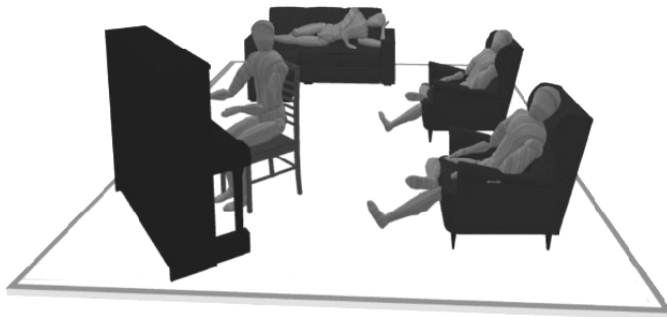


10. DMX - L'esperienza Profonda della Musica (Deep Music Experience)

In questo capitolo propongo un modello di *DMX* setup, da configurare in funzione del numero e tipologia dei partecipanti.

Dato che l'*Esperienza Musicale Profonda* si pone come alternativa al concerto visto come *intrattenimento*, l'obiettivo principale è quello di vivere (partecipanti ed esecutore) un'esperienza mentale profonda attraverso l'ascolto partecipato di uno o più composizioni musicali che, eseguite dal vivo, coordinano una serie di attività individuali relazionate al resto del gruppo.

- Il numero dei partecipanti varia da 1 a 10 a seconda della categoria alla quale l'incontro è dedicato.
- L'ambiente deve consentire ai soggetti di stendersi o almeno sedersi comodamente per rilassarsi durante l'esecuzione.
- Le Variazioni Goldberg rappresentano il livello massimo per l'esperienza *DMX*. E' comunque possibile iniziare il percorso utilizzando brani più semplici, composti ad hoc oppure tratti dal repertorio contrappuntistico meno noto per non distrarre i soggetti con melodie e ritmi orecchiabili.
- E' necessario uno strumento musicale (clavicembalo, clavicordo, pianoforte).
- I partecipanti dovranno saranno muniti di una cuffia audio.



I soggetti sono invitati a contare durante l'esecuzione, a bassa voce, indossando le cuffie (senza suono) in modo da ascoltare bene la numerazione che stanno effettuando. Dato che non si tratta di una esibizione o di un concerto, il gruppo deve essere rassicurato sul fatto che sbagliare non comporta alcun problema; in caso di errore o distrazione si può sospendere il conteggio definitivamente o reinserirsi cercando di seguire il resto del gruppo, evitando di ostacolare la concentrazione generale¹⁹.

¹⁹ Come suggerisce Giorgia (**Paracadute** pag. 54) in caso di individuale *black out* del conteggio, si può continuare a seguire il gruppo concentrandosi sulla respirazione ritmica.

Con l'intento di mettere ognuno a proprio agio, si procederà con qualche esercizio preliminare di numerazione per ridurre eventuali *stress da performance*.

Ecco alcuni esercizi di conteggio (senza musica) con i quali aprire la riunione; i partecipanti formeranno i gruppi A, B e C:

- **Semplice in base 2:** A inizia a contare, B e C iniziano quando A dice il 3.

A	1	2	3	4	5	6	7	8	...
B e C			1	2	3	4	5	6	...

- **Semplice in base 2 a tre parti:** A inizia a contare, B inizia quando A dice il numero 3 e C quando A è a 5 e B a 3.

A	1	2	3	4	5	6	7	8	...
B			1	2	3	4	5	6	...
C					1	2	3	4	...

- **Semplice in base 3 a tre parti:** Stesso esercizio ma iniziando sul 4 e sul 7.

A	1	2	3	4	5	6	7	8	...
B				1	2	3	4	6	...
C							1	2	...

- **Semplice in base 4 a tre parti:** Stesso esercizio ma iniziando sul 5 e sul 9.
- **Aumentato in base 2 a tre parti:** Tutti iniziano simultaneamente a contare ma B e C seguono una scansione dilatata ognuno rispettivamente del doppio.

A	1	2	3	4	5	6	7	8	...
B	1		2		3		4		...
C	1				2				...

Si proceda almeno fino a raggiungere almeno il numero 32; nel caso in cui concentrazione e rilassamento dei soggetti incoraggino a proseguire, si può estendere il conteggio *ad libitum*. Prima di passare alla fase successiva, si presti attenzione al volume delle voci: ognuno deve ascoltare la propria voce senza essere distratto dalle altre quindi nessuna deve emergere, e tutte restino molto contenute. Con questo proposito verranno indossate le cuffie che aiuteranno a minimizzare il suono esterno in favore della propria voce.

Terminati gli esercizi preliminari, può iniziare la prima fase che prevede un brano musicale che fungerà da guida al conteggio numerico. Mentre un gruppo conterà i *loop* ossia i tempi delle battute, un altro gruppo conterà le misure²⁰. I *loop* sono rappresentati dalle figure geometriche mentre i numeri in grassetto corrispondono alle battute. Dato che puntiamo a lavorare sulla composizione *Aria con variazioni* di J.S.Bach, possiamo eseguire la prova sulle 8 battute del *Basso di Ruggiero*:

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

Uno dei più importanti processi che avvengono durante la seduta è la relazione tra chi conta e chi esegue, per questo è importante che l'esecuzione si svolga dal vivo. Il musicista, parallelamente all'incremento di esperienza dei partecipanti, suonerà con sempre maggiori flessioni della pulsazione, tali fluttuazioni saranno percepite dai partecipanti i quali, tramite il conteggio, saranno parte attiva del *feedback*.

Tornando sul concetto esposto a pagina 30 (**Altezza del suono e armonia**), in merito alla pulsazione (*pulse*) vista come una frequenza subsonica, ascoltare delle *semiminime* alla velocità di metronomo di 60 battiti al minuto, significa percepire una frequenza di 1 Hertz, onde Delta (sonno profondo). Di conseguenza, eseguire delle *crome* significa ascoltare 2 Hz, delle *semicrome* 4 Hz e siamo nel campo delle onde Theta (sonno REM). Se aumentiamo il metronomo a 96 battiti al minuto, le *semiminime* diventano 1,6 Hz, le *crome* 3,2 Hz, le *semicrome* 6,4 Hz e le *biscrome*, ad esempio di un trillo, 12,8 Hz, onde Alfa (veglia ad occhi chiusi o prima di addormentarsi).

Per l'esecuzione delle nostre variazioni associamo alla *semiminima* una velocità di 54 battiti al minuto. Camminando ad una normale andatura, facciamo comodamente due passi ogni pulsazione di 54. Questa pulsazione sarà la stessa per tutta la composizione. Non consideriamo le tre crome che formano i ritmi ternari come un elemento unico, quindi 54 battiti al minuto corrispondono sempre a due crome e non a tre, ad esclusione della variazione VII che lo stesso Bach segnala con la dicitura *Al tempo di Giga*²¹. Sempre di Bach sono le indicazioni di *Andante* della variazione XV, con la quale ci ingiunge di tenere il passo e dunque non cambiare, anche se spontaneamente saremmo tentati di ridurre l'andatura, e *Adagio* della variazione XXV che noi interpretiamo assegnando la pulsazione alla croma

²⁰ Nel caso in cui vi siano tempi composti, un ulteriore gruppo conterà il secondo loop.

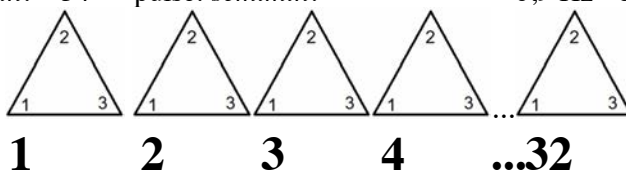
²¹ Ritmo di danza ternaria di origine italiana.

piuttosto che alla semiminima. La variazione XXII con l'indicazione *Alla breve*, assegna la pulsazione a due semibrevi quindi all'intera misura.

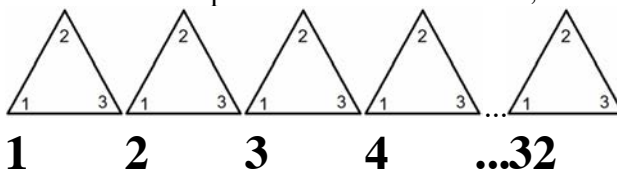
Riporto le indicazioni del *tempo*, la velocità di metronomo, la pulsazione ritmica principale, le *principali onde cerebrali* stimulate e i *conteggi* dei gruppi A, B e C per le singole *Variazioni* dell'opera BWV 988 di J.S.Bach (*Variazioni Goldberg*).

Parte Prima

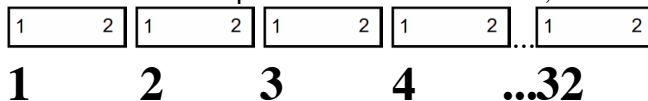
ARIA: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semimin.* 0,9 Hz - onde Delta



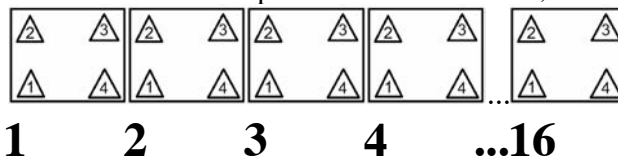
Variazione I: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



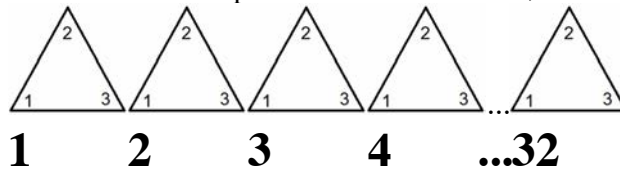
Variazione II: 2/4 *semimin.* = 54 pulse: *croma* 1,8 Hz - onde Delta



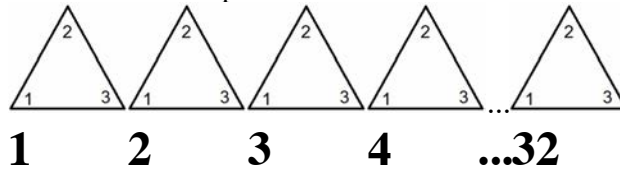
Variazione III: 12/8 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



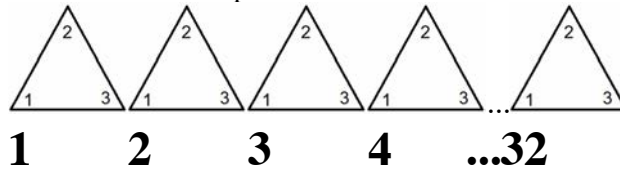
Variazione IV: 3/8 *semimin.* = 54 pulse:*croma* 1,8 Hz - onde Delta



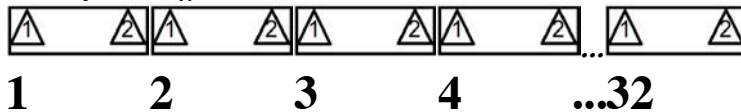
Variazione V: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



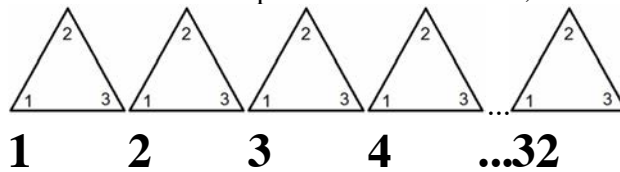
Variazione VI: 3/8 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



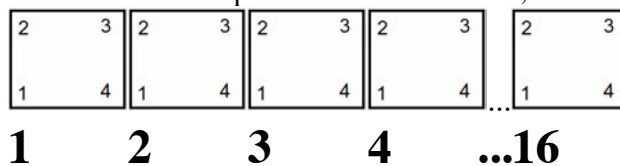
Variazione VII: 6/8 *semimin. con punto*=54 pulse: *croma* 2,7 Hz - onde Delta
Al tempo di Giga



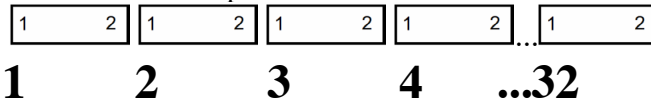
Variazione VIII: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



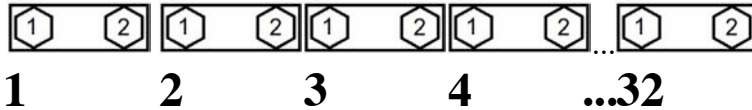
Variazione IX: 4/4 *semimin.* = 54 pulse:*croma* 1,8 Hz - onde Delta



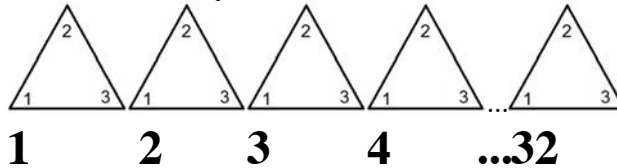
Variazione X: 2/3 *minima.* = 54 pulse: *semim.* 1,8 Hz - onde Delta



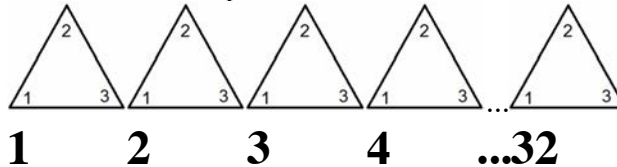
Variazione XI: 12/16 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



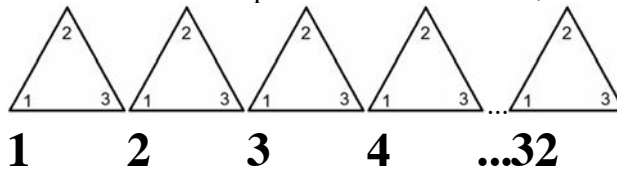
Variazione XII: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



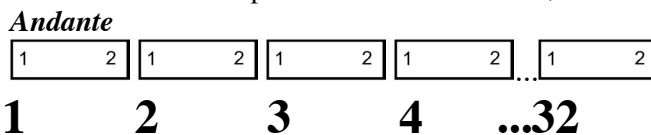
Variazione XIII: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *biscr.* 7,2 Hz - onde Theta



Variazione XIV: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



Variazione XV: 2/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



Parte Seconda

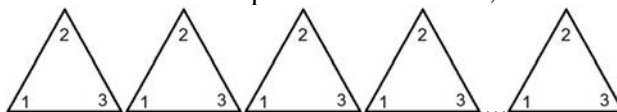
Variazione XVIa: $2/2$ minima. = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta

Ouverture



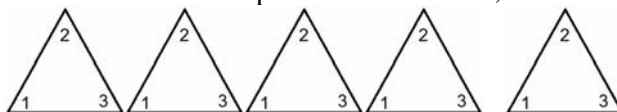
1 2 3 4 ...16

Variazione XVIIb: $3/8$ minima. = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



1 2 3 4 ...32

Variazione XVII: $3/4$ *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



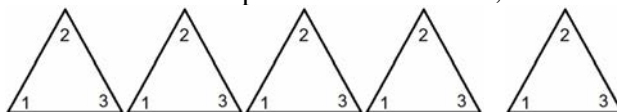
1 2 3 4 ...32

Variazione XVIII: $2/2$ minima. = 54 pulse: *semimin.* 1,8 Hz - onde Delta



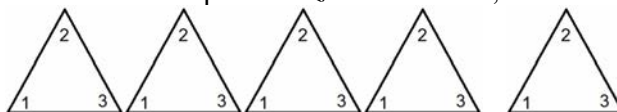
1 2 3 4 ...32

Variazione XIX: $3/8$ minima. = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



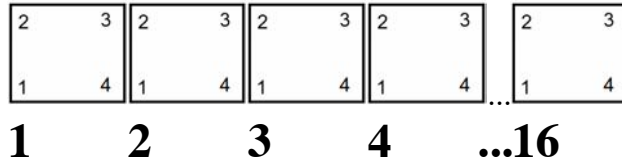
1 2 3 4 ...32

Variazione XX: $3/4$ *semimin.* = 54 pulse: *terzine semicr.* 5,4 Hz - onde Theta

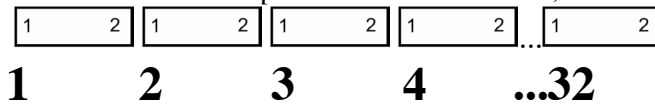


1 2 3 4 ...32

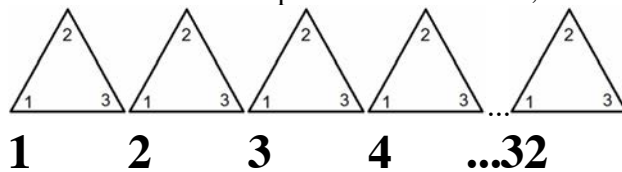
Variazione XXI: 4/4 *semimin.* = 54 pulse:*semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



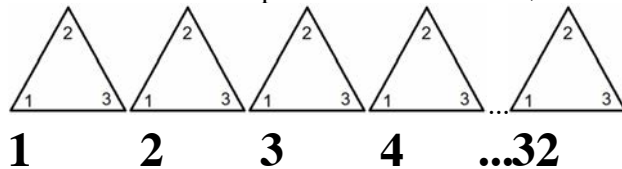
Variation XXII: 2/2 *breve* = 54 pulse: *minima* 1,8 Hz - onde Delta



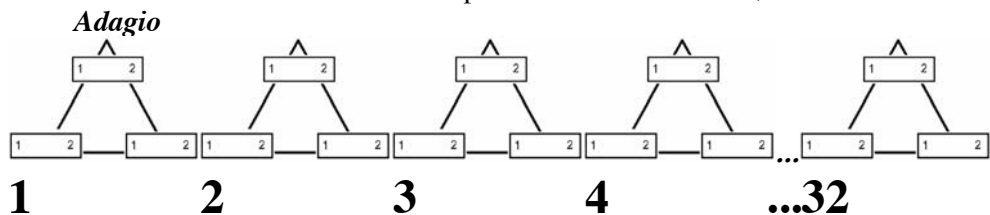
Variation XXIII: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



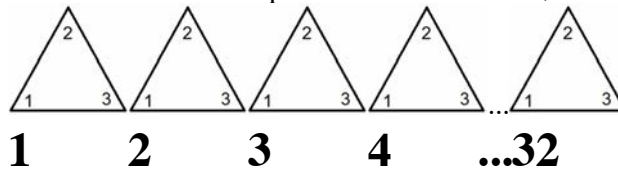
Variation XXIV: 9/8 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



Variation XXV: 3/4 *croma* = 54 pulse: *biscr* 3,6 Hz - onde Delta



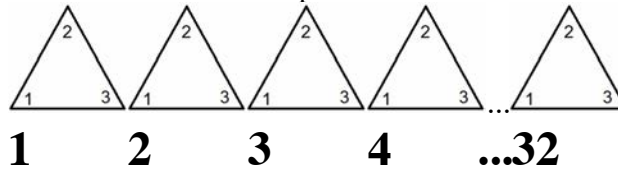
Variazione XXVI: 18/16 *semimin.* = 54 pulse:*terzine semicr.* 5,4 Hz - onde Theta



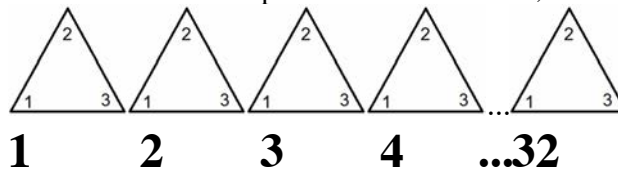
Variazione XXVII: 6/8 *semimin.* = 54 pulse: *semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



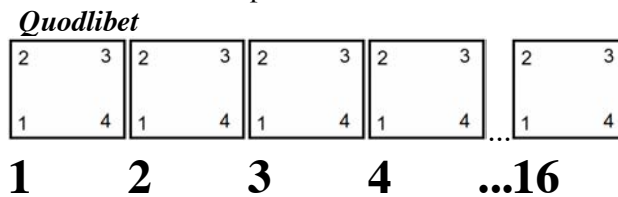
Variazione XXVIII: 3/4 *semimin.* = 54 pulse: *biscr.* 7,2 Hz - onde Theta



Variazione XXIX: 3/4 *semimin.* = 54 pulse:*terzine semicr.* 5,4 Hz - onde Theta

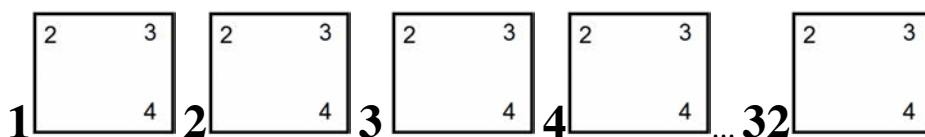


Variazione XXX: 4/4 *semimin.* = 54 pulse:*semicr.* 3,6 Hz - onde Delta



Anche se nella scheda il gruppo A conta sempre le misure, sarà opportuno scambiare i ruoli di conteggio dei gruppi.

Il livello successivo consiste nel concentrare nel singolo le attività svolte dai diversi gruppi; si procederà quindi a fondere il conteggio di tempi e battute. In questa fase i partecipanti eseguiranno il conteggio all'unisono. Esempio della Variazione XXX:



Il conteggio sarà effettuato utilizzando le falangi delle dita, come già descritto a pagina 27 (**Conteggio e Mudrā**); i numeri potranno essere associati alle falangi secondo schemi diversi in modo da rendere sempre attiva la concentrazione.

Dopo alcuni incontri si potrà finalmente accedere al livello più alto del *DMX*: il conteggio applicato a tutte le 30 variazioni. La seduta sarà particolarmente lunga ma il risultato in termini di rilassamento ed esperienza compenserà l'impegno.

Coordinamento motorio... Quasi una danza

Si pensa comunemente che la danza sia *movimento che disegna la musica*, una coreografia applicata alla composizione, una forma artistica che dipende dal suono e dal ritmo. Personalmente credo invece che la danza sia anteriore alla musica, e che il moto gestuale sia il comune elemento primordiale. Tempo e ritmo appartengono alla sfera motoria tanto che è impossibile suonare senza un buon controllo dei movimenti del corpo.

La tabella riportata qui sotto rappresenta le posizioni di una semplice coreografia²² da eseguire sulle Variazioni. Ogni casella riporta il numero di una battuta. Un partecipante inizierà dalla casella n. 1 con il piede sinistro che verrà raggiunto dal destro nel secondo tempo della battuta. Raggiunta la quarta casella, sul battere della quinta battuta, il destro occuperà la casella n. 5 allargando il movimento e al secondo tempo verrà raggiunto dal sinistro. Anche se sono riportate soltanto 32 caselle, si può ripetere la coreografia o estenderla fino a 64 misure raddoppiando lo schema. La griglia sarà immaginata dai partecipanti i quali potranno anche mimare i passi con le dita invece di usare il corpo.

²² Per coreografia intendiamo semplici passi che seguono il conteggio. Naturalmente è consigliato qualsiasi intervento progressivo che miri a creare una coreografia vera e propria.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32

Cosa... Non è

Quando abbiamo a che fare con qualcosa di nuovo, come il *DMX*, qualcosa di totalmente aperto alla sperimentazione, è opportuno astenersi dal definirne i contorni, per non correre il rischio di forzare la spontanea evoluzione e maturazione, consentendo al metodo di assumere fisionomie non previste: piuttosto che cercare definizioni, preferisco pensare in termini di *cosa NON è*.

Non è un concerto né un evento che mira a raccogliere pubblico, non è un incontro di analisi musicale e neanche una lezione didattica, non è una guida all'ascolto né un rito mistico-religioso.

La descrizione che penso si avvicini di più è: una seduta terapeutica collettiva o individuale che, attraverso una pratica musicale (preferibilmente dal vivo), consente di consapevolizzare la propria gestione emotiva.

Durante gli incontri, che possono essere di varia durata, è fondamentale sospendere ascolto e conteggio per dedicarsi ad altre attività:

- Esercizi di stretching e allungamento dei muscoli (anche prima di iniziare);
- Esercizi di respirazione (pag. 52, **Respirazione**);
- Bere dell'acqua;
- Per delle sedute più lunghe si può degustare del cibo e sorseggiare del vino;
- Esercizi grafici: la scrittura di caratteri cinesi ad esempio, può rappresentare un'esperienza veramente sorprendente per il cervello;
- Agopuntura;
- Ascolto di toni binaurali.

Poi si torna alla procedura di base affrontando un'altra variazione. Durante i primi incontri si può lavorare con una variazione fino a raggiungere una media di tre. Incontri speciali possono comprendere l'esecuzione di 15 variazioni o addirittura dell'opera completa di tutte 30 le variazioni. La scadenza degli appuntamenti può essere di una o due volte settimanali, ma non è da escludere un

programma *full immersion* di una settimana con incontri e conferenze che impegnano l'intera giornata.

A chi si rivolge il metodo

La sperimentazione della pratica resta comunque aperta ed è presumibile che i campi di utilizzo siano numerosi e diversi, quanto molteplici sono le categorie a cui è indirizzato:

- **Bambini**, anche neonati con i genitori che partecipano attivamente alla seduta: come accade per il linguaggio, i bambini dovrebbero essere esposti sin da subito alla musica e al suo aspetto matematico.
- **Bambini delle scuole dell'infanzia e primaria**: a questa età i bimbi sono particolarmente sensibili a qualsiasi stimolo emotivo e gran parte della produzione di materiale di intrattenimento per l'infanzia già li considera *consumatori*, aggredendoli con input emozionali che non tengono conto dell'assenza di filtri e difese.
- **Ragazzi di istruzione media e superiore**: quando con un click è possibile rispondere a qualsiasi domanda, può essere difficile convincere un giovane che la cultura è la chiave della libertà; questa è l'età in cui le emozioni non gestite provocano danni maggiori.
- **Giovani di istruzione universitaria**: il lavoro in *multitasking* imposto al cervello ne potenzia le prestazioni in qualsiasi area di studio.
- **Adulti**: la maturità anagrafica non sempre coincide con uno stato accettabile di serenità; si ha abbastanza futuro per poter modificare un percorso iniziato ma non sempre si trova la lucidità necessaria per affrontare positivamente la scelta di un cambiamento.
- **Anziani**: per stimolare la socializzazione, la concentrazione, e come prevenzione a malattie come Demenza senile o Alzheimer.
- **Malati di Alzheimer e altre malattie degenerative**: il trattamento *DMX* è finalizzato al rallentamento della degenerazione. Utilizzato sin dai primi stadi della malattia, dovrebbe rappresentare un collegamento cosciente da percorrere anche nelle fasi più avanzate.
- **Musicisti studenti**: chi decide di intraprendere lo studio di uno strumento musicale trova nel *DMX*, una opportunità indispensabile per iniziare a strutturare il percorso di apprendimento. In seguito il metodo *DML* (Deep Musical Learning) Apprendimento Profondo della Musica, verrà utilizzato per la formazione professionale specifica.
- **Musicisti professionisti**: i metodi *DMX* e *DML* possono integrare altre metodologie di studio. Il musicista professionista potrebbe utilizzare i metodi come una via alternativa per il proprio perfezionamento, oppure come oggetto di ricerca e ampliare i confini dei metodi attraverso il proprio contributo.