

PRACTISE & PERFORMANCE II APPUNTAMENTO

Di Leonardo Rizzo e Marc Dicciani

(Sezione Performance di Leonardo Rizzo)

Ogni esercizio, come sappiamo bene per il nostro strumento, è davvero efficace solo se riprovato molte volte. Ci sono numerose testimonianze di campioni dello sport, di eccellenti musicisti o performer di vari campi che dedicano quotidianamente parte del loro tempo alla preparazione mentale.

Ecco un nuovo esercizio che vi permetterà di farvi esprimere al meglio usando le qualità che molto spesso non sapete di possedere:

- Scegliete un batterista che rappresenta un modello per voi (potrebbe essere il vostro insegnante o un vostro idolo)
- Usate l'esercizio di respirazione presentato nello scorso appuntamento
- Osservate il vostro modello mentre si esibisce e poi, chiudendo gli occhi, riguardate la stessa scena come se foste al cinema
- Notate quali qualità il vostro modello sta esprimendo mentre suona (sicurezza, rilassamento, concentrazione, ecc)
- Immaginate di alzarvi dalla poltrona del cinema ed entrare nello schermo. Immergetevi nella scena che prima stavate guardando comodamente in poltrona. Sostituite il volto del vostro modello con il vostro. Siete voi ora a suonare, ma con le qualità positive del vostro idolo ben ancorate dentro di voi
- Finite l'esercizio facendo sfumare la scena nella vostra mente

Provate questo esercizio e i precedenti tutti i giorni. Noterete i miglioramenti nell'arco di qualche settimana.

Sezione Practise (di Marc Dicciani)

Molti di noi studiano abbastanza spesso da ottenere buoni risultati, ma a volte questi progressi avvengono troppo lentamente. Lo scopo del *Cross Training Method* è quello di permetterci di accelerare e rendere più efficace il processo di apprendimento.

Questo metodo è costruito attorno a questi punti fondamentali:

- *Cosa studiare*
- *Come farlo*
- *Porsi obiettivi*
- *Seguire in modo disciplinato una routine di studio*

Non è importante per quanto tempo riusciremo a studiare, ma piuttosto sono proprio il cosa e il come farlo ad essere punti critici.

Ci sono due principali tipi di studio: **mantenimento** e **sviluppo**. Il primo serve a mantenere i nostri muscoli e legamenti in buone condizioni, mentre il secondo è mirato ad aumentare il nostro livello di abilità. Entrambi questi tipi di studio sono importanti. Alcuni giorni quando riusciamo a studiare per soli 30 min, o meno, sarebbe meglio concentrarsi su mantenere il livello tecnico che possediamo o aumentarlo leggermente, mentre in sessioni più lunghe (almeno un'ora) possiamo effettivamente crescere. Cerchiamo in ogni caso, al di là del tempo, di studiare tutti i giorni.

Diamo un'occhiata al primo dei quattro punti prima delineati: COSA studiare.

Ecco di nuovo le cinque aree in cui ci concentreremo nelle nostre sessioni di studio:

- **Tecnica:** è l'abilità fisica e musicale di eseguire le idee che ci vengono in mente. Alcuni degli argomenti racchiusi in questa sezione sono controllo, accuratezza, fluidità con gli stickings, accenti, coordinazione, ecc
- **Stili:** studio, ascolto e apprendimento di TUTTI gli stili musicali. Non limitiamo noi stessi definendoci un batterista Rock o Jazz...noi siamo batteristi! La nostra conoscenza del Rock influenzerà il nostro modo di suonare Jazz, che a sua volta influenzerà il nostro stile Afro-Cubano e così via. Sviluppiamo la nostra voce combinando più stili al di là di quello che potrà essere il nostro preferito.
- **Improvvisazione e musicalità:** ogni volta che suoniamo stiamo improvvisando e interpretando, magari non in un solo, ma sicuramente in un groove o un fill. Non c'è un solo modo di suonare qualcosa...ce ne sono molti! Siamo creativi e fidiamoci della nostra immaginazione. Alcune delle cose che rientrano in questa categoria sono: tocco, bilanciamento tra i suoni, feel, ecc E' proprio qui che il come suonare diventa importante (maggiori spiegazioni nei prossimi appuntamenti n.d.a.)
- **Letture:** le due aree qui sono **Sight Reading** e **Literature**. Le abilità nella prima sono basate su riconoscimento e ripetizione di quei simboli che incontreremo più frequentemente (ottavi, terzine, sedicesimi, pause, ecc) A seconda di quali siano i nostri obiettivi, la capacità di leggere una partitura la prima volta che ce la presentano potrebbe essere vitale per il nostro successo. La seconda area invece riguarda il lavoro su partiture scritte per rullante, drum-set, trascrizioni di brani, soli, ecc La lettura ci consentirà di avere un apprendimento più profondo della musica e del ritmo, permettendoci di comunicare con altri musicisti.
- **Altro:** queste sono tutte le cose che possiamo fare per accrescere le nostre abilità mentre non abbiamo le bacchette nelle nostre mani. Esempi di questo potrebbero essere leggere questa rivista, trascrivere brani, guardare DVD musicali, sperimentare differenti metodi di accordatura, leggere biografie di famosi musicisti e ascoltare molta, molta, molta musica.

Nel prossimo appuntamento spiegheremo come applicare questi concetti. Fino ad allora pensate a queste cinque aree e fate una lista di cosa vorreste studiare in ciascuna di queste.