

## *Sedersi al pianoforte*

«L'esecutore deve sedere di fronte al centro della tastiera perché l'acuto e il grave gli siano egualmente accessibili.»

(C.P.E. Bach, *Saggio di metodo per la tastiera*)

È questo uno dei primi problemi che l'insegnante deve affrontare e uno dei pochi che richiedono sin dall'inizio qualche concessione alla personalizzazione: è meglio tenere lo sgabello alto o basso, più o meno distante dalla tastiera, è più giusto sedersi sull'orlo dello stesso o su metà o su tutto? Recentemente, poi, si sta proponendo al posto dello sgabello una sedia con schienale, sulla scia di Radu Lupu. Certamente non può esserci una risposta valida per tutti, ogni allievo presenta personali caratteristiche fisiche (altezza, peso, lunghezza degli arti, proporzioni del tronco, ecc.), che naturalmente influiranno in modo decisivo sulla posizione e sull'altezza dello sgabello o della sedia. La maggior parte dei docenti si regola controllando che l'avambraccio si trovi orizzontale e allo stesso livello dei tasti; altri, invece, ritengono che per le braccia corte sia preferibile una posizione più alta e per quelle particolarmente lunghe una più bassa. La soluzione si deve ricercare, a mio avviso, in una posizione che assicuri il maggior equilibrio possibile e che dia la massima libertà di movimento all'intero apparato motorio (mani, braccia, tronco e gambe).

In certi casi può essere di grande utilità far variare allo studente la posizione con lo scopo di fargli provare situazioni muscolari diverse per migliorare la sua capacità propriocettiva: farlo sedere più alto o più basso, per esempio, può aiutarlo a «sentire» e quindi a padroneggiare l'appoggio; fargli tenere il tronco spostato indietro sullo sgabello o con la schiena ben appoggiata allo schienale della sedia può facilitarlo nel capire come diminuire un'eccessiva tensione muscolare. Insomma conviene liberarsi dai pregiudizi e lasciarsi guidare dal buon senso a seconda delle circostanze

e dell'opportunità del momento, ponderando bene ogni decisione; non sarebbe certo utile continuare a provare più o meno casualmente.

«Come non esiste una calligrafia uguale per tutti, né un solo modo di camminare, così una posizione buona per tutti non esiste, né deve, né può esistere.»  
(P. Montani, *Viaggio intorno al pianoforte*)

### *Dita o braccio?*

«Niente con le dita senza il braccio, niente col braccio senza le dita.»  
(L. Nicolaev da *The Art of Piano Playing* di G. Kochevitsky)

Il corpo umano può muoversi grazie all'azione coordinata di muscoli di diversa grandezza: dai più piccoli come quelli delle dita, inadatti ad affrontare grandi sforzi continuati, ma indispensabili quando è richiesta una particolare precisione di azione, a quelli più grandi di braccio e spalla, che invece sono in grado di resistere a fatiche notevoli. Il pianista deve saper avvalersi del lavoro combinato di tutti i muscoli del corpo, dalla testa ai piedi; tutto l'apparato motorio partecipa all'azione: gambe e piedi, ad esempio, sono indispensabili non solo per l'uso dei pedali, ma anche per le continue variazioni di equilibrio che un'esecuzione richiede; bacino, tronco e braccia, oltre che agevolare le mani e il polso nel necessario e continuo movimento di adattamento alla tastiera (come vedremo nel prossimo capitolo), devono far intervenire al momento giusto le masse muscolari più grandi per ridurre la fatica di quelle più piccole.

Durante l'esecuzione di un brano tutti i muscoli vengono coinvolti ma non con la stessa intensità, bensì in proporzioni che variano continuamente a seconda delle necessità. Per fare un esempio, nei passi di «tecnica vicina e perlata» saranno i muscoli delle dita a svolgere il maggior lavoro, ma nel caso di accordi di grande sonorità sarà necessaria una maggiore

partecipazione dei muscoli delle braccia e del tronco. Attenzione però a non escludere mai totalmente l'intervento dei muscoli meno coinvolti in quel momento! Un difetto questo abbastanza diffuso negli allievi: da un lato nell'affrontare un passo di agilità tendono a impiegare esclusivamente le dita, esagerandone l'articolazione, dall'altro eseguono le successioni di ottave trascurando quel movimento delle dita che, seppur minimo, è necessario per la pulizia.

La tradizionale posizione della mano — avambraccio quasi orizzontale e dita leggermente curvate — deve essere considerata solo un punto di partenza e serve unicamente per abituare il principiante all'attivazione e al coordinamento dei movimenti delle dita; l'intervento del braccio, della spalla e della schiena dovrà avvenire gradualmente acquistando sempre maggior importanza man mano che l'allievo progredirà. Naturalmente più le parti superiori verranno coinvolte maggiore dovrà essere l'attenzione rivolta alla «pulitura» e chiarezza dei movimenti delle dita, dal momento che l'azione delle grandi masse muscolari tende ad offuscare le sensazioni propriocettive provenienti dai muscoli più piccoli.

«Sempre la pratica debbe esser edificata sopra la bona teoria.»  
(Leonardo da Vinci)

### *Allineamento e aggiustamento*

«Sforzarsi di render l'ultimo cammino migliore del precedente.»  
(Epicuro, *Sentenze Vaticane*)

Una delle funzioni principali affidate al polso e al braccio e di conseguenza al tronco è quella di disporre le dita della mano, differenti per lunghezza e volume, nel modo più conveniente sulla tastiera, con i tasti bianchi e neri di forma, profondità e lunghezza diverse. Il polso in particolare viene chiamato in causa immediatamente: quando, infatti, in una

delle primissime lezioni, spieghiamo all'alunno che deve porre la mano sulla tastiera nella stessa posizione che essa assume naturalmente lasciando cadere il braccio inerte lungo il fianco, diciamo seppure a fin di bene una cosa del tutto inesatta; in realtà per poter appoggiare le cinque dita sui tasti il polso deve compiere una torsione innaturale.

Lo stesso polso, questa volta in combinazione con il braccio, dovrà poi intervenire di continuo per facilitare l'azione delle dita. Dalla fisica apprendiamo che un lavoro prodotto in linea retta è molto più economico di uno compiuto per linee spezzate; se ne deduce che le dita, per trarre il maggior profitto dalla loro azione, devono muoversi in linea con le fasce muscolari e i tendini di cui sono il prolungamento; inoltre l'ultima falange deve essere il più possibile perpendicolare al tasto nel momento dell'impatto; se, infatti, questo avvenisse per vie oblique la trasmissione del movimento avverrebbe per linea spezzata e non per linea retta. È indispensabile, perciò, che il polso, tramite continui e leggeri spostamenti, operi due tipi di allineamento: uno orizzontale per mettere in linea ciascun dito con il rispettivo tendine e uno verticale, in basso verso il pollice e in alto verso il mignolo, per ottenere la perpendicolarità di caduta sui tasti. Il braccio deve a sua volta non ostacolare ma agevolare questi minimi movimenti del polso; il suo intervento diverrà più consistente quando sarà necessaria un'azione di aggiustamento per mantenere la mano nelle stesse condizioni di approccio passando dai tasti bianchi a quelli neri e viceversa. Naturalmente i movimenti di allineamento e aggiustamento devono essere compiuti nella misura giusta: è evidente che una loro esagerazione porterebbe allo stesso risultato che si otterrebbe non facendoli.

«Qual'è mai scienza o disciplina  
tanto volgar, che da se stessa informi  
non sudato cerebro?»

(A. Manzoni dal *Grande Dizionario della Lingua Italiana* di S. Battaglia, vol. II, p. 998)

«L'arte ha una nemica chiamata Ignoranza.»  
(B. Jonson, *Ognuno fuori del suo umore*)

È consigliabile che l'allievo, prima di affrontare questo aspetto piuttosto delicato della tecnica pianistica, abbia raggiunto un buon livello di capacità propriocettiva e, di conseguenza, di coordinamento; deve essere in grado di agire sui singoli snodi (nocche, polso, gomito e spalla) con una certa indipendenza, rendendosi conto che ciascuno di essi ha un'ampia possibilità di movimento autonomo. A tale scopo possono essere utili i seguenti esercizi:

1. tenendo il braccio abbandonato lungo il fianco in posizione naturale, girare la mano da un lato all'altro senza irrigidire il braccio;
2. tenendo la mano con le dita leggermente incurvate e appoggiate su una superficie piana (tavolo, coperchio della tastiera o la stessa tastiera, o altro) eseguire lentamente, ma con fluidità, degli spostamenti orizzontali verso destra e sinistra con il gomito, controllando che spalle e polso siano fermi e in stato di riposo;
3. tenendo la mano come nel precedente esercizio e sempre adagio compiere con il polso dei movimenti prima orizzontali verso destra e sinistra, senza coinvolgere il gomito, poi verticali verso l'alto e verso il basso, senza coinvolgere il braccio, e infine circolari.

Non mi stancherò mai di sottolineare l'importanza di eseguire sempre e più volte mentalmente ogni esercizio prima di passare ai fatti.

«Tutti gli errori umani sono frutto d'impazienza.»  
(F. Kafka, *Considerazioni*)

## *Le cinque dita*

«A ciascuno conviene soprattutto quello che è più conforme alla sua natura.»  
(Cicerone, *De Officiis*)

La «tecnica delle cinque dita» è la prima che si affronta nello studio del pianoforte, non certo perché la più facile — basti pensare agli studi n. 16 e n. 17 del *Gradus* di Muzio Clementi, che comportano non poche difficoltà per molti allievi del corso medio — ma perché, oltre a essere la più adatta alle mani dei bambini, serve a sviluppare le sensazioni propriocettive derivanti dalle piccole masse muscolari delle dita e della mano che, sappiamo, sono più deboli e di conseguenza più difficili da percepire di quelle provenienti dai più grandi muscoli del polso, del braccio, ecc.; anzi l'intervento di queste fasce muscolari più grosse tende a oscurare le propriecezioni derivanti dal movimento delle dita.

Perciò ritengo opportuno ricorrere inizialmente a esercizi da svolgere al di fuori della tastiera del pianoforte con polso, palmo e polpastrelli appoggiati su di un piano qualsiasi, in modo da circoscrivere l'azione ai soli muscoli delle dita. Impostando subito la mano sui tasti col solo appoggio dei polpastrelli, infatti, vengono coinvolti anche il polso e il braccio per ragioni di equilibrio e di sostegno. L'allievo deve imparare dapprima a localizzare e isolare i muscoli di ogni singolo dito, poi a coordinare le dita in successione e, solo dopo aver preso coscienza delle sensazioni propriocettive provenienti da questi movimenti, mettersi al pianoforte. Una particolare attenzione dovrà essere rivolta al pollice per la sua tendenza a muoversi non tanto per mezzo dell'articolazione del dito ma come conseguenza di un movimento della mano, rimanendo così bloccato nella sua giuntura.

«Certi insegnanti esigono dagli alunni... uno sforzo maggiore per alzare il dito che per abbassare il tasto.»

(A. Cortot da *Il pianoforte* di A. Casella)

Negli anni di studio successivi può essere utile, e a volte necessario, rinforzare nuovamente le propriocezioni delle dita, ricorrendo nello studio ad alcuni accorgimenti, ad esempio:

1. alzare le dita (articolare), ma solo quanto è indispensabile per ottenere delle sensazioni più nitide e più chiare (di norma la prima giuntura non dovrebbe mai superare in altezza il dorso della mano, per non provocare tensioni dannose);
2. muovere le dita con decisione e solidità ma senza forzare il suono in modo da limitare (attenzione, non eliminare!) la partecipazione del braccio e della spalla;
3. produrre una leggera pressione sui tasti dopo il loro completo abbassamento, per rinforzare le sensazioni tattili.

Tutto questo vigilando che polso, braccio e spalla intervengano solo per i necessari movimenti di allineamento e aggiustamento e per permettere alla mano di essere naturalmente appoggiata sulla tastiera.

«La natura dell'uomo non è avanzare sempre: essa ha i suoi va' e viene.»  
(B. Pascal, *Pensieri*)

Due osservazioni ancora: la presunta debolezza di anulare e mignolo, deriva normalmente da un cattivo posizionamento della mano da parte del polso e del braccio che non hanno saputo compiere il giusto allineamento e aggiustamento per porre queste dita in linea con i loro tendini e perpendicolari ai tasti. Inoltre, ritengo che gli strausati esercizi con note tenute non debbano essere usati indiscriminatamente e sin dall'inizio, come spesso avviene; possono essere di qualche utilità anche per preparare allo studio della polifonia, ma devono essere affrontati quando lo studente sarà giunto a un buon grado di controllo sulla scioltezza e flessibilità del polso, del gomito e della spalla. È certamente più