scatena nella parte inconscia della vostra memoria, che ci sia o meno qualcosa da temere. Per esempio: avete avuto tre o quattro spiacevoli visite dal vostro capo. Nel momento in cui venite informati che la vostra presenza è stata nuovamente richiesta, sebbene questa volta per ricevere delle congratulazioni per meriti di varia natura, l'adrenalina entrerà di nuovo in circolo, e voi avrete paura. Subite un circolo incompleto: CAPO = PAURA = ADRENALINA. Sfortunatamente, abbiamo la tendenza a preoccuparci di avere paura, e delle conseguenze che ciò può avere sulla nostra esibizione.

Sapere che avremo paura porta il nostro organismo a produrre adrenalina, e ciò costituirà il miglior terreno per l'apprensione.

A questo punto il circolo si chiude: CONCERTO = APPRENSIONE = ADRENALINA = PAURA DELLA PAURA = PIU' ADRENALINA, ecc. ecc. ecc... E' Possibile interrompere il circolo mediante il metodo qui sopra descritto nei punti 1 e 2.

Per prima cosa provate così.

Poi può aiutarvi anche questo: le persone sono principalmente divise in due gruppi che, quando sono in ansia, vengono influenzati o dall'adrenalina o dall'acetilcolina.

Naturalmente fra questi due gruppi esistono tante sfumature.

Per capire a quale categoria appartenete potete fare due cose:

1. Tenete delle caramelle da sciogliere lentamente in bocca il giorno del concerto, per mantenere costante il livello della glicemia, che potrebbe scendere a causa dell'ansia.

oppure

2. Prendere una pillola per il mal di mare del tipo facilmente reperibile in qualsiasi farmaci.

NON UTILIZZATE ENTRAMBI I METODI ALLO STESSO TEMPO.

Provatevi separatamente in occasioni meno importanti, così da constatare quale dei due vi porta maggior giovamento. Non dimenticate di provare prima i metodi precedenti, e ricordate che un po' di nervosismo può rendere migliore un'esecuzione.

Un consiglio semplice ma molto efficace è quello che prima di un concerto importante, e ancor meglio diversi giorni prima, facciate uso di tisane per rilassare la mente e il corpo anche più volte al giorno, ad esempio CAMONILLA, VALERIANA, PASSIFLORA.

Concentratevi sul rilassamento del vostro corpo e della vostra mente facendo degli esercizi semplici anche durante le vostre giornate di lavoro: ad esempio iniziate a pensare di rallentare i ritmi anche di una camminata; quando parlate cercate di farlo lentamente; è una cosa molto importante, che il giorno del concerto si trovi il tempo per un sano riposo del corpo.

Se dopo diversi esperimenti continuate ad essere molto nervosi, l'assunzione di una bevanda alcolica prima di un concerto può esservi di grande aiuto.

Esito a raccomandare questa misura per paura di essere frainteso.

Ma una piccola quantità di alcool presa prima di un concerto può fare meraviglie. Può essere lo strumento per interrompere il circolo della paura. Contrariamente alla credenza diffusa, quando si è in preda ad una forte ansietà o apprensione, solo una piccola quantità di alcool viene assorbita dallo stomaco, cosicché è imperdonabile che possiate ubriacarvi...!!!

Avendo percorso fin qui questo difficile cammino, agli studenti più avanzati farà piacere sapere che ora sono in circolazione dei farmaci in grado di aiutare in caso di nervosismo e che dovrebbero essere presi in considerazione in occasioni importanti. Esperimenti condotti su studenti delle scuole musicali londinesi hanno dato promettenti risultati. Questi farmaci, noti come beta-bloccanti, limitano l'effetto dell'adrenalina sull'organismo senza o con minimi effetti collaterali. Sono disponibili solo su prescrizione medica. Come gli altri metodi, dovrebbero essere prima provati in occasioni poco importanti, così da poter ben valutare la vostra reazione.

Io comunque sconsiglio queste terapie perché ritengo che una sana paura si debba vincere senza l'uso dei farmaci.

In ogni caso, per i lettori che avessero qualche perplessità sull'uso dell'alcool o di eventuali farmaci dovrebbero considerare che gli effetti del nervosismo e della tensione sull'organismo possono creare nel tempo una quantità di danni. Per uno strumentista di

livello avanzato o per un professionista, un concorso internazionale, un'importante audizione o un concerto solistico possono significare il culmine di anni di studi e di conquiste. Un cedimento nervoso in questo momento potrebbe essere deleterio. Comunque è bene consultare il **paragrafo Punto 4 TECNICA DI RILASSAMENTO**.

12. IMPROVVISAZIONE:

L'improvvisazione è l'arte della creazione musicale estemporanea, generalmente è suonare dei modelli melodici o delle melodie su una serie di accordi dati, o su una linea di basso.

Improvvisare è come parlare senza avere un discorso scritto o preparato in precedenza, ma di un **SOGGETTO** particolare.

Avete bisogno di un testo scritto per conversare con qualcuno? Naturalmente NO! Non avete nemmeno bisogno di avere degli spartiti davanti per emettere dei suoni. Ma per dare loro un senso, avete bisogno di un **SOGGETTO** sul quale improvvisare.

Le due **FORME MUSICALI** più comuni di improvvisazione sono il **JAZZ** e il **BAROCCO**, ovvero l'improvvisazione del XVII secolo. Sorprendentemente, queste due **FORME MUSICALI** sono molto simili in quanto entrambe basate sulle stesse progressioni di accordi. E' lo stile che è differente.

Per cominciare bisognerebbe fare un semplice esercizio per riconoscere gli accordi, le cadenze per poi arrivare ad intuire un intero giro armonico.

Chiedere ad un amico di suonare su una Tastiera o una Chitarra qualche accordo ripetutamente senza fermarsi (oppure fate uso della tecnologia di un Computer sul quale componete voi stessi quello che potrebbe suonare un Pianista o il Chitarrista) poi se siete in un piccolo gruppo (che sarebbe l'ideale) provare a turno ad improvvisare qualche nota. In questo modo le idee si trasmettono da un esecutore all'altro stimolando reciprocamente la fantasia di tutti.

Prendete ad esempio una battuta di 4/4 (quattro-quarti) e suonate 3 DO posti sul terzo spazio più una pausa sul quarto movimento. Sulla base di questo piccolo esercizio cominciate col liberare la vostra testa dalla musica stampata, suonando quante più variazioni potete sui 3 DO.

Provate a farne almeno 20 o magari anche 30.

Rendete elastica la vostra mente e date sfogo a tutta la fantasia che il vostro cervello può avere; usate ritmi diversi, note di passaggio, arpeggi, scale, trilli e abbellimenti vari, note staccate e note legate, fraseggiate in modo diversi, ecc... ecc...

ORA, SULL'IMPROVVISAZIONE VI SONO ALCUNE REGOLE:

1. Suonate qualsiasi cosa vi venga in mente. Quando sarete più disinvolti cercate di SENTIRE il movimento armonico della linea degli accordi che avete a disposizione o di chi vi accompagna.
2. Rilassatevi; non esistono note "giuste" o "sbagliate", ma solo di "buono" o "cattivo" gusto.
3. L'importante è creare e sforzarsi di suonare con semplicità, nobiltà, spontaneità e chiarezza. Di conseguenza non dovete impazzire nel tentativo di inserire nelle vostre improvvisazioni quante più note è possibile; piuttosto, siate semplici e parsimoniosi.
4. Durante i primi esercizi ed esperimenti è consigliato avere sotto gli occhi una linea armonica scritta, per sapere la tonalità e gli accordi che si susseguono, in modo tale da suonare con più facilità e costruire la vostra improvvisazione. Con lo studio, la pratica e il tempo si riuscirà a suonare senza leggere gli accordi e basta sapere la tonalità per poi seguire con l'istinto e l'orecchio le progressioni di un qualsiasi giro armonico.

13. SUONARE A MEMORIA:

Suonare a Memoria per tutti i Musicisti e Solisti vuol dire come liberare la mente.

Tutti i Solisti di Pianoforte e di Strumenti ad arco suonano a memoria. Gli strumentisti a fiato a volte lo fanno, ma dato che non esiste la tradizione di imparare a memoria i concerti, sonate e altro, il più delle volte non lo fanno. Un peccato, visto che i musicisti che suonano a memoria possono confermare che ciò li porta sicuramente ad avere una maggiore libertà nell'espressione musicale.

CHIUNQUE PIO' SUONARE A MEMORIA, SE IL SUO APPROCCIO CON QUESTO PROBLEMA E' CORRETTO.

Non avete bisogno di sprecare tempo per acquisire la memoria! VOI NE AVETE UNA. Avete solo bisogno di esercitarla.

Ecco alcuni consigli utili:

1. Non fissate per tutto il tempo la musica come fa un coniglio davanti ad un serpente. Questo vale per le Scale, gli Esercizi, in realtà per TUTTO! Cercate di allontanarvi dal leggio. Guardate fuori dalla finestra e continuate a suonare,

ma non affliggetevi se sbagliate. Non avete bisogno di appunti scritti per tenere una conversazione, dunque neanche dello spartito per suonare il vostro Strumento.

2. Non cercate ossessivamente di non sbagliare. Se sbagliate, non sarà una cosa drammatica. Anzi dagli errori si impara molto di più che dai grandi Maestri. **CERCARE DI NON SBAGLIARE E' SPESSO IL MAGGIOR OSTACOLO VERSO UNA MEMORIA AFFIDABILE.**

Cercate di godere della libertà dalla dipendenza da una partitura. La comprensione di ciò può necessitare di parecchio tempo, ma gli sforzi verranno compensati.

3. Imparare ad improvvisare (**vedi il paragrafo Punto 12 IMPROVVISAZIONE**).

Imparare a **preludere**.

Nei secoli XVIII e XIX era uso comune **preludere** prima di eseguire uno studio o un brano, ma con libertà di ritmo e di espressione. Voi non avete bisogno che vi si dica cosa suonare: dovete solamente avere il coraggio di provarci.

4. Abituatevi gradatamente a guardare al di sopra del vostro spartito quando vi esibite in pubblico, per fare questo è bene avere grande sicurezza per il brano che state eseguendo ma vi renderete conto che vi aiuterà a liberare la vostra mente e a suonare con grande lucidità mentale ed espressiva.