

La Musicoterapia per il Focus Training e la Preparazione della Performance

Ludwig Conistabile

A te che leggi queste righe, il mio più caloroso benvenuto!

Ti chiedo di trovare uno spazio tranquillo e prenderti il tempo di cui avrai bisogno per incominciare questo nostro viaggio alla scoperta di come la musica possa essere vissuta e usata per il nostro benessere e in particolare per allenare la mente a portare il focus dove più c'è bisogno. E per i musicisti questo spesso significa il momento della preparazione alla performance e la performance stessa.

Quello che seguirà non è tanto una dispensa teorica ma un testo con funzione esperienziale: ti consiglierò, poco più giù, di ascoltare una musica durante la lettura e di fermarti ogni tanto per osservare gli effetti che ha su di te.

Non c'è bisogno di molto: una manciata di minuti basterà. Quello che conta, adesso come in molte delle circostanze della vita, è riuscire a portare la nostra energia dove è più necessaria ed evitare di disperderla, perché come vedremo, l'energia tende ad andare un po' da tutte le parti e si perde facilmente. Così, proprio adesso, puoi provare a staccarti per un attimo dal mondo esterno, creare uno spazio piacevole in cui stare con te e portare la tua attenzione a ciò che seguirà.

E se vuoi, puoi anche ascoltare una musica per accompagnare la tua lettura, una musica come questa per esempio:



Lascia che i suoni aprano degli spazi dentro di te, non aver fretta di continuare a leggere, autorizzati a perderti nei paesaggi che si creano nella tua mente. Permetti a una parte di te di staccarsi dalla realtà ed esplorare quello che viene, come si faceva da bambini, senza sapere cosa troverà, con curiosità e meraviglia. Se possibile, non guardare le immagini piuttosto chiudi gli occhi e... Respira.

Respira col ritmo che ti viene più naturale in questo momento. Prendi consapevolezza del tuo respiro, senza cercare di cambiarlo, senza intervenire in nessun modo...

Ascolta la musica e, se ti va, continua a leggere.

Da sempre la musica ci offre la magica possibilità di viaggiare anche stando fermi. Le armonie dipingono emozioni, le melodie raccontano storie e il resto lo fa la nostra mente, il nostro cuore, il nostro corpo.

Così tutte e tutti noi ci troviamo a viaggiare ogni volta che mettiamo una musica che

ci piace o quando, magari come adesso, scopriamo una musica nuova che non conoscevamo ma che “risuona” in noi.

Viaggiare con la mente ascoltando la musica potrebbe sembrare il contrario dell'**Allenamento dell'Attenzione** o il **Focus Training** ma in realtà, lo scopriremo man mano, non è che il primo e necessario passo...

Il **Mind Drifting** è quello che facciamo quando permettiamo alla nostra mente di “andare alla deriva” oppure di “prendere il largo” ... per una volta non le chiediamo di fare un bel nulla se non lasciarsi andare, fluttuare e galleggiare sul mare della nostra psiche, stimolata, possibilmente, dalla musica giusta.

Ebbene sì, per imparare a controllare dove portare la nostra attenzione/energia abbiamo prima bisogno che *la nostra mente si fidi di noi* e questo può non essere un compito facile.

Quante volte ci fermiamo davvero ad ascoltare quello di cui abbiamo bisogno? Quello che ci fa stare davvero bene? Che rilassa la nostra pancia e ci fa respirare a pieni polmoni?

Uno psicologo di fama internazionale con cui ho avuto il piacere di lavorare una volta pose la domanda “Cosa vuole la tua anima in questo momento?”

Sarebbe bello se tutte e tutti noi ci ponessimo la stessa domanda ogni giorno. Ricordando che “anima” è un traduce del greco **Psyché** (ψυχή) che significa appunto anima, mente e anche... farfalla. L'anima/mente per gli antichi greci aveva ali di farfalla!

La nostra psiche è sempre più sollecitata da un'infinità di **stimoli** (soprattutto visivi e sonori nella società contemporanea), da una serie di **compiti e doveri, preoccupazioni** che alla fine vanno ad occupare quasi tutto lo spazio dentro di noi. E così

alla fine, anche il nostro spazio interno rischia di arrivare a saturazione. Il punto è che non riceviamo nessuna notifica di Google drive o dello smart phone per avvisarci che la memoria è quasi piena. Il brutto è che non si può acquistare spazio in più: bisogna liberare quello che è troppo pieno, altrimenti andiamo in **overload**.

Quindi come fare per liberare la mente da tutte quelle cose che rallentano i nostri processi interni e la nostra performance? Come cancellare materiale che non serve più e occupa solo spazio? Come scegliere cosa tenere?

La **Mindfulness** ci aiuta a prendere consapevolezza del momento presente perché è nel momento presente che si vive, non nel passato, non nel futuro. Quanta della nostra energia mentale è invece usata per rivivere momenti del passato (molto spesso neanche tanto piacevoli!)? Quanta per disegnare scenari futuri (vedi parentesi precedente)?

Se solo imparassimo a essere un po' più centrati in quel che succede nel **qui e ora**, e non ci perdessimo nei meandri delle nostre paure, insicurezze, preoccupazioni o più semplicemente nel caos del traffico mentale, potremmo accorgerci che in questo esatto momento, proprio ora, attorno a noi, attorno a te, magari proprio al tuo fianco, o fuori dalla finestra, ci sono dei piccoli tesori che meritano di essere visti e accolti. Non ci cambiano forse la vita ma sono molto più reali delle nostre paturnie mentali e molti portano in sé una semplice bellezza che va persa se non ci accorgiamo di loro.

Torniamo alla musica e al suo potere di portarci altrove e alla domanda “come è possibile che il Mind Drifting serva alla Mindfulness se sembrano addirittura opposti?”.

A volte bisogna andare lontano per andare vicino, per avvicinarsi a ciò che conta. Esattamente come avviene quando facciamo un **viaggio** in un posto che ci piace o che ancora non conosciamo e anche solo l'energia del viaggio, l'idea di camminare

su strade nuove, aprire finestre su paesaggi mai visti, magari con le persone che amiamo e che condividono con noi lo stesso entusiasmo, anche solo questa idea fa battere il cuore e risvegliare la nostra anima.

Ho iniziato a viaggiare all'estero, da solo, a dodici anni. E ogni volta era come poter ricominciare da capo. Era come se potessi presentare al mondo che ancora non mi conosceva delle parti di me che a casa, nelle mura domestiche, nelle mura medievali della città dove sono nato, non potevo esprimere per timore di non essere capito, per paura di essere visto per quello che ero, per paura di non sapere neanche io chi fossi.

Ma viaggiare è sempre stato il mio biglietto per scoprire parti di me ancora inesplorate. E ancora oggi è così.

Il viaggio non è solo fisico, la musica è un bellissimo viaggio, così come il teatro, il cinema, la poesia...

Andare lontano, concedersi uno spazio di **ascolto senza giudizio** e un'apertura sull'**immaginario** senza limiti è il modo migliore per tornare a **dialogare con la nostra psiche** che a volte ha bisogno di non "dover fare" nulla e di potersi esprimere come meglio crede.

Torniamo all'idea che la mente ha bisogno di fidarsi di noi come un cavallo, ha bisogno di essere avvicinato con dolcezza e calma, ha bisogno di sentire la nostra presenza non minacciosa se vogliamo poi cavalcarlo e permettergli di portarci dove desideriamo.

Nella nostra epoca in cui tutto è a portata di mano e ci permettiamo di arrabbiarci se non abbiamo copertura col cellulare e non riusciamo a caricare un reel di Instagram in zero secondi, in questo periodo storico in cui pensiamo di poter controllare tutto e ce la prendiamo (con il mondo, con gli altri, con noi stessi) se non riusciamo, pensare

che la mente sia un bellissimo e fortissimo animale che ha bisogno di familiarizzare con noi e non una macchina in cui limitarsi a mettere benzina e portarla ogni tanto a fare il tagliando è un bel cambio di paradigma.

Eppure, in questo sta il segreto della **performance**.

La nostra mente-anima è così abituata a non essere presa in considerazione che, come una bambina trascurata, a volte fa i capricci, si rifiuta di mangiare o peggio ancora, combina guai un po' per farsi notare e un po' per vendicarsi di non essere stata vista, ascoltata, amata.

Quante volte ci siamo trovati nella situazione in cui avremmo voluto dire, fare, performare ma la nostra mente era così piena e occupata a controllare il **caos** o totalmente persa nella cacofonia che aveva dentro che semplicemente ha dato forfait, è andata in tilt, si è ribellata o si è chiusa in un silenzio imbronciato.

Una parte del nostro modo di vivere occidentale vuole insegnarci la **forza di volontà** come principio organizzatore e risolutore di tutto, come quella panacea che risolverà ogni problema. *“Se non ce la fai, metti più impegno” “Volere è potere!”*

Sicuramente la nostra volontà può fare miracoli ma noi tutte e tutti sappiamo che non sempre il pugno di ferro funziona, che a volte il bambino o la bambina hanno bisogno di essere presi in braccio e una volta che si rilassano, capiranno che il capriccio non ha senso e smetteranno da soli. Sta a noi adulti capire che il capriccio a volte non ha niente a che fare con il giocattolo rotto o il pizzicotto del fratellino ma con la paura di non essere amati, confortati e visti. E che sgridare e rimproverare non è la vera soluzione.

Lo stesso vale per il **rapporto con la nostra psiche**.

Possiamo essere i genitori di noi stessi e aprirci alla possibilità che una volta ogni tanto possiamo dialogare con la nostra mente-anima e chiederle cosa vuole, senza pretendere nulla in cambio, neanche una risposta, senza giudicarla, senza imporre la nostra volontà (devi studiare, devi essere diligente, devi essere in forma, devi prendere il massimo dei voti, devi avere un corpo in un certo modo, devi suonare senza errori, devi dimostrare di valere...). Noi tutti figlie e figli abbiamo amato quel momento in cui i nostri padri o le nostre madri hanno smesso di criticarci, di chiedere risultati da noi e si sono seduti ad ascoltarci, ascoltarci davvero.

Ecco, questo è quello che noi possiamo fare con la nostra mente, trattarla come una parte di noi che ha bisogno di essere ascoltata e non come uno strumento performante che deve eseguire quello che noi le ordiniamo di fare. Solo conquistando la sua fiducia possiamo, assieme, collaborando e rispettandoci, fare dei miracoli.

Ora, la domanda è: ma come possiamo riuscire in un'impresa che sembra tanto titanica?

La bella notizia è che dentro di noi sappiamo già quello che fa star bene davvero la nostra anima: ce ne accorgiamo subito. Sono quei momenti che abbiamo vissuto chissà quante volte in cui i **3 Cuori** di cui parlano alcuni saggi (la pancia, il cuore e la testa, ossia il nostro corpo **fisico**, quello **emotivo** e quello **mentale**) sono in **armonia** e sintonizzati sulla **stessa frequenza**. È quando tutto è facile e spesso quello che c'è fuori è come quello che c'è dentro... un bellissimo tramonto in beata solitudine o con le persone a cui vogliamo bene, un gatto che fa le fusa sulla nostra pancia, un bimbo che ride, un cagnolino che scodinzola, le rondini nel cielo della primavera, la prima nevicata dell'anno, un caminetto acceso, un bagno caldo, gli occhi della persona che amiamo...

Questo ha molto a che fare con la musica e in particolare con un principio che è insito in noi e nella natura e che studiamo in tante discipline ma che non smetterà mai di affascinare: il principio della **risonanza**.

Vediamo di cosa si tratta...

In **fisica acustica**, risonanza è un fenomeno che si verifica quando un sistema vibrante (come un corpo, una struttura o un ambiente) entra in vibrazione con una **frequenza naturale** che corrisponde alla frequenza di un'onda acustica che lo colpisce. Questo provoca un'amplificazione della vibrazione, aumentando l'ampiezza del movimento oscillatorio. In altre parole, la risonanza si verifica quando un oggetto o un sistema assorbe energia da una fonte esterna che vibra alla stessa frequenza naturale del sistema, portando a un'**intensificazione della risposta vibratoria**. Un esempio comune di risonanza acustica è il suono che si amplifica quando un'onda sonora si sovrappone alla frequenza di risonanza di un oggetto, come nel caso di una campana o di un violino.

Con una certa facilità possiamo estendere questo principio ad altri ambiti della nostra vita e scoprire che è una regola universale che ritroviamo praticamente ovunque. Quando ci emozioniamo leggendo una poesia, quando ci viene la pelle d'oca ascoltando una musica per la prima volta, quando ci commuoviamo vedendo una scena di un film, quando qualcosa di esterno fa vibrare le nostre corde interne e sentiamo un'amplificazione, un'intensificazione di un'emozione magari inattesa... siamo in risonanza.

Quando amiamo, siamo in risonanza.

E se la risonanza avviene è perché quello che c'è fuori di noi (l'onda acustica nella fisica) vibra alla nostra stessa frequenza, è risonante con quello che c'è dentro di noi. Allora si verifica questa amplificazione indiretta e involontaria. In altre parole, se una

poesia ci “colpisce” come un’onda e ci “fa vibrare” come uno strumento musicale appoggiato in un angolo è perché anche noi portiamo dentro un po’ della frequenza/emozione/energia originale di quella poesia. Questa energia semplicemente si risveglia. E questo spiega perché, guardando un film al cinema, alcune persone saranno in lacrime e cercheranno magari di nasconderle ai vicini di poltrona che più o meno indifferenti continueranno a mangiare i loro pop-corn. Le frequenze sono diverse per ognuno e ognuna di noi.

E può essere una bellissima ricerca quella di ciò che ci mette in vibrazione, di ciò che ci fa “naturalmente risuonare” e così facendo ci fa scoprire il nostro suono.

Il suono e la risonanza sono alla base della musica, ancor prima (se può mai esistere un prima e un dopo nel fenomeno acustico/sonoro) del ritmo, dell’armonia e della melodia.

La musica, anche in virtù della sua capacità di creare risonanze in noi è uno degli strumenti privilegiati per ristabilire questa connessione con il nostro inconscio, con la nostra psiche e quindi anche con il nostro corpo perché il nostro psico-soma non è fatto a compartimenti stagni ma è interconnesso e perennemente in comunicazione sia dentro che fuori.

Quindi possiamo dire che la musica, quella giusta (di questo parleremo più avanti), ci aiuta a creare uno **spazio di apertura e di ascolto** tra le varie parti di noi, uno spazio in cui abbassare le difese ed esporci così alla possibilità di ricevere un’onda acustica/sonora/energetica/emotiva, lasciando che questa entri in noi e ci faccia vibrare dall’interno. Questo è possibile grazie a una momentanea **sospensione della realtà** (l’abbassamento delle difese), a un quanto mai necessario rilassamento del nostro Conscio, a una conseguente attivazione del nostro **emisfero destro** e a una comunicazione più diretta con il nostro Inconscio. La musica può dunque creare

quell'ambiente propizio di cui abbiamo tanto bisogno per entrare in contatto con la nostra interiorità, che è tanto inestricabilmente connessa e comunicante con la nostra exteriorità.

Questo avviene perché la musica parla lo stesso **linguaggio dell'Inconscio** e quindi riusciamo a comunicare usando una lingua comune, senza bisogno di dover tradurre un bel niente.

Qual è dunque la **musica giusta** per permettere questa **connessione con la nostra psiche**?

Se stai ascoltando il concerto di Olafur Arnalds prova a rispondere a queste domande: quali sono le caratteristiche di questa musica che potrebbero indurre a un Mind Drifting, a un viaggio con la mente? Com'è questo viaggio per te? Quali aggettivi puoi trovare per descriverlo? Cosa immagini ascoltando questa musica a occhi chiusi?

Le risposte, oggi, come sempre, ce le hai tu. Basta solo ascoltare.

* * *

Il nostro viaggio nella musica e nel suono continua...

Una volta conquistata la fiducia, anche momentanea, della nostra psiche, una volta che abbiamo iniziato a concederle più spazio senza chiedere nulla in cambio, magari fermandoci e ascoltando una musica conciliante, piena di respiro e lunghe risonanze, fatta di armonie circolari e di melodie non troppo pressanti e presenti... è tempo di esplorare il nostro **mondo interiore**.

Ognuno e ognuna di noi ha dentro di sé interi universi immaginari e immaginifici, ma non per questo meno reali, in cui la mente si rifugia, si riposa, si ricarica e trova ispirazione. Tuttavia, esattamente come quanto succede nel mondo esterno, anche il nostro mondo interno si trova spesso ad essere inquinato e sovraccarico di speculazioni edilizie (pensieri, preoccupazioni, proiezioni, dubbi, desideri...), tanto da dimenticare a volte il suo volto originario, la sua vera natura. E la nostra mente si trova a cercare nutrimento e giovamento in un luogo inospitale e tossico.

Come sarebbe il nostro pianeta interno se potesse tornare a essere vergine e incontaminato?

Quanta attenzione e cura prestiamo a cosa immaginiamo?

Come la **musica** può aiutarci a ristabilire l'**armonia** nel nostro **immaginario**?

Nella nostra società odierna, così carica di stimoli, come dicevamo nelle prime pagine, si ha quasi paura dell'**immaginazione** poiché non è addomesticata, non è educata abbastanza e risulta spesso incontenibile, **disordinata** e **caotica**, quasi **pericolosa**.

A questo si aggiunge il preconcetto per cui immaginare è il contrario di essere realistici, la fantasia è il contrario della realtà.

Eppure la maggior parte delle invenzioni e creazioni nella storia umana sono state innanzitutto immaginate e non analizzate, sono state sognate e non costruite sulla base di calcoli logici. Anche le scoperte scientifiche hanno spesso un'origine che mette radice nell'immaginazione e nella creatività della mente libera di muoversi nel suo elemento.

A ben vedere poi, la nostra capacità di essere chi siamo veramente ha molto a che fare con la nostra abilità di nutrire questa immagine di noi, questo **sogno di noi**, di quello che saremo in futuro, di **ciò che possiamo essere**.

In queste lezioni impareremo a usare la musica per aiutarci a sognare, per educarci al sogno, per restituirci un'**immaginazione sana e funzionale** per il nostro **benessere** e la nostra **crescita personale**.

La musica, dicevamo, è il linguaggio dell'inconscio, così come lo sono i simboli e le immagini in generale. Proprio in virtù di questo legame è possibile usare musica e immagini come chiavi di accesso al nostro inconscio e permettergli di esprimersi, manifestarsi, osservarsi, auto-regolarsi e aiutarlo a sviluppare il nostro potenziale.

Quando ascoltiamo una musica come questa <https://www.youtube.com/watch?v=KeMAnzi5DbQ> la nostra mente, se sufficientemente rilassata e in ascolto, riceve non solo delle stimolazioni sonore e musicali strutturate secondo un linguaggio facilmente decifrabile ma anche un invito al **viaggio interiore**.

La musica ci invita a partire per un luogo che vive nella nostra fantasia, che a volte conosciamo già perché lo abbiamo già incontrato, nel mondo reale o in quello interiore, ma che può essere anche totalmente nuovo. Un luogo che può essere frutto di tante stimolazioni precedenti (libri, film, racconti, games...) che però vengono rielaborate in quel momento da un regista interno che sceglie la successione delle sequenze, i colori, la fotografia, i dialoghi e tutto il resto...

Tutti noi abbiamo usato e usiamo la musica per "**sognare a occhi aperti**" e - spoiler alert - è questo che ci permette di iniziare a educare la nostra mente a immaginare ciò che ci fa star bene e si mette in linea con il nostro bisogno del momento o della vita.

Come il bisogno di esprimere quanto abbiamo dentro, con il nostro strumento musicale, facendo onore a chi ci ha insegnato, alle ore di studio e di pratica, alla musica che suoniamo e a noi stessi.

Dopo essersi conquistati la fiducia del cavallo-psiche, rispettando i suoi tempi, facendolo sentire a proprio agio e nutrendolo con ciò che gli piace, è tempo di cavalcarlo e di esplorare insieme il vasto territorio che abbiamo dentro.

Non è questo forse lo scopo della musica? Quello di farci viaggiare senza farci spostare con il corpo ma facendo volare il nostro cuore? Non è in fin dei conti il motivo per cui ci siamo avvicinati a lei?

Le musiche, che siano dei grandi compositori del passato o di oggi, che siano piccole improvvisazioni o nostre creazioni estemporanee, hanno la capacità di aprire spazi immaginativi che, se strutturati bene, possono essere quel nutrimento di cui si parlava prima, un'occasione per stare bene e per visualizzare qualcosa di costruttivo e utile per noi e per la realizzazione dei nostri obiettivi.

Insomma, per riuscire nella performance, qualsiasi essa sia, abbiamo bisogno di immaginare noi stessi mentre lo facciamo. E perché questo abbia senso e utilità, c'è ancor prima bisogno di educarci a usare l'immaginazione a nostro favore.

Ecco quindi un **esercizio** per voi...

Scegli una musica strumentale che ti emoziona (c'è bisogno che questa musica ti emozioni, ti faccia venire i brividi, la pelle d'oca, le farfalle nello stomaco...) e creati uno spazio privato e intimo di ascolto (isolati da tutto e da tutti e concediti di poterti emozionare senza disturbi esterni).

Ascoltala tutte le volte che desideri, possibilmente più di una, e lascia che la mente si stacchi dalla realtà, permettibile di andare indietro o avanti nel tempo, di muoversi in uno spazio immaginario o reale, non importa se ispirato a qualcosa che già hai visto o conosciuto.

Quando vuoi - durante o dopo - senza perdere il contatto con queste emozioni e senza cercare di capirle o di analizzarle, **prendi un taccuino** o un foglio di carta (o il tuo cellulare) e **scrivi** che cosa ti ispira, dove ti porta. **Descrivi il paesaggio** che questa musica ti invita a immaginare e a esplorare. Puoi entrare nei dettagli, provare a esplorarlo con i sensi oppure immaginare una storia se questo è quello che la tua psiche vuole in quel momento.

Conserva il tuo paesaggio nel tuo quaderno e continua così con un'**altra musica**, un altro foglio, un altro paesaggio.

Arriverai ad avere un **piccolo repertorio di paesaggi interiori** ispirati a delle musiche precise. L'unica cosa che manca è dare un titolo al tuo viaggio immaginativo e magari un nome alle tue emozioni.

Questo è l'esercizio del Diario sonoro!

* * *

Ed eccoci giunti all'**ultimo capitolo** del nostro viaggio alla scoperta di come la nostra **mente** può trasformarsi in **alleata** nella nostra esperienza di musicisti e nella preparazione alla **performance comunicativa e musicale**.

Nel corso di queste pagine e ore passate assieme, abbiamo scoperto che il punto di partenza sta nel dare alla **psiche** il posto che le spetta e nel ristabilire un contatto sano e produttivo con lei. Abbiamo visto che il **rilassamento** e la nostra capacità di

disconnetterci dalle perturbazioni quotidiane della vita ed entrare in uno **spazio sicuro** è la porta d'accesso a un mondo di possibilità. Abbiamo giocato con la musica per aprire momenti di **improvvisazione creativa**: assieme abbiamo creato paesaggi sonori rilassanti e nutrienti... *La pioggia d'autunno... Un bosco innevato... Un prato fiorito...* Siamo entrati in **ascolto** gli uni degli altri mentre suonavamo ma ancor prima abbiamo capito che per creare assieme è necessario avere un'immagine comune, nutrire un **immaginario** collettivo, perché i suoni e l'**espressività musicale** sono legati a delle **emozioni** quanto lo sono alle note che si suonano. Abbiamo provato che, a volte e nelle condizioni giuste, le immagini mentali possono davvero essere un contenitore e un organizzatore di queste emozioni e della forma musicale che poi prenderanno e che questo si amplifica e assume ancor più solidità se si fa assieme ad altri musicisti. Abbiamo potuto sentire che, in tali condizioni, la nostra musica trova senso e si auto-sviluppa e auto-organizza **senza sforzi coscienti** da parte nostra. Piuttosto il contrario: quando ci rilassiamo e ci apriamo alla creatività in modo giocoso e **privo di giudizio**, riusciamo in imprese tutt'altro che semplici come offrire una musica d'insieme, creata estemporaneamente con musicisti con cui magari non abbiamo mai suonato prima che risulta totalmente coerente, musicalmente espressiva ed esteticamente piacevole. Gli ascoltatori sono riusciti a entrare dentro l'esperienza d'ascolto immaginativo e la comunicazione che era l'intento primario (descrivere musicalmente il paesaggio sonoro che ci era toccato) è passata con successo.

Questa esperienza apre la strada a un'ultima necessaria riflessione che metteremo in pratica nella nostra lezione finale e che farà da ponte con il concetto e la pratica del **Focus training: l'allenamento dell'attenzione**.

Il **Focus Training** ha lo scopo di migliorare le capacità di **concentrazione**, mantenere l'**attenzione** ed evitare le **distrazioni** per raggiungere gli obiettivi comunicativi che ci

siamo prefissati, compresi quelli di esecuzione ed espressione musicale. Comporta il rafforzamento della **focalizzazione mentale** e il miglioramento del **controllo cognitivo**, ossia del modo in cui il nostro cervello gestisce e regola i vari processi mentali, dall'attenzione alla memoria, dal problem solving alla gestione delle emozioni. Il focus training include spesso attività come *la meditazione, la mindfulness, esercizi di concentrazione, tecniche di gestione del tempo e di rilassamento profondo anche attraverso l'immaginazione attiva* allo scopo di incoraggiare l'**attenzione sostenuta**.

In sintesi, quello di cui abbiamo bisogno è **presenza mentale**.

Facciamo un passo a fianco per qualche istante e proviamo a salire sul palco...

Noi musicisti ci troviamo spesso prigionieri di una serie di **falsi miti** che anziché aiutarci nella gestione dei vari fattori (di per sé particolarmente sfidanti: la tecnica da padroneggiare, l'adrenalina, l'attenzione, l'esporsi al giudizio del pubblico etc...) ostacolano la nostra capacità di restare connessi con il momento presente e tenere a bada le molte distrazioni e preoccupazioni, siano esse mentali, emotive o fisiche.

L'**ansia** è un elemento chiave di ogni performance. E quello che c'è da **sfatare** è la **convinzione** che più si **lotta contro l'ansia**, più la si controlla. La realtà va piuttosto nel senso contrario: più tentiamo di combattere l'ansia più lei si rafforza. Il Dalai Lama una volta disse una cosa che mi colpì molto: parlando della rabbia, la paragonò a una pietra rovente che più viene tenuta in mano, più brucia chi la trattiene. A volte non ci rendiamo conto che il tempo che passiamo a pensare alla nostra ansia si ritorce a nostro discapito perché è un tempo in cui stiamo inconsapevolmente riaffermando mentalmente (anche a livello di immagini mentali e abbiamo visto quando importanti siano) questa emozione che prende sempre più spazio dentro di noi.

L'ansia è totalmente **naturale** ed è un'esperienza molto **diffusa** tra i musicisti e i performer, anche quelli più navigati e di successo. Non è mancanza di talento ma un riflesso della nostra umanità, del fatto che teniamo a quello che facciamo e a chi abbiamo davanti a noi. A modo suo l'ansia, se intesa come **energia emotiva** da **incanalare**, può essere la ricetta per il **successo**: ci ricorda che l'adrenalina è necessaria, le reazioni del nostro sistema nervoso sono funzionali alla performance. Non possiamo mettere piede sul palco come se stessimo per stenderci nella vasca da bagno per rilassarci, abbiamo bisogno di avere i sensi e i nervi pronti a reagire e ad agire, a scattare quando è necessario, a orchestrare quel miracolo che è l'esecuzione artistica in cui tensione e distensione hanno uguale diritto di esistere. Ci può dare **carica** ed **energia**, può essere trasformata in **focus**.

Altra componente fondamentale della nostra **preparazione alla performance** è la **gestione dei pensieri** e della nostra **immaginazione**. Nelle nostre indagini di queste settimane abbiamo vissuto su di noi il potere di un'immagine rilassante, pacifica, nutriente e accogliente. Abbiamo lasciato che la musica ci aiutasse a entrare in esplorazione di nostri paesaggi immaginari che potessero farci sentire al sicuro, riallacciando uno spesso dimenticato collegamento con la fantasia e scoprendo infine che questa non è antitetica alla realtà ma piuttosto può essere un direzionatore e organizzatore di senso e di energia psichica che opera a favore nostro e della nostra manifestazione nel mondo.

Quando ci prepariamo a una performance, che sia un esame, un concerto, un discorso o altro, è necessario prestare attenzione a **come immaginiamo quel momento**. È inevitabile che la mente produca immagini spontanee di quella che potrebbe essere la **scena** della nostra performance (graficamente ne delinea colori, luminosità, posizione delle persone, oggetti...) e di quello che potrebbe infine accadere. Spesso e volentieri,

a causa della naturale ansia e della nostra umana tendenza a pre-occuparci, il **filmino mentale** che viene proiettato, prima spontaneamente e poi compulsivamente mandato in repeat, è molte volte negativo e riprende il nostro **insuccesso**, parziale o totale e il nostro **fallimento**. Bada bene che non sempre succede che l'immaginario venga stimolato in modo auto-distruttivo, di solito riusciamo a creare in parallelo vissuti immaginativi positivi.

Si tratta di prediligere quindi le **proiezioni immaginative positive**, quelle in cui ci vediamo riuscire nel nostro intento, ci vediamo avere **successo** e portare a casa il tanto desiderato **premio** finale (a volte solo un senso profondo di soddisfazione nei nostri confronti).

Questo è fondamentale ma non è tutto. L'immaginazione può fare miracoli e ha bisogno di essere allenata esattamente come ci alleniamo a suonare i nostri strumenti. La **pratica** può fare la differenza di sicuro e non può essere bypassata. Tuttavia, c'è una parte essenziale che non possiamo trascurare: l'**immaginazione** ha bisogno di essere "**incorporata**". Affinché la nostra capacità immaginativa possa agire nella pratica e apportare cambiamenti ed effetti nella realtà fisica, è necessario collegare ciò che immaginiamo con **sensazioni fisiche e impressioni sensoriali**. Immaginare visivamente di suonare bene a un concerto non è sufficiente. Abbiamo bisogno di entrare nelle sensazioni di come ci sentiamo quando suoniamo esattamente come desideriamo, quando il nostro corpo è al **massimo della sua capacità** espressiva e di manifestazione. Per poterlo fare è necessario averlo già vissuto, anche solo parzialmente, nella realtà. Sarà connettendoci con quella **percezione di controllo e libertà** nel movimento della nostra mano, del nostro braccio, nell'emissione canora, quel senso di stare facendo al meglio quello che ci compete e ci siamo addestrati a fare, che potremo **richiamare e associare all'immaginazione** delle reazioni corporee reali. Queste ultime attivano delle sinapsi nel nostro cervello, dei ricordi di momenti in

cui il nostro sistema nervoso, muscolare e tutto il nostro sistema psico-fisico era al meglio della sua performance.

L'associazione di un'immaginazione positiva ben strutturata e addomesticata e dell'incorporazione delle sensazioni che a essa possono essere associate è la chiave per aprire le porte dell'espressione e manifestazione del nostro vero potenziale.

Quindi, ricapitolando quando studiato, proviamo a fare quello che abbiamo sperimentato in queste settimane e lezioni, ossia:

- usare la **musica** per creare **momenti** (gestione del tempo per sé) di **sospensione** dalla vita quotidiana, dalle sue ansie, stimolazioni e preoccupazioni;

- stabilire una **relazione di fiducia** con la nostra **psiche**, regalándole tutti i giorni almeno cinque minuti di spazio sicuro in cui possa muoversi liberamente e dimenticarsi di tutti gli obblighi, doveri e compiti che le chiediamo;

- approfondiamo la conoscenza ed esploriamo il nostro **Immaginario interiore** andando a prediligere ascolti musicali e relativi "viaggi immaginativi" che ci regalino emozioni di rilassamento, empowerment, rinforzo dell'io, boost dell'autostima, sensazioni di pienezza e di controllo di noi stessi, tra le altre cose;

- rafforziamo la nostra **Self-Image**, la proiezione immaginata di noi al massimo del nostro potenziale: immaginiamoci - visivamente ma assieme a tutti gli altri sensi e "incorporando" il vissuto – mentre riusciamo, nel momento in cui manifestiamo nel mondo quello che il nostro cuore davvero desidera. Facciamolo senza vergogna, senza filtri, senza timore di esagerare: la fantasia è nostra, non ha limiti, non mettiamoceli neanche noi!

Se seguiamo questi consigli e li inseriamo in tutto quello che abbiamo sperimentato, se ci apriamo alla possibilità di usare qualcosa di molto astratto per raggiungere un risultato molto concreto, se riusciamo, anche solo per qualche minuto che poi andrà aumentando in durata e lucidità, a mettere in standby le nostre preoccupazioni e pensieri autoboicottanti, possiamo preparare il terreno all'espressione di noi stessi in questo mondo, ognuno a modo suo, senza giudizi o paragoni, cercando di essere la versione migliore di noi stessi.

La strada può essere lunga e ha bisogno di essere camminata passo dopo passo ma è un bellissimo viaggio, ricco di scoperte e meraviglia. Quello che oggi iniziamo a fare per noi stessi per gestire al meglio lo stress e prepararci alla performance musicale è qualcosa che ci accompagnerà nel resto della vita. A volte sarà più semplice, a volte ci sembrerà di tornare indietro ma, ne so qualcosa per esperienza personale, questo bellissimo e mitologico animale che è la nostra psiche non ci abbandonerà mai e giungerà in nostro soccorso quando ne avremo bisogno.

Vi lascio con un immagine presa dal film "*Avatar*". Su Pandora, pianeta vergine e primordiale, ove la connessione tra tutte le parti è la regola imperante e fiorente in ogni aspetto della vita, le guerriere e i guerrieri più valorosi sfidano grandi prove per manifestare chi sono davvero e una di queste è la conquista del proprio *Ikran*, una sorta di drago e predatore dell'aria che vive sulle montagne fluttuanti, in un luogo impervio e di difficile accesso. L'animale è tutt'altro che addomesticato e, potremmo dire, di non facile approccio. Ma se si riesce a stabilire una connessione (attraverso la treccia che connette tutti a tutto), l'*Ikran* e il guerriero diventeranno una cosa sola e questo legame sarà indissolubile: il drago risponderà al suo richiamo e lo proteggerà in ogni eventualità e il guerriero potrà sempre contare sulla sua incredibile forza e potere.



Che la nostra mente sia un docile cavallo che ha bisogno di avvicinarsi gradualmente a noi o un drago che quando ci riconosce ci sfida a cavalcarlo prima di stabilire la sua magica connessione con noi, cerchiamo di prenderci cura di questa parte essenziale della nostra esperienza umana.

Possiamo essere ciò che è scritto dentro di noi e, ancor più importante, possiamo scrivere noi stessi ciò che possiamo essere. Abbiamo già tutto ciò che ci serve per portare a realizzazione una cosa che solo noi su questa terra possiamo davvero fare: essere noi stesse e noi stessi, nessun altro potrà mai farlo al nostro posto.

A te va il mio augurio di poter fare amicizia con la tua psiche e restare aperto e aperta alle meraviglie che ti regalerà.

Grazie della compagnia in questo viaggio e buona continuazione in musica e vita.

Ludwig

Questo scritto è a esclusivo uso interno e rimane di proprietà intellettuale dell'autore, Ludwig Conistabile: pertanto, ai sensi della normativa vigente, le informazioni ivi pubblicate non potranno essere riprodotte, copiate o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione del titolare dei diritti.