

Il metodo DALCROZE : la musica come strumento ...un viaggio tra i come e i perché

Emile Jaques-Dalcroze nasce in Austria nel 1865 e cresce respirando l'aria di ricerca, di trasformazione e di cambiamento della sua epoca. Il periodo a cavallo fra '800 e '900 fu di gran fermento per numerose discipline artistiche e umanistiche: era il tempo di personaggi come Le Corbusier per l'architettura, Appia per la scenografia, Laban e Diaghilev per la danza ; era il tempo di pittori come Picasso e Matisse, era il tempo di Claude Debussy e di Mahler, in cerca di nuove scale e sonorità; era anche il tempo di Montessori, Piaget, De Cubertain che rivoluzionarono l'idea di didattica e pedagogia.

Jaques-Dalcroze insegnava teoria musicale e armonia al conservatorio di Ginevra e si accorse delle difficoltà dei suoi allievi a trascrivere ritmi e accordi, quindi s'impegnò moltissimo per cercare una soluzione didattica a questo problema. Così, senza rendersi conto della portata della sua scoperta, ebbe un'intuizione che di fatto cambiò per sempre l'educazione musicale: teorizzò un sistema di giochi ed esercizi, oggi conosciuto come Ritmica/Metodo Dalcroze, utilizzando il binomio "musica/movimento" per aiutare a percepire, vivere e poi comprendere gli elementi musicali costruendo una consapevolezza ed un ascolto profondi.

Oggi giorno esistono molti metodi nei quali riconosciamo le idee di Jaques-Dalcroze. Alcuni ne hanno approfondito adeguatamente un aspetto particolare - come la finezza dell'udito, l'espressione corporea o la didattica del fare - altri più semplicemente lo hanno emulato ricalcandone l'aspetto più ludico.

La musica è un processo articolato che sollecita e stimola canali percettivi in diverse aree cerebrali e fin dall'antichità è stata annoverata fra le arti più importanti per il benessere dell'uomo. Solo in questi ultimi tempi però la scienza ha indagato realmente sul legame tra musica e cervello giungendo alla conclusione che indubbiamente ci sono delle relazioni forti: istintive (in risposta alla sollecitazione del sistema motorio); emotive (con attivazione dei circuiti emozionali); cognitive (con coinvolgimento di ampie aree cerebrali e crescita nel numero di neuroni e interconnessioni); percettive (con sviluppo della corteccia uditiva primaria).

Ciò ha trasformato il valore sociale della musica, riconoscendole anche un alto valore terapeutico, quindi ha evidenziato la fondamentale importanza della qualità della pedagogia musicale e delle strategie d'insegnamento.

Il metodo Dalcroze si occupa principalmente del legame fra "musica e movimento", soprattutto della stretta relazione fra il tempo, l'energia e lo spazio. Educa profondamente il senso cinestetico, il senso dell'uditivo, il senso ritmico e melodico, il senso artistico e le capacità immaginative risvegliando la creatività.

Il caposaldo che ci colpisce maggiormente è senza dubbio la concretezza e il carattere propositivo non addestrativo delle attività. Il coinvolgimento costante del corpo ci induce a sviluppare la nostra capacità propriocettiva: "*Sapere dove sei, sapere dove vai*".

Ci insegna a riconoscerci in relazione allo spazio intorno a noi, ai piani e alla posizione utilizzati, percependo il baricentro, l'equilibrio e l'energia dei nostri muscoli.

Durante un laboratorio di ritmica si lavora sempre insieme ad un gruppo di persone, anche se talvolta le attività sono svolte individualmente, e la musica, perlopiù suonata dal vivo dall'insegnante, si adatta perfettamente all'attività eseguita: camminare, saltellare, battere le mani, tracciare percorsi e linee immaginarie, utilizzare materiali diversi.

Per questo si ha la possibilità di entrare in un'atmosfera complessa creata dalla fusione continua di forze diverse, sia fisiche, che emotive e cognitive, fondando il lavoro sull'esperienza diretta del fenomeno musicale che porta ad un Ascolto vero e profondo.

La musica non rimane solo un apprendimento intellettuale, ma è vissuta globalmente arricchendo la nostra capacità percettiva e analitica e influenzando parimenti la natura del nostro ascolto e la qualità delle nostre relazioni.

“Ascolto” in questo contesto non è solo farsi “colpire” dal suono sentendolo con il senso dell’udito, ma “essere” il suono stesso, trasformandolo in un’esperienza totale nella quale la persona cresce globalmente e armoniosamente.

Le linee guida del metodo Dalcroze trovano spazio e utilizzo in campi diversissimi e si rivolgono a tutti, pur avendo origini nelle aule di un conservatorio di Ginevra più di 150 anni fa! Nell’intento di spiegarmi meglio ecco una breve carrellata di esempi e varie situazioni:

✓ Dalcroze in ambito prescolare

I bambini di questa età vivono un rapporto “plurisensoriale” e sinestesico con la realtà che li circonda, ogni percezione stimola globalmente il cervello: è il periodo per eccellenza per vivere ed esplorare un tema senza pregiudizi. L’insegnante non *impone*, piuttosto *propone* attività musicali diverse lasciando che sia la sensibilità personale dei bambini a ritrovare stimoli, rielaborarli, ad intonare e intonarsi, a percepire un ritmo e lasciarlo fluire nel corpo, a esprimersi sintonizzandosi nel gruppo spontaneamente e liberamente. E’ l’inizio di un lungo cammino formativo, che influenzerà per sempre la persona donandole un approccio creativo, curioso e aperto alle esperienze.

✓ Dalcroze e i bambini in età scolare:

Questa esperienza permette di venire a contatto con il sé, lasciando fluire le emozioni, tramite strategie che non solo rispettano l’individuo, ma offrono un canale di espressione personale che viene valorizzata e accettata dal gruppo, sarà quindi rielaborata e trasformata nelle relazioni. La musica è quindi proposta come disciplina trasversale, che unisce i saperi e favorisce l'apprendimento, l’integrazione, la socialità, sviluppa concentrazione, memoria e attenzione, offrendo sussidi che coinvolgono i bambini in svariate sperimentazioni.

✓ Dalcroze e l’età adulta:

La musica ci accompagna per tutta la nostra esistenza e non c’è individuo che non abbia attribuito un significato personale e profondo a qualche melodia o ritmo specifico. La pratica della ritmica Dalcroze può farci rimanere in contatto con la nostra sfera emozionale, nella presenza forte del nostro corpo che, attraverso i movimenti, esprime i nostri vissuti, regalandoci la possibilità di palesare e canalizzare le nostre energie emotive.

✓ Dalcroze e la terza età:

Muoversi con la musica secondo i principi dalcroziani gioca un ruolo fondamentale nella percezione di sé nel gruppo, attivando in maniera piacevole memoria, attenzione e prontezza di riflessi, lavorando parallelamente sull’aspetto sociale e sulla comunicazione interpersonale. Inoltre permette di sollecitare e coordinare diverse parti del corpo aiutando le persone al mantenimento dell’orientamento spaziale e alla gestione della postura, dell’equilibrio, del peso, diminuendo la probabilità di cadute, ma soprattutto diverte e migliora la qualità della vita mantenendo attivo il canale percettivo e comunicativo.

Da qualche anno a Ginevra sono previsti particolari *training* per i *rythmiciens* che desiderano valutare l’opportunità di gestire gruppi di questa fascia d’età.

✓ Dalcroze per gli insegnanti:

Una fantastica risorsa e “occhi nuovi” con cui guardare ai bambini e ai ragazzi e alle loro espressioni....senza imparare un repertorio nuovo, ma affrontando la didattica a partire dalla persona utilizzando la musica come mezzo. L'insegnante dalcroziano propone e non impone, è sempre “rimesso in gioco” e “aperto al fare” per esempio accogliendo con creatività le sollecitazioni della classe nella quale lavora, prendendo spunto dall'osservazione delle loro idee e partendo dai loro bisogni.

✓ Dalcroze e B.E.S. , disabilità e terapia:

Proprio per la specificità di partire dalla persona e dalle potenzialità personali, questo lavoro si adatta perfettamente a situazioni di disagio anche diversissime. Non ci sono obiettivi o livelli, né giudizi su cosa sia meglio o peggio, c'è invece spazio per la persona, per quello che è, per quello che vuole e decide di condividere o comunicare.

✓ Dalcroze nelle aziende:

Non c'è dubbio che tutto il lavoro di gruppo e il continuo coinvolgimento attivo delle persone siano fondamentali nel *team building* aziendale. Le attività proposte sottolineano sia la dinamica dell'appartenenza che la spinta individualista, offrendo momenti creativi durante il quale ogni elemento del gruppo ha l'opportunità di elaborare strategie efficaci per il raggiungimento di obiettivi comuni. Il fatto di poter usufruire della musica aggiunge un elemento forte a livello emotivo e rende l'esperienza condivisibile, efficace e profonda.

✓ Dalcroze e le arti performative e pittoriche

Questo metodo permette all'artista una ricerca continua: si lavora sul significato comunicativo dell'utilizzo di livelli, diagonali e piani; si lavora sul fraseggio, sui tempi, sui silenzi; si lavora sulla preparazione, l'anticipazione, il tono muscolare e la respirazione.

Ballerino e attore trovano una via nuova per l'esplorazione dello spazio, l'interpretazione delle distanze, delle traiettorie, dei percorsi e della relazione con oggetti e persone presenti sulla scena.

Il pittore interpreta col tratto e con i colori il rapporto fra spazio tempo ed energia, vivendo con altrettanta intensa partecipazione il gesto artistico.

✓ Dalcroze e il musicista:

Pensate che rilevanza ha tutto questo per un musicista!

La “Musica” non è lo spartito e non sono gli strumenti musicali....essa è un percorso, un messaggio, la musica siamo “noi” con a disposizione il potere del suono.

Durante un laboratorio dalcroziano ci sono moltissimi modi - a più livelli di difficoltà - attraverso i quali possiamo analizzare nel profondo la partitura che dovremo interpretare.

Pensiamo inoltre all'importanza della consapevolezza dell'energia dei movimenti sullo strumento musicale che va a trasformare profondamente l'atto interpretativo, o la qualità del respiro e la preparazione dell'attacco nel canto.

Dalcroze significa soprattutto cambiare il nostro atteggiamento e sperimentare un Ascolto nuovo, che permette di mettersi in gioco, ritrovarsi e risvegliare la creatività.

Quando entriamo in contatto con i principi dalcroziani la vita quotidiana cambia: cambiano gli occhi cambiano le orecchie, cambia il respiro, cambia la persona.

Attraverso le percezioni e il movimento abbiamo l'opportunità di sperimentare emozioni e sensazioni molteplici, ciò arricchisce e influenza la nostra crescita e la nostra sensibilità.

Possiamo riconoscere vantaggiosamente e assimilare nel profondo certi elementi musicali, comprendendo la funzione di note e accordi, accenti o silenzi: il musicista dovrebbe avere la possibilità di superare il concetto che suonare sia imparare sequenze di “note su note”

memorizzandole meccanicamente. Egli può trovare invece il modo di trasmettere con naturalezza, durante l'esibizione, i significati e le sfumature della musica che realmente ha interiorizzato e compreso: una volta vissute e assorbite sarà in grado di infonderle nella sua esecuzione... musica che viaggia e che comunica, musica che si collega alla vita, musica che emoziona, musica viva.

Un elenco interminabile di risvolti e vantaggi....in conclusione quindi, che tu sia musicista, insegnante, ballerino, attore, artista o terapeuta, vai a vedere e curiosa sul web: in Italia c'è l'AIJD - Associazione Italiana Jaques-Dalcroze, riconosciuta dal MIUR in ambito educativo (www.dalcroze.it) che organizza corsi di formazione e seminari o giornate di presentazione dedicate alle diverse figure professionali, puoi trovare gli annunci delle iniziative iscrivendoti alla newsletter mensile o scrivendo a infodalcroze@gmail.com.

Ma il metodo Dalcroze è diffuso dappertutto e ci sono siti di tutto il mondo: Svizzera per prima!...ma anche Inghilterra, Spagna, Belgio, Polonia, Canada, Australia, Giappone, America del Nord, Messico....

Sia su Facebook che Youtube si può cliccare a piene mani su foto e video che riguardano questo metodo, se ne trovano diversi, alcuni davvero interessanti...ma prima di salutarti e finire devo sottolineare che nulla sarà come viverlo direttamente per scoprirne le potenzialità!

Mariapia Castellazzi
(certificato Dalcroze - Italia)