

ANNE-MARIE WILLE

**Psicomotricista e musicista, fondatrice e direttrice dell'omonimo Istituto di Psicomotricità di
Milano**

PSICOMOTRICITÀ E MUSICA – PRIMA PARTE

La funzione della musica per facilitare la coordinazione motoria

Il mio interesse per la relazione tra la musica e la psicomotricità, che è un “modo di essere al mondo”¹, è nato da un'esperienza svolta nell'infanzia, in cui musica e movimento erano *un tutt'uno*. Allora, per me bambina, era scontato che le due espressioni non fossero separate, ma non potrei fare riflessioni in proposito se non avessi intrapreso una formazione psicomotoria², e soprattutto se non avessi svolto la mia professione: la terapia psicomotoria. Integrare la “mia” musica nell'espressione corporea di bambini in difficoltà e di adulti in formazione è diventato per me sempre più necessario. “Mia” perché si tratta di improvvisazioni e composizioni per il movimento e non di brani registrati.

Il *tutt'uno* esperito a cui mi riferisco è la Ritmica di Emile Jaques Dalcroze, il compositore svizzero che ha creato questa disciplina e questa pratica.

Quali sono stati i motivi che lo hanno spinto a creare un approccio corporeo alla musica?

In quanto insegnante di solfeggio e armonia al Conservatorio di Ginevra, Dalcroze osservò che la didattica musicale non si preoccupava di educare la sensibilità uditiva degli allievi, che dovrebbe essere la principale qualità del musicista. Nell'insegnamento del pianoforte in particolare, ci si limitava alla tecnica digitale e a un addestramento soltanto solfeggistico, mentre non c'era spazio per un'educazione all'ascolto: dagli occhi sullo spartito ai movimenti delle dita, passando poco dall'orecchio e tralasciando tutto il resto del corpo.

Per questi motivi Dalcroze ebbe l'idea di aiutare gli allievi a sentire la musica in modo più profondo: in particolare, di tradurre il ritmo musicale nel movimento. Non si trattava di musicoterapia, né di danza o di espressione corporea, ma di una vera e propria traduzione della musica in movimento.

Oltre a intensificare la sinestesia tra la percezione uditiva e quella propriocettiva, la traduzione motoria di un ritmo richiede un ascolto musicale più attento, analitico, e l'espressione corporea che ne deriva si arricchisce.

¹ Espressione di J. De Ajuriaguerra durante una delle sue lezioni tenute a Ginevra, nell'ambito del corso di formazione in psicomotricità.

² *Rééducateur de la psychomotricité*, titolo rilasciato nel 1966 dall'Institut des Sciences de l'Education dell'Università e dal Servizio medico-psicopedagogico di Ginevra. Successivamente il titolo è diventato, anche in molti paesi europei, terapeuta della psicomotricità.

La Ritmica di Dalcroze³, ha influenzato notevolmente la formazione psicomotoria svizzera. Agli studenti viene richiesto non solo di saper suonare discretamente il pianoforte, ma anche di partecipare a lezioni di improvvisazione musicale per il movimento. A seconda dei casi, la musica improvvisata ha diverse funzioni. La prima fa riferimento ad un'applicazione terapeutica della ritmica: *facilitare* la coordinazione motoria di bambini con Disturbi Minori del Movimento⁴, contenere l'esuberanza di quelli instabili oppure invogliare chi è inibito a coinvolgere il corpo nel movimento.

Un'altra funzione della musica riguarda gli aspetti della comunicazione-interazione tra il terapeuta e il bambino tramite l'ascolto delle reciproche improvvisazioni *a solo*, che spesso sfociano in un dialogo sonoro, oppure in una musica d'insieme. Lo scopo è il raggiungimento di una *sintonizzazione* tra bambino e terapeuta. In questo contesto, per facilitare l'espressione musicale dei soggetti presi in carico, di solito si privilegia l'utilizzo di strumenti a percussione: triangoli, xilofoni, piatti, gong, ecc. Questa funzione si può rivolgere a ogni bambino, qualora si ritenga necessario rinforzare gli aspetti emotivo-affettivi della relazione terapeutica.

Comunque, sia la *facilitazione* che la *sintonizzazione* sono necessariamente intrecciate nell'interazione con il bambino, come si leggerà nelle righe che seguono.

Oltre a queste due, aggiungo una terza funzione, che ho elaborato nel corso della terapia psicomotoria, soprattutto con bambini che presentano alcuni disturbi dell'apprendimento (DSA), in particolare discalculie e disprassie, al fine di aiutarli a raggiungere una *rappresentazione del concetto di tempo*.

Di seguito, illustro le modalità di intervento che svolgo, relativamente alle tre funzioni della musica nella terapia e nella formazione psicomotoria.

La funzione facilitante per la coordinazione motoria

L'aspetto della musica più intimamente legato al movimento, più *facilitante*, è decisamente il ritmo. Esso è già *nel* movimento: esiste nei passi, nei gesti, nell'articolazione delle parole, nel respiro. Alcuni ritmi musicali inducono movimenti corporei universali, in particolare nelle danze popolari. Tuttavia, ciascun ambito ha i propri ritmi e non è sempre possibile travasare automaticamente la musica nel movimento (e viceversa): non si può forzare la traduzione, perché il senso dell'espressione originale (musicale o corporeo) si perderebbe. Succede così anche nella traduzione di un testo da una lingua all'altra: alcuni termini sono intraducibili e si devono lasciare nella loro lingua originale.

³ La Ritmica è sorta nella prima decade del secolo scorso e si è mantenuta fino ai nostri giorni; oltre che in numerosi Paesi, si svolge presso l'Istituto di Ginevra, che porta il nome del suo creatore.

⁴ Per approfondire l'argomento rinvio alla lettura del mio lavoro, *La Terapia psicomotoria dei Disturbi Minori del Movimento*, Ed. Marrapese, Roma, 1996.

Ciononostante ogni lingua è traducibile in un'altra; ritengo che tutta la musica si possa tradurre in movimento e viceversa: il cardine si colloca nelle scelte che si compiono. A differenza della parola, musica e movimento sono linguaggi non verbali, maggiormente "vulnerabili" perché il loro "senso" dà spazio ad interpretazioni soggettive. Ad esempio, la comprensione della frase "sta nevicando da un'ora" non ha bisogno di essere interpretata con un altro linguaggio affinché possa essere capita, mentre quale senso vogliamo attribuire a un arpeggio ascendente traducendolo con il movimento? Di certo non c'è un'unica opzione. Si sceglie di seguire gestualmente l'ascesa dei suoni con un movimento delle braccia che si aprono come delle ali? Oppure di indietreggiare come se un'onda stesse per travolgerci? La musica non si offende se la si interpreta in diversi modi con il movimento. A differenza del linguaggio, che ha regole diverse.

Sempre in tema di traduzione, mi riferisco a una esperienza molto interessante di improvvisazione-composizione musicale per film muti che ho potuto svolgere in un corso⁵. Ad essere tradotto con la musica non è più il movimento, bensì le immagini. A seconda dei casi, i suoni planano sul loro scorrimento e traducono soprattutto l'atmosfera; per esempio, la pioggia su una campagna brulla oppure una lunga coda di macchine sull'autostrada che bollono sotto il sole di luglio. In altri casi invece la musica segue passo per passo il ritmo degli eventi, i movimenti del corpo, quelli delle macchine, entrando nel film come un coltello nella carne viva.

Anche nei confronti del movimento la musica ricopre le due diverse funzioni appena descritte: l'una più evocativa, l'altra invece che entra a capofitto nella struttura delle azioni, soprattutto attraverso un fenomeno primitivo che permette il connubio tra suono e movimento, cioè il sincronismo acustico-motorio (SAM).

Il SAM si manifesta con la comparsa spontanea di movimenti sincronici del corpo durante l'ascolto di un brano con pulsazioni ritmiche ben definite. Tuttavia, affinché vi sia *sincronizzazione* tra il movimento e il suono, ossia per *stare a tempo*, occorre che funzioni un sistema di *anticipazione* che preveda il momento in cui si produrrà il suono. La sincronizzazione è un fenomeno differente dalla *reazione*, che è propria della diade stimolo-risposta: la risposta infatti avviene *dopo* lo stimolo. Nel SAM invece suono e movimento si manifestano simultaneamente, perché senza un particolare sforzo di volontà, si giunge sempre puntualmente all'appuntamento con il suono.

La regolarità temporale della pulsazione esiste già nelle competenze motorie della nostra specie. Tuttavia il SAM diventa possibile quando la velocità della pulsazione sonora si trova nel *range*

⁵ Il corso è stato condotto dal Maestro Francesca Badalini presso la Scuola Musicale Internazionale di Milano.

dell'eseguibilità motoria, ossia quando è traducibile con andature e gesti naturali; in questo caso il SAM diventa quasi incoercibile durante l'ascolto: battute di mani, movimenti delle gambe, oscillazioni del tronco, eccetera, possono affiorare non solo con musiche pop ma anche con brani della musica colta. Ad esempio, ascoltate lo Scherzo della Nona di Beethoven, i cui ritmi vi faranno saltare, galoppare, correre!

Inoltre il SAM può scaturire anche dall'ascolto di cellule ritmiche che abbiano "buone forme", ad esempio quella molto frequente in ogni tipo di musica, in cui una semiminima è seguita da due crome (cioè ad un battito lungo seguono due brevi). Un famoso ostinato con un ritmo più complesso è quello del Bolero di Ravel, con cui ci si può sintonizzare dopo averlo ascoltato un po' di volte.

Every Note
Bolero
Transcription for 2 Pianos by M. Ravel
M. Ravel

Tempo di bolero moderato assai (♩:128)
Piano I
pp

Tempo di bolero moderato assai (♩:128)
Piano II
pp

Per spiegare il rapporto tra il movimento e la musica, cito un esercizio che propongo anche agli adulti in formazione. Il gruppo è invitato a camminare liberamente nella stanza. Mentre osservo la cadenza dei passi di ciascuno, mi sincronizzo con un soggetto, suonando uno strumento a percussione con imponenti sonorità, ad esempio lo jembé o la darbuka, oppure il pianoforte. Il ritmo sonoro viene calibrato esattamente su ogni suo passo e l'esattezza dell'accompagnamento è determinante affinché il camminatore designato si possa riconoscere.

Mentre suono, chi ha identificato il proprio passo nelle pulsazioni sonore deve proseguire la camminata, mentre gli altri membri del gruppo si arrestano e osservano il compagno "solista". Può succedere però che due, anche tre persone abbiano quasi lo stesso ritmo ma uno solo ha, oltre la velocità del passo, *quel modo, quello stile psicomotorio* di eseguirlo.

Nel semplice passo infatti, coesistono diverse connotazioni del ritmo, relative all'agogica (cioè alla velocità), alla dinamica (il volume e le sue sfumature, gli accenti), al fraseggio e ad altri aspetti del linguaggio musicale, che si manifestano con gli aspetti tonici del movimento. Per esempio: tipo di appoggio del piede a terra (passo pesante, rigido, marziale, a scatti oppure leggero, flessuoso, elastico); passo sicuro oppure esitante, frettoloso, impetuoso, assennato, furtivo, timido, perentorio, vagante, "sciallato"; movimenti pendolari delle braccia rigidi o rilassati.

Nella camminata della persona c'è il suo modo di essere al mondo: la *sua* psicomotricità.

Nell'esempio dato, l'improvvisatore allo strumento esegue un sincronismo che non è un SAM, ma un Sincronismo Visuo-Acustico-Motorio (SVAM), in cui traduce l'**immagine** del movimento (V) in **suono** (A) attraverso i **movimenti** delle mani (M).

A differenza di un metronomo, l'improvvisatore non si limita a "segnare" meccanicamente con lo strumento solo la velocità della camminata che osserva, ma, per interpretare in modo più articolato l'andatura, deve interpretarne anche l'espressività, la plasticità. Come già accennato, questa è traducibile curando il volume, il timbro, gli accenti, il fraseggio musicale. Se l'improvvisazione fosse al pianoforte, oltre al ritmo concorrerebbero anche le scelte armoniche (ad esempio, la tonalità, la successione degli accordi), nonché i percorsi melodici attinenti all'interpretazione del passo di *quel* personaggio che cammina.

L'improvvisazione è un fenomeno musicale che sboccia all'istante, in questo caso completamente ispirato dal movimento osservato. Tuttavia, i movimenti osservati hanno una funzione maieutica perché la musica è già nell'interiorità del musicista. Il movimento è l'occasione affinché essa si manifesti. I movimenti di *quel* personaggio che cammina si incontrano con quelli del musicista che li traduce attraverso un *tocco* particolare della dita sulla tastiera, *le touché*. E' ciò che contraddistingue un pianista dall'altro, così come lo stato tonico dell'espressione psicomotoria ci contraddistingue gli uni dagli altri.

Senza movimento, come potrebbe esistere la musica?

L'improvvisazione musicale rivela ai soggetti la loro identità psicomotoria, così come il ritratto del pittore ne rinvia l'immagine. Tuttavia, come quest'ultima, la musica non è soltanto una traduzione, ma un'interpretazione soggettiva dei movimenti dell'altro, e potrebbe anche succedere che costui non si riconosca (così come accade talvolta nell'esercizio del passo con adulti in formazione). Il disaccordo tra la percezione dell'immagine di sé da parte chi si muove e quella di chi la interpreta musicalmente può dipendere sia dall'interpretazione musicale stessa che non è congrua, ad esempio approssimativa, ambigua o addirittura contrastante, ma anche dalla difficoltà o dalla resistenza del soggetto a *riconoscersi* nel suo ritratto sonoro. Ad esempio, alcuni non avvertono lo stato di tensione in cui si muovono, altri la stanchezza dei loro arti, l'espressione cupa del volto. Per contro, quando invece il ritratto musicale e l'immagine di sé combaciano, l'incontro è molto coinvolgente.

L'approccio musicale alla motricità del bambino con difficoltà di coordinazione gli permette di affrontare nuove situazioni motorie perché, grazie al SVAM, la sua identità psicomotoria è stata rispettata, oltre che rispecchiata.

In che modo?

Per migliorare la coordinazione motoria di persone maldestre non ci si può limitare a “mettere un po’ di musica”, anche se ben ritmata, sperando che prima o poi si possano muovere *a tempo*. Nelle diverse forme di maldestrezza, il problema (sia per bambini che adulti) è proprio la difficoltà nel SAM, che si presenta nel sincronizzare i propri movimenti con un ritmo esterno. C’è uno sfasamento tra il ritmo del passo o del gesto e il beat musicale.

Questa forma di aritmia non è un problema isolato, ma dipende da una sottostante mancanza di regolarità anche nei *movimenti spontanei* dei soggetti, quelli continui come le andature e i gesti ripetitivi richiesti dalle attività motorie, sia ludiche che artistiche o sportive. La regolarità della pulsazione motoria è una premessa fondamentale per poter coordinare i movimenti.

La possibilità di anticipare il momento in cui muoversi assieme alla battuta musicale richiede l’integrità neurofisiologica dei sistemi motori che permettono di eseguire movimenti regolari tramite costanti *aggiustamenti del tono muscolare*, anche quando è necessario cambiare la loro velocità, intensità, schema motorio, percorsi nello spazio, ecc.

Il *tono muscolare* è stato al centro dell’attenzione dei creatori della disciplina psicomotoria⁶.

Si tratta del livello di contrazione dei muscoli sia a riposo che durante il movimento, ed è la cartina di tornasole che rivela diversi stati del corpo.

In primo luogo identifica lo stadio di sviluppo psicomotorio: alla nascita, il neonato mantiene gli arti flessi sul tronco (ipertonia) mentre i muscoli del collo e del tronco sono rilassati (ipotonia). Durante la crescita, lo stato tonico cambia: il collo e il tronco si fortificano, mentre gli arti si rilassano gradualmente. A tre anni si può definire la tipologia tonica del bambino, inscindibile anche dalle sue caratteristiche somatiche morfologiche. Ad esempio, è più probabile che individui tarchiati e muscolosi abbiano un tono piuttosto elevato (ipertonia), mentre quelli longilinei sono spesso ipotonici.

In secondo luogo il tono traduce attimo per attimo lo stato emotivo: nella maggioranza dei casi l’ansia provoca irrigidimento, mentre il benessere causa rilasciamento muscolare.

In terzo luogo il tono si modifica durante l’esecuzione di movimenti che richiedono un importante controllo motorio, specialmente nella fase iniziale del loro apprendimento.

Lo sforzo adattivo provoca il fenomeno della *paratonia*, che consiste in un innalzamento del tono, il quale dà luogo all’irrigidimento di tutto il corpo o di alcune parti; oppure si possono rilevare delle *sincinesie*, quando alcuni distretti corporei si muovono involontariamente, pur non essendo impegnati assieme a quelli mossi intenzionalmente. Ad esempio, imitare i movimenti del palleggio con la mano sinistra mentre la destra percuote la palla.

⁶ Henri Wallon, (Parigi, 1879 – 1962), psicologo, pedagogista e filosofo francese.

Julian De Ajuriaguerra, (Bilbao, 1911 - Villefranche, 1993), neuropsichiatra e psicoanalista. Creatore delle prime due Scuole europee di psicomotricità: Parigi 1964, Ginevra 1966.

Tornando ai soggetti con Disturbi Minori del Movimento, si può capire quanto sia importante il ruolo che riveste il “linguaggio” del tono sia nella comunicazione interpersonale che nell’esecuzione dei movimenti. E’ così anche per il musicista, mentre interpreta un brano allo strumento.

Le variazioni del tono non si limitano a un riflesso neurofisiologico involontario, così come quando chiudiamo automaticamente gli occhi se qualcuno fa un movimento brusco verso il nostro volto. Tali variazioni possono invece essere modificate quando si pone attenzione sulla propria sensibilità propriocettiva, che informa sullo stato tonico del corpo, mentre si vuole migliorare l’esecuzione di un determinato compito motorio. L’interpretazione strumentale musicale è ancora un ottimo esempio: per il pianista, postura, peso e movimenti delle braccia e delle dita sono il risultato di continui aggiustamenti tonici.

E’ proprio l’*aggiustamento tonico* ad essere difettoso nei bambini con Disturbi Minori del Movimento⁷, oltre ad altri problemi relativi all’equilibrio e all’esecuzione simultanea di movimenti tra loro diversi (dissociazioni).

A questo punto, per aiutarli, è necessario un contenimento sonoro che rispecchi le caratteristiche cinetiche delle loro azioni, diverse in ogni soggetto. Inizialmente, *non è il bambino che si deve adeguare alla musica, ma è la musica che deve sincronizzarsi* con i suoi movimenti, per evidenziare le caratteristiche *proprie* di quell’individuo: ciò che non può fare la musica registrata, a differenza dell’improvvisazione.

Il Sincronismo Visuo-Acustico-Motorio del terapeuta induce una fusione tra propriocezione e suono che, come già detto, rinvia a soggetti maldestri la loro identità psicomotoria, di cui diventano sempre più consapevoli. I movimenti spontanei del bambino vengono “musicati” e gradualmente modellati dal suono. Dal SVAM del terapeuta si passa al SAM del bambino, attraverso una progressione di esercizi psicomotori. Nella terapia psicomotoria che pratico e insegno, con il termine esercizio non intendo la ripetizione meccanica di azioni standardizzate: consiste invece in una soluzione pratica che aiuti l’individuo o un gruppo di persone a superare specifiche difficoltà, oppure a sviluppare un potenziale, ma anche un talento. Non ci sono prontuari di esercizi psicomotori a cui attingere, è il terapeuta stesso a creare proposte fatte su misura, secondo il suo quadro di riferimento metodologico, la sua creatività e i suoi obiettivi, senza i quali l’esercizio sarebbe una banale ripetizione di azioni a vuoto.

Per approfondimenti rinvio i lettori al mio ultimo libro sull’argomento.⁸

⁷ Per approfondire l’argomento, rinvio alla lettura del mio lavoro, *La Terapia psicomotoria dei Disturbi Minori del Movimento*, Ed. MARRAPESE, Roma, 1996.

⁸ *La musica nella terapia psicomotoria. Esperienze e proposte d’intervento* - Edizioni Erickson, Trento 2016; cfr. capitolo 10, p. 89, *Facilitare la coordinazione motoria*.

La tabella che segue espone in sintesi la progressione degli esercizi guidati dall'improvvisazione musicale. Si raggiunge l'ultimo scalino quando i movimenti degli esercizi proposti possono essere eseguiti in silenzio, senza sostegno dell'accompagnamento musicale; si tratta di una capacità importante, perché significa che il ritmo e la relativa gestione del tono muscolare sono stati interiorizzati.

<i>PROGRESSIONE</i>	<i>OBIETTIVI</i>
Primo scalino	<i>Avviare e arrestare intenzionalmente il movimento</i>
Secondo scalino	<i>Eseguire movimenti in modo regolare ad una velocità definita</i>
Terzo scalino	<i>Variare l'intensità tonica dei movimenti, senza variare la velocità e viceversa</i>
Quarto scalino	<i>Variare i cambiamenti di direzione dei movimenti</i>
Quinto scalino	<i>Variare il ritmo dei movimenti</i>
Sesto scalino	<i>Eseguire contemporaneamente movimenti diversi con ritmi diversi</i>
Settimo scalino	<i>Eseguire i movimenti di ogni scalino senza l'accompagnamento musicale</i>