

6. La pratica *DMX* e gli elementi della musica

Finalità della pratica *DMX*

Attraverso input musicali consapevoli, la pratica *DMX*, oggetto di questo trattato si prefigge di condurci a sovrintendere e gestire la nostra emotività, normale o patologica, mediante l'Esperienza Profonda della Musica (Deep Music Experience).

La musica barocca, linea di confine tra due ere musicali distinte (la più antica rivolta alla contemplazione e al controllo dell'emotività, la seconda basata sull'intrattenimento e lo stimolo emozionale), costituisce il repertorio di riferimento della pratica. **{(9) pag. 102}**

La musica di Johann Sebastian Bach e in particolare l'*Aria con variazioni* (Variazioni Goldberg) saranno lo *stargate* in grado di tradurre gli elementi della musica antica in un linguaggio a noi familiare, trasformandoli in un esercizio mentale potentissimo.

Gli effetti, sperimentati personalmente e su alcuni soggetti che gentilmente si sono sottoposti ai test **{(13) pag. 110}**, sono simili a quelli ottenuti tramite la meditazione:

- Sensazione di ordine e lucidità mentale,
- Potenziamiento delle funzioni cerebrali,
- Miglioramento in campo performativo e creativo,
- Miglioramento in campo fisico ed emotivo.

Le componenti della musica

Prima di entrare nel vivo dell'esposizione della pratica *DMX*, diamo uno sguardo alle principali componenti del suono e della musica.

- **L'altezza:** la qualità che fa distinguere un suono acuto da uno grave.
- **L'intensità o volume:** la qualità sonora associata alla percezione della potenza di un suono.
- **Il timbro:** la qualità che distingue un suono da un altro. Il timbro dipende dalla forma dell'onda sonora, determinata dalla sovrapposizione delle onde sinusoidali caratterizzate dai suoni fondamentali e dai loro armonici.
- **La melodia:** successione di suoni la cui struttura genera un organismo musicale di senso compiuto.
- **L'armonia:** sviluppo delle relazioni tra le note, in termini di intervalli di tono sia simultanei che susseguenti, di arpeggio, di progressione e di struttura generale del brano. Individua e determina la tonalità del brano, le scale in uso e l'utilizzo degli accordi.
- **Il contrappunto:** si riferisce alla relazione tra linee melodiche; è il suono simultaneo di voci indipendenti.

- **La pulsazione:** successione di suoni (battito, movimento, tempo) con andamento regolare. Può avere accenti oppure no. Può rallentare o accelerare, ma deve mantenere una sensazione di regolarità.
- **Il ritmo:** una successione di eventi sonori con inerenti durate ed eventuali pause, che segue, di solito ma non obbligatoriamente, uno o più modelli ciclici.
- **La forma:** architettura con cui si articola una composizione e che ne riflette le suddivisioni, la successione, lo sviluppo di temi, strutture ritmiche e armoniche.
- **La memoria collettiva:** ogni componente della musica deriva e confluisce in una memoria collettiva che i membri di una società condividono. La memoria è in dialogo continuo con ogni input sonoro e musicale.

Breve lezione di teoria musicale

Nella battuta pulsano i tempi: uno, due, tre... Che ripetendosi in modo circolare, strutturano le misure.

Queste si susseguono progressivamente sino alla fine del brano coniugando finito e infinito. Il ciclo di 24 ore si ripete quotidianamente mentre i giorni si susseguono verso l'eternità.

In un brano musicale, lo scorrere del tempo è scandito da una pulsazione di riferimento. Di solito, in alto a sinistra dello spartito, si legge un'indicazione di velocità (indicazione di metronomo), che associa la pulsazione (battito del metronomo) alla figura indicata.

Le stanghette verticali delimitano una *battuta* o *misura* nella quale sono collocate le *figure musicali*.

Ogni figura ha una sua durata:

- La *Semiminima* vale $1/4$;
- La *Minima* vale $2/4$;
- La *Semibreve* vale $4/4$.

Quando le *figure musicali* occupano uno spazio o una linea sul pentagramma diventano *note*. Le note sono quindi figure musicali con un'altezza assegnata.

La combinazione delle figure musicali si definisce *ritmo*.

Sul pentagramma, subito dopo la chiave ed eventuali alterazioni, il compositore scrive una frazione che viene definita *tempo*:

- $2/4$ significa che le misure conterranno 2 figure che valgono $1/4$;
- $3/4$ significa che le misure conterranno 3 figure che valgono $1/4$;
- $4/4$ significa che le misure conterranno 4 figure che valgono $1/4$.