

“Vademecum”
2008

L’anziano

e la musica



Indice

Una sfida avvincente	pag. 3
Romano Rossi	
La musica quale messaggio universale	pag. 4
Giacomo Falconi	
La musica è vita	pag. 5
Claudio Franscella	
L'ascolto della musica quale mezzo preventivo e terapeutico ...	pag. 6
Nicola Ferroni	
Il mondo è suono	pag. 8
Jaques Giunta	
... Amare la musica è una fortuna	pag. 10
Maria Luisa Delcò	
Musica quale nutrimento dell'anima	pag. 12
Vic Vergeat	
Una vita ... per la musica sacra	pag. 13
Don Luigi Cansani	
Ballare per tenersi in forma	pag. 15
I cori AAPI	pag. 16
Sezioni Mendrisio e Bellinzona	

Questa pubblicazione è stata realizzata grazie ai seguenti contributi:

Repubblica e cantone Ticino
DECS



Organizzazione
Cristiano-Sociale
Ticinese



Finito di stampare il 27 novembre 2008, giorno di San Virgilio.

Una sfida avvincente

Romano Rossi

Presidente OCST

Negli ultimi anni sempre più frequentemente si è affermato che il compito della società è di dare vita agli anni, ossia di portare un tangibile sostegno a quel periodo di vita che il progresso scientifico nel suo insieme ci ha regalato. In quanto parte attiva nella società, l'OCST intende dare un apporto concreto per riempire questo prolungamento e affrontare le problematiche che la terza età pone. Un compito giustamente affidato alla nostra Associazione Anziani, anche perché può farlo solo chi vive all'interno dei problemi stessi e sa valutarli compiutamente.

Alla base di quest'impegno c'è l'auspicio che si formi una cultura nuova e aperta, che tenga nel dovuto conto un fatto di chiara evidenza e cioè che l'allungamento della vita è un fenomeno non confrontabile con nessun'altra esperienza vissuta dall'uomo nella sua storia. Per questo la società contemporanea ha il dovere di riconsiderare se stessa secondo metri di giudizio che non è possibile prendere a prestito da nessun insegnamento del passato. E' questa la sfida più importante che occorre affrontare, se si vuole essere protagonisti non passivi di un futuro che s'intende già ora, nel presente, costruire per noi stessi e per le generazioni future.

Continuando il tentativo, iniziato con successo a suo tempo, di approfondire la conoscenza dell'inserimento dell'anziano nella società e del suo vivere la quotidianità, quest'anno il tema che viene posto sotto la lente riguarda il rapporto dell'anziano con la musica. Si tratta di una relazione indubbiamente importante dal momento che la musica costituisce un aiuto e un sostegno psicologico, contribuendo a combattere la solitudine e attenuare la tensione dell'anziano sulle proprie ansie. A confermare l'attualità di quest'attenzione basta guardare quanto capita anche nel nostro Paese, osservando da vicino la composizione delle società di carattere musicale, soprattutto corali e filarmoniche, in cui la presenza degli anziani, a stretto contatto con le forze giovanili, rappresenta pur sempre una componente di cui non ci si può privare, con il pericolo di mettere a rischio la vita stessa delle società.

L'anziano, anche quello che non ha ricevuto un'educazione musicale, ha una sua particolare esperienza in questo campo: la conoscenza di canti, il ricordo di eventi sonori per lui significativi, le pratiche sociali come il ballo, il cantare in coro, gli strumenti musicali. E' un bagaglio sonoro che si porta dentro, che lo accompagna, che parla della sua storia, del suo vissuto, dei suoi sentimenti, della sua cultura. Lo aiuta ad allontanarsi un po' dalla quotidianità e dal dolore, riportando alla memoria ricordi lontani e facendo riaffiorare le emozioni vissute in gioventù. E il ricordo diventa l'occasione per sentirsi ancora attivi, per favorire la comunicazione ma, soprattutto, per trasformare la nostalgia in spensieratezza.

Il canto, ad esempio, è attività gradita perché conosciuta, legata a molti momenti della vita familiare e comunitaria: è il modo più immediato di fare musica e non richiede troppa concentrazione. Cantare vecchie canzoni, o anche solo brevi frasi, crea un'atmosfera gioiosa: farlo in gruppo rappresenta un'esperienza comunitaria capace di far dimenticare, almeno momentaneamente, qualsiasi preoccupazione. Così la stessa canzone popolare diventa strumento evocativo che risveglia le memorie affettive legate alle esperienze della vita passata.

Anche la partecipazione attiva alla danza suscita analoghe reazioni: il movimento aumenta la fiducia in se stessi e nella propria autonomia e la musica diventa uno stimolo fisico che aiuta il rilassamento e motiva la motricità.

Infine c'è l'ascolto di musica che viene utilizzato non solo come mezzo di distrazione ma come momento importante per riavviare una percezione attenta, che coinvolge non solo la parte affettiva ma anche quella razionale. Certo, la preferenza è rivolta ad un genere preciso di musica, generalmente a quella melodica e molto orecchiabile, con frequenti riferimenti a quella operistica e qualche apertura a quella classica: e quando si è stati abituati ad assaporare le sfumature, le energie, i timbri e gli accenti che si trovano in certi repertori è normale che tanta musica contemporanea non possa trovare gradimento.

Ancora una volta mi felicito vivamente con il Comitato dell'Associazione Anziani dell'OCST per questo nuovo sforzo editoriale e per la continua, preziosa attenzione prestata ai suoi aderenti.

La musica quale messaggio universale

Giacomo Falconi

Presidente cantonale AAPI

Su un boccale, finemente dipinto a mano, decorato con sgargianti colori, sotto la figura di una maestosa aquila reale, sta scritto: il mio volo è musica e canto. Il volo dell'aquila spazia alto nel cielo, tra e sopra le vette delle montagne, si compone di ampi volteggi alternati a picchiate vertiginose, come una danza in onore del creato.

La musica viene, giustamente, equiparata al volo dell'aquila. Difatti, basta pronunciarne la parola che i nostri sensi si aprono al suono, alla melodia, si percepisce lo stimolo del bello, ci si sente invasi di gioia. Essa stacca il pensiero dalle cose materiali, eleva lo spirito.

Il volo spazia a tutto campo, non conosce frontiere, la musica pure. Il messaggio universale, sia esso di gioia o di tristezza, di ringraziamento o di esultanza, è universale, accomuna tutti i popoli.

La musica, quindi, è messaggera di gioia e di fratellanza tra la gente, supera le diversità dei popoli e diventa simbolo della convivenza armoniosa.

Musica. E' sufficiente evocare questa parola per sviluppare nella mente dell'anziano un richiamo gioioso alla gioventù, quando musica, canto e ballo costituivano il coronamento delle poche, ma tanto attese e molto frequentate, sagre paesane.

Erano le "Feste del villaggio" in cui tutti partecipavano, dove confluivano numerose persone anche dai paesi vicini, dove avveniva il tanto atteso incontro con amici e conoscenti, per sentire le novità, dove l'occasione era propizia, anche per trovare "l'amicizia della vita".

Musica che rallegra i cuori, che eleva lo spirito, che accomuna le persone, che fa rivivere il passato.

Ecco i motivi per cui l'AAPI ha deciso di dedicare il Vademecum 2008 alla MUSICA quale messaggero universale.

La musica è vita

Claudio Franscella

Segretario cantonale AAPI

Si dice che l'anziano, anche quello che non ha ricevuto un'educazione musicale, ha una competenza esperienziale in tutto quello che concerne il campo sonoro-musicale: ad esempio ognuno a modo suo ha conoscenza di canti, ricordi di eventi musicali sonori, pratiche sociali inerenti la musica come il ballo e altro ancora. Per cui questo bagaglio che l'anziano porta dentro- a volte anche inconsapevolmente- e che parla della sua storia, del suo vissuto, dei suoi sentimenti, merita di essere valorizzato. E questo nell'interesse dell'anziano stesso.

Con la musica, e lo dicono numerosi specialisti, ci si può curare e si può vivere meglio: in effetti la musica rilassa, aiuta a socializzare, aiuta la memoria e mantiene il contatto con la realtà. La musica dà quindi un sostegno e rinforzo psicologico soprattutto in terza età.

Il vademecum 2008 ha lo scopo di avvicinare, senza grandi pretese, un po' di più l'anziano alle diverse forme musicali che vanno dal canto, all'ascolto di brani musicali, al ballo.

Ringrazio di cuore gli specialisti, i professionisti, ma pure i semplici appassionati al mondo musicale, che con i loro scritti hanno voluto stimolare maggiormente i nostri anziani a scoprire o riscoprire questo magnifico mondo.

Non dimentichiamo che la musica è vita.

Buona lettura quindi e soprattutto... buona musica!

L'ascolto della musica quale mezzo preventivo e terapeutico

Dottor Nicola Ferroni

FMH psichiatria e psicoterapia,

FMH e APPM medicina psicosomatica e psicosociale

La musica nell'arte medica è conosciuta da moltissimi anni. Una sonata di Mozart o Bach veniva utilizzata quale fonte ipnotica dagli antenati dei chirurghi e barbieri. In un mondo basato sul silenzio, l'ascolto musicale di uno strumento rappresentava per le città e per i villaggi, un momento d'intensa emozione e distraibilità, particolarmente coinvolgente. Chi non ricorda a questo proposito, le favole che mettono in guardia i bambini dai sogni magici di un flauto capace di svuotare un villaggio, come nella favola del pifferaio di Hamelin, trascritta tra gli altri dai fratelli Grimm. Ma lasciamo questo breve viaggio storico e arriviamo al presente.

La prima indicazione ce la dà la Biblioteca Cochran. Si tratta di un'importante biblioteca, nella quale vengono catalogati tutti gli articoli medici il cui scopo è di verificare la solidità delle ricerche, per poi sviluppare un discorso medico, basato sulla chiarezza dell'efficacia terapeutica. Ed è da alcuni anni che la Biblioteca Cochran ha riabilitato in questo senso la musicoterapia come non solo facente parte dell'arte medica, ma proprio come una vera e propria terapia.

La ricerca scientifica, facilitata per mezzo dell'analisi funzionale del cervello, possibile attraverso strumentazioni diagnostiche ancora sperimentali, ha permesso di seguire la musica nel suo viaggio attraverso il cervello. Abbiamo così quattro passaggi: il primo passaggio è l'udire, il suono è un fenomeno periferico legato all'orecchio ed al nervo acustico; il secondo passaggio è il sentire, cioè il suono è filtrato dal talamo, luogo dove sono intercalati il circuito della memoria, l'area motorica soppressoria, la cui funzione è l'integrazione delle sensibilità somatiche, della percezione sensitiva, che regola il sistema extra-piramidale; terza struttura la fase dell'ascolto, dove il suono giunge al lobo temporale ed in centri prossimi a quelli del linguaggio; quarta fase è la fase prettamente psicologica, dove l'ascolto e la musica agiscono sull'io sonoro, cioè su quella parte della musica che viene sedimentata nella nostra psiche a partire dal concepimento sino al momento attuale. E ciò rimanda ad un contributo molto interessante, introdotto da Benenson, che ha teorizzato il concetto di identità sonora come rappresentazione dell'esistenza di elementi sonori che caratterizzano l'individuo nel gruppo.

Naturalmente, questo io sonoro varia a seconda dell'età. L'io sonoro dell'anziano, attualmente, ci porterà più frequentemente verso la canzone popolare, l'operetta, la musica fanfaristica, mentre per colui che sarà anziano tra 20 anni, l'io sonoro sarà invece determinato dalla musica pop, beat ed altro.

Dal Gregoriano, la musica elettronica, passando dalla musica di massa

Concretamente, al momento, sappiamo che la musicoterapia è utile nelle malattie psicosomatiche, nel disturbo parkinsoniano come pure nel morbo di Alzheimer e nei disturbi alimentari. La prevedibilità e la fluidità di una musica barocca aiutano nel controllo dell'ansia, nella fluidità dei movimenti, la musica permette di esprimere dinamismo e allo stesso tempo permette una riflessione. È l'atto riflessivo che dà la direzione dell'esperienza musicale: esso ci porta fuori dal mondo esteriore, per poi farci entrare nel profondo della nostra interiorità. Quindi, la funzione dell'orecchio "musica cale" è un rapporto di relazione con la propria intimità, una consonanza che spinge ad identificare l'ascolto che muove ed evoca al nostro interno, interferendo così necessariamente con le nostre capacità di scelta e di valenza.

Se per un Ungherese una reinterpretazione popolare attraverso una Rapsodia di Liszt permette l'elaborazione di un vissuto angosciante e di un'ansia, per la cultura alto lombarda, alla quale noi Ticinesi apparteniamo, l'elaborazione di una musica nostra popolare (marcia, mazurca), può aiutarci a superare un uguale vissuto ansioso. Qui, più che altro, incide l'esperienza clinica più che le conoscenze epidemiologiche. In effetti, la valenza epidemiologica è studiata in particolare attraverso i concerti di Mozart, da cui il nome di "effetto Mozart" per l'ascolto musicale. L'epidemiologia ci insegna che gli studenti che ascoltano un brano di Mozart, hanno un rendimento scolastico superiore rispetto agli studenti che prima dell'esame non hanno ascoltato quel tipo di musica.

Comunque, il mio non è un invito alla lettura, ma piuttosto un invito all'ascolto con quello che molti autori hanno definito il terzo orecchio. L'utilizzo dell'io sonoro, l'imparare ad ascoltare la variazione della nostra modulazione ansiosa, ed in certe patologie, come per citarne una, quella del Parkinson, possono aiutare il ricupero di alcune modalità motoriche, sensitive e psichiche.

*Per saperne di più: La forza che guarisce (Boris Luban-Plozza, Carlo Delli Noci, Davide Jelmini) Musica, psiche e società, Centro scientifico Editore (2005).
Camp Bell, L'effetto Mozart, Baldini Castoldi Dalla Editore (2004), Oliver Sacks, Musicofilia Adelphi, 2008.*

Il mondo è suono

Jaques Giunta

*Educatore sociale e musicista terapeuta,
titolare dell'Atelier del ritmo di Riazzino*

La vita umana inizia e subito percepiamo dei suoni e anche al termine, fino all'ultimo istante, sentiamo segnali musicali e acustici. Tutti gli altri canali percettivi si bloccano prima. Io sento, perché sono. I suoni, attraverso l'orecchio ed il cervello, hanno un effetto globale su tutto l'essere umano. Nell'antica arte medica, la musica, la medicina e la psicoterapia erano considerate un tutt'uno inscindibile. Antichi papiri egiziani di medicina descrivono l'effetto terapeutico della musica sul corpo umano. In diverse tribù di popolazioni primitive i medici stregoni curano le malattie cercando il suono o il canto al quale il malato risponde. L'azione della musica ha una spiegazione scientifica molto semplice. Le cellule del nostro corpo, quando vengono investite da un suono, rispondono vibrando. Una reazione che indice sempre un cambiamento: ascoltare un brano musicale è un'esperienza dinamica. In particolare il ritmo stimola l'attività fisiologica, la melodia quella emotiva. Qualunque tipo di suono attiva un processo elettrochimico nel cervello.

Sulla percezione musicale ci sono però alcuni dati acquisiti: sappiamo che la relazione all'ascolto di un brano musicale da parte di un cervello inesperto non è tanto diversa da quella di un professionista dei suoni.

I non musicisti sembrano, infatti, possedere una sorta di conoscenza implicita delle regole musicali, anche se la capacità di apprezzare le sottili differenze determinate da variazione di ritmo, tonalità e melodia si acquisisce solo con la pratica e lo studio.

Nasciamo tutti musicisti? In un certo senso sì: lo dimostrano i recenti studi che ci aiutano anche a capire come la musica possa e debba far parte della formazione scolastica, sia che gli allievi siano normodotati, sia che abbiano handicap o problemi cognitivi. Fin dalla più tenera età i bambini hanno una predisposizione alla musica e possiedono il cosiddetto orecchio assoluto, ossia la capacità di riconoscere una singola nota. Questo dono viene in genere perso con l'età e sostituito dall'orecchio relativo, ossia dalla capacità di riconoscere un intervallo tonale. Solo attorno agli otto anni si acquisisce la capacità di apprendere l'armonia.

Dalla musica come fine, insegnata e appresa per amore dell'arte, alla musica come mezzo, utilizzata per intervenire in tutta una serie di problemi psicologici: è questo il cammino, oramai da diversi studi, che ha portato a parlare di musicoterapia.

Ma che cos'è la musicoterapia? È una disciplina paramedica di tipo complementare che considerando e studiando la realtà del rapporto fra l'uomo ed il suono, ha elaborato delle metodologie d'intervento diverse, allo scopo di rispondere a problemi inerenti la salute e/o la malattia in campo psicocorporeo. È una terapia non verbale o paraverbale che utilizza il suono, il ritmo, il rumore, la melodia e tutti i componenti della musica, come mezzi privilegiati di espressione, di comunicazione e di analisi della relazione.

Nelle persone che sperimentano e ascoltano la musica si verifica una magica trasformazione.

Essa genera infatti un cambiamento fisico e psichico. La musica rilassa, libera, amplia e riordina. La melodia infatti lega ciò che è sconnesso. Il ritmo crea ordine nel caos.

Quindici minuti al giorno d'ascolto aiutano a ridurre lo stress fisico e mentale e a ricaricarsi d'energia a tutte le età.

I consigli per ascoltare bene un brano musicale:

- scegliere un posto tranquillo e abbassare le luci;
- si può stare, a scelta, sdraiati o seduti: basta essere comodi;
- chiudere gli occhi, se non dà fastidio, respirare lentamente;
- immergersi nell'ascolto, individuando prima i singoli strumenti e poi l'insieme;
- abbandonarsi al potere evocativo dei suoni, accogliendo stati d'animo, sensazioni e ricordi, senza opporre resistenza;
- terminato l'ascolto, rimanere tranquilli, rilassati in silenzio per almeno cinque minuti;
- la seduta di ascolto dovrebbe durare almeno quindici minuti.

L'ascolto di un brano musicale scioglie le tensioni che impediscono un buon sonno e aiuta la memoria: i suoi effetti possono essere potenziati cercando di visualizzare il problema con un'immagine.

La musica si offre dunque come una risorsa dalle molteplici applicazioni. Si tratta di un linguaggio antico, non verbale che proprio per questo tocca il livello emozionale in modo molto diretto, senza bisogno di verbalizzazioni. E questo a tutte le età.

Buon ascolto quindi!

Crede è un privilegio, amare è bello, amare la musica è una fortuna

Maria Luisa Delcò

Psicopedagogista e musicofila

Così scrive Carla Fracci (1): "La musica è il massimo dei conforti, fa andare avanti nella vita, al meglio. Non saprei dire cosa mi ha confortato di più, se la Nona Sinfonia di Beethoven o la sagra della primavera di Stravinskij, tutto Prokofiev o un bel Mozart cantato bene o una canzone della Streisand, o un'altrettanto bellissima canzone di Gino Paoli...".

Anche un altro grande della musica come il direttore d'orchestra Mariss Jansons (che non prende più l'aereo per ragioni di salute) "vola solo con la musica".

In una sua recente intervista (2) si è espresso dicendo: "voglio che ogni concerto sia un evento per me, per l'orchestra e per il pubblico...Più passano gli anni, più ogni serata diventa importante. Si può "sbrigare la pratica" anche facilmente, con routine, oppure pretendere da sé sempre il massimo: credo che questo secondo modo sia la possibilità per noi artisti di aiutare la società a risolvere i suoi problemi...".

Questi i pensieri di due celebrità del mondo musicale che vogliono comunicare le loro emozioni, i loro sentimenti a chi come noi vuole ascoltare la musica, produrla con la nostra voce, eseguirla con uno strumento in ogni fase della vita, in diversi luoghi, in momenti di solitudine, in ore di felicità.

La musica, già in età precoce (si pensi soltanto al valore del ritmo per il bambino) contribuisce alla formazione dell'individuo, del suo carattere, della sua sensibilità civile e culturale.

A proposito di tipi di forme musicali, recentemente si è espresso anche Riccardo Muti (3) sul valore dei gruppi bandistici nella società odierna ed "ha chiesto attenzione per questo mondo, prezioso canale di contatto tra la musica classica e l'amatorialità popolare".

A tale proposito abbiamo posto alcune domande ad Andrea Cupia, musicista di origine piemontese, stabilitosi nel nostro Cantone.

Il maestro Cupia è diplomato in corno, suona in orchestre, le dirige pure ed è anche direttore di cori e bande musicali.

- 1) *Quale ruolo assume la musica bandistica per giovani e meno giovani? Può essere utile far "convivere" giovani e persone con parecchi anni di esperienza di vita, però "debuttanti" nella musica?*

Credo fermamente non esista veicolo migliore della musica, che parla direttamente all'intimo delle persone, per far convivere individui di generazioni, estrazioni sociali differenti.

Infatti oltre al valore prettamente ludico e psicologico che essa indiscutibilmente rappresenta, sappiamo che è l'unica arte che "colpisce" anche fisicamente in profondità l'individuo. Questo fatto accomuna i fruitori "passivi" della musica, ma in maniera eclatante coloro che la scelgono come professione o come diletto.

La realtà bandistica, così come oggi è concepita, col repertorio che spazia praticamente in ogni genere musicale, azzera le distanze fra le generazioni di coloro che vivono l'esperienza di far musica insieme.

Per riassumere mi piacerebbe portare questo esempio: quanta vitalità è espressa nella musica di Mozart? Ma quanta esperienza e profondità sono richieste per bene interpretarla?

Questa penso sia la chiave per capire che giovani e meno giovani possano, o a meglio dire debbano, condividere il diletto o meglio la passione per la musica insieme.

- 2) *È pensabile l'approccio ad un nuovo strumento anche per un anziano?*

Molto spesso a domande come questa porto l'esempio di quello che mi ha dato e che continua a darmi lo studio di uno strumento musicale.

Tante sono state le ore e le giornate passate in compagnia di un freddo e all'apparenza inerte strumento, in grado di trasformarsi in un "generatore" di energia pura per l'anima. Questi momenti vissuti in solitudine, alla prova con se stessi sono impagabili. La sensazione insieme di sfida per il dominio della tecnica strumentale e di piacere nell'ascoltare quello che si è prodotto è a dir poco vitalizzante, a qualsiasi livello si faccia la musica.

Mi augurerei di continuare a vedere quei sorrisi spontanei e genuini che appaiono ai miei allievi di tutte le età anche solo per essere riusciti a riprodurre una sola nota col proprio strumento. Per questo consiglio vivamente a chiunque di avvicinarsi allo studio di uno strumento.

3) *Quali benefici può portare ad una persona non più giovane un ruolo attivo come quello di corista all'interno di un coro misto?*

Se fino ad ora abbiamo parlato di musica strumentale adducendo, quali e quanti siano i benefici che essa può portare, tutto ciò viene amplificato se si parla della voce.

E' molto semplice, essendo essa il nostro mezzo più naturale per esprimerci... se poi la si utilizza all'interno di un coro, dove sono le nostre stesse corde vocali che devono vibrare in sintonia dei nostri vicini... mi sembra un'ottima attività di ricreazione, socialità, democrazia, spiritualità, convivialità... sono così tante le qualità del cantare insieme che mi permetto di lasciar spaziare la fantasia di ogni lettore per trovare quella più vicina alla persona-le aspettativa...

4) *Qual'emozioni/stati d'animo vorrebbe suscitare o aver suscitato durante e al termine di una prova con un suo coro?*

Entusiasmo e passione per l'arte che vive e pulsa incessantemente in ogni attimo che decidiamo di dedicarle.

Per fortuna, penso grazie al naturale entusiasmo e positività che mi accompagnano nel mio lavoro, scorgo ogni giorno, negli sguardi di chi mi sta di fronte, che ciò che voglio trasmettere della musica arriva!

5) *Per concludere, qua le significato può assumere un approccio musicale di vario genere per una persona della terza o quarta età?*

Compagnia fedele, mai scontata, in continua evoluzione, ricca di energia, nutrimento puro dell'anima.

(1)Carla Fracci, "Assolo", sulla rivista Classic Voice, aprile 2006

(2)"Jansons il maestro che vola solo con la musica", intervista di Enrico Parola su "Corriere della sera", 28 agosto 2008

(3)Articolo pubblicato su "Il giornale della musica", maggio 2008

Musica quale nutrimento dell'anima

Vic Vergeat

Musicista - compositore

La mia esperienza di musicista e compositore, che dura oramai da più di trent'anni, mi induce ad affermare senza dubbio che la musica è uno dei più preziosi nutrimenti dell'anima.

La musica in effetti regala straordinarie emozioni e suscita i più diversi stati d'animo, ci può aiutare come il più caro degli amici, ma per farlo deve essere autentica.

E questo che significa?

Come accade per il cibo in cui è la qualità che determina quanto bene o male possa farci, così è per l'effetto che la musica può avere sul nostro benessere. E' quindi molto importante scegliere cosa ascoltare: una musica scadente può nuocere al nostro spirito, quanto il fast food al nostro corpo. Oggi, purtroppo, la musica è diventata un bene di consumo globalizzato, un prodotto come tanti. Si vuol far credere che più si vende più sia di qualità, quando è spesso vero il contrario. Solamente quando un artista arriva ad esprimere il suo stato d'animo, ma soprattutto quando riesce a trasmettere le stesse emozioni agli altri, allora si può parlare di vera musica.

E purtroppo questo non succede sempre. C'è musica (ma è giusto considerarla tale?) ripetitiva, statica, vuota, con ritmi elaborati al computer e con testi insignificanti; questo è il genere che sembra andare per la maggiore e che riflette una situazione di stallo, come un rifiuto all'evoluzione, all'armonia dei suoni, alla bellezza. E' facile cadere nella trappola, la moda detta legge, ma la musica, quella vera, non ha niente a che vedere con la moda del momento.

Tuttavia tutti i generi musicali, se ben eseguiti, hanno qualcosa da dire, un sentimento da trasmettere. E fortunatamente vi sono ancora moltissimi esempi in questo senso, sia nella musica classica, sia in quella moderna.

Riuscire ad apprezzare il buono in questo modo di fare musica, credo possa aiutarci a fare lo stesso per le cose della vita, indirizzarci al rispetto degli altri, della libertà, della verità, perché, in tutta la musica autentica, c'è l'essenza dell'essere umano.

Spesso la musica ci può aiutare a riscoprire in noi qualcosa che si era perso o di cui non avevamo ben capito il significato; c'è della musica così dolce che ci permette di rilassarci fino ad arrivare nel profondo di ciascuno di noi, aiutandoci a vedere, a percepire cose che non avremmo mai conosciuto altrimenti.

Chi è stato a concerti dove la musica arriva dritta al cuore, conosce bene l'intensità di quello che si prova, il ritmo che si impadronisce del nostro corpo, l'energia trasmessa da chi è sul palco, ma anche da chi ti sta attorno, contagiato come te dalla forza vitale sprigionata dalle note musicali. Io, come tutti, ascolto musica, ma soprattutto la creo, la suono; ogni concerto è per me sempre una grande emozione, ma ce n'è uno che non dimenticherà mai. Tanti anni fa ho partecipato all'ultimo Pop Festival di Palermo in cui c'erano 60mila persone: erano le 10 di sera di un magnifico giorno d'estate con le stelle e un cielo indimenticabile. Quando sono salito sul palco e ho sentito il suono della mia chitarra spargersi sulla spiaggia e toccare il cuore di tutta quella gente, ho provato qualcosa che mi riesce difficile spiegare a parole. Auguro quindi a tutti di provare almeno una volta, ognuno ascoltando il proprio genere preferito, queste forti sensazioni che solo la musica ci sa dare.

Buona musica a tutti voi.

Una vita ... per la musica sacra

Don Luigi Cansani

*Maestro di musica sacra,
professore emerito dei Seminari Diocesani*

Su richiesta dell'AAPI esprimo molto volentieri un pensiero su quanto la musica, in special modo quella sacra, abbia influito sulla mia persona e su quanto io abbia composto nella mia vita, in sessant'anni di lavoro. E' certamente la prima volta che mi si fa una simile proposta e perciò ho anche un po' di pudore nel rivangare nella mia vita tutto il lavoro compiuto in questo campo. Mi viene in aiuto il Vangelo dove Gesù dice chiaramente: "risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al vostro padre che è nei cieli (Mt5,16)".

Quindi tutto quello che dirò e che riguarda la mia opera musicale nel campo della liturgia vada solo e unicamente a gloria di Dio, che ha voluto darmi dei doni particolari nel campo musicale. Doni che ho cercato di mettere al completo servizio di Dio, della musica sacra e della diocesi a cui appartengo. Spero che anche con questo semplice scritto possa trasmettere anche ai lettori del vademecum dedicato alla musica, questo bellissimo dono musicale ricevuto.

Ho iniziato nel Seminario Diocesano San Carlo all'età di 16 anni ad avere una responsabilità nel campo musicale. Il professore di musica di quel tempo era don Luigi Agustoni che, unitamente al maestro Luigi Picchi di Milano, ha individuato in me delle possibilità di sviluppare quella innata tendenza allo studio del pianoforte e dell'organo che avevo. E quindi mi ha nominato Organista e capo Cantore del Seminario e suo assistente durante la sua assenza. Come studente di primo liceo mi è quindi cascata addosso, senza volerlo, una dignità, unita ad un lavoro che certamente io non avevo cercato. Questa missione di insegnare già il canto gregoriano e di esibirmi all'organo in tutte le funzioni liturgiche sia nel Seminario che nella Cattedrale di Lugano, non ha mai creato sensi di gelosia nei miei compagni, che erano così anche miei allievi. Capiavano. Tra questi ricordo il card. Gilberto Agustoni, il vescovo emerito Ernesto Togni, i defunti vescovi Giuseppe Torti ed Eugenio Corecco, per non tralasciare nemmeno il vescovo attuale Piergiacomo Grampa, almeno nel suo ultimo anno di teologia prima dell'ordinazione.

E già in quegli anni di seminario, studente, poi giovane vicario nella parrocchia del Sacro Cuore di Lugano e poi professore di musica nei due seminari di Lucino e Breganzona e del San Carlo a Lugano, ho iniziato a comporre qualche mottetto rigorosamente in latino, come si usava in quel tempo. Ma la necessità di comporre altri brani si è amplificata al Sacro Cuore di Lugano dove dirigevo la Corale.

In questa situazione ho preparato anche liturgicamente la Prima messa celebrata nel 1958 di don Emilio Conrad, ora assistente spirituale della vostra Associazione, dedicandogli un "Tu es Sacerdos" per organo e coro a 4 voci dispari e un concerto d'organo con musiche di Bach e di altri autori.

Ma la mia chiamata come insegnante di musica nei Seminari avvenne nel 1958 da parte del vescovo Jelmini che mi ha permesso di perfezionare la mia predisposizione musicale con un diploma in pianoforte, organo, canto gregoriano e composizione presso il Pontificio Istituto ambrosiano di Musica a Milano.

Da quel momento la produzione musicale è continuata come un fiume in piena.

Per 15 anni ho diretto la corale della Cattedrale componendo moltissimi mottetti e il primo ordinario della messa in volgare. Per non parlare della produzione musicale di inni, messe, armonizzazione di canti popolari, brani per quartetto d'archi, brani per pianoforte, banda, arrangiamenti da musiche di grandi autori per organo e coro a 4 voci che ho composto quando, per eventi e giudizi umani, a me in gran parte estranei, sono stato catapultato a Novazzano, dove ho lavorato intensamente con la locale Corale S. Cecilia.

Nello scorso anno 2007, raccogliendo il materiale che ho composto nella mia vita, ho catalogato il tutto in cinque volumi ben distinti, con tanti manoscritti e fotocopie che sono diventati il materiale per la stampa, voluta e desiderata dal mio grande amico Don Sandro Vitalini e pubblicato a cura della Commissione di musica sacra della diocesi di Lugano.

Insomma una grande passione per la musica che spero riesca un po' a trasmettere anche a chi mi legge.

A questo punto devo dire, perché qualcuno potrebbe chiedermelo, come facevo a comporre le mie musiche?

Se si trattava di musiche per strumenti le componevo al pianoforte e poi le scrivevo in una partitura speciale. Se invece si trattava di inni, con testi nella maggior parte del defunto mons. Franco Poretti, appena ricevuto il testo per posta, mi mettevo seduto, leggevo il testo e intanto lo cantavo con una melodia che mi ispiravano le parole stesse del testo. Componevo il tutto senza strumento. Poi scrivevo la partitura al pianoforte, la correggevo in parte a bella, la fotocopio e quasi subito la spedivo al richiedente.

Per terminare questa presentazione veloce, incompleta e lacunosa, dirò che il mio amico don Vitalini mi ha posto questa domanda: "don Luigi, come hai fatto a comporre tutta questa musica?". Io gli ho risposto: "non lo so". E lui ha replicato: "è l'unica risposta che mi puoi dare". Ma è la pura verità.

Termino questa mia esposizione con un augurio: desidero che la mia persona sia dimenticata, ma che si ricordino e si usino per la gloria di Dio tutte quelle melodie che mi sono uscite più dal cuore che dalla testa e spero che questo venga recepito da chi ascolta la mia musica.

Ora arrivato oramai all'età di oltre 80 anni, mi sento di dire che è giunto il momento di chiudere il libro della mia vita di 57 anni di prete e di musicista con questa riflessione che mi suggerisce ancora una volta il Vangelo di Luca: "quando un servo ha fatto quel che gli è stato comandato, il padrone non ha obblighi speciali verso di lui. Questo vale anche per voi! Quando avete fatto tutto quello che vi è stato comandato, dite: siamo soltanto servitori. Abbiamo fatto quel che dovevamo fare" (Lc 17,9-10).

Don Luigi Cansani costituisce una colonna portante del rinnovamento liturgico della nostra diocesi, che ha influenzato la Chiesa tutta e ha preparato il grandioso evento del Concilio Vaticano II. Le composizioni di don Luigi sono tanto preziose quanto numerose e si trovano sul catalogo pubblicato dalla Commissione diocesana di musica sacra.

Don Sandro Vitalini, pro vicario generale

Ballare per tenersi in forma

Tenersi in forma rassodando i muscoli in allegria. I balli da sala offrono anche ai meno giovani la possibilità di fare sport, divertendosi in compagnia.

Insomma, tango, cha cha cha, mambo e samba, al posto degli attrezzi e delle sbarre della palestra. Il ballo, preferito in larga misura dalle donne, è oramai una delle discipline più praticate, soprattutto se si vuole tornare ad avere gambe e glutei sodi, senza perdere il buon umore.

Il ballo liscio è l'ideale per chi intende tonificare e allungare i muscoli delle gambe e delle braccia. Si pratica in coppia e proprio per questo è uno strumento adatto per chi vuole sconfiggere la noia, migliorare molto il portamento e al tempo stesso rassodare i glutei.

Nell'insieme dei balli da sala rientrano anche il fox-trot, tango e valzer.

Questi stili ispirano e coinvolgono i ballerini rimettendo in sesto muscoli e spirito.

Se il problema è la pancia, allora ci si deve affidare alla samba, che con i suoi ritmi è in grado di fare miracoli.

Per chi è stanco di guardare negli occhi il proprio partner l'alternativa sono i balli di gruppo al ritmo latinoamericano.

E infine la "bachata", sinonimo di festa, divenuta un tormentone ritmico in queste ultime stagioni. Consente ai ballerini di sciogliere i movimenti donando elasticità a fianchi e ginocchia. Movimenti sinuosi quindi e divertimento assicurato. Insomma...ce n'è per tutti i gusti. L'importante è lasciarsi coinvolgere...a ritmo di musica!

I cori AAPI

Sezioni Mendrisio e Bellinzona

Mendrisiotto

Il nostro coro è stato creato nel 2000 ed è composto ora da 28 soci anziani della sezione. Tiene mensilmente le animazioni con visite nelle Case Anziani del distretto con canti, musiche e intrattenimenti.

Il coro è pure presente, quando necessita, anche agli incontri della sezione. I componenti si danno da fare con grande disponibilità. Qualche invito ci arriva anche da fuori Mendrisiotto.

Il nostro repertorio è composto da canzoni popolari, molto gradite agli anziani!

Un grazie a tutti i coristi e agli strumentisti Lucia, Roberto e Ugo. Riconoscenza anche al primo direttore Edmondo, che purtroppo nel 2006 ha dovuto lasciare il coro.

Carlo Fontana

Bellinzone

L'iniziativa degli amici Mo Mo che fu da stimolo, nel 2004, per creare anche nel Bellinzone un coro sezionale AAPI. Trovati i musicisti, ossia Bruno il fisarmonicista e Rita la chitarrista, si aprirono le iscrizioni per le voci. In poco tempo ci trovammo con una ventina di amiche e amici, tutti - almeno nelle intenzioni - bravissimi emuli della Callas e di Pavarotti. Totalmente diverso, invece, il repertorio, che spazia dalle canzoni popolari ticinesi a quelle di area italiana.

Ci si trova due volte al mese per cantare e per consolidare i vincoli di amicizia, si tenta di condecorare al meglio le manifestazioni sezionali e, se del caso, cantonali, stimolando nel contempo la partecipazione dei presenti. Ci si propone anche, per il futuro, di rallegrare il pomeriggio agli ospiti di qualche casa anziani.

Di maestri dirigenti non ne abbiamo: ci bastano due "coordinatrici musicali", ossia la Mariuccia e l'Angelina, che sanno ben dirigere e tenere a bada l'entusiasmo dei coristi.

Per concludere dirò che abbiamo anche un motto: "canta che ti passa (la voglia di invecchiare...)".

Franco Sartori

*... la musica è vita ...
... la musica è colore ...
... la musica è sogno ...*