

Recensioni & Approfondimenti

Renate Klöppel, *Training mentale per il musicista*

Edizioni Curci, Milano 2020

A cura di Elena D'Amato

Il libro *Training mentale per il musicista* di Renate Klöppel è una risorsa inestimabile per i musicisti di ogni livello poiché offre una guida pratica e dettagliata per quanto riguarda lo sviluppo delle capacità mentali, necessarie per eccellere nella musica.

Le ricerche scientifiche sul tema ci portano indietro nel 1941, quando Grace Rubin sintetizzò tutto con il concetto di “Mental Overlearning”.¹ Nonostante ciò, tutt’oggi questo metodo di studio non viene quasi mai utilizzato nelle Scuole musicali o nei Conservatori di Musica italiani. L’autrice, inoltre, ha una vasta esperienza nel campo della psicologia dello *sport* e dell’esecuzione musicale, e perciò fornisce una panoramica completa delle tecniche e delle strategie per migliorare la concentrazione, la gestione dello stress e l’autocontrollo durante l’esecuzione musicale.

Uno degli argomenti principali trattati nel libro è l’importanza della preparazione mentale prima dell’esecuzione, sottolineando l’importanza di esercizi interiori per migliorare le prestazioni degli studenti di musica, sia professionisti che dilettanti. Nello studio normalmente inteso, l’attenzione viene puntata soltanto sull’esercizio fisico ma in realtà l’attività muscolare viene modificata attraverso l’immagine mentale del movimento. Attraverso quest’ultima, i movimenti vengono programmati, dal momento che all’interno del sistema nervoso ogni movimento è preceduto da fasi preparatorie.

Il *training* mentale coinvolge diverse tecniche, tra cui la rappresentazione mentale dei movimenti e dei suoni musicali, l’osservazione degli insegnanti durante le lezioni e la verbalizzazione dei gesti esecutivi.

Attraverso la visualizzazione creativa e la consapevolezza, dunque, gli studenti imparano a gestire le emozioni negative e a passare allo stato mentale ottimale per ottenere le massime prestazioni. La paura non può essere eliminata, ma al contrario bisogna avere un confronto con essa, trasformandola in energia positiva. Infatti, Renate Klöppel incoraggia gli studenti a imparare dai propri errori e a sviluppare abitudini di allenamento mentale accanto alla pratica strumentale, riconoscendo che entrambe sono essenziali per raggiungere l’eccellenza musicale.

Inoltre, la gestione dell’ansia viene migliorata attraverso esercizi di respirazione e di rilassamento per la tensione muscolare. La condizione rilassata viene spesso descritta con il concetto di “calma vigile”, questo perché favorisce la concentrazione.² Il rilassamento comporta uno studio concentrato e privo di distrazioni.

¹ KLÖPPEL R., *Training mentale per il musicista*, Edizioni Curci, Milano 2020, p. 11.

² Ivi, p. 22.

Gli argomenti sopra citati sono spesso un tema centrale nella vita degli studenti del Conservatorio che devono spesso affrontare un'intensa pressione durante le esibizioni e gli esami, ed è possibile che svolgendo determinati esercizi possono imparare a controllare le loro risposte allo stress e a esibirsi, con maggiore sicurezza e tranquillità. Fra le tante tecniche di rilassamento, vi è una, ottenuta per mezzo di un'immagine mentale dove qualsiasi scena che sia percepita come tranquilla può essere adatta. È molto utile anche prendere in considerazione gli atteggiamenti negativi assunti durante i passaggi difficili e cercando di migliorarli attraverso esercizi mirati allo scioglimento delle tensioni muscolari.

Il testo fornisce anche un approfondimento sul metodo del *training mentale* sviluppato da Tatjana Orloff-Tschekorsky,³ secondo cui sarebbe consigliato studiare un determinato pezzo dividendolo in brevi passaggi che bisogna suddividere in uno specifico modo per far sì che lo studio sia il più efficiente possibile e la lunghezza di questi frammenti può variare anche in base alla complessità del brano. La quantità di vantaggi che ciascuno può trovare in questo metodo è variabile in quanto dipendono da una serie di fattori come ad esempio la motivazione, la capacità di concentrazione e il rilassamento.

Nella parte finale del volume l'utilizzo del MTMA (*training mentale nella formazione musicale*) è finalizzato alla gestione della "paura da concerto" in quanto, quando si vive una situazione di tensione, spesso il nostro corpo reagisce con una serie di processi fisiologici: ad esempio, sudorazione accentuata nella zona delle mani o accelerazione del battito cardiaco. La paura si può vincere se si prova a descrivere quali sono i fattori ansiogeni; infatti, più chiaro viene reso il problema meglio sarà possibile elaborare delle strategie per affrontarlo. Anche avere una mentalità positiva e costanza nel proprio lavoro può favorire l'ascesa verso il successo musicale; in tale prospettiva, è molto importante essere determinati nel perseguire i propri obiettivi attraverso il lavoro e la fiducia in sé stessi, senza dover ricorrere a soluzioni esterne.

Molto utile è la versatilità che questo libro possiede in quanto applicabile a diversi generi musicali e contesti esecutivi; infatti, che si tratti di un pianista classico, o di un chitarrista *jazz* o di un cantante *pop*, le tecniche di allenamento mentale proposte da Klöppel sono universalmente applicabili e possono portare benefici tangibili a qualsiasi musicista che voglia migliorare le proprie prestazioni.

Tirando le somme, l'autore comunica che combinando teoria ed esercizi pratici, si possono acquisire le capacità per affrontare le sfide della pratica e della *performance* musicale con fiducia e determinazione, in modo tale che i musicisti possano prendere consapevolezza del loro potenziale creativo in modo più profondo. L'autrice, infatti, combina saggezza e praticità per dimostrare che la vera maestria musicale non è solo una questione di tecnica, ma anche di mente e cuore.

³ Vedi ORLOFF-TSCHEKORSKY T., *Mentales Training in der musikalischen Ausbildung*, Breitkopf & Härtel, 2000.

