

A TUTTO
**AR
CO**
NUMERO SPECIALE

*Omaggio a
Kató Havas*



Tariffa regime libero: Poste Italiane spa - sped. in abbonamento postale - 70% LOM/CR/5257

Organo ufficiale di ESTA Italia
numero 18 - anno XII

A Tutto Arco

RIVISTA DI DIDATTICA DEGLI STRUMENTI AD ARCO - ORGANO UFFICIALE DI ESTA-ITALIA

Anno XII

Novembre 2019

Numero 18

SOMMARIO

Omaggio a Kató Havas

Introduzione

di Jill Comerford Pag.

Kató Havas mi ha “dato il la”

di Monica Cuneo Pag.

Suonare con l'arco che non c'è

di Roberto Moro Pag.

Stage Fright

di Caroline Duffner Pag.

La mano sinistra

di Caroline Duffner Pag.



European String Teachers Association
Ente riconosciuto dal Consiglio d'Europa

Presidente europeo: Bruno Giuranna.

Presidente ESTA-Italia: Jill Comerford

Vice Presidente ESTA-Italia: Lorenzo Lucerni

Comitato Direttivo ESTA-Italia: Jill Comerford, Lorenzo Lucerni, Giuseppe Miglioli, Elisa Tremamunno, Ursula Schaa, Alberto Martini

Soci Onorari: Salvatore Accardo, Renato Zanettovich, Satu Jalas

Segretario ESTA-Italia: Ursula Schaa

Sede sociale:

c/o Camera di Commercio di Cremona, Piazza Stradivari 4, 26100 Cremona

Quote associative annue approvate per l'anno 2019:

Soci Ordinari - Euro 35,00

Soci Studenti - Euro 25,00

Soci Sostenitori - contributo libero min. Euro 50,00

La quota associativa può essere pagata tramite il sito www.estaitalia.org

A Tutto Arco

N. 18 - Novembre 2019, numero speciale

Proprietà ed Editore: Associazione "Sezione Italiana della ESTA"

Piazza Stradivari, 5 - 26100 Cremona

La rivista è fuori commercio, ed è disponibile gratuitamente ai soci

dell'Associazione in regola con il pagamento della quota associativa.

Pubblicazione registrata nel registro periodici del Tribunale di Cremona
al n. 441/2008 del 21/04/2008.

Tipografia: Fantigrafica S.r.l. - Cremona

Redazione: Via Nenni, 23 - I - 40013 Castel Maggiore (BO)

Tel. 051-18899799 - e-mail: ursulaschaa@libero.it

Direttore responsabile: Marco Bizzarini

Comitato di redazione:

Paolo Cecchinelli, Elisa Tremamunno,

Silvia Pulcioni, Ursula Schaa.

In copertina: In copertina: Kató Havas da giovane

Fin dalla più tenera età Kato Havas ha goduto di una formazione strumentale e musicale alla prestigiosa Accademia Franz Liszt di Budapest con maestri fra i più formidabili nella storia della musica. Non c'era momento della sua giornata di ragazza né attività intrapresa che non fosse mirato alla realizzazione di un percorso artistico ai massimi livelli. Eppure, dopo alcuni anni di pausa subito dopo il suo debutto, decise di dedicare il resto della sua vita alla ricerca e all'articolazione di un approccio all'insegnamento del violino che evitasse le tensioni fisiche e mentali che ad esso sono spesso associate. Ho sentito dire fra i colleghi che avevano consultato i suoi libri che integrandone il contenuto nel loro lavoro erano riusciti ad ottenere ottimi risultati. Così facendo ne hanno però ignorato il dono più significativo: l'importanza dell'equilibrio di tutti gli elementi. Il suo scopo era di rendere lo studio e la pratica del violino libero di tensioni che bloccano la comunicazione e la bellezza del suono. Amava dire che suonare il violino era facile o impossibile, ma mai difficile. Il tributo più bello che ho mai sentito pronunciare nei suoi confronti è stato in occasione della sua premiazione al Congresso ESTA ad Oxford. È stato detto che le idee che lei proponeva negli anni sessanta che allora fecero tanto stupore oggi sono non solo largamente accettate ma considerate fondamentali. Nello studio dello strumento, il contributo di Kato rimane inestimabile.

JILL COMERFORD
Presidente di ESTA-Italia



KATÓ HAVAS MI HA “DATO IL LA”

Tutto è cominciato con una sola nota, un “la”, che io sentii Kató Havas suonare ad un seminario a Milano, a cui non avevo potuto partecipare per tutto il tempo, organizzato da una mia amica pianista nel 1995, quando avevo già terminato da un po’ i miei studi e stavo lavorando qua e là in varie orchestre e gruppi.

Questo “la” in prima posizione sulla corda sol suonato da Kató Havas aveva un suono meraviglioso, pieno, morbido, caldo, ricco di colore, senza un vibrato esagerato o altri movimenti particolari che lo spiegassero. Mi domandavo: “Come fa a farlo?”, mi lasciò incantata. Così rimasi curiosa riguardo a Kató Havas, il cui nome avevo solamente incontrato quando ero andata a frequentare dei corsi di musica in Inghilterra. Qualche tempo dopo, la mia amica pianista mi disse che voleva organizzare un altro seminario con Kató Havas per l’anno successivo e che voleva farlo coincidere con la pubblicazione di un suo libro tradotto in italiano, chiedendomi se fossi disposta a tradurlo io. Con un po’ di esitazione, ritenendo che fare una traduzione del genere comportasse una grande responsabilità, volli prima leggere il libro, “Stage Fright”, e quindi decisi di accettare di tradurlo. Mentre lo traducevo, incominciavo a provare ad applicare i movimenti e altri suggerimenti dati nel libro, per vedere se capivo quello che veniva spiegato e se lo potevo applicare e anche per capire come spiegarlo in



Nel 1997 alla presentazione della traduzione di “Stage Fright”

italiano. Traducendolo e applicandolo, vedevo che aveva senso e funzionava e comincio a pensare che avrei voluto studiare con Kató Havas. L'anno successivo, 1997, ci fu un altro seminario con Kató Havas a Milano e uscì il suo primo libro tradotto da me, "La paura del pubblico".

Da allora in poi, io e Kató Havas siamo sempre rimaste in contatto, sono stata la sua interprete in altri seminari che ha tenuto in Italia, in questo modo venendo a conoscere meglio il suo Nuovo Approccio. Pensavo sempre che avrei voluto tanto studiare con lei più approfonditamente ma mi sembrava che gli ostacoli fossero insormontabili. Ad un certo punto della mia vita ho deciso che volevo cambiare alcune cose, specialmente riguardo il suonare. Così nel 2003 mi sono spostata temporaneamente (e sono ancora lì, però!) nella bellissima città di Oxford, in Inghilterra, per studiare con lei, scegliendo di seguire le sue indicazioni e di applicare il suo approccio e la sua "filosofia".

CHI È KATÓ HAVAS?

Kató Havas è stata una violinista bambina prodigio che ricevette il tradizionale insegnamento virtuosistico ungherese presso l'accademia di musica di Budapest all'epoca in cui c'erano Hubay, Kodály, Donhányi e Bartók. Iniziò a dare concerti fin dall'età di sette anni e, non ancora diciottenne, in un'epoca in cui non era così comune come oggi viaggiare da una parte all'altra del pianeta, fece il suo debutto come solista alla Carnegie Hall.

Poi si sposò presto e si ritirò dall'attività di concertista e, in questo periodo di ritiro, sviluppò il suo Nuovo Approccio ricordando le sue esperienze da bambina in Ungheria, dove aveva conosciuto i violinisti zingari che suonavano con una libertà e facilità sconosciute ai violinisti "seri" come lei, che studiano nelle accademie.

Il suo approccio era non ortodosso e venne visto come una sfida al modo tradizionale di insegnare. Quando il suo primo libro, "Un nuovo approccio al violino", fu pubblicato, nel 1961, Kató Havas venne fortemente attaccata sulla rivista inglese per strumenti ad arco *The Strad*. Per circa sette anni, tra i lettori della rivista ci fu uno scontro molto acceso a colpi di lettere tra chi la condannava e chi la sosteneva. Kató non ha mai risposto a nessun attacco. Molti musicisti in cerca di soluzioni alle proprie difficoltà andavano da lei di nascosto dai colleghi.

Essendo stata una concertista, Kató Havas aveva conosciuto tutti gli aspetti del suonare, lei stessa aveva sofferto della paura del pubblico e dei dolori, come racconta in un video su YouTube. Sapeva che spesso dietro l'apparenza di un successo brillante si nascondono grandi sofferenze.

Kató Havas era disponibile ad insegnare a chiunque, diceva che il dovere di un insegnante è di insegnare. Non selezionava i suoi allievi tramite audizioni perché ovviamente, volendo offrire soluzioni ai vari problemi che affliggono i musicisti, sapeva bene che certi musicisti non avrebbero potuto sostenere e superare un'audizione. Eppure, con il suo geniale approccio, la sua calma e i suoi modi incoraggianti riusciva a togliere la camicia di forza che imprigionava il musicista e a liberare le sue capacità. Inoltre, dato che diceva sempre che imparava continuamente dai suoi allievi, secondo me ogni

allievo, con le sue diverse difficoltà e abilità, per lei rappresentava in un certo senso un laboratorio, un modo per migliorare il suo approccio. Infatti nel corso degli anni ha modificato il suo linguaggio in direzione di una sempre maggiore semplificazione, fino a ridurlo all'osso ed arrivare a spiegare che il nuovo approccio consiste semplicemente in "due cerniere" (per il braccio destro) e "tre intervalli" (per la mano sinistra).

Kató aveva un vivissimo interesse per tutti gli aspetti della vita e un costante desiderio di imparare cose nuove e incoraggiava i suoi allievi a fare altrettanto, sostenendo che tutte queste esperienze avrebbero contribuito a sviluppare l'immaginazione, elemento fondamentale per l'espressione musicale, e ad arricchire la personalità.

All'età di 80 anni aveva imparato a utilizzare la posta elettronica e Internet. Ad una riunione dell'Esta a Cremona, a cui lei aveva partecipato, io avevo fatto un video e, col suo permesso, l'avevo pubblicato su YouTube. Poi Kató mi raccontò che al momento non le era sembrato niente di speciale ma tempo dopo, mentre era in Canada da sua figlia, aveva visto se stessa a Cremona in questo video. Così si era resa conto veramente di quale strumento potente fosse YouTube per la diffusione del Nuovo Approccio e volle che filmassi un suo seminario e lo pubblicassi lì. Ora il seminario è a disposizione di tutti.

Cercava sempre dei modi per diffondere maggiormente il Nuovo Approccio, specialmente tra gli insegnanti. Diceva che gli insegnanti sono il futuro perché trasmettono la conoscenza.

Kató ha ricevuto importanti riconoscimenti per la sua attività d'insegnante e i risultati ottenuti: nel 1990 il Premio Isaac Stern dalla ASTA, nel 2000 una onorificenza dalla regina d'Inghilterra, nel 2013 il riconoscimento alla carriera dalla ESTA Britannica. I suoi libri e il DVD didattico sono stati elogiati da Yehudi Menuhin e moltissimi musicisti in tutto il mondo sono grati di averla conosciuta, grazie anche alle traduzioni dei suoi libri che sono state fatte in molte lingue.

Quindi, cos'è questo Nuovo Approccio?

Come Kató Havas spiega, *"questo approccio si basa sull'idea di equilibrio, non di forza."* Si basa sull'uso degli **equilibri naturali** che si riscontrano nei movimenti del corpo, per suonare eseguendo i **movimenti naturali**, spontanei, del corpo, non facendo contorsioni innaturali. Un altro concetto fondamentale è quello di suonare dall'interno verso l'esterno, cioè distinguere tra la fonte dei movimenti, tra la causa e l'effetto dei vari movimenti, col movimento che parte dall'interno, per esempio, dalla spalla e si trasmette a tutto il braccio per arrivare alle dita e allo strumento. Suonare dall'interno verso l'esterno significa anche, prima, immaginare la musica e ogni suono con la sua altezza, tutti i suoi colori e dinamiche e, solo poi, suonare. Da qui l'importanza del cantare e creare vivide immagini per illustrare ogni brano prima di suonarlo. Poi cantare mentre si suona è ciò che coordina tutti i movimenti che si sono studiati e concentra la mente su un'unica cosa: la musica.

Applicando questi suoi nuovi concetti, Kató Havas si rese conto che l'eliminazione delle tensioni fisiche portava all'eliminazione della tensione emotiva, la paura di suonare in pubblico.

L'obiettivo del Nuovo Approccio è arrivare a **suonare con scioltezza**, senza blocchi causati da dolori e preoccupazioni, in modo da essere liberi di donare la musica ai

nostri ascoltatori, comunicare la musica invece di cercare di dimostrare quanto siamo bravi o essere preoccupati pensando di non essere abbastanza bravi. Si inizia con l'eliminare tutte le tensioni fisiche che abbiamo mentre suoniamo, che provocano dolore, lesioni fisiche, brutto suono, rendono più difficile il suonare e causano insicurezza e tensione nervosa. Non basta dire "rilassati", "studia di più", "suona di più in pubblico" (ma come, se uno non riesce a farlo?). Nella nostra società orientata alle soluzioni chimiche (legali e non) c'è la tendenza a risolvere ogni problema con una pasticca specifica e questo sempre più vale anche per i musicisti e i loro dolori e la loro paura di suonare in pubblico.



Kató Havas e Monica Cuneo

Nei suoi tre libri, Kató Havas spiega molto bene come fare. Nel libro “La paura del pubblico - Cause e rimedi” si legge che è necessario **occuparsi degli aspetti fisici, mentali e sociali** della paura del pubblico, in quest’ordine. Tuttavia, dopo aver studiato per molti anni, non cambia tutto in una settimana, ma vale la pena di dedicarci del tempo e ce ne vuole molto meno di quello speso in precedenza.

Nonostante il titolo del suo primo libro si riferisca al violino, gran parte dei concetti e delle soluzioni offerti dal Nuovo Approccio Havas per eliminare la tensione e l’ansia valgono per tutti gli strumenti ad arco e anche per gli altri strumenti. Io suono la viola e trovo che sia ancora più importante e di aiuto per i violisti, proprio perché con uno strumento più grande ci sono più difficoltà a maneggiarlo. È stato scritto anche un ottimo libro sul Nuovo Approccio dedicato al violoncello e ho conosciuto personalmente anche un chitarrista e contrabbassisti che lo applicano. Ai miei seminari dove c’erano vari strumentisti ho potuto dimostrare come applicare questi concetti al loro strumento.

Kató Havas e i suoi libri erano in anticipo sul loro tempo. Quando lei iniziò a parlare dei danni fisici causati dal suonare uno strumento e dell’eliminazione della paura del pubblico, questi erano argomenti tabù. Oggi tutti ne sono ben consapevoli, ci sono persino cliniche per le malattie professionali dei musicisti e molti suoi concetti sono diventati “di dominio pubblico” e sembrano ovvii.

PRIMA E DOPO

La mia vita è divisa in “prima di Kató Havas” e “dopo Kató Havas”.

Io “prima di Kató Havas” non ero contenta di come suonavo, ero molto nervosa, come la stragrande maggioranza dei musicisti, anche se non lo ammettono, come Kató stessa diceva. Avevo studiato al Conservatorio di Milano, che è considerato un’ottima scuola, ma alla fine **non mi sentivo sicura**. Avevo studiato anche prassi esecutiva barocca presso la Civica scuola di musica di Milano. Inoltre, siccome mi è sempre piaciuto molto viaggiare e volevo imparare l’inglese, da studentessa decisi di frequentare diversi corsi di musica da camera, con i quartetti Gabrieli e Chilingirian, e di formazione orchestrale in Gran Bretagna, che sono stati molto utili per i miei scopi di migliorare come violista e con l’inglese e anche di viaggiare e visitare posti nuovi. Già prima e, ancor più, dopo il termine dei miei studi, avevo collaborato con varie orchestre sinfoniche e liriche, lavorando in diverse parti d’Italia acquisendo una vasta conoscenza ed esperienza nel repertorio lirico e sinfonico (e viaggiando anche un altro po’). Suonavo anche in gruppo di musica da camera con strumenti barocchi con cui abbiamo svolto un’intensa attività concertistica e, a volte, come solista.

Nel 1991 ho fatto parte della EUBO (Orchestra Barocca dell’Unione Europea) diretta da Roy Goodman, con la quale ho partecipato ai più importanti festival europei (ottima musica e bellissimi posti!).

Eppure, avevo sempre un’insicurezza di fondo riguardo alle mie capacità di suonare, che influiva negativamente sui miei risultati, però mi ricordavo che da piccola, quando avevo iniziato a suonare, non avevo questa insicurezza. Ho notato, in tantissime persone che ho incontrato, che sembra che più studino seriamente e più abbiano

paura al momento di dover suonare in pubblico, sia ad un esame, audizione, concerto da solista o semplicemente per degli amici. Dovrebbe essere il contrario, no? Invece, nel nostro campo è diventato quasi normale e accettato il fatto che un musicista studente, o un professionista prima di un'esibizione importante prenda tranquillanti, beta-bloccanti, beva alcool o si faccia una fumatina per controllare la sua risposta alla situazione. Io non ho mai voluto ricorrere a queste pseudo-soluzioni ma la tensione nervosa ha avuto delle influenze negative, ovviamente.

Sono sempre stata interessata ai diversi aspetti e alle diverse visioni riguardo all'**istruzione musicale** e ai problemi relativi al suonare e all'**insegnamento degli strumenti ad arco**, pertanto fin da studente avevo letto molti scritti di e su Geminiani, Tartini, L. Mozart, Auer, Tertis, Kreisler, Primrose, per conoscere diversi punti di vista e soluzioni proposte, soprattutto perché cercavo soluzioni ai miei problemi (comuni a tanti altri musicisti, studenti, dilettanti o professionisti che siano): come suonare più facilmente, cioè come conquistare i cosiddetti passaggi difficili, e come eliminare la paura di suonare in pubblico, ma non avevo ancora letto Kató Havas finché non mi venne chiesto di tradurre un suo libro.

Io "dopo Kató Havas" posso suonare con facilità brani che una volta mi sembravano impossibili, in pubblico in qualsiasi situazione e divertirmi. Ho suonato come solista, con pianoforte, in concerti con orchestra, senza soffrire a causa di sentimenti paralizzanti di dubbio e paura riguardo al riuscire ad eseguire certi brani. Ho anche cambiato il mio modo di vedere l'attività musicale e gli altri musicisti. Un consiglio per eliminare la paura del pubblico che voglio dare a chi ne soffre è, per prima cosa, di smettere completamente di criticare gli altri musicisti per come suonano.

Sono immensamente grata a Kató Havas perché, grazie al suo insegnamento e alla sua amicizia, ora posso suonare come solista in pubblico in qualsiasi situazione, esprimermi e farlo con piacere. Per me riuscire a fare questo è stato come recuperare la parola che avevo persa, poter parlare di nuovo, una liberazione enorme.

Un nuovo approccio all'insegnamento

Tutti gli insegnanti sanno che insegnando si impara anche dai propri allievi e ho visto che insegnare con il Nuovo Approccio mi ha dato più fiducia anche come insegnante perché so come aiutare i miei allievi a superare le proprie difficoltà e progredire molto più rapidamente. Ad un principiante assicuro che non dovrà passare settimane e mesi facendo dei suonacci ma garantisco che potrà avere un bel suono fin dalla prima lezione. Questo incoraggia l'allievo e dà più soddisfazione e sicurezza all'insegnante. Infatti tra coloro che iniziano a suonare uno strumento ad arco, soprattutto bambini, molti abbandonano dopo poco, scoraggiati vedendo che i risultati attesi potrebbero arrivare dopo molto tempo. Moltissimi altri non iniziano neanche, spaventati dall'idea di dover sopportare, all'inizio, di produrre dei suoni orribili per parecchio tempo. Insegnare in un modo che facilita e accelera molto il progresso dello studente rende meno faticoso e più soddisfacente il lavoro dell'insegnante e potrebbe fare avvicinare molte più persone alla musica e alla pratica musicale attiva, in particolare nel nostro caso agli strumenti ad arco, con tutti i benefici che ne potrebbero trarre loro stessi e tutta la società.

Io insegno il Nuovo Approccio Havas e mi dò da fare per diffonderlo il più possibile

perché ho visto l'enorme differenza che può fare per chi suona, a tutti i livelli e, per farlo conoscere sempre più e conservare al meglio il lavoro di Kató, tempo fa presi contatto con la biblioteca della Facoltà di Musica dell'Università di Oxford, che creerà un archivio con tutti i suoi documenti.

Un altro grande merito di Kató è stato di aver riportato l'attenzione dell'esecutore sulla musica, sul comunicare la musica invece che concentrarsi sui singoli movimenti separati delle dita e delle mani: "ogni movimento ha uno scopo musicale", ogni movimento deve avere un "impulso ritmico".

Quello che il Nuovo Approccio fa è liberare la persona dalle proprie catene in modo che possa esprimersi con la sua personalità attraverso la musica. Ognuno esprime quello che è: "Naturalmente, il potenziale varia in misura enorme, ma c'è un potenziale in ognuno." (La paura del pubblico).

Kató sottolineava sempre che l'obiettivo del musicista non era di essere bravo ma di trasmettere piacere attraverso la musica. Riporto qui alcune parole tratte dai suoi libri, che riassumono il suo concetto: "solo coloro che sono liberi di trarre piacere dalla musica sono a loro volta in grado di donare piacere" (Un nuovo approccio). "Se tutte le nostre energie venissero indirizzate verso il dare alla gente, attraverso il mezzo della musica, una più profonda conoscenza del loro stesso potenziale come parte dei meravigliosi misteri che l'universo contiene, non solo faremmo giustizia a noi stessi come musicisti ma la paura del pubblico sarebbe bandita dalla faccia della terra per sempre" (La paura del pubblico).

Infine, Kató ci ricorda in un video che "non c'è niente come la musica per rendere la vita più bella."

Monica Cuneo

Monica Cuneo, diplomata in viola, ha studiato presso il Conservatorio "G. Verdi" di Milano, prassi esecutiva barocca presso la Civica scuola di musica di Milano e ha frequentato in Gran Bretagna corsi di musica da camera, con i quartetti Gabrieli e Chilingirian, e di formazione orchestrale.

Ha collaborato con molte orchestre liriche e sinfoniche in Italia. Ha fatto parte della EUBO (Orchestra Barocca dell'Unione Europea) diretta da Roy Goodman, partecipando ai più importanti festival europei. Nel 1996 ha tradotto il primo (La paura del pubblico) dei tre libri di Kato Havas e nel 2003, per approfondire con lei gli studi di didattica degli strumenti ad arco, si è trasferita ad Oxford, dove tuttora insegna e svolge attività concertistica. È molto attiva nel diffondere la conoscenza del Nuovo Approccio Havas, sul quale ha tenuto seminari in vari Conservatori e altre scuole musicali italiane.

SUONARE CON L'ARCO CHE NON C'È

Chiedo scusa alla favola antica,
Se non mi piace l'avara formica.
Io sto dalla parte della cicala,
Che il più bel canto non vende,
Regala.

G. Rodari, "Filastrocche in cielo e in terra"

Chi procede lungo la nobile via del Sapere, ogni giorno aggiunge qualcosa.
Chi procede lungo la Via del Tao, ogni giorno toglie qualcosa.
Proverbio Taoista

L'opera didattica di Kató Havas - Un Nuovo Approccio al Violino, Il Corso di Dodici lezioni, La Paura del Pubblico - ormai largamente diffusa e tradotta in molte lingue, è facilmente consultabile dal lettore italiano, grazie al lavoro di Monica Cuneo e all'iniziativa editoriale di Cremona Books.

Per completare l'elenco dei testi e dei riferimenti fondamentali aggiungerei "Freedom to Play, ABI, 1981", scritto in collaborazione con Jerome Landsman (non tradotto) e lo straordinario "Kató Havas Teaching DVD", disponibile con sottotitoli nella nostra lingua, che consiglio senz'altro.

A queste fonti rimando per una trattazione esaustiva e puntuale con le parole stesse dell'Autrice. Mi riferirò ad esse quando necessario, citandole fra virgolette e in corsivo. Per tutto il resto, propongo a chi legge approfondimenti e opinioni strettamente personali, quali risultano da una frequentazione diretta con Kató Havas, da una esperienza di insegnamento trentennale e da una sorta di "meditazione" ininterrotta, semplicemente inevitabile per chi è venuto a contatto col New Approach dal vivo.

Una precisazione doverosa riguardo al termine "new": dopotutto, la letteratura didattica intorno al violino è immensa; affermare che si è trovato qualcosa di nuovo può sembrare temerario, se non presuntuoso.

In realtà, Kató Havas ci avverte che non dobbiamo pensare ad una specie di nuova medicina miracolosa e brevettata, a "un qualche fungo" (come la penicillina): *"Molti degli elementi più importanti (del New Approach) sono derivati dagli insegnamenti dei grandi maestri del passato, ai quali rendo un felice e grato omaggio. Ciò che io effettivamente rivendico è che, attraverso una lenta esperienza, questi elementi sono stati integrati in una nuova forma, un sistema pratico che può benissimo essere stato sfiorato per caso e in parte da altri prima di me, ma che non è stato, a mia conoscenza, mai formulato prima"* (Un Nuovo Approccio al Violino, pag. 10-11).

Essendo originaria dell'Europa Centrale, Kató Havas, che studiò violino negli Anni Venti e Trenta del secolo scorso con Imre Waldbauer all'Accademia Liszt di Budapest

(dove ebbe modo di frequentare Hubay, Kodaly, Weiner, Dohnanyi e Bartok, spettatori del suo primo recital a quattordici anni), appartiene alla Scuola Violinistica che si riconosce nella figura di Joseph Joachim.

“No Bow”

Continuando nello sviluppo e nell'evoluzione di quello che definì un *“never ending approach”* (un approccio senza una fine), Kató Havas pervenne a formulare alcune affermazioni, divenute proverbiali se non distintive del suo modo di concepire la didattica del violino, dinanzi alle quali è lecito sentirsi (lievemente) disorientati. La più famosa e radicale fra esse suona così: *“No Violin, no Bow”* (Non c'è il violino, non c'è l'arco).

Per la prima parte di questo enunciato (*“No Violin”*), suggerisco la lettura dell'articolo di Caroline Duffner che compare in questo numero della rivista. La seconda (*“No Bow”*) può essere il punto di partenza di una riflessione sulla tecnica dell'arco proposta da Kató Havas, condotta a volte con l'ausilio di un microscopio virtuale, per ingrandire dettagli ritenuti a torto minimi o non significativi, a volte con una sorta di binocolo, per una visione d'insieme.

Come è fatto il braccio? -1- (di 3)

Se dico “spalla, gomito, avambraccio, polso, mano” ci capiamo perfettamente. I termini inglesi corrispondenti sono “shoulder, elbow, forearm, wrist, hand”. Ma come indicare in italiano quella parte del braccio che va dalla spalla al gomito? Potremmo usare il termine anatomico “omero”, che tuttavia si riferisce alla sola componente scheletrica, all'osso. Esiste il termine inglese “upper arm”, che evidentemente si contrappone a “forearm (avambraccio)”, ma che non ha un equivalente nella nostra lingua.



Nel 2010

Molti anni fa, Ronald Valpreda propose con buone ragioni di tradurre “upper arm” con “retrobraccio”, da contrapporre ad “avambraccio”. Se adottiamo la sua nomenclatura, la successione ordinata delle strutture anatomiche e delle articolazioni del braccio destro è la seguente: spalla, retrobraccio, gomito, avambraccio, polso, mano. Ne risulta che il braccio è formato da una parte più corta, potente, pesante – il retrobraccio, appunto – e da un’altra più lunga, agile, leggera – avambraccio -.

Come è fatto l’arco?

Se dell’arco io cerco il baricentro, il punto di equilibrio, appoggiandolo sull’indice esteso della mano sinistra coi crini rivolti verso di me e sorreggendolo delicatamente con la destra, troverò, dopo qualche piccolo aggiustamento, che esso oscilla liberamente, senza cadere, in un punto in corrispondenza all’incirca del terzo inferiore (La Paura del Pubblico, pag. 46, fig. 7). Quello è il punto di equilibrio, il baricentro dell’arco, che Kató Havas chiama “*middle by balance*”, letteralmente “la metà dell’arco misurato secondo l’equilibrio”. Così facendo ho individuato **anche nell’arco due parti**: la prima, che va dal tallone al “*middle by balance*”, è più corta, potente, pesante; la seconda, che va dal “*middle by balance*” alla punta, è più lunga, agile, leggera. D’ora in poi, quando parleremo di “metà inferiore” e “metà superiore” dell’arco ci riferiremo sempre e solo a questa suddivisione secondo l’equilibrio.

Sezione aurea

Ragionando così, l’analogia fra arco e braccio è evidente. Ma qui siamo ben oltre la semplice somiglianza: la sezione aurea, la proporzione geometrica e matematica che è possibile individuare in tutto il Creato, definita scherzosamente (ma non troppo) “l’impronta digitale del Creatore”, si trova puntualmente verificata nel braccio e nell’arco. Misurate tutto il braccio, dalla spalla alla punta delle dita; misurate poi la lunghezza dell’avambraccio, (dalla piega del gomito alla punta delle dita); confrontate i due risultati e troverete fra loro un rapporto all’incirca di 1,6. Ripetete l’operazione con l’arco: misurate tutta la lunghezza; misurate poi dal “*middle by balance*” alla punta; confrontate: 1,6.

Giochetti coi numeri? No: che il violino sia un capolavoro di estetica e di acustica è risaputo; ma che l’arco presenti una struttura tale da entrare alla perfezione negli equilibri biologici del corpo umano è nozione meno diffusa.

Infatti: un’analogia (o identica) proporzione delle lunghezze nel braccio e nell’arco, a cui si aggiunga un’analogia (o identica) distribuzione dei pesi, dà luogo ad un equilibrio funzionale. Detto in altri termini: braccio e arco possono funzionare allo stesso modo, ciascuno per suo conto; ma possono funzionare allo stesso modo anche insieme. Possono arrivare ad essere una cosa sola. Senza più una distinzione consapevole di dove finisca uno e cominci l’altro. Possono. A una condizione (che diremo).

Le Radici

“Gli equilibri fondamentali nel suonare il violino non sempre sono visibili... dobbiamo far risalire ogni azione alla sua fonte. Per esempio, ogni volta che si solleva il braccio sinistro nella posizione per suonare il violino, la fonte di questo movimento si trova dietro, nei muscoli che uniscono la

scapola alla colonna vertebrale” (Il Corso di Dodici Lezioni, pag. 8, illustrazione 2).

Io aggiungerei: ogni volta che si solleva il braccio destro per usare l’arco, la fonte di questo movimento si trova... et cetera. Amo immaginare il braccio destro come un albero che sorge dal suolo (cioè dalla spalla), ma che ha radici profonde, molto profonde, che si irradiano nella terra (cioè nella schiena), coprendo la scapola e arrivando, grazie ad essa, ad articolarsi con la spina dorsale.

Ancora: come è fatto il braccio? -2- (di 3)

Se proviamo allora ad enumerare le strutture anatomiche e funzionali che si succedono nel lato destro del corpo PRIMA di arrivare all’arco possiamo dire così: radici (nella schiena, dalla spina dorsale alla spalla), retrobraccio, avambraccio, mano destra; intervallate dalle articolazioni: spalla, gomito, polso e....

A questo punto incontriamo la cosiddetta “tenuta o presa d’arco” (e l’arco stesso). È uno snodo problematico, intorno al quale da secoli si esercita la riflessione, se non la meditazione, dei violinisti.

Forza ed Energia

La ragione è ovvia: proprio qui si suppone che la forza e l’energia del corpo si trasmettano all’arco e gli imprime la direzione (ufficialmente: parallela¹ al ponticello) e il verso (in su o in giù) corretti. La distinzione tra forza ed energia può sembrare superflua e imprecisa; è però utile ed opportuna per alcuni aspetti della didattica.

Userò **due immagini suggerite da Kató Havas**: l’emblema della forza potrebbe essere il monte Everest, una piramide di granito alta quasi nove chilometri; terribile, possente, immobile. L’uso della forza nel suonare il violino comporta, nell’ordine, contrazioni muscolari protratte, perdita della sensibilità, aumento degli attriti, blocchi articolari e, nel caso peggiore, arresto dei movimenti e del flusso emozionale.

Le onde del Pacifico, che percorrono cinquemila chilometri da un continente all’altro sotto la spinta degli Alisei, sono invece l’emblema dell’energia: cambiano forma continuamente, muovono enormi masse fluide su grandi distanze, sono inarrestabili.



Nel 2016

Immaginare se stesso percorso da flussi di energia aiuta il violinista a privilegiare lo slancio rispetto alla contrazione, la ricerca continua dell'equilibrio rispetto a una posizione statica preordinata, la scioltezza articolare rispetto a una precisione robotica, la condivisione di emozioni rispetto alla difesa da esse.

*** **

La Tenuta o “presa” d’arco

Le varie Scuole Violinistiche (Italiana, Francese, Franco-Belga, Tedesca, Russa) hanno trovato soluzioni diverse al problema di come tenere l’arco (spesso scomunicandosi a vicenda), ma ciò che conta, come si dice, è il risultato. Tutto bene, allora?

Non proprio, a giudicare dal (molto) tempo e dalla (grande) dedizione richiesti agli insegnanti nel curare questo aspetto della didattica; dal numero sempre più alto di strumentisti afflitti da problemi fisici al braccio destro (tendiniti, sindrome del tunnel carpale, dolori alla spalla et cetera); dall’evidente disagio di molti violinisti (anche esperti) nell’esecuzione dei colpi d’arco (anche semplici), specialmente al tallone e alla punta: per disagio intendo il fatto che, ad una esecuzione apparentemente impeccabile del gesto tecnico, si accompagnano spesso un impegno fisico e una preoccupazione eccessivi, innaturali; segnali, questi, di un problema non ancora risolto. Per non parlare dell’arco tremolante, minaccia sempre incombente nei momenti di stress. *“L’esperienza mi ha mostrato che l’idea stessa di tenuta dell’arco è sufficiente a creare tensione nelle dita”* (La Paura del Pubblico, pag.43).

E se la soluzione fosse un’altra?

La NON Tenuta

La soluzione è immaginare – ma anche “sentire” - l’arco come un prolungamento, una estensione del braccio, un suo ulteriore segmento. È possibile, ad una condizione: che l’arco sia collegato a ciò che lo precede da una “articolazione”. Si tratta di fare della presa una “non presa”, fare della tenuta una “non tenuta”. Si tratta di farne una “articolazione”. Fisiologica, sicura, senza attriti, senza blocchi, equilibrata, rotante. In grado di trasferire ai crini tutta la potenza che viene da lontano, dai muscoli della schiena.

Se ragioniamo così, avremo allora nel braccio destro quattro strutture (radici, retrobraccio, avambraccio, mano) e quattro articolazioni (spalla, gomito, polso, “non tenuta” d’arco).

Dalla “presa” alla “articolazione”

“Si ottiene per mezzo di una sensazione di equilibrio...quando si ottiene la sensazione di equilibrio non sarà mai necessaria alcuna forza.” (Il Corso di Dodici Lezioni, pag. 12).

Affinché si possa parlare di “equilibrio” è necessario che siano in gioco almeno due elementi, due termini, due entità fra loro in relazione. In questo caso specifico, la parola chiave di Kató Havas è “*link*”. Connessione.

Se due entità sono in relazione e sono connesse, allora viene meno l’idea che qualcosa sia lì per “prendere”, per afferrare, e qualcos’altro per “essere preso”, afferrato; piut-

tosto, siamo nella situazione in cui due strutture, nate per essere compatibili (la mano destra e l'arco), si sono accolte reciprocamente "senza resti": nessuna parte è rimasta esclusa, nessuna parte si è dovuta "adattare", nessuna parte si trova a svolgere un compito diverso da quello per cui è stata pensata.

Che tipo di equilibrio?

Immaginiamo di giocare su un'altalena a bilico (in inglese "see-saw"), come fanno i bambini nei parchi pubblici.

"Immagina un'asse molto lunga e pesante che richiederebbe una grande forza per essere sollevata e che sarebbe impossibile sostenere. Quindi immagina un perno posto al di sotto di essa, esattamente al centro. Entrambe le estremità dell'asse sono sospese, anche se la superficie del sostegno è così piccola. Benché prima l'asse fosse così pesante che si poteva a stento sollevarla, ora è così meravigliosamente in equilibrio che il minimo tocco della mano può metterla in movimento. E poiché la maggior parte di noi ha giocato sull'altalena a bilico una volta o l'altra della vita, non devo certo spiegare come un movimento regolare dipenda dall'aggiustamento del peso e mai dalla forza. Suonare il violino dipende esattamente dallo stesso tipo di equilibrio (Il Corso di Dodici Lezioni, pag. 9 illustrazione 3).

Preparazione. Il cerchio

Reggo l'arco verticalmente con la mano sinistra, tenendolo per la vite con i crini rivolti verso di me. Contemporaneamente con il pollice della mano destra formo un cerchio con la seconda falange del medio (Il Corso di Dodici Lezioni, pag. 13 Illustrazione 9). Parlo di cerchio perché l'ultima falange del pollice è piegata, flessa, *"come quando si tiene una matita"*. Questo cerchio è il cuore della "non presa", è il perno metaforico e meccanico della nuova articolazione che stiamo allestendo. Come in tutte le articolazioni, la sua funzione essenziale consiste nel permettere la rotazione reciproca di due entità che altrimenti sarebbero separate.

Inserimento

Continuando a reggere l'arco verticalmente con la sinistra, lo inserisco al tallone in questo cerchio della destra (Un Nuovo Approccio al Violino, pag. 30 illustrazione 11), in modo tale che

- a) la punta del pollice tocchi la bacchetta da sotto, nel breve spazio fra la sporgenza del tallone e l'inizio del rivestimento della bacchetta stessa; *"l'ansia di aggrapparsi saldamente alla bacchetta (in uno sforzo disperato di controllare le arcate) è un fenomeno comune, particolarmente evidente nel caso dei principianti... l'unica maniera per allentare l'ansia nelle dita... è stabilire un equilibrio adeguato nel pollice al di sotto della bacchetta"* (La Paura del Pubblico, pag. 43-44)
- b) l'angolo del pollice tocchi la sporgenza del tallone
- c) la parte piegata tocchi i crini, appena sotto l'unghia (*"doppio contatto"*)
- d) *"è molto importante assicurarsi che siano i crini a poggarsi contro il pollice e non il pollice spinto contro i crini"* (Ibidem, pag. 44), in modo che il muscolo del pollice rimanga *"morbido ed elastico"* (Ibidem)
- e) la seconda falange del medio tocchi la bacchetta (da sopra)

Lascio cadere le altre tre dita (indice, anulare e mignolo) sopra la bacchetta.

“Infine, inclino la bacchetta verso sinistra nella posizione per suonare; appoggio i crini sul dorso della mano sinistra, per evitare lo sforzo sul mignolo destro che il peso dell’arco potrebbe causare (Il Corso di Dodici Lezioni, pag. 14 illustrazione 11)”.

Situazione

Le quattro dita sopra la bacchetta e tutto l’avambraccio sono piegati verso l’interno (pronazione).

Il lato dell’indice poggia sulla bacchetta in corrispondenza dell’articolazione fra la prima e la seconda falange *“e non bisogna mai lasciare che scivoli oltre la prima. Questo è molto importante, poiché altrimenti si perde la sensazione di equilibrio e il muscolo sotto l’indice si irrigidisce”* (Ibidem, pag. 13).

Medio e Anulare sono appoggiati sulla bacchetta e inclinati in modo che l’estremità delle dita sia in direzione dell’ “occhio” del tallone. *“Dal punto di vista dell’equilibrio questa posizione inclinata è estremamente necessaria, perché garantisce che l’avambraccio e la mano siano rivolti verso l’interno, verso il violino quando l’arco si trova sulle corde...e che sia il lato dell’indice che poggia sulla bacchetta”* (Ibidem, pag. 13).

Il mignolo, in posizione semiflessa, poggia sulla bacchetta con la punta (Un Nuovo Approccio al Violino, Illustrazione 12).

Microscopio

Siamo abituati a pensare che l’arco in movimento ruoti attorno al perno costituito dal cerchio fra pollice e medio e che a indice e mignolo spetti il compito di equilibrare l’arco stesso ai due lati di quel cerchio. Ma osservando più da vicino notiamo che

a) *“il pollice è l’unico dito in contatto sia con i crini che con la bacchetta e, pertanto, è in grado di creare un collegamento con un equilibrio elastico e spontaneo”* (La Paura del Pubblico, pag. 44). Questo è il *“doppio contatto”*. Qui l’equilibrio è da intendersi fra la parte superiore dell’arco (la bacchetta) e la parte inferiore (i crini). Se il cerchio fra pollice e medio è il cuore, per così dire, della “non presa”, allora questo *doppio contatto* è “il cuore del cuore”, è il *link* che fa la differenza.

b) nessun dito tocca l’arco coi polpastrelli, nemmeno medio e anulare; ciò previene alla radice la tendenza ad afferrare e stringere il tallone e libera polso e gomito che, in conseguenza della “non presa”, rimangono flessibili e sciolti.

c) l’indice tocca la bacchetta solo come conseguenza della rotazione dell’avambraccio verso l’interno. Non aggancia la bacchetta, è semiaperto. Non agisce, “è agito”.

d) il mignolo dovrebbe tenere in equilibrio la bacchetta: è nozione comune ma, a ben vedere, infondata. Kató Havas confrontava comicamente la lunghezza del suo mignolo con la lunghezza della bacchetta, concludendo che si trattava di un *“unfair match”*, di una gara sleale per manifesta inferiorità del *“little finger”*. Il mignolo può svolgere la funzione di mantenere la bacchetta in equilibrio soltanto quando l’arco è in verticale.

Con l'arco appoggiato sulle corde, qualcos'altro (e precisamente il cerchio pollice-medio con il doppio contatto) svolge quella funzione: il mignolo, allora, esonerato da quel compito impossibile, mantiene la sua condizione semiflessa, leggermente arcuata, come quando il braccio destro è abbandonato lungo il fianco. Un suo irrigidimento, una sua condizione iperestesa segnalano il venir meno dell'equilibrio.

Arco Verticale

Riporto l'arco in verticale, inserito nella mano destra con le modalità suddette. Mano e tallone sono diventate una articolazione: se chiudo gli occhi e registro le mie sensazioni non saprei dire dove finisca una (la mano) e cominci l'altro (il tallone). È ancora presente una leggera contrazione del potente muscolo del pollice: se lo rilasso totalmente, la bacchetta si inclina leggermente di pochi gradi verso destra, per poi fermarsi, trattenuta dal semplice tono muscolare, non dalla contrazione.

Mi limito a fare lo stretto necessario perché l'arco non mi cada di mano; mi limito cioè a mantenere la forma del cerchio pollice-medio, assicurandomi che persista il doppio contatto: le forze che agiscono sull'arco si annullano a vicenda, assistiamo a un azzeramento dei vettori, a una "nullificazione". A questo punto la sensazione della presenza materiale dell'arco viene meno, l'arco "scompare". Ha raggiunto un equilibrio.

*** **

Cosa succede quando si raggiunge un equilibrio². -1- (di 2)

La prima cosa che succede è che la mente si ferma. Spostarsi da qualcosa al suo opposto è la cosa più facile, muoversi da una polarità alla polarità opposta è la natura della mente irrequieta. Se siamo in equilibrio la mente si ferma e scompare, l'ininterrotto monologo interiore cessa. Quando la mente si ferma smettiamo di andare in giro qua e là, sentiamo di essere nel posto dove stiamo bene. Ci sentiamo a casa.

La seconda è che quando la mente si ferma il tempo si arresta. Il tempo è creato dal movimento della mente, nello stesso modo in cui si muove il pendolo di un orologio. Se il pendolo si ferma anche l'orologio si ferma. Scienziati e Mistici sono d'accordo su questo: è il movimento a creare il fenomeno del tempo. Se sei immobile (nella mente) la percezione soggettiva del tempo scompare. Questo tempo fermo, che forse coincide col pezzetto di eternità che ci compete e ci spetta, è il tempo che precede e poi consente l'azione. Qualsiasi azione degna di questo nome. Anche l'azione di suonare il violino.

La terza: gli oggetti (e le parti del corpo), in virtù del loro oscillare attorno al punto di equilibrio, che potremmo chiamare il "giusto mezzo", perdono la loro materialità bruta e inerte, per acquisire una presenza docile e viva, investita dall'energia e non manipolata dalla forza.

Di nuovo: cosa succede quando si raggiunge un equilibrio. -2- (di 2)

Sono evidenti ora le ragioni per cui il concetto di equilibrio e la sua esperienza da parte dell'esecutore giocano un ruolo fondamentale nel Nuovo Approccio di Kató Havas:

a) l'equilibrio **abolisce lo sforzo muscolare** come comunemente è inteso; le fibre muscolari sono fatte per contrarsi, ma non per restare contratte, pena l'insorgere di quella condizione che la fisiologia definisce "tetano" e noi, più comunemente, chiamiamo "blocco"; l'impegno muscolare del violinista ovviamente esiste, ma è simile a quello del ballerino, dell'acrobata, del giocoliere, del pattinatore, del lanciatore: sono attività, queste, in cui prevale lo slancio, in cui vi è una grande liberazione di energia in direzione "in-out" sotto il controllo della coordinazione equilibrata

b) come detto, una condizione di equilibrio **genera un tempo "fermo"**, cioè un tempo sottratto alla frenesia, alla paura (ad es. di non essere all'altezza delle aspettative), alla smania di fare e strafare: qui "accade tutto ciò che è giusto, nel giusto ordine" come ricordano i Taoisti; solo così la pulsazione ritmica può prendere il comando delle operazioni e permettere l'avvento sereno della coordinazione; viene meno la "voglia di correre", di accelerare quando suoniamo - quella specie di fuga in avanti così comune, che è sempre indice di uno squilibrio e che ci affligge quando, durante un'esecuzione, ci sentiamo in pericolo: contro di essa sono inefficaci gli inviti alla calma, il battito del piede, i rimproveri dell'insegnante, etc.

c) quando tutto è in equilibrio **abitiamo un corpo diverso**: all'anatomia reale, inerte, materiale, si sostituisce una "anatomia funzionale" percorsa dall'energia, con piedi che sembrano attingerla dal suolo, ginocchia disponibili a flettersi, colonna dorsale più eretta, braccia come ali

d) **violino e arco diventano "living creatures"** (creature vive), viventi perché vibrano e perché, grazie alla "non-tenuta", sono coinvolte negli equilibri del corpo; non sappiamo più di averli come non sappiamo di avere un ginocchio, un orecchio, un naso, a meno di non pensarci intenzionalmente.

"Sono coinvolte negli equilibri del corpo"; Kató Havas lo ribadisce e va oltre: "Non è necessario imparare gesti o movimenti particolari, speciali, per suonare il violino; sono sufficienti gesti e movimenti della vita di ogni giorno"

e) un approccio di questo tipo presenta un vantaggio fondamentale: **assegna il "compito motorio"** di suonare il violino **alle strutture inconsce** del Sistema Nervoso preposte al controllo dell'equilibrio (cioè al cervelletto), lasciando la sensibilità e la consapevolezza del musicista totalmente libere di dedicarsi agli aspetti più squisitamente interpretativi dell'esecuzione³.

Cantare e mimare

È possibile programmare in anticipo queste strutture, instaurare e rinforzare gli automatismi durante lo studio mediante la pratica della mimesi e del canto. Mimare, senza violino e senza arco, i movimenti dell'esecuzione, rendendoli più realistici possibile, e cantare nel contempo, a voce alta, pronunciando chiaramente i nomi delle note risulta il più efficace dei training e, alla luce dell'esperienza, il più valido degli antidoti allo "stage fright" (il terrore del palcoscenico).

“La parte più importante del lavoro di preparazione si può fare senza violino e senza arco” è la spiazzante affermazione di Kató Havas, che pone questa sorta di “programmazione neurolinguistica” *ante litteram* alla base dello studio di una nuova partitura⁴.

“L'orecchio interiore è strettamente legato alla nostra immaginazione. In realtà, è l'immaginazione trasformata e incanalata nella musica” (La Paura del Pubblico, pag. 85). *“Ma il maggiore aiuto nel collegare l'immaginazione con l'effettiva abilità di suonare consiste nel mimare i movimenti senza il violino e l'arco mentre si cantano le note”*⁵ (Ibidem, pag. 119).

Di nuovo: come è fatto il braccio? -3- (di 3)

A questo punto è preferibile parlare di arto superiore destro con “prolunga” o con “estensione”. Esso consta di quattro strutture: radici, retrobraccio, avambraccio, arco [quest'ultimo divenuto *“un'estensione del nostro corpo”* (Freedom to Play pag. 22)]. Lungo questo percorso si incontrano le quattro articolazioni: spalla, gomito, polso, “non presa” mano-tallone. Dall'inserimento delle radici nella spina dorsale fino alla punta dell'arco l'energia fluisce senza bloccarsi: le strutture si muovono nello spazio mantenendosi in equilibrio grazie a rotazioni articolari reciproche. È difficile, nel vedere un “braccio-arco” in azione in questo modo, non pensare a una sorta di giroscopio.

Tuttavia, le articolazioni di cui ci occuperemo con l'arco in movimento sono **solo due, spalla e gomito**: la “non presa” mano-tallone annulla il confine fisico tra avambraccio ed arco e “vanifica”, per così dire, dita e polso; quanto accade a dita e polso è un *“follow-through”*, un seguito, una conseguenza del flusso di energia iniziato nella schiena e liberato dall'azione di spalla e gomito.

Immagini. Schema Corporeo

Se il raggiungimento di un equilibrio determina la “scomparsa”, lo svanire (nel senso del venir meno della percezione della loro materialità bruta e inerte) di oggetti (l'arco) e articolazioni (dita e polso destro), **allora** il modo in cui pensiamo noi stessi nell'atto di suonare cambia. Cambia l'immagine che ne abbiamo, cambia lo schema corporeo cui ci riferiamo.

Se l'arco diviene un'estensione dell'avambraccio, se le articolazioni impegnate nel suonare sono solo due – spalla e gomito – se arco e avambraccio sono diventati una cosa sola, **allora** posso avere l'impressione che l'arco mi “esca” direttamente dalla piega del gomito, o, meglio ancora, che, essendo l'arco svanito, l'avambraccio sia di una lunghezza infinita, che mi consenta, se occorre, di produrre un suono altrettanto infinito: tutto quello che devo fare è mantenere l'equilibrio e muovere spalla e gomito nell'aria, come volando con ali immaginarie. Questo volo genera i suoni del violino. Ma attenzione: non si vola a casaccio. Si vola in relazione a **quattro livelli**.

*** **

Quattro Corde su Quattro Livelli

Abbiamo detto prima che “le strutture si muovono nello spazio”. Si dà il caso, però, che si muovano in relazione al violino.

A differenza dagli acrobati del circo, che si muovono in equilibrio su una sola corda, i violinisti devono cavarsela su quattro corde, passando o saltando dall'una all'altra, come nella celebre metafora di F. Grillparzer⁶. Ora, quattro corde implicano **quattro livelli**. Nell'approccio di Kató Havas essi sono preceduti da una sorta di livello fondamentale, preliminare, che chiameremo "la sospensione".

Il Livello Fondamentale: La Sospensione (Freedom to Play pag. 8-9)

È un equilibrio fondamentale, preliminare, a cui fanno riferimento tutti gli altri equilibri che è possibile scoprire nella pratica del violino.

"E' particolarmente significativo quando si suona uno strumento ad arco. Essa aiuta a trasmettere all'esterno il flusso di quell'energia interna-interiore che è l'essenza del far musica ed è di speciale aiuto per i violinisti e i violisti".

Deposti violino e arco, siamo in piedi, con il peso del corpo equamente suddiviso fra il piede destro e il sinistro, le braccia lungo i fianchi. Alziamo le braccia tese davanti a noi all'altezza delle spalle e restiamo così per qualche istante: ben presto l'azione della gravità si fa sentire e ci affatica. Abbassiamo le braccia.

Alziamo di nuovo le braccia davanti a noi come prima, all'altezza delle spalle, ma stavolta le pieghiamo ai gomiti, in modo che polsi e mani si avvicinino al torace. I polsi sono completamente rilassati e il palmo delle mani è rivolto verso il pavimento. Senza alzare le spalle, abbassiamo e alziamo leggermente i gomiti, come se fossero ali, come se volessimo "aleggiare" con le braccia: troveremo un livello in corrispondenza del quale le braccia sembrano perdere peso.

Le braccia "galleggiano" senza peso nell'aria grazie al contrappeso delle scapole che da dietro, nella schiena, annullano l'effetto della gravità. Ora permettiamo alle articolazioni delle spalle, che in questo frangente funzionano come i cardini di una porta, di "aprirsi" (all'indietro) e "chiudersi" (in avanti), mosse (immaginiamo) da una leggerissima brezza, da uno zefiro gentile. Così le braccia oscillano attorno a un punto di equilibrio, raggiunto il quale il movimento diventa completamente "*self-propelled*". Questa è la sospensione (foto 1).

Accogliere il violino

Come detto, i polsi sono completamente rilassati e il palmo delle mani è rivolto verso il pavimento. Ora: nella parte destra del corpo lascio tutto com'è.

A sinistra giro tutto il braccio, in modo che il palmo della mano guardi il soffitto, il dorso guardi il pavimento e che il gomito punti in basso; il polso è ancora rilassato, flessione: la mano è aperta, nell'atteggiamento di chi vuole donare qualcosa (*Giving Hand*, "la mano che dona"). La parte sinistra del corpo ora è pronta per accogliere il violino (vedi articolo di Caroline Duffner) (foto 2).

Doni

L'atteggiamento delle mani e dei polsi è esattamente l'opposto di un atteggiamento prensile, manipolativo, predatorio, che afferra le cose per impadronirsene. Al contrario, qui si tratta di donare qualcosa.

"Poiché il concetto di donare, di trasmettere qualcosa più grande di sé, è l'essenza di ogni creatività

artistica, è questo concetto che dovrebbe essere nutrito fin dall'inizio" (La Paura del Pubblico, pag. 116).

Ciò che davvero importa è che:

a) vi sia una corrente di energia, di comunicazione, in direzione "in-out" (cioè: dall'interno del violinista all'esterno e dal violinista a chi ascolta).

b) l'apporto della filosofia e dell'antropologia riguardo al dono e al significato dell'atto di donare è immenso. Mi limito a suggerire un'eventuale lettura⁷ e a ricordare che dal dono non c'è difesa possibile: che lo si ignori, lo si accetti o lo si rifiuti, ci si entra comunque in relazione.

c) è il caso di citare una deliziosa strofetta di Gianni Rodari, tratta da "Filastrocche in cielo e in terra", che definisce alla perfezione l'atteggiamento psicologico oblativo, la posizione soggettiva di cui parliamo:

"Chiedo scusa alla favola antica/ se non mi piace l'avara formica/ Io sto dalla parte della cicala/ che il più bel canto non vende/ regala".

(Si tratta di un regalo simbolico; nulla a che vedere col triste e annoso problema della mancata retribuzione dei musicisti).

"Immagina di regalare la musica a chi ti ascolta" era il consiglio iniziale, inaugurale, di Kató Havas alle persone che si rivolgevano a lei sopraffatte dalla paura di suonare in pubblico.

Combinare movimenti ritmati.

È quasi tempo di muovere l'arco. Abbiamo alcuni assi nella manica: la "non tenuta" e la condizione di equilibrio preparano la strada all'avvento della pulsazione ritmica. Abbiamo insistito sul fatto che l'arco entra a far parte degli equilibri biologici fondamentali; ebbene, visto che non siamo dei robot – che i nostri movimenti non avvengono dentro uno schema meramente meccanicistico – che cosa sorregge e tiene vivi gli equilibri biologici se non la pulsazione vitale, quel ritmo binario che è alla base della musica e della vita stessa?

Il motore, la sorgente di energia che dà luogo al gioco degli equilibri fondamentali e coordinati, è *the rhythmic pulse*, la pulsazione ritmica nella sua accezione più radicale, più letterale. Tutti i musicisti riconoscono nel senso della pulsazione uno dei pilastri del loro agire, ma nella visione di Kató Havas il suo succedersi propulsivo e "cardiaco"



Kató Havas e Roberto Moro nel 2008 a Cremona

è la *conditio sine qua non*. Ne conseguono leggerezza, chiarezza di accenti, flessibilità, emozione, successione ordinata degli eventi che danno luogo a movimenti coordinati.⁸

Coordinazione

“A lungo andare, tutti i bravi insegnanti la pensano allo stesso modo. La difficoltà sta nella complessità stessa del suonare il violino” (Un Nuovo Approccio pag.2, modificato).

In altri termini, succedono tante (troppe) cose tutte insieme. Considerati singolarmente, uno per uno, gli equilibri che abbiamo esaminato sono semplici; ma tutti insieme, compresi quelli implicati nell'azione della mano sinistra, diventano un sistema complesso. Anche dando per acquisito che non esistano blocchi articolari fra l'uno e l'altro (cosa che accade dopo uno studio attento e non brevissimo) la gestione multipla degli equilibri, pure assistita dalle strutture inconscie del Sistema Nervoso, necessita di un punto di coordinamento centrale, di una “torre di controllo”.

“Quello che vogliamo ottenere ora è un punto di controllo centrale. Il primo e principale prerequisito per suonare (veloci) è la coordinazione con un punto centrale di direzione.

Il punto centrale di direzione sta nel cantare il nome delle note.

Le informazioni connesse col nome cantato di ogni nota sono uditive, visive e tattili.

È il nome cantato della nota che sincronizzerà tutte queste informazioni.

Perciò, la sequenza della coordinazione è: 1 identificazione della nota (cantare il nome delle note), che racchiude l'informazione uditiva, visiva e sensoriale; 2 risposta nel movimento delle dita nella mano sinistra all'identificazione (vedi articolo di Caroline Duffner); 3 risposte nei movimenti del braccio destro alla guida della mano sinistra” (La Paura del Pubblico, pag. 90-91-93, modificato).

*** **

Quattro Livelli CON Violino e SENZA Arco (Freedom to Play pag. 22-23, modificato)

La parte sinistra del corpo accoglie il violino nella sua posizione per suonare (vedi articolo di Caroline Duffner). *Il braccio destro, senza arco, si trova in sospensione senza peso, a una altezza corrispondente all'incirca alla Quarta Corda. Creo di nuovo nella mano destra il cerchio fra pollice e medio. Aggiusto il retrobraccio, in modo che sia esattamente a livello della Quarta Corda e, con un movimento di oscillazione (“Swing”), faccio in modo che il pollice tocchi leggermente la stessa. Mi assicuro che il gomito sia ben piegato e che il polso sia flessso.*

Abbasso il retrobraccio lungo il fianco, mantenendo il gomito piegato e il polso flessso; poi ripeto l'esercizio varie volte secondo un conteggio: UNO abbasso, DUE sospendo, Uno abbasso Due sospendo e così via. Mi fermo al conteggio di Due, restando col retrobraccio sospeso a livello della Quarta Corda.

Ora abbasso il retrobraccio a livello della Terza Corda e faccio in modo che il pollice tocchi leggermente la stessa. È un movimento molto piccolo. Mi accerto che il polso rimanga flessso. Come prima, al conteggio di Uno e Due abbasso e sospendo il retrobraccio varie volte, finendo su Due col retrobraccio sospeso a livello della Terza Corda.

Procedo nello stesso modo abbassando il retrobraccio, con un movimento molto piccolo, a livello della Seconda Corda: il pollice che descrive un cerchio col medio la tocca leggermente. Al conteggio di UNO abbasso il retrobraccio lungo il fianco, al Due lo sospendo di nuovo a livello della Seconda Corda; ripeto tutto questo alcune volte finendo su DUE.

Concludo abbassando il retrobraccio a livello della Prima Corda. Il pollice in cerchio col medio la tocca delicatamente. Contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare, si tratta di un movimento ancora più piccolo rispetto agli altri cambi di corda. Ripeto il conteggio di Uno e Due, reiterando i movimenti corrispondenti, come sopra. STOP.

Cambiamento di Corda (“String Crossing”)

Per passare da una corda all'altra, il movimento richiesto è davvero molto piccolo. Quando il violino è sulla spalla, in posizione per suonare, la nostra percezione della distanza fra le corde ci porta fuori strada, è ingannevole: l'illusione ottica⁹ nasce dal fatto che la tastiera è molto più larga vicino al ponticello e più stretta vicino al capotasto. Ne risulta una visione “prospettica” che falsa le distanze reali: la tastiera appare molto più lunga di quanto non sia; anche lo spazio fra le corde sembra più grande (La Paura del Pubblico, pag.74 fig. 25).

Per averne un'idea più vicina alla realtà possiamo prendere una fettuccia o un nastro e appoggiarlo trasversalmente sulle quattro corde davanti al ponticello. Prendiamo poi la misura esatta della distanza fra quarta e prima corda: saremo sorpresi di vedere quanto corto sia quel pezzetto di fettuccia.

Adesso quel pezzetto lo appoggiamo sul palmo della mano sinistra, al centro, in direzione verticale. Ci sta più che comodamente, c'è spazio in abbondanza: ne prendiamo nota.

Lasciamo cadere la fettuccia e appoggiamo il palmo della mano sinistra sulla parte esterna del retrobraccio destro, quasi a “imprimervi” quel pezzetto di fettuccia (che abbiamo lasciato cadere), cioè quella distanza che avevamo misurato dalla quarta alla prima corda.

Ebbene, quella distanza “impressa” sulla parte esterna del retrobraccio rappresenta con precisione la piccola escursione dei movimenti necessari quando vogliamo cambiare corda: il movimento di “string crossing” comincia dalla parte esterna del retrobraccio, è molto più piccolo di quanto si potrebbe immaginare, è preciso, ci consente di mantenere l'equilibrio e di sentire l'arco come un'estensione dell'avambraccio.

Quando voglio cambiare corda, cambio di poco il livello del retrobraccio: anche se nel passare dalla quarta alla prima corda la punta dell'arco può presentare grandi escursioni, polso e dita non si muovono se non per minimi aggiustamenti, che sono un semplice conseguenza, un “follow-through” di quanto accade nella parte esterna del retrobraccio.

Siamo sullo stesso piano.

È possibile verificare la correttezza dei **quattro livelli** che abbiamo individuato procedendo come segue.

Mi trovo come all'inizio del paragrafo dei quattro livelli, senza arco, col retrobraccio a livello della Quarta Corda, il pollice (in cerchio col medio) che la tocca leggermente. *Una persona, in piedi di fronte a me, con la punta del suo indice destro tocca leggermente la quarta corda in un punto tra la fine della tastiera e il ponticello. Contemporaneamente, con la punta dell'indice sinistro la stessa persona tocca la parte esterna del mio retrobraccio (sospeso in posizione DUE) in un punto vicino alla spalla.*

*La persona di fronte a me rimane immobile in questa postura mentre io faccio un passo indietro. Osservo il livello delle (sue) due dita. “Se si trovano **sullo stesso piano, l’equilibrio** tra il braccio destro e la Quarta Corda **è corretto**” (Freedom to Play, pag. 25 fig. 1 e 2, modificato). Ma se l’indice sinistro è più alto o più basso del destro, il mio braccio destro è fuori equilibrio. Se lo è, ripeto l’esercizio fino a che l’equilibrio è raggiunto. Ripeto la procedura su tutte le altre corde.*

*** **

“Ogni esercizio fatto finora è servito a spingere (to propel) le nostre azioni dall’interno all’esterno, in modo che lo strumento e l’arco possano diventare estensioni del corpo. Pensate all’atto di remare: il movimento inizia all’interno del corpo ed è trasmesso tramite le braccia dentro ai remi, arrivando al culmine a una grande distanza, laddove i remi entrano in contatto con l’acqua” (Ibidem, pag. 25).

Quattro Livelli CON Violino e CON l’Arco immobile (Freedom to Play, pag. 25-26, modificato)

“Ripetiamo ora l’esercizio precedente, ma questa volta con l’arco. Come un remo, l’arco dovrebbe diventare un’estensione del braccio. Questa volta, i crini prenderanno contatto con la corda, in un punto a sette-otto centimetri dal tallone”.

Il violino è in posizione per suonare, l’arco è in verticale nella mano destra.

Con un movimento oscillante (“Swing”) porto il retrobraccio a livello Quarta Corda, e poi faccio in modo che i crini prendano contatto con essa a circa sette-otto centimetri dal tallone (“three inches”, tre pollici intesi come unità di misura). Ora l’arco è orizzontale, appoggiato alla corda.

Al conteggio di UNO mi assicuro che vi sia il doppio contatto (crini-bacchetta) del pollice. Al conteggio di DUE, allontano la punta delle dita (indice, medio e anulare) dalla bacchetta. Al conteggio di TRE, mi assicuro che il mignolo sia semiflesso ed elastico. Al conteggio di QUATTRO, piego il polso. Al conteggio di CINQUE, ricontrollo e riaggiusto il livello Quarta Corda del retrobraccio.

Per tutta la durata dell’esercizio, l’arco immobile non deve lasciare la corda. STOP.

Ripeto l’esercizio sulla Quarta Corda più volte, lentamente e prestando molta cura.

Lo stesso sulle altre corde. Per tutta la durata di questi esercizi il muscolo del pollice deve rimanere soffice ed elastico.

*** **

Microscopio

Colpi d’arco in coppie di crome alla metà inferiore dell’arco (dal tallone al baricentro e ritorno, Freedom to Play, pag. 32-33-34-35, modificato)

senza violino e senza arco: a braccia libere “oscilla col braccio destro fino a portarlo in sospensione a livello (immaginario) della Quarta Corda. Assicurati che il polso sia flesso e che il gomito sia piegato, chiuso. Gira la testa verso destra e guarda l’articolazione della spalla. Permet-

ti all'articolazione della spalla destra di oscillare all'indietro (apertura) e in avanti (chiusura), mentre l'indice sinistro la tocca per amplificarne il movimento. L'oscillazione all'indietro apre la spalla, l'oscillazione in avanti la chiude.

Prendi nota che quando l'articolazione della spalla è chiusa, il retrobraccio si trova ad angolo retto col torace. (Quando l'arco sarà presente, ciò avverrà al tallone.)

Quando l'articolazione della spalla è aperta, il retrobraccio è in linea col torace. (Quando l'arco sarà presente, ciò avverrà in corrispondenza del baricentro (middle by balance)).

Questi movimenti (l'oscillazione all'indietro e in avanti del cardine della spalla) saranno adibiti ad attivare i colpi d'arco di una croma ciascuno nella parte inferiore dell'arco. È importante rendersi conto che la seconda croma è sempre un colpo d'arco di ritorno che si attiva da solo "in automatico", ("self activated") (Freedom to Play, pag.34, modificato).

Aggiungiamo voce e ritmo; immaginiamo un metro di quattro pulsazioni per battuta; cantiamo, intonati con la quarta corda, il nome della nota (SOL), facendo oscillare a livello della corda stessa il braccio destro (gomito piegato, polso flesso) indietro e avanti a partire dal cardine della spalla; ne risultano coppie di crome: SOLSOL-SOLSOL-SOLSOL-SOLSOL. È essenziale che sia la voce cantata a innescare il movimento della spalla, e NON le dita e il polso.

con violino e arco: siamo in posizione per suonare, con l'arco sulla Quarta Corda, appoggiato in un punto a sette, otto centimetri dal tallone ("*three inches*"). È giunto il momento di muovere l'arco sulle corde. Finalmente. Tutto andrà bene se ricordiamo che "*quando usiamo l'arco, alla corda deve essere consentito di vibrare con la massima libertà. Per esempio: se l'arco è piazzato sulla corda dalla mano, il peso combinato della mano e dell'arco soffocherà le vibrazioni e darà luogo a un suono brutto*" (Freedom to Play, pag. 34). Come evitare il brutto suono al tallone?

"Il retrobraccio è in equilibrio (in bilico, "see-saw") con la metà corta e pesante dell'arco" (Freedom to play, pag. 32), che va dal tallone al baricentro ("middle by balance"). Nelle arcate alla metà inferiore (dal tallone al baricentro) sarà il contrappeso del retrobraccio, in bilico con la parte corta e pesante dell'arco, a rendere il movimento dell'arco leggero, potente, preciso, senza sforzo e tale da generare un bel suono. Il movimento dell'arco è solo una conseguenza, un "follow-through", un seguito del movimento dell'unica articolazione interessata, la spalla, che si apre (all'indietro) e chiude (in avanti) come il cardine di una porta. Il gomito rimane flesso, chiuso.

Colpi d'arco in coppie di crome alla metà superiore dell'arco (dal baricentro alla punta e ritorno). (Freedom to Play, pag. 41-43-44, modificato)

Come già visto, l'avambraccio corrisponde alla metà più lunga e leggera dell'arco, dal baricentro alla punta.

Per adeguarsi alla curva presente nella parte superiore dell'arco stesso, l'avambraccio deve oscillare in una direzione che possiamo definire "verso l'alto e verso l'esterno" a partire dall'articolazione (o cardine) del gomito quando si va dal baricentro alla punta.

Questa oscillazione "verso l'alto e l'esterno" del gomito assicura un'altra oscillazione di ritorno automatico (self activated), stavolta "in basso e indietro", che ci riporta al baricentro.

I movimenti del gomito “in alto e in fuori” e “in basso e indietro” attivano i colpi d’arco in coppie di crome alla metà superiore.

Tuttavia è importante ricordare che la sorgente dell’energia sta sempre nell’articolazione della spalla (e nei muscoli della schiena); quando il gomito oscilla “in alto e in fuori” l’articolazione della spalla si chiude: con l’arco alla punta la spalla è sempre chiusa.

Quando l’arco oscilla in giù e indietro verso il baricentro, l’articolazione della spalla si apre.

*L’apertura e la chiusura della spalla è sempre un movimento **più piccolo** dell’apertura e della chiusura del gomito.*

senza violino e senza arco: *con un movimento di oscillazione (swing) porta il braccio destro a livello della quarta corda di un violino (immaginario). Spalla e gomito chiusi, polso flessso.*

Apri la spalla come se volessi arrivare al baricentro di un arco (immaginario). Tocca l’interno dell’articolazione del gomito. Immaginando un metro di quattro pulsazioni (quattro quarti) per battuta, canta (intonato al SOL della quarta corda) quattro coppie di crome, mentre il gomito si apre oscillando “in alto e in fuori” e poi “in basso e indietro”. STOP. Ripeti alcune volte.

Per assicurare il massimo delle vibrazioni della corda quando si suonano le crome alla metà superiore dell’arco è essenziale ricordare che:

a) *è l’articolazione del gomito che si apre e oscilla “in alto e in fuori” e poi “in basso e indietro”. Assicurati che non siano polso e dita a muovere l’arco, perché, se lo fanno, il gomito diventerà rigido e l’arco perderà il parallelismo col ponticello. L’azione di polso e dita è sempre un “follow-through”, un seguito.*

b) *il doppio contatto del pollice con crini e bacchetta è essenziale, perché previene le punte delle dita dallo stringere l’arco. È questo “link” a trasmettere gli impulsi della nostra energia dentro la corda.*

con violino e arco: *il violino è accolto dalla parte sinistra del corpo, in posizione per suonare. L’arco è in verticale, accolto dalla mano destra.*

Con un movimento di oscillazione (swing) porta il retrobraccio a livello della quarta corda, appoggiandovi i crini a sette-otto centimetri (three inches) dal tallone.

Apri la spalla portando l’arco fino al baricentro, assicurandoti che il gomito ancora non si apra e che le dita non stringano il tallone.

Riaggiusta di nuovo il livello del retrobraccio con il livello della corda.

Anche se il gomito ora si aprirà oscillando “in alto e in fuori” e poi “in basso e indietro”, il retrobraccio rimarrà sempre a livello con la corda.

Mantenere il livello del retrobraccio con la corda è della massima importanza quando si suona alla metà superiore dell’arco, perché ciò aiuta a creare il massimo delle vibrazioni della corda stessa.

Restando in questa posizione canta (intonato col Sol della quarta corda) una coppia di crome senza suonare; poi suona la stessa coppia di crome osservando attentamente l’articolazione del gomito.

È di fondamentale importanza che le dita non stringano l’arco. In questo modo, lo slancio dei colpi d’arco crea una azione “di rimbalzo” per l’arcata di ritorno.

Semiminime con tutto l'Arco (Freedom to Play, pag. 50, modificato)

Per eseguire una coppia di crome abbiamo usato sia la metà (by balance) inferiore sia quella superiore dell'arco. Ora useremo tutto l'arco. In questo modo, le due parti del braccio (retrobraccio e avambraccio), combinandosi in un movimento unico e continuo, daranno luogo alla semiminima. Conteremo in questo modo: U-NO, DU-E.

senza violino e senza arco: con un movimento di oscillazione (swing) porta il retrobraccio a livello della quarta corda come se suonassi al tallone. Tocca leggermente l'interno dell'articolazione della spalla con l'indice della mano sinistra per incoraggiarne il movimento. Al conteggio di "U-" apri la spalla destra con un movimento **piccolo**.

Tocca l'interno dell'articolazione del gomito. Al conteggio di "-NO" apri il gomito "in alto e in fuori" con un largo movimento che arriva alla punta di un arco immaginario.

Ciò conclude "l'arcata in giù"¹⁰

Tocca la spalla di nuovo. Al conteggio di "DU-" apri la spalla con un **piccolo** movimento. Tocca l'interno del gomito. Al conteggio di "-E" chiudi l'articolazione del gomito "in basso e indietro" tornando al tallone. Ciò conclude l'arcata "in su"¹⁰

con violino e arco: il violino è accolto dalla parte sinistra del corpo, in posizione per suonare. L'arco è in verticale, accolto dalla mano destra. Conteremo in questo modo: "U-NO", "DU-E":

Con un movimento di oscillazione (swing) porta il retrobraccio a livello della quarta corda, appoggiando i crini a sette-otto centimetri (three inches) dal tallone.

Al conteggio di "U-", apri la spalla destra con un piccolo movimento. L'arco si ferma al baricentro. Stop.

Al conteggio di "-NO" permetti al gomito di aprirsi in un largo movimento "in alto e in fuori" che, finendo alla punta, completa l'arcata in giù. (Così facendo la spalla si è chiusa.)



Nel 2007

Al conteggio di “DU-”, apri la spalla con un piccolo movimento. L’arco si sposta dalla punta fino al terzo superiore, circa.

Al conteggio di “-E”, permetti al gomito di chiudersi con un largo movimento “in basso e indietro” che completa al tallone l’arcata in su.

N.B.: L’apertura della spalla, che è sempre un movimento piccolo, dà inizio sia all’arcata in giù al tallone che a quella in su alla punta. Pertanto, solo circa un terzo dell’arco è usato in questo piccolo movimento, che inizia a entrambe le estremità.

Quando si inizia al tallone, l’arco si muove fino al baricentro.

Quando si inizia alla punta, l’arco si muove fino al punto più basso della curva presente nella metà superiore.

*** **

Conclusione

Nel tentativo di descrivere con esattezza gli equilibri e le azioni coinvolte in alcuni colpi d’arco fondamentali¹¹, abbiamo scelto deliberatamente di procedere con una minuziosità forse eccessiva. Lo abbiamo fatto per rispondere alle molte domande che, nel corso di questi anni, ci sono state rivolte da persone che hanno incontrato il Nuovo Approccio sul loro cammino.

La realtà della pratica quotidiana è però molto più semplice:

a) una volta in grado di cantare coi nomi delle note la frase musicale oggetto del nostro studio (scegliendo una tonalità adatta alla nostra voce), ne curiamo l’espressività in tutti i suoi dettagli (agogici, ritmici, dinamici), evidenziandone il ritmo, se occorre, col battito delle mani.

b) passiamo poi, rigorosamente senza violino e senza arco, a mimarne i movimenti relativi, individuando esattamente le strutture del corpo e gli equilibri coinvolti.

Ci accertiamo che sia la voce cantata a innescare l’azione della mano sinistra e le relative risposte del braccio destro. Facciamo tutto “come se” violino e arco ci fossero, evocandone la presenza fino a una sensazione quasi tangibile, molto concreta.

Con uno studio regolare possiamo arrivare a una mimesi realistica, una sorta di “danza cantata”, molto generosa in termini di espressività e coinvolgimento emotivo. Nel fare questo, registriamo un interessante effetto collaterale: essendo totalmente impegnati a far musica con la voce e con la mimesi, non abbiamo il tempo di pensare a noi stessi: l’Ego, con le sue paure e le sue ambizioni, fa un passo indietro, viene meno, scompare. Ne prende il posto una facoltà che qualcuno ha chiamato “intelligenza fisiologica¹²”, che si rivela quasi infallibile.

c) una volta certi di aver percorso compiutamente queste due tappe di avvicinamento, possiamo finalmente imbracciare (o abbracciare) violino e arco con le modalità che abbiamo raccontato, per scoprire che, il più delle volte, la prima esecuzione è già perfettamente corretta. Possiamo quindi dedicarci alle questioni stilistiche e interpretative.

Congedo

Kato Havas, sorridendo con una sorta di comica disperazione, descriveva così la nostra situazione di violinisti: “C’è un violino alla nostra sinistra, un arco alla nostra destra. E noi lì nel mezzo, a sperare per il meglio”.

Affinché quei due - arco e violino – possano diventare una cosa sola, non resta a noi che toglierci di mezzo, togliere di mezzo l’Ego, scomparire. Abbiamo appena visto che è possibile. Abbiamo appena imparato come si fa. Alla fine, non c’è più il violino (“*No Violin*”), non c’è più l’arco (“*No Bow*”), non c’è più nemmeno il/la violinista.

Resta solo la Musica.

Roberto Moro, Agosto-Settembre 2019

NOTE

1. Il violino, fra le altre cose, è anche “*una macchina che crea illusioni ottiche; il parallelismo dell’arco col ponticello varia col variare del punto di osservazione*”.
2. Per i concetti che seguono, mi sono riferito alla vasta pubblicistica divulgativa avente per oggetto le filosofie orientali. Per i concetti inerenti all’equilibrio, vedi *La forza di rinascere – a passeggio nel Tao*, Osho, Bompiani, 2015.
3. Vedi il mio articolo “Un ricordo personale di Kato Havas” su A Tutto Arco, numero 16, Anno XII.
4. *Idem*.
5. “Troppo spesso lo schema fisico è il seguente: note scritte, esecuzione delle note su uno strumento, percezione uditiva ed eventuale correzione” dice Kodaly. “Però il percorso corretto è quello inverso: note scritte, suoni immaginati, esecuzione. In un procedimento del genere non c’è quasi niente che deve essere corretto”. Helga Szabo su *The Kodaly Concept of Music Education*, Boosey and Hawkes, Londra, 1969. Citato in *La Paura del Pubblico*, pag. 92.
6. F. Grillparzer, *Der armer Spielmann*.
7. Jean Starobinski, *A Piene Mani. Dono Fastoso e Dono Perverso*, Einaudi, Torino, 1994.
8. vedi il mio articolo “Un ricordo personale di Kato Havas” su A Tutto Arco, numero 16, anno XII.
9. vedi nota 1.
10. suonando sulla quarta corda, è evidente che le definizioni di “arcata in giù” e “arcata in su” andrebbero invertite. “*Immaginando l’arcata come la parte inferiore di una grande circonferenza, andrebbero invertite sempre*”.
11. Una trattazione completa di tutti i colpi d’arco possibili esula dagli scopi di questo articolo. Rimando alle fonti citate e ai Seminari bimestrali sul “New Approach” che si tengono a Padova a cura dell’autore di questo articolo e di Caroline Duffner.
12. “*L’intelligenza fisiologica... è pressoché incapace di commettere un errore*” (Huxley) (*La Paura del Pubblico*, pag. 94).

Roberto Moro

Roberto Moro ha studiato violino con Eugenio Brancaleon e Kato Havas.

È stato per dieci anni rappresentante per l’Italia del Kató HavasA.N.A. (Kato Havas Association for the New Approach), succedendo a Ronald Valpreda.

Insegna il New Approach a Padova, in collaborazione con Caroline Duffner.

STAGE FRIGHT - LA PAURA DEL PUBBLICO¹

Il mio primo pensiero, prima di scrivere questo articolo, è stato: che cosa mai potrei aggiungere su questo argomento che Kató non abbia già scritto nel suo libro “Stage Fright”? O, per citare Yehudi Menuhin a proposito del libro di Kató: “... è l’approccio più realistico e pratico che si possa immaginare... questo libro dovrebbe valere il suo peso in oro per tutti gli studenti e per molti esecutori”. Tuttavia, il new approach è mantenuto in vita dal continuo confronto con le esperienze e dal fatto che le persone le condividano con gli altri.

Solitamente, come sappiamo, le esperienze dell’infanzia sono quelle più profondamente impresse dentro di noi. Ci sono quelle buone e quelle meno buone, ma hanno la tendenza a rimanere in noi e io ho imparato durante i miei studi con Kató che un problema risolto da molto tempo può ritornare a farsi vivo a causa di ciò che Lei chiama “abitudine della memoria”.

Comunque sia, Kató inizia il suo libro raccontando la sua storia personale come bambina prodigio. Descrive vividamente l’eccitazione del suo primo recital, il nastro rosa tra i capelli, il vestito con la gonna gonfia e – cosa più importante – racconta che non vedeva l’ora di suonare per tutte quelle persone. Sfortunatamente, sebbene Lei continuasse a esibirsi con grande successo, le cose non rimasero sempre così. Si rifiutò di accettarlo, cominciò a provare la paura del palcoscenico e questo è il punto di partenza di un viaggio di scoperta durato tutta la vita e culminato nel New Approach.

Io non ero una bambina prodigio: cominciai a suonare a dodici anni. Anche se, all’età di tredici, mi ritrovai a eseguire i concerti di Vivaldi in pubblico. Come Kató, non vedevo l’ora di suonare per tutte quelle persone (anche se fin da allora provai un piccolo disagio fisico). Quel po’ di paura del palcoscenico si trasformò in una eccitazione positiva: ricordo che indossavo la mia amata gonna di velluto rosso, una ampia camicetta e splendenti scarpe bianche. Fino ad allora, tutto bene.

All’età di quindici anni mi ritrovai ad affrontare un esame di ammissione all’Accademia di Musica di Vienna, ma l’importanza di quell’evento mi sfuggiva. Fui accettata da un insegnante prestigioso, un grande esecutore, con la fama di essere duro con gli studenti.

“Allora chi sarà il mio insegnante?” chiesi innocentemente dopo l’esame. “Tu sarai con me” disse una voce alle mie spalle, “e quanto sei pronta a studiare?” egli continuò, guardandomi fisso negli occhi. Non mi ero mai esercitata per più di un’ora, ma sentivo che questo probabilmente non sarebbe più bastato. “Un sacco” farfugliai, con suo grande divertimento.

1. Traduzione di Roberto Moro, pubblicato sulla NewsLetter del KHANA (Kató Havas Association for the New Approach), Vol. 27, number 2, 2012.

Andò a finire che otto ore era ciò che ci si aspettava da me, cosa che io facevo il più delle volte, dato che ero una ragazza rispettosa delle regole. Nei giorni di lezione erano cinque ore, all'incirca. Lasciai la scuola per diventare una studentessa di musica, cosa che non mi dispiaceva affatto.

C'erano momenti felici, molte meravigliose lezioni, ma anche molte contratture e dolori, combinati con la pressione di "dover suonare bene". E come molti altri avevo paura delle lezioni, dato che non suonare bene significava scatenare l'inferno. Un po' alla volta la gioia di suonare per le persone diventò una preoccupazione: "Sono abbastanza brava?" o anche peggio "Gli altri sono meglio?". Ciò che imparai comunque fu il vero impegno.

In seguito cambiai insegnante, passai col professor Thomas Kakuska, magnifico esecutore e meravigliosa persona, membro del famoso Alban Berg Quartet. Lui mi mandò alla Scuola Estiva di Kató, cosa per la quale gli sarò eternamente grata. "Ti farà bene" disse. Non sapeva che non sarei più tornata. Siamo rimasti in eccellenti rapporti.



Kató Havas e Caroline Duffner

Così a diciassette anni frequentai la Scuola Estiva di Kató e mi presi un anno di pausa dall'Accademia, pausa che finì per essere di cinque anni. Potevo andare davvero in profondità col New Approach e studiare la maggior parte del repertorio da Mendelssohn a Paganini, liberando me stessa poco alla volta fisicamente e mentalmente. Non ho più avuto dolore, se non in rare occasioni in seguito a un pesante impegno in orchestra. Ma allora sapevo cosa fare al riguardo.

La scuola estiva a quei tempi era abbinata a un festival di tre settimane, una opportunità inestimabile per fare esperienza sul palcoscenico e sperimentare la libertà appena scoperta. Il culmine del mio percorso fu un concerto in una chiesa con l'orchestra del festival, nel quale mi esibii come solista eseguendo il concerto per violino di Viotti e segnando così la conclusione dei miei studi. La mia gioia di suonare per tutte quelle persone era tornata. Niente "stage fright"!

Ricordo distintamente Kató durante l'esecuzione, nascosta dietro una colonna in fondo alla chiesa, che mi segnalava come pulsare, cantare mentalmente, aprire la braccia per suonare verso l'esterno con lo swing. Affermò più tardi in classe che chiunque, a parte gli allievi del corso, potesse averla vista da dietro avrebbe pensato che aveva una vespa dentro il cappellino. Ma quel gesticolare fu di aiuto. Ebbe l'effetto desiderato e io ottenni delle grandiose recensioni. Sfortunatamente non si può sempre avere Kató dietro una colonna della chiesa e, attualmente, sono una performer e un'insegnante del New Approach io stessa. Ho anche trovato me stessa, nascosta da qualche parte, gesticolando per i miei allievi - sebbene la situazione possa non essere stata così pubblica. Tengo anche dei seminari, soprattutto in Grecia e in Italia, per le persone che scoprono il New Approach sui libri e desiderano conoscerlo e metterlo alla prova dal vivo. Questi seminari sono naturalmente una meravigliosa opportunità per ciascuno di suonare in una situazione non competitiva. Kató diceva sempre: "per favore, suona male ma dammi della musica". Qualche volta è sufficiente questo per eliminare lo stage fright di cui l'esecutore può aver sofferto! Come nei corsi di Kató, anche nei miei seminari ci sono allievi di livelli molto diversi e ciascuno di loro si trova lì per trovare la facilità, per comunicare e provare più gioia nel suonare. Sono così assorbiti nella natura di questa ricerca che il concetto di ciò che è giusto o sbagliato, bello o brutto, sembra non esserci nemmeno.

Naturalmente, tocca poi a ciascuno decidere fino a qual punto vuole approfondire il lavoro col New Approach. Personalmente ritengo che per essere realmente libero sul palcoscenico di "regalare" la musica (a meno di non averlo come dote innata, davvero rara), per "diventare la musica" come diceva Kató, è necessario sviluppare l'orecchio interno e la capacità interiore di cantare al fine di provare la sensazione che il violino e l'arco non ci siano più, che la pulsazione ritmica sia potente e che tutti i canali di comunicazione siano aperti. Per tutto ciò è necessario andare in profondità ancora e ancora. Ma questo non accade da un giorno all'altro e richiede lavoro. Niente che assomigli alle mie otto ore di esercizio quotidiano del passato, come ho raccontato, ma un tipo molto differente di lavoro, che è godibile ma che può anche essere molto stancante (mentalmente).

Finora ho menzionato indirettamente parecchi fattori che causano lo Stage Fright facendo appello alla mia esperienza personale e a quella degli studenti. Alcuni di

questi fattori sono: la paura di non essere abbastanza bravi, il confronto con gli altri, le contratture e i dolori muscolari, le abitudini della memoria. Troverete in dettaglio la cura per ciascuno di questi problemi nel libro di Kató.

Penso anche che sia importante suonare per un pubblico immaginario quando si studia in preparazione per una performance pubblica. Evitate di ascoltarvi retrospettivamente e preparatevi per “dare” e “proiettare”. Ascoltarvi retrospettivamente può essere una grande causa di Stage Fright.

Naturalmente quando si è un esecutore professionista ci si confronta con tipi di pressione molto diversi da quelli di quando si è studenti. Sono stata una orchestrale

a tempo pieno e so cosa vuol dire essere sotto pressione non solo emozionalmente e fisicamente (essendo stanchissima e dovendo viaggiare molto – nel mio caso dovendo trasferirmi lontano), ma anche finanziariamente: dover superare quell’audizione perché si ha bisogno di lavorare e dover vivere spesso in condizioni di insicurezza finanziaria. Condizioni perfette per lo Stage Fright.

La vita di un musicista può essere molto dura. In questi casi, è molto importante ricordare a voi stessi perché stiate facendo quello che state facendo e quale dono sia essere nati per essere musicisti. Dovete anche prendervi buona cura di voi stessi, nutrirvi correttamente, etc. (Kato raccomandava uno zabaione prima di suonare). Avrete bisogno di energia per l’esecuzione. Avete bisogno di coltivare la necessità e l’importanza di “regalare” la musica, anche se può accadere che il vostro pubblico sia una giuria. Lo state facendo perché amate farlo. Amate il vostro strumento e il suono che produce, amate voi stessi (la cosa più difficile di tutte), amate la musica e, ultimo ma non per questo meno importante, amate chi vi ascolta.



Kató Havas al conservatorio di Piacenza nel 1999

LA MANO SINISTRA NEL NEW APPROACH DI KATÓ HAVAS¹

Il Nuovo Approccio di Kató Havas a proposito della Mano Sinistra è davvero assolutamente unico.

Convinta dell'importanza, per i violinisti e per tutti i musicisti degli strumenti ad arco, di diventare "left handed" (cioè "orientati verso la Mano Sinistra") esclamava spesso, rivolta ai suoi studenti: "La musica è nella sinistra!"

Nella Newsletter del KHANA (l'associazione da lei fondata, che riunisce i suoi allievi e coloro che seguono il suo approccio) Vol. 28 N° 2 pone la questione in questi termini: "Le fondamenta del New Approach sono: la pulsazione ritmica, connessa al canto interiore e agli intervalli danzanti e oscillanti nella mano sinistra".

Perché questa enfasi sulla sinistra, ci si può chiedere, quando conosciamo l'enorme importanza del braccio destro nella produzione del suono, nel fraseggio, nell'articolazione e nell'espressione musicale? Tutto ciò rimane vero, naturalmente; penso però che ci sia una affermazione che ci potrebbe mettere tutti d'accordo: qualcosa deve assumersi il compito di guidare!

"Il braccio destro va da questa parte, la mano sinistra da quell'altra e io sto in mezzo tentando di sopravvivere": era la sua descrizione umoristica del peggior scenario durante una performance sul palcoscenico, di cui era stata spesso testimone. La scienza conferma che il cervello umano semplicemente non è concepito per il multitasking, ma può concentrarsi davvero solo su una cosa per volta.

Kató Havas era assolutamente consapevole di questo e ha organizzato il fatto di suonare il violino in modo tale che "quella cosa" che dovrebbe guidare il processo sia la musica, cioè il canto interiore e la pulsazione ritmica "diretti" con grande energia verso la mano sinistra. Per realizzare tutto ciò, è necessario padroneggiare davvero bene i movimenti del braccio destro, in modo che siano "self propelled" e rispondano perfettamente e facilmente alla guida della mano sinistra.

Roberto Moro ha spiegato molto bene nel suo articolo la sensazione di "no bow" (la sensazione che l'arco "non ci sia") e come trovare e mantenere un braccio destro libero, in equilibrio e in qualche modo "galleggiante", pieno di energia e senza pressione. È davvero consigliabile prestare la massima attenzione a dove inizia il movimento del colpo d'arco, cioè le articolazioni della spalla e del gomito, di cui i movimenti del polso e delle dita dovrebbero essere semplicemente una conseguenza.

Ciò richiede, naturalmente, molto studio e molto allenamento.

Lavoro sempre molto con le corde vuote con i miei studenti, anche di livello molto avanzato, e nella mia esperienza ne vale davvero la pena. Questa "semplificazione"

1. Traduzione di Roberto Moro

molto attenta, focalizzata sul movimento del braccio destro, lo rende in grado di “badare a se stesso” e allora – e solo allora – la sinistra è libera di svolgere il suo ruolo di guida.

Un altro fattore essenziale perché la sinistra possa sperimentare il fatto di essere libera è una posizione naturale del violino, o piuttosto una sensazione di “no violin”, la sensazione che il violino “non ci sia”. Molti problemi che apparentemente riguardano la mano sinistra sono in realtà riconducibili a una tenuta del violino rigida e fuori equilibrio.

Tutto ha inizio da una sensazione di equilibrio e di fluidità nel corpo, dalla “culla” senza peso creata dal braccio sinistro, dove lo strumento può trovare il suo posto con naturalezza. Dopodiché possiamo dedicare tutta la nostra attenzione

alla mano sinistra e ai suoi intervalli che danzano con “swing”. Come sappiamo, una grande tecnica della mano sinistra è fatta di buona intonazione, articolazione, vibrato, perfetti cambi di posizione ecc., ma, ahimè, stiamo parlando sempre di produzione del suono.

Kato Havas, come ho detto prima, scrive di intervalli danzanti e “swinganti” (oscillanti con swing): vedremo, spero, nel corso della trattazione che cosa questa semplice frase significhi davvero. Abbiamo la tendenza a pensare alle note una per una e a mettercela tutta per fare in modo che ciascuna sia bella e naturalmente che ogni dito sia perfettamente in tono, ma... dov'è la musica, dov'è la gioia, per non parlare della facilità, della scorrevolezza?

Non ho mai incontrato nessuno che non desiderasse una mano (sinistra) morbida ma potente, elastica e musicale. Avrete notato che sto parlando di mano e non di dita, perché i movimenti delle dita hanno inizio nelle nocche (le articolazioni alla base delle dita) o, se volete, nel dorso della mano.

Porre l'attenzione sulle articolazioni di base, sulle nocche, contrasta una pressione eccessiva (delle dita) ed è essenziale per creare libertà ed elasticità della pelle e dello spazio “fra” le dita: quel tipo di libertà che a sua volta rende possibile eseguire gli intervalli ed esprimere il “dramma” (cioè il contenuto emotivo) degli intervalli stessi, piuttosto che le singole note.

Ma diamo un'occhiata a come è posizionata la mano di per sé.



Nel 2011

L'approccio tradizionale insegna che il polso dev'essere in linea retta col braccio, e Kató Havas nel suo primo libro "Un Nuovo Approccio al Violino", che è pieno di concetti meravigliosamente rivoluzionari, è ancora d'accordo su questo aspetto. Ritengo che un(a) grande insegnante davvero dotato(a) debba continuare a imparare: al tempo in cui scrisse "Stage Fright" (La Paura del Pubblico), il suo concetto riguardo alla posizione della mano sinistra era giunto a maturazione e, all'inizio, non sempre accolto con grande entusiasmo dal mondo violinistico più tradizionale.

Cominciò a porre la questione: cosa farebbe naturalmente il mio polso, se non stessi suonando il violino? Ovviamente sempre alla ricerca di quegli intervalli "che cantano" con swing, di quel bellissimo suono "cantabile" che Lei ammirava così tanto in Fritz Kreisler. I violinisti Tzigani della sua nativa Ungheria, dove era stata una bambina prodigio, l'avevano altrettanto profondamente impressionata. Secondo le scuole violinistiche tradizionali quegli Tzigani presentavano una posizione della mano sinistra assolutamente sbagliata e tuttavia suonavano con grande "facilità" tecnica, un ammaliante suono cantabile e certamente erano liberi da ogni tipo di tensione. È possibile che parte della loro abilità di suonare con quella stupefacente facilità e quel suono così palpitante si attui GRAZIE a quella posizione sbagliata della mano e non NONOSTANTE essa?

Ora, se alziamo il braccio sinistro come se stessimo per suonare, e permettiamo alla mano di "cadere" laddove "avrebbe voglia" di cadere, noteremo che il polso si curva leggermente all'interno, verso di noi, in prima posizione, creando quella che Kató Havas ha chiamato "la mano che dona". Questa espressione ha un doppio significato (in inglese), indicando non solo il fatto che il polso si piega o "cede", ma anche l'atto di donare la musica a chi ascolta.

Tornando agli intervalli danzanti con swing, questa posizione rilassata del polso rende possibile alle dita di avvicinarsi alla corda con una modalità orizzontale e oscillante, piuttosto che predisporle a colpire la corda dall'alto in basso con una azione verticale. Questo "slittamento" o scivolamento orizzontale (è un buon esercizio scivolare e connettere le note; poi quando si suona ciò deve diventare assolutamente non udibile) rende possibile creare intervalli piuttosto che dar luogo a singole note.

Dopo tutto, la musica si trova sempre "fra" le note ed è resa possibile da questa continua, "sensitiva" ricerca con la punta delle dita in una posizione laterale (rispetto alla corda). Di conseguenza, simultaneamente, gli armonici sono accresciuti e potenziati, l'intonazione diviene molto accurata e può svilupparsi un vibrato naturale. L'approccio che tende a colpire la corda, a "la va o la spacca", è rimpiazzato da una ricerca costante e "sensitiva": una mano elastica e fluida mette la corda in condizione di vibrare liberamente.

La pressione delle dita è ridotta al minimo e nasce una sensazione di stare suonando con tutta la mano, pollice incluso; il pollice non serve più a creare una contropressione, bensì a controbilanciare l'azione delle dita: è libero di muoversi.

Questo pollice mobile svolge una funzione particolarmente interessante quando si suona col quarto dito: consentire al pollice di muoversi leggermente in avanti (verso il ponticello) elimina per il quarto dito il tratto da percorrere (per raggiungere il punto esatto sulla corda). Si tratta di un equilibrio davvero importante da sviluppare e cer-

tamente ha cambiato in meglio la vita di molti violinisti, compresa la mia.

Ripeto: ci sono molti esercizi specifici da praticare al riguardo, ma è un argomento troppo esteso per un singolo articolo. Ci vorrebbe un intero libro o una serie di lezioni: spero, tuttavia, di aver evidenziato qui gli aspetti più importanti.

Il grande violinista Itzhak Perlman diceva: “Quando ti senti a tuo agio ce l’hai (fatta)” e questa affermazione spiega molto bene la natura di questo modo di lavorare (col violino). Così, piuttosto che esercitarsi per migliorare è preferibile esercitarsi per sentirsi meglio, e questo “sentirsi meglio”, nella mia esperienza, porta molto lontano sulla strada del training e della formazione di un musicista pienamente realizzato, in grado di trasmettere la musica e, naturalmente, di suonare libero da ogni tensione o dolore fisico.

Vorrei concludere con la mia citazione preferita di Kató Havas: “Non esistono cose come - non riesco a farlo - o come - questo lo so già -. Così, lavorando col New Approach di Kató Havas, che voi stiate insegnando, esercitandovi o portando a termine una performance, vi trovate su un percorso di scoperte eccitanti e senza fine.

