**IL RESPIRO NELL’ESPRESSIONE DELL’ATTIVITA’ CREATIVA MUSICALE**

**Marcello Monti**

**Osservazione del respiro e delle sue caratteristiche nella creatività**

Addentrandosi nell’osservazione del respiro, emergono, a poco a poco, tutte le sue caratteristiche, quali la sua localizzazione, la sua durata ecc.

Nell’espressione creativa l’essere umano prende concretamente contatto con alti stati di coscienza, indissolubilmente legati al respiro; la creatività diventa quindi una pratica espressione dello Yoga, ed avvicinarsi ad essa consapevolmente, significa addentrarsi in una profonda ricerca.

**La musica come espressione del respiro**

Prendiamo in considerazione la forma creativa forse più comune, la musica, e, nello specifico, parliamo degli strumenti a fiato, l’espressione musicale più vicina al respiro. Il musicista che studia questi strumenti, infatti, si trova a dover osservare le numerose caratteristiche e varianti di cui è capace il respiro stesso, modulandolo e modificandolo in modo tale che il proprio soffio si trasformi a poco a poco in melodia, in creazione.

Proviamo a vedere le caratteristiche del respiro, in relazione all’attività del musicista.

**La durata:**

Suonare non è per l’uomo un’attività ordinaria; di conseguenza anche la durata del respiro non sarà ordinaria. Però è anche vero che l’attività del produrre musica rappresenta, in un certo senso, la vita; perciò il respiro del musicista avrà tutte quelle variabili che si ripresentano nella vita reale.

Si produrrà un respiro corto, quando la musica si fa veloce, un respiro lungo quando la musica si distende, e un respiro “sospeso”, quando le pause di silenzio della musica stessa lo richiederanno.

Quindi la mente del musicista seguirà queste espressioni del respiro, arrivando, nelle sospensioni, a percepire stati di contemplazione ed estrema presenza, stati di Yoga.

**La portata del flusso respiratorio:**

Il flusso respiratorio è strettamente connesso con la psiche della persona: è infatti influenzato dalla direzione che in quel momento ha preso l’attività psichica del soggetto.

E nel musicista cosa succede?

Il flusso può risentire degli stimoli, a cui il musicista è sottoposto (Stress, tensione, aspettativa ecc.), oppure può essere il musicista stesso a modificare il flusso, per modulare la melodia.

In questo caso si possono a volte sperimentare le variazioni di stati psichici, a cui la persona è sottoposta durante la giornata in maniera inconsapevole; cioè, suonando e modulando il flusso del respiro, si possono conoscere le più intime sfumature del proprio profondo e si possono modificare, trasmettendo queste variazioni all’espressione musicale.

**La pressione:**

Nello Yoga ogni respiro è un evento unico ed irripetibile; il praticante diventa così consapevole dell’importanza e della ricchezza del momento presente, istante dopo istante.

Questo avviene anche nell’atto del suonare: la pressione del respiro varia, a seconda dell’intensità che si vuole dare all’emissione sonora, solo che viene attuata volontariamente.

L’esperienza diventa quindi una sorta di Pranayama, portando gradualmente controllo e consapevolezza.

**Considerazioni sulla qualità:**

La qualità del respiro non è misurabile, è strettamente soggettiva. Essendo soggettiva è osservabile solo dall’interno, e nel musicista si esprime in un profondo contatto col proprio strumento, che risponde a questa qualità come se fosse un’appendice del musicista stesso.

L’intonazione, le sfumature, la purezza delle note sono l’espressione di questa qualità.

Da questi elementi si comprende se in quel momento il musicista sta eseguendo meccanicamente un compito, oppure, attraverso le caratteristiche di cui abbiamo parlato, si trova in uno stato di coscienza più elevato, in uno stato di Yoga, dove gli stimoli esterni sono un lontano sottofondo, e la musica non è nient’altro che un “prolungamento sonoro” del respiro stesso.

**Osservazioni finali:**

Trovo che suonare sia un’attività che ha molto in comune con lo Yoga, come altre forme artistiche. La corretta postura, la giusta concentrazione ed attenzione, il controllo del respiro sono tutti elementi che portano il musicista a sperimentare e conoscere spazi profondi.

Da questa conoscenza deriva una maggiore consapevolezza di sé, e, soprattutto, una maggior attenzione, attraverso il respiro, all’osservazione del momento presente, esprimendolo in una continua armonia e fluidità.