

altraetà[®]il mondo degli **over 50** a portata di click!

direttore responsabile: DANIELA BOCCADORO AMERI



Science For A Better Life

AltraEtà premiata dalla **Presidenza del Consiglio dei Ministri** nell'Anno europeo dell'**invecchiamento attivo** e della **solidarietà fra le generazioni**

Scopri il Premio Active Senior!

News, Tempo Libero & Viaggi

Mi piace 4,9mil

Seguici su:



Musicoterapia: suonare Beethoven a qualsiasi età

il 15 gennaio, 2014

A A A

Luciano Ballabio, sessantuno anni, trainer, coach e scrittore (il suo ultimo libro si intitola *Come un'orchestra. Fare musica insieme per crescere insieme*, **Franco Angeli**), ha iniziato a studiare violino in età adulta e da otto anni suona nella più importante orchestra sinfonica amatoriale italiana: *laVerdi per tutti*, creata nel 2006 dalla *Fondazione Giuseppe Verdi* di Milano.

Lo abbiamo intervistato:

Studiare uno strumento musicale è un'attività che solitamente si inizia da bambini. E' possibile iniziare in età adulta?

In effetti per poter svolgere la professione del musicista è indispensabile cominciare a studiare e a fare pratica, con la voce o con gli strumenti musicali, fin da bambini. **Ma non è detto che si possa e si debba studiare musica soltanto per diventare professionisti**, possibilità che per altro, nel nostro Paese, è ormai diventata sempre più rara. **Il linguaggio musicale è un linguaggio universale** che, come ogni altro linguaggio, può essere appreso e praticato a diversi livelli di competenza e di abilità. Quindi, proprio come per le lingue straniere o per altre competenze complesse come per esempio l'informatica, **si può cominciare a imparare a qualsiasi età**.

Quali sono i vantaggi che gli "over 50" ne possono trarre?

La musica, vocale o strumentale che sia, non è soltanto un sapere. È anche, e soprattutto, **un saper fare**, che si apprende e si pratica, nel caso del canto, con le corde vocali, con la bocca, con l'apparato respiratorio, oppure, nel caso degli strumenti a fiato, ad arco o delle percussioni, anche con le dita, con le mani, con le braccia, ma in realtà, indipendentemente da quale sia lo strumento prescelto, con tutto il corpo. Nell'apprendimento e nell'attività musicale, come del resto nella danza, sono coinvolti **tanto la mente, l'attenzione, la concentrazione, la memoria, quanto il corpo e i suoi movimenti, piccoli e grandi, veloci e lenti**. Il tutto richiede esercizio, allenamento e soprattutto tenuta psicofisica, per metabolizzare la fatica e per riuscire a trasformarla progressivamente in appassionato e appassionante piacere. Se mettiamo tutto

**TENA Direct**Un servizio speciale dedicato a *Altra Età*

Pensioni senza pensieri

Ritira la tua pensione in

**BANCA CARIGE**

Cassa di Risparmio di Genova e Imperia

CASE DI RIPOSO
IN LIGURIA**Anni Azzurri**
persone per servire personewww.anniazurri.it **800 131 851**

Iscriviti, è gratis!

insieme, otteniamo uno straordinario e benefico cocktail per **facilitare e rendere irreversibile l'invecchiamento attivo!**

Ma lei suona in un'orchestra sinfonica... Ce ne vuole parlare?

In realtà le orchestre sono due. Faccio parte, fin dalla sua costituzione avvenuta nel 2006, della **più importante orchestra sinfonica amatoriale italiana, laVerdi per tutti, creata dalla Fondazione Giuseppe Verdi**, che ha il privilegio di provare e di esibirsi nell'Auditorium di Milano, considerato una delle migliori sale da concerto non solo d'Italia, ma d'Europa. Tuttavia dal 2012 faccio parte anche di un'altra compagine sinfonica amatoriale milanese: l'**Orchestra Carisch**. Con entrambe queste orchestre ho suonato più volte, per esempio, la **Quinta Sinfonia di Beethoven**. E così quello che (almeno in Italia, perché all'estero le orchestre sinfoniche amatoriali sono molto più diffuse) fino a qualche anno fa poteva sembrare un sogno assolutamente irrealizzabile per dei musicisti non professionisti, si è invece realizzato più volte! Anche se tra le diverse (e purtroppo non numerose) orchestre sinfoniche amatoriali attualmente esistenti nel nostro Paese ci sono molte differenze, c'è tuttavia una significativa analogia: **la presenza di giovani e meno giovani**, che rappresenta un **formidabile stimolo** non soltanto per imparare gli uni dagli altri, ma anche per vitalizzare e rivitalizzare i più anziani.

È meglio suonare e cantare insieme o è meglio farlo da soli?

Le due esperienze non sono alternative, ma complementari. Non è infatti possibile cantare in un coro o suonare in un ensemble senza studiare e senza esercitarsi individualmente. Ma il solo apprendimento individuale del linguaggio musicale e della tecnica strumentale non è sufficiente per poter cantare in coro o per poter suonare in orchestra. **Provare insieme, imparare a cantare e a suonare insieme, è assolutamente indispensabile per fare parte del coro o dell'orchestra.** Come ho sostenuto nel mio ultimo libro, l'esperienza di suonare in orchestra, e comunque di fare musica insieme, **permette alle persone di sviluppare competenze essenziali non soltanto per la promozione di una socialità attiva e proattiva**, ma anche per il conseguimento della propria felicità individuale. Ascolto profondo, osservazione reciproca, **solidarietà, condivisione, cooperazione, sinergia**, capacità di creare in se stessi e negli altri passione ed entusiasmo: ecco alcune di queste competenze.

Quali consigli si sente di dare agli "over 50" che volessero iniziare, o riprendere, a cantare o a suonare uno strumento musicale?

Primo: crederci! Secondo: crederci! Terzo: crederci! La convinzione è decisiva, nell'affrontare questa come qualsiasi altra sfida. Chi ce l'ha fatta, chi ce la fa, riesce grazie alla propria incrollabile convinzione di potercela fare. **Tutto il resto viene dopo:** gli insegnanti adatti, il contesto favorevole, il talento naturale. Ormai sappiamo del resto che praticamente quasi nessuno nasce stonato: chi ritiene di esserlo, è stato quasi sempre traumatizzato e inibito da altri, volontariamente o involontariamente, in tenera età. Ancora una volta sono le convinzioni a impedire o a favorire il processo di apprendimento. **E l'età matura, invece che un handicap, può diventare un'opportunità aggiuntiva.**

Aggiungi un commento...

Commenta usando...

Plug-in sociale di Facebook

Potrai giocare con noi, partecipare ai nostri corsi, usufruire di promozioni e sconti e ricevere interessanti omaggi

Inserisci il tuo indirizzo e-mail

La tua provincia

Seleziona la tua provincia...

Ai sensi del D. Lgs. 196/2003 (Codice in materia di protezione dei dati personali), La informiamo che il trattamento dei suoi dati sarà finalizzato solo ed esclusivamente a inviare news e iniziative legate alla testata giornalistica AltraEtà

Accconsenti

Invia

Tweet

Segui

AltraEtà @AltraEta 5h
 Buon compleanno Michelle Obama! La first lady americana commenta così il traguardo dei 50 anni: «Non mi sono mai... fb.me/3rKLW3B3M

AltraEtà @AltraEta 23h
 Voglia di leggerezza e di tornare in forma? Per te abbiamo scelto questo piatto: spezzatino di soia con peperone... fb.me/14R8zWjuZ

Twitta a @AltraEta

Trovaci su Facebook

Altra Età
 Mi piace

Altra Età piace a 4.905 persone.



Plug-in sociale di Facebook

