

EMILIO ARNALDO PISCHEDDA

Il Violoncello

Tecnica e psicologia dell'esecuzione



Indice sommario

<i>Introduzione</i>	v
<i>Ringraziamenti</i>	vii

TECNICA DELL'ESECUZIONE

1. Posizione fondamentale	1
2. Il puntale e gli altri accessori	5
3. Accordatura	14
4. Riscaldamento	19

Tecnica dell'arco

1. Principi generali - impostazione	22
2. Altre posizioni della mano destra	25
3. Esercizi per la mano destra	27
4. Controllo del corpo	29
5. Produzione del suono	30
6. Movimenti del braccio e delle sue parti	37
7. Attacco dell'arco, cambio di arcata e di corda	39
8. Distribuzione dell'arco	45
9. Pizzicato	48

Tecnica della mano sinistra

1. Principi generali, impostazione	52
2. Le posizioni	57
3. Cambi di posizione	61
4. Passaggi particolari e "salti"	67
5. Il pollice capotasto	68
6. Posizioni acute	71
7. Gli armonici	73
8. Collocazione delle note	76
9. Il vibrato	77
10. Simmetria e asimmetria	80
11. La diteggiatura	83

INDICE SOMMARIO

12. Scale e arpeggi	86
13. Colpi d'arco	92
14. Effetti particolari	96
15. Abbellimenti	99

PSICOLOGIA
DELL'ESECUZIONE

1. Il rilassamento	103
2. La respirazione	107
3. Musica ed emozione	112
4. Lo studio	114
5. Ritmo, intonazione, suono (tecnica e musica)	121
6. La memoria	130
7. Visualizzazione e rappresentazione mentale	133
8. L'esecuzione in pubblico	136
<i>Appendice - Tavola degli armonici naturali</i>	143
<i>Bibliografia</i>	145
<i>Sitografia</i>	149
<i>Filmografia</i>	151

Introduzione

Lo scopo di questo libro è quello di indicare diverse strade da seguire nel modo di suonare e insegnare il violoncello, evitando metodi rigidi e prefissati e creando un percorso che si snoda tra i principi delle maggiori scuole violoncellistiche e violinistiche.

Ogni scuola tende spesso a giudicare inadeguati e scorretti i principi delle scuole “rivali” a discapito delle reali esigenze dello strumentista.

Non si intende con questo svalutare le singole scuole, ma semplicemente constatare l’inadeguatezza dei metodi applicati in modo univoco senza tener conto delle differenze tra gli individui.

Le caratteristiche individuali quali la personalità e la struttura fisica variano talmente tanto che è inutile, ma anche dannoso, costringere o costringersi in posizioni contrarie alla propria natura.

Una posizione conforme alle proprie caratteristiche e basata sui principi fisici sarà assolutamente da preferirsi ad una posizione imposta per ragioni di appartenenza ad una scuola.

Per poter esprimere la musica è inoltre necessario imparare ad evitare le posture rigide, le tensioni e i blocchi di natura fisica e psicologica, perciò ho cercato di esporre in questo libro sia i metodi per garantire il rilassamento e la naturalezza dei movimenti sia i principali aspetti psicologici che riguardano l’esecuzione musicale.

Un altro aspetto fondamentale è quello della musica come “educazione al sentire”.

Non solo per un musicista ma per qualunque essere vivente è necessario poter provare ed esprimere in un flusso diretto ciò che prova.

Tutta una serie di esperienze come anche l’educazione, l’ambiente e la società in cui si vive possono causare costrizioni e impedimenti che producono nell’uomo un ingorgo di emozioni e le legano attraverso le tensioni più varie.

La musica può allora divenire un processo di ricerca e miglioramento dell’individuo, un modo per vedere dentro se stessi, per rendersi conto del corpo e liberare le proprie emozioni.

La musica e il suonare uno strumento sono inoltre un'occasione per formare, esprimere e sviluppare le proprie idee, attraverso il contatto e il confronto con gli altri.

Per questo l'educazione musicale è fondamentale per ogni essere umano e non può che arricchirlo e garantirgli una vita più piena e felice.

EMILIO ARNALDO PISCHEDDA

Avvertenza per il lettore

Nella stesura del testo troverete in neretto alcuni concetti “chiave”, in modo da evidenziarne l'importanza fondamentale.

Tecnica dell'esecuzione

1. *Posizione fondamentale*

La posizione generale del violoncellista deve essere quella di una persona correttamente seduta alla quale il violoncello deve essere adattato.

La schiena deve essere mantenuta dritta, con le spalle in linea con il bacino; le gambe flesse devono formare angoli di circa 90 gradi e i piedi devono essere ben poggiati sul pavimento con tutta la pianta, più o meno alla stessa distanza dalla sedia.

Per quanto riguarda la posizione dei piedi e delle gambe, esistono tre posizioni fondamentali: posizione a piedi pari (posizione base descritta sopra), posizione con piede sinistro arretrato ed eventualmente gamba destra più distesa (piede destro più avanzato) e posizione con piede destro arretrato e gamba sinistra più distesa (piede sinistro più avanzato).

La posizione con piede sinistro arretrato è adottata dalla vecchia scuola violoncellistica ed è possibile osservarla in numerosi violoncellisti del passato: il piede sinistro è poggiato vicino alla gamba sinistra della sedia, spesso con il tallone leggermente sollevato da terra e la gamba flessa, il piede destro è posizionato più in avanti con la gamba destra più distesa.

La posizione con il piede destro indietro è maggiormente legata alla scuola violoncellistica russa (è anche consigliata nel metodo di Diran Alexanian e da André Navarra) ⁽¹⁾.

L'adozione delle posizioni asimmetriche (un piede arretrato rispetto all'altro con una gamba più flessa e una più distesa) consente una buona flessibilità e rotazione del tronco che agevola sia la tecnica della mano sinistra sia quella dell'arco, può inoltre essere utile per non ostacolare il movimento dell'arco, specie sulle corde esterne.

⁽¹⁾ D. ALEXANIAN, *Traité théorique et pratique du Violoncelle*, Préface de Pablo Casals, Salabert, Paris, 1922; A. NAVARRA, *Ma technique de violoncelle, Meine Cellotechnik, My cello technique*, filmato a cura dell'Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien, 1977, YouTube.

Ovviamente la posizione dei piedi non deve essere fissa, ma può modificarsi a seconda delle situazioni esecutive: l'importante è che il violoncellista sia conscio della posizione delle sue gambe e dei piedi e analizzi l'influenza della loro posizione sul suo modo di suonare.

Il violoncellista deve sedersi comodamente sulla sedia: non troppo in avanti sul bordo estremo del sedile, né troppo indietro (si consiglia di evitare la posizione con la schiena poggiata all'eventuale schienale).

La posizione del corpo deve essere attiva, in avanti, come se ci si dovesse alzare dalla sedia, e non passiva con il corpo abbandonato all'indietro; il violoncellista deve adottare una posizione di piedi e gambe che gli consenta di alzarsi dalla sedia senza doverli spostare.

La sedia deve essere scelta in modo da garantire la maggior stabilità e allo stesso tempo libertà di movimento possibile, perciò deve preferibilmente avere un sedile abbastanza piatto e rigido e andranno evitate sedie anatomiche, con braccioli, rotelle, troppo imbottite o morbide, che costringono in una posizione fissa.

È consigliabile un sedile diritto o leggermente inclinato verso il basso, ottenibile anche mediante rialzi in legno dello stesso spessore, da porre sotto le gambe posteriori della sedia; vanno assolutamente evitate le sedie con pendenza verso l'alto (ovvero con il sedile inclinato verso l'alto dalla parte posteriore a quella anteriore), con bordi rialzati o con sedili troppo piccoli, poiché costringono il corpo in direzione opposta all'atto di suonare, bloccano la circolazione e non consentono di scaricare correttamente il peso del corpo attraverso le gambe.

La condizione primaria per suonare il violoncello è data dal corretto appoggio dei piedi e dal peso del corpo correttamente scaricato attraverso le gambe.

È di fondamentale importanza l'altezza del sedile, che deve essere adeguata alla statura dello strumentista; l'insegnante deve disporre per i propri allievi di sedie o sgabelli di varie altezze o regolabili in altezza.

L'altezza della sedia ideale per una persona sviluppata, di media altezza è di circa 40-45 cm, che può arrivare fino a circa 50-55 cm per le persone più alte; il sedile di altezza corretta deve arrivare circa sotto le ginocchia dello strumentista.

Per evitare danni fisici, stanchezza (fisica e mentale) e indolenzimento è consigliabile non stare seduti per periodi prolungati, ma alzarsi e muoversi almeno ogni ora.

Il violoncello, con il manico posizionato a sinistra del violoncellista, poggia su quattro punti fondamentali che gli garantiscono stabilità: il

Tecnica dell'arco

1. *Principi generali - impostazione*

L'arco è il mezzo attraverso il quale il violoncellista crea il suono e la musica.

La posizione e i movimenti delle dita della mano destra sull'arco, del braccio destro e del corpo sono fondamentali per la tecnica del violoncello e per la produzione del suono.

Lo scopo dello strumentista deve essere quello di raggiungere la massima coordinazione e fluidità dei movimenti evitando tensioni e rigidità inopportune.

La posizione delle dita sull'arco deve partire da una situazione di totale rilassamento della mano e delle dita.

Le dita fondamentali per la presa dell'arco e i suoi movimenti sono l'indice, il mignolo e il pollice: queste tre dita sostengono l'arco e devono rimanere morbide e flessibili pur mantenendo la loro posizione.

Partendo con la mano completamente rilassata il mignolo si posizionerà secondo la scuola francese con il polpastrello più o meno sul bottone di madreperla del tallone, tale posizione verrà mantenuta pressoché stabilmente in modo da non far scivolare il dito e non fargli perdere il contatto con il tallone e la bacchetta.

Nella scuola russa la posizione del mignolo risulta più bassa, con la punta del dito che anziché rimanere sul bottone di madreperla, "affonda" arrivando all'estremità inferiore del tallone.

In questa scuola si consiglia la rotazione della mano verso il mignolo durante l'arcata in su, andando verso il tallone, facendo scivolare il dito verso il basso e appoggiandosi alla bacchetta e al tallone con tutto il dito, anche in questo caso il contatto con la bacchetta e il tallone deve essere sempre mantenuto; impiegando questa posizione la mano dovrà ruotare maggiormente verso l'indice nell'arcata in giù andando verso la punta, in modo da ottenere una sonorità omogenea in tutta l'arcata e sostenere il suono.

Tecnica della mano sinistra

1. *Principi generali, impostazione*

Per la corretta tecnica della mano sinistra è necessario che le dita non stringano il manico e che la mano e le dita mantengano una forma “rotonda”: la rotondità è caratterizzata dal cerchio formato dal pollice e le altre dita (**posizione a “C”**) e in particolare dall’anello che si viene a creare tra pollice e medio.

Le dita dovranno essere impostate con una forma curva e non dritte, in modo da appoggiarsi in maniera efficace con la punta del polpastrello (**punta del dito**), trasferire correttamente il peso abbassando completamente la corda fino a farla toccare con la tastiera e tenerla abbassata per il tempo necessario.

La posizione del pollice può variare leggermente a seconda della conformazione fisica dello strumentista anche se il principio generale è quello di poggiare il pollice indicativamente in corrispondenza del secondo dito (o tra primo e secondo dito) e alla metà del manico (alcune scuole consigliano di poggiare il pollice sulla parte esterna sinistra del manico, specie per facilitare il passaggio verso le posizioni acute).

Si consiglia, come per la mano destra, di non poggiare il pollice con l’intero polpastrello, ma leggermente di taglio (con la parte sinistra del polpastrello a contatto con il manico come per l’arco era la parte destra), in modo da non inclinare eccessivamente le dita verso il capotasto, creare maggiore rotondità (forma curva, “ad arco” delle dita) e consentire sia un maggior rilassamento sia un miglior scaricamento del peso delle dita sulla corda.

La posizione del pollice può variare nei casi in cui occorra un particolare appoggio e/o vibrato: il pollice andrà allora a porsi sotto il dito che suona, nel caso del primo e secondo dito, o si avvicinerà maggiormente, nel caso del terzo e quarto dito, e potrà anche spostarsi dalla normale posizione a metà del manico.

Il pollice deve generalmente mantenere un leggero contatto con il manico in tutte le posizioni, specie nelle posizioni dalla quarta alla settima

8. *Collocazione delle note*

Conoscere l'esatta collocazione delle note su tutta l'estensione dello strumento (la cosiddetta "geografia" del violoncello) permette di eseguire qualunque composizione con sicurezza ed efficacia, scegliendo la migliore diteggiatura e ottenendo la sicurezza d'intonazione.

Lo studio "per posizioni" dell'estensione dello strumento è il metodo più efficace per padroneggiare gradualmente tutte le note in ogni registro.

Arrivati a conoscere le note dalle corde vuote e dalla prima nota della mezza posizione fino all'ultima nota della quarta posizione con mano larga (per esempio nota "Sol diesis/La bemolle" sulla prima corda "La"), la collocazione delle note si ripeterà uguale a partire dalla settima posizione (metà della corda): nota "La" in prima corda, "Re" sulla seconda, "Sol" sulla terza e "Do" sulla quarta.

Le posizioni acute, dalla quinta in su, si suonano generalmente a tre dita, sia senza che con l'uso del pollice capotasto; per conoscere in maniera approfondita la collocazione delle note nelle posizioni acute è di fondamentale importanza lo studio in posizione di capotasto di tutta l'estensione del violoncello e lo studio di tutte le possibili doppie corde.

Lo studio della collocazione delle note sul violoncello è basilare per suonare, poiché influisce sull'intonazione e sulla capacità di scegliere una diteggiatura adeguata.

Spesso gli esecutori inesperti tendono a spostare "a caso" le dita, soprattutto nelle posizioni acute, senza conoscere con sicurezza la disposizione delle note, gli intervalli e sperando di raggiungere la nota corretta unicamente attraverso il glissando, la guida dell'orecchio e la ripetizione per tentativi.

La disposizione delle note deve invece essere compresa in modo sistematico attraverso lo studio delle posizioni su tutte le corde e in tutta l'estensione dello strumento, unito allo studio di uno schema mentale dello strumento cioè imparando a visualizzare mentalmente lo strumento e la collocazione delle note in tutte le posizioni, anche con la guida di suoni armonici naturali di particolare importanza, soprattutto nelle posizioni acute (János Starker).

Di particolare utilità sarà lo studio delle scale in tutte le varianti (cromatica, maggiore, minori, a corde doppie, etc.) e degli arpeggi, in tutta l'estensione dello strumento e con differenti combinazioni di diteggiature e arcate.

Oltre ai già citati esercizi con il pollice in posizione di capotasto per conoscere la collocazione di tutte le note rispetto ad ogni posizione e punto della corda, saranno utilissime le scale e gli arpeggi su una sola corda.

Psicologia dell'esecuzione

1. *Il rilassamento*

Si affronterà in questo capitolo un concetto di fondamentale importanza nell'esecuzione strumentale: quello di "rilassamento", ovvero della capacità di distendere la muscolatura volontaria e coordinare le diverse tensioni muscolari in modo da facilitare i movimenti garantendo la loro efficacia ed evitando eccessivo affaticamento.

Esistono diverse tecniche che consentono di padroneggiare gli stati di tensione e distensione producendo miglior consapevolezza corporea e garantendo il rilassamento psicofisico.

Tra le tecniche di rilassamento si evidenziano il "rilassamento progressivo" di Jacobson, metodo sviluppato dal fisiologo americano Edmund Jacobson agli inizi del Novecento e il "training autogeno" sviluppato dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz; altre importanti discipline molto diffuse tra i musicisti sono lo Yoga, la Tecnica Alexander e il metodo Feldenkrais.

Si consiglia anche la lettura delle opere di Wilhelm Reich, allievo di Sigmund Freud e pioniere nel campo degli studi sul carattere e delle correlazioni tra psiche e corpo e del suo allievo Alexander Lowen, fondatore della "bioenergetica" (1).

Un esercizio introduttivo alle attività di consapevolezza e rilassamento corporeo consiste nel rivolgere il palmo della mano (destra o sinistra) verso il viso e fissare con lo sguardo il centro del palmo per qualche minuto; dopo pochi istanti si cominceranno a sentire alcune particolari sensazioni nella mano come calore, intorpidimento, formicolii (2).

Questo esercizio è utile per prendere coscienza dei fenomeni che avvengono nel corpo attraverso l'uso guidato dell'attenzione (coscienza, presenza mentale) sulle varie parti del corpo stesso.

(1) Vedi bibliografia alle voci "Reich" e "Lowen".

(2) K. TOKITSU, *Shaolin Mon*, Luni Editrice, Milano/Trento, 1999, p. 131.

tito forte e tre deboli con un accento secondario sul terzo movimento; i **tempi composti** si ottengono moltiplicando il numeratore della frazione del tempo semplice per tre (per esempio $2/4$ diventa $6/4$, $2/8$ diventa $6/8$, $3/8$ diventa $9/8$, etc.) e, pur con le suddivisioni proprie di questi tempi, mantengono in genere gli accenti propri del tempo semplice da cui derivano (per esempio $6/8$ due battiti con tre suddivisioni ciascuno, accento forte sul battere ogni sei e accento secondario sulla quarta suddivisione).

Esistono inoltre **tempi irregolari**, generalmente ottenuti dall'unione di tempi binari e ternari (per esempio $2 + 3 = 5$, $3 + 2 = 5$, $4 + 3 = 7$, $3 + 4 = 7$, $2 + 2 + 3 = 7$, etc.)⁽³¹⁾.

Per quanto riguarda i tempi intesi come andamenti metronomici, si fa generalmente riferimento a queste indicazioni, dal tempo più veloce al più lento:

- Prestissimo;
- Presto;
- Vivacissimo;
- Vivace;
- Allegro;
- Allegro moderato;
- Allegretto;
- Moderato;
- Andante moderato;
- Andantino;
- Andante;
- Adagietto;
- Adagio;
- Larghetto;
- Largo;
- Grave.

A queste indicazioni possono essere aggiunte ulteriori precisazioni quali “molto” (per esempio “Allegro molto”), “non troppo” (per esempio “Allegro ma non troppo”) che definiscono ulteriormente l'andamento.

Per quanto riguarda l'agogica (modificazioni di andamento e ritmo) vengono generalmente impiegati i termini “accelerando”, “stringendo” e i loro opposti “rallentando”, “ritardando”, “ritenuto”, “cedendo” così come i termini “a tempo” o “tempo primo” quando si intenda ripristinare l'andamento

⁽³¹⁾ O. KÁROLYI, *La grammatica della musica*, Einaudi, Torino, 1969.