

Canta che ti passa!

*Motivazioni e tracce di metodo per i
laboratori di canto corale
nelle Università della Terza Età.*

Punto di Partenza...

«Il canto d'assieme è oggi **relegato culturalmente** a piccolissimi postumi delle ultime tradizioni rimaste»

«Il problema è quello del linguaggio della musica colta-classica, che si è discostato da quello del grande pubblico. [...] **Ricreare l'interesse di un pubblico adulto spesso è più difficile** rispetto all'impegno nel suscitarlo nelle fasce più giovani della popolazione».

... per rincarare la dose!

«...lontano dalla pratica didattica corrente».

«Da una parte chi pratica il canto per mestiere; dall'altra un popolo di ascoltatori al più dotati di orecchio predisposto a dare risalto al proprio godimento, cui però fa da contrappeso un radicale **effetto inibitorio** verso un proprio libero esercizio canoro».

«La differenza di **coinvolgimento**, sia esperienziale che emotivo, è data dalla possibilità di avere una **pratica diretta dell'arte musicale**».

«L'aumento dell'interesse e della curiosità di chi si avvicina al mondo musicale dopo aver acquisito anche se pur **minimi strumenti** per potervi accedere in **maniera autonoma e soprattutto consapevole**».

«Negli ultimi decenni la psicologia dello sviluppo umano ha evidenziato come, invecchiando, sia possibile **mantenere** pressoché **intatte le proprie qualità intellettuali** ove resistano e subentrino **adeguate motivazioni**, sottolineando come la carenza di **interessi** e di **ambienti stimolanti** sia una delle cause principali del decadimento mentale degli anziani».

Perché il canto?

«Il canto educa il corpo e la mente, ed era presso i greci una delle prime attività formative».

«Eppure è attraverso il canto che le culture passate prediligevano impostare tutte le didattiche musicali e il canto diveniva addirittura mezzo di apprendimento di altre teorie e linguaggi».

Fin dal tempo delle ricerche aristoteliche che la musica esercitasse degli effetti di grande portata sull'anima di chi la produceva o la ascoltava, suscitando sentimenti, placandone altri, incoraggiando, calmando o anche sollevando stati di entusiasmo per nulla apprezzabili.

«Il canto infatti è un sentiero che attraverso l'ascolto del respiro porta all'**ascolto del proprio corpo**.

Gli esercizi anche semplici sulla lunghezza del respiro, sul suono del respiro, l'esplorazione sulle zone risonanti di tutto il corpo e sulle distorsioni del suono per le diverse posizioni degli organi fonatori e della maschera, del viso intero, ci collegano direttamente alle antiche concezioni circolari del corpo e dell'universo...»

La musica **richiama** in modo molto suggestivo **la memoria** di un particolare momento vissuto, attraverso quelle singolari combinazioni di parole e note che sollecitano le emozioni e il gioco delle associazioni dei ricordi. Questo vuol dire che va valorizzata la **competenza esperienziale**. La vita dell'anziano è stata sempre costellata dalla musica. Questo bagaglio sonoro musicale che l'anziano si porta dentro è il materiale sul quale il cantoterapeuta può lavorare.

«La musica aiuta il rilassamento e la distensione muscolare, motiva la motricità, fa emergere e incoraggia l'espressività e la creatività, riduce la tensione, l'ansia e l'autocompatimento, potenzia quei sentimenti positivi che facilitano l'integrazione nel gruppo, aiuta a ristabilire il contatto con la realtà, facilita la liberazione di sensazioni disturbanti e agisce da sostegno psicologico».

«Anche **il canto** e la danza sono attività che migliorano la qualità della vita dell'anziano, soprattutto quando gli permettono di svolgere un **ruolo attivo**, come suonare qualche strumento o **partecipare al canto corale**. Non è da trascurare l'azione benefica della **scansione settimanale** delle varie attività, poiché è un valido aiuto per **ristrutturare e orientare** di nuovo la percezione del **tempo**».

«Cantare in gruppo rappresenta un'esperienza comunitaria capace di far dimenticare la routine quotidiana, di distogliere la mente dell'anziano dall'essere troppo occupato in tristi preoccupazioni... e influisce positivamente sullo stato generale di salute».

«Alcune esperienze hanno fatto registrare nei partecipanti cambiamenti d'umore, aumento della fiducia in se stessi, mantenimento o riacquisizione dell'autonomia e superamento dei momenti di solitudine e apatia».

Con l'attività ricreativa legata al canto, assieme alla **memoria**, vengono spronati, in primo luogo, il ritrovamento di una **destrezza** perduta o menomata e poi l'apprendimento di **nuove abilità** a compensare quelle svanite.

Il canto facilita la **socializzazione** e la **comunicazione**, consente l'**integrazione del gruppo**, incrementando la partecipazione e lo stabilirsi di **legami interpersonali**, insieme al **rinforzo dell'identità** di ciascun individuo.

Il canto dà all'anziano **sollievo**, lo distoglie dalle proprie ansie e dai disturbi cronici, lo allontana da pensieri e atteggiamenti di compatimento.

Al canto si attribuiscono quindi con buone ragioni sia **effetti** meramente **psicologici** (effetto distrazione, effetto disinibitorio, effetto trainante verso l'autostima) sia **effetti fisiologici**

Non solo 'canta che ti passa'!

- **movimento e rilassamento** : la musica è uno stimolo fisico che aiuta il rilassamento e la distensione muscolare essa motiva la motricità e costituisce un supporto ed una spinta per la mobilitazione attiva;
- **socializzazione** : la musica facilita la comunicazione; consente l'integrazione del gruppo, la partecipazione e lo stabilirsi di legami interpersonali, il rinforzo dell'identità del singolo, l'emergere di sentimenti positivi originati dalla sensazione di appartenenza;
- **Ricreazione** : la musica può essere fonte di godimento, di gioia e di divertimento spontaneo;

- **gratificazione** (aspetto animativo): l'influenza di un clima musicale incoraggia visibilmente l'attività generale, l'espressività e la creatività, aumentando la considerazione di se stessi e l'autostima;
- **aiuto alla memoria** : la musica fa rivivere momenti del passato, rende presenti situazioni connotate in senso emotivo e aiuta a ristrutturare la nozione del tempo;
- **apprendimento** : la musica facilita l'apprendimento secondo due modalità principali:
 - il riapprendimento di una destrezza perduta o menomata in seguito a malattie o traumi
 - l'apprendimento di nuove competenze per compensare quelle perdute o menomate;

- **contatto con la realtà** : la musica aiuta gli anziani a stabilire e mantenere durante gli incontri brevi momenti di contatto con la realtà; la scansione settimanale degli incontri, ad esempio, aiuta a ristrutturare e riorientare la sensazione del tempo;
- **sostegno e rinforzo psicologico** : la musica dà sollievo alla propria ansia e consente all'anziano di allentare l'attenzione su se stesso e i suoi disturbi, allontanando pensieri negativi e atteggiamenti di compatimento;

Migliorare la **qualità della vita** ed apportare ben connotabili giovamenti alla nostra salute.

Il fine è quindi **la valorizzazione della persona anziana**, attraverso il tentativo di restituirle **identità** con il recupero della propria dimensione individuale, spingendola alla familiarità e alla **relazione** con gli altri, e rinforzandone la voglia di vita.

Musica e canto devono essere utilizzati **come mezzo e non come fine**, per permettere all'anziano di ristabilire contatti col proprio mondo interiore, riscoprire le proprie risorse e potenzialità espressive, operando giornalmente cambiamenti concreti sul piano emozionale e relazionale.

Quali stimoli per la pratica dei nostri laboratori?

- La pratica della musica, e nello specifico della musica corale, può agilmente spingere, a livello individuale, **chi ha sicurezza di sé** a misurarsi con gli altri, a moderare la portata del proprio intervento, e può agevolare **chi invece si sente insicuro** ad esprimersi con più contezza di sé, anche perché sostenuto dal gruppo.
- Essa deve quindi aprire un fecondo spazio di **collaborazione** e di **discussione**, volte entrambe al conseguimento di un **obiettivo che si fa comune** a tutto il gruppo.

- Essa deve essere quindi volta a configurarsi come un **forte strumento di aggregazione**, non solo nell'ambito ristretto **del gruppo che fa musica**, ma anche nei confronti **dell'istituzione promotrice** nel suo insieme, che si stringe attorno al coro e ne sostiene le iniziative ottenendone effetti benefici sia nel **godimento estetico**, sia nella **crescita culturale** di chi la pratica o ne fruisce, sia per la costruzione di una **solidarietà affettiva** fra gli individui nel loro insieme.

Come comportarsi con il 'gruppo'

- Nelle nostre corali non dovrebbero porsi problemi di **selezione**: la partecipazione deve rimanere **aperta a chiunque** desideri dedicarsi a questa attività, facendo in modo che la proposta didattica e la scelta del repertorio si adattino alle persone che compongono il gruppo: **il repertorio per il gruppo e non il gruppo per il repertorio.**

- E' preoccupazione del responsabile del laboratorio consentire un **progressivo avvicinamento** ad un repertorio via via più complesso e differenziato: conviene partire da un repertorio semplice e familiare, magari all'unisono, per poi procedere alla differenziazione delle voci e alla proposta di brani più impegnativi. Questo processo rafforza il desiderio di impegno e **rinnova la motivazione**, spinge a continuare il cammino e propone sempre più **ambiti obiettivi**.

- A questo progresso giova una sempre maggior cura della formazione. Dapprima il gruppo nell'insieme, che suscita la possibilità di comunicare, di sorridere, di giocare, poi con gruppi più ridotti e specializzati, dove l'aspetto relazionale collabora ormai a favore dell'impegno attivo.
- Progressivo aumento delle occasioni di performance che valorizza, motiva, incoraggia, spinge a migliorare.

- Tutto questo deve spingere le nostre Università a scegliere come guida **soggetti competenti non solo in fatto di musica, ma anche in fatto di didattica con gli adulti e che conoscano la realtà e le motivazioni dei nostri enti. E' necessario che ne abbiano consapevolezza** per fare in modo che rendano funzionale la conoscenza musicale agli esiti che noi cerchiamo.

La musica è un **mezzo nobilissimo** per riappropriarsi e godere di uno spazio di motivazione, apprendimento, creatività e relazione; **non è un fine.**

Fonti:

1. M. De Ponzio, *Cantoterapia. Il teorema del canto*, Roma 2010
2. A. Panetto, *L'insegnamento della storia della musica*, in *Orientamenti di metodologia e didattica con gli adulti*, pp. 53-56, Vicenza 2009.
3. F. Erle, *Educazione musicale*, in *Orientamenti di metodologia e didattica con gli adulti*, pp. 57-66, Vicenza 2009.
4. L.M. Lorenzetti - M. Piatti, *Musica adulti e terza età*, «Quaderni di Musica Applicata» 6 (1984), Ed. Fonografiche e Musicali PCC, Assisi.
5. <http://www.centroalberoverde.com/proposta.htm> (Dr.ssa Silvia Giovannucci)
6. http://www.benessere.com/psicologia/arg00/musicoterapia/anziani_musicoterapia.htm (M. Teresa Nardi, con bibliografia)
7. http://www.lafondazione.com/attivita/attivita_estesa.php?c=00613