

# La musica nelle attività di gruppo

**Una buona colonna sonora costituisce un ottimo supporto per qualunque attività: impariamone i segreti e i funzionamenti**

**L**a musica ha il grande potere di suscitare sensazioni emotive sia in chi la produce che in chi l'ascolta e può essere usata per fare danzare e muovere le persone. L'aspetto che maggiormente ci interessa è quello legato al movimento fisico è più specificatamente il Fitness e Wellness. Per questo è di grande importanza lavorare e giocare con la musica, per instaurare un intimo legame tra i suoni ascoltati e i movimenti effettuati.

Per utilizzare al meglio la musica è fondamentale avere un valido impianto audio ed effettuare scelte musicali adatte alle situazioni proposte.

Anche il volume gioca un ruolo molto importante e può - anzi, deve - essere sfruttato e utilizzato al meglio. Ci sono momenti di alta intensità fisica che possono essere superati con minor difficoltà se la musica è altamente motivante e se il volume viene adeguato a queste situazioni.



Attenzione però: un volume eccessivamente intenso o alto può infastidire, quindi è importante gestirlo con accortezza. Si può alzare il volume della musica anche per sole poche decine di secondi, nel momento della massima intensità, per poi prontamente abbassarlo subito dopo.

Anche l'utilizzo dei toni bassi, medi ed acuti gioca un ruolo importante.

Ogni brano musicale è diverso da un altro, ogni cd ha volumi di registrazione diversi,

ogni impianto stereo ha sonorità e caratteristiche differenti. Diventa quindi importante adattarsi a tutte le suddette situazioni per tirare fuori il meglio da ogni circostanza. Utilizzare al meglio l'impianto stereo in dotazione, e giocare con la musica stessa, sono valori aggiunti di qualità.

La musica (sarebbe meglio dire "il suono"), ha la proprietà di fungere da convogliatore di energia lungo i canali fisici (vene, capillari e nervi) e di portare a galla le più sva-

riate emozioni sia a livello psichico che fisico. Abbiamo quindi un potentissimo strumento a nostra disposizione e se impariamo a usarlo in tutte le sue componenti e caratteristiche, faremo un grande salto di qualità. Dedicare un po' del proprio tempo libero all'ascolto e alla scelta dei brani musicali da utilizzare per una lezione di aerobica, spinsoul, tonificazione ecc. ci permette di prendere "confidenza" con la musica, per gestirla al meglio in seguito.

Altro consiglio utile è ascoltare la musica con la massima attenzione lasciando emergere emozioni e sensazioni cercando in seguito di trasmettere queste emozioni e sensazioni percepite ai propri allievi/clienti.

Il risultato sarà sicuramente ottimo!

## Comunicare è importante

Anche la comunicazione verbale e non verbale gioca un ruolo di primaria importanza nel contesto musicale della lezione. Se si ha la possibilità di utilizzare un radio microfono cercate di usarlo al meglio senza urlarci troppo dentro, imparando ad enfatizzare la musica stessa. Comunicate il più possibile: il suono della voce sarà come musica ed una guida importante durante tutta la lezione. Comunicare con enfasi nei momenti musicali enfatici, comunicare rilassamento durante le fasi di relax, comunicare "concentrazione" durante le fasi di consapevolezza. Anche in



questo caso utilizzate i toni musicali degli alti e bassi per modulare il suono della propria voce e renderla gradevole per chi l'ascolta.

## Anatomia musicale

Il tempo è la misura del brano musicale ed è una pulsazione costante (BPM).

### 2) RITMO:

il ritmo è la successione di accenti forti e deboli posizionati sul tempo e costituisce le fondamenta per la realizzazione di una canzone, oltre costituire la struttura stessa del brano.

### 3) MELODIA:

La melodia è una successione di suoni facilmente riconoscibili che caratterizzano il brano. In musica si dice Nota dopo Nota.

L'anima di una canzone è la sua melodia e può essere considerata come il ritornello della canzone stessa.

### 4) ARMONIA:

L'armonia è il risultato di una combinazione di due o più suoni contemporaneamente e si definisce con il termine "accordo". L'armonia è l'aspetto di un brano, il suo vestito.

Gli accordi fungono da sostegno alla melodia e da contorno al ritmo colorando la canzone e creando i vari stili (jazz, pop, rock, blues, funky ecc.). Possono divenire una soluzione per brani carenti di atmosfera.

L'armonia è come i pavimenti, i serramenti, i rivestimenti della musica e gli accordi sono una magia nella mani di chi fa musica.

Saper riconoscere e utilizzare al meglio questi quattro elementi ci permette di interpretare la musica attraverso il movimento in maniera eccellente.

Altro importante elemento da conoscere ed imparare ad utilizzare è il: **BATTERE E LEVARE**.

In genere il battere è accompagnato da un forte accento ed il levare da uno più debole. Tutto ciò crea il fraseggio musicale, molto importante per non rendere un brano monotono ed insignificante.

Il battere cade sempre all'inizio di battuta.

In alcuni generi musicali come il blues, il funky e la musica africana si avverte il controtempo che indica che l'accento è portato sui tempi più deboli e si solfeggia facil-

mente in questo modo: unTà, un Tà, un Tà...

L'insieme di più battute in musica forma il periodo e l'insieme dei periodi forma la struttura della canzone.

In genere un periodo è composto da 8 battute ma possiamo trovare periodi da dodici, dieci battute vedi il blues **IL CLASSICO GIRO DI BLUES DA 12**.

**La musica viene contata in base alla velocità in BPM (battute per minuto).**

**Un brano musicale può essere considerato:**

- "lento" (approssimativamente 50-80 BPM);
- "media velocità" (approssimativamente 80-120 BPM);
- "veloce" (approssimativamente 120-160 BPM);
- "velocissimo" (approssimativamente 160-200 BPM).

**Da alcune ricerche effettuate è stato riscontrato che ascoltando musica la tendenza delle persone è mediamente la seguente:**

- Musica rilassante = meno forza.
- Musica stimolante = forza aumentata.
- Silenzio = forza aumentata

(Concentrazione).

**Da tutto ciò si può affermare che:**

- La musica è un elemento importantissimo di motivazione.
- La musica può stimolare il piacere dell'allenamento.
- La musica può stabilire un'atmosfera prima, durante ed a fine lezione.
- Lo stile di musica scelto può influire sulla prestazione e mascherare le sensazioni di fatica e disagio fisico durante le lezioni.
- La scelta della musica è inoltre collegata ai propri gusti, esperienze e culture musicali ed è strettamente personale.

*Inoltre la musica ci permette di:*

- Stimolare emozioni.
- Trasmettere messaggi legati a diversi stati fisici.
- Viaggiare con la propria fantasia.
- Entrare in sintonia con il corpo attraverso il ritmo.
- Evocare ricordi.
- Divertire e far sorridere.
- Entrare in empatia con il tempo musicale.
- Rilassare, stimolare, concentrare.
- Entrare in Euritmia. (EURITMIA è un termine antico già in uso presso la civiltà Greca e sta ad indicare la coordinazione fra: Suoni - Ritmi - Movimento-.)

## Conclusioni

Abbiamo quindi attraverso l'utilizzo della musica enormi potenzialità e possibilità di fare divertire, allenare e far raggiungere un benessere globale alle persone che frequentano corsi di attività motorie musicali. È compito di ciascun istruttore creare le giuste atmosfere per far sì che ogni lezione sia speciale.

David Cardano