



Sandra De Tuglie e Davide Donelli

RITMI QUOTIDIANI

"Pensare al rapporto fra musica e quotidianità significa allora prendere in considerazione proprio quei rapporti con la musica che le persone cercano per andare verso altri mondi: oltre la razionalità e la logica, verso l'emozione e l'ebbrezza; oltre i tempi e i contesti del feriale, del lavorativo, del produttivo, verso tempi e contesti festivi, rituali, sacrali; oltre l'interesse per la realizzazione di progetti, inseguendo vertigini, desideri, godimenti. Significa pensare alla straordinarietà della musica(lità) quotidiana".¹

Ritmi quotidiani è un progetto di animazione musicale svolto alla fine del 2004 presso la sede dell'Associazione Musicale Città di Cologno e rivolto a una sessantina di dipendenti del "Gruppo Il Gigante" scelti fra direttori, assistenti e capireparto di esercizi commerciali quali "Amodomio" e "Spizzico". L'esperienza che qui documentiamo rappresenta la tappa conclusiva di un percorso di formazione del personale che nel corso dell'anno prevedeva uno stage di animazione teatrale, uno di judo e un'esperienza di rafting. La finalità di una proposta così diversificata, nata per volere della responsabile alla formazione Dott.ssa Mauti, consisteva nel rimotivare al lavoro di equipe un gruppo di ventenni e trentenni che dopo differenti percorsi lavorativi si trovavano a ricoprire incarichi con una considerevole dose di stress, ripetitività, monotonia e in alcuni casi responsabilità gestionale.

Per queste ragioni *Ritmi quotidiani* prende spunto e ispirazione dalla lettura della quotidianità, ossia da fatti e notizie di cui ogni giorno siamo partecipi, a volte come semplici spettatori e ascoltatori, magari passivi e un po' distratti, a volte come protagonisti. Al fine di promuovere una nuova attenzione verso tutto ciò che rientra nel contesto lavorativo, inteso come spazio/tempo di conoscenza, espressione e creatività, abbiamo per prima cosa ritenuto importante domandarci quali elementi sonori e gestuali della pratica lavorativa presentano caratteri di musicalità, ritmando le azioni e facendo risuonare la giornata.

Di seguito vi proponiamo alcune considerazioni in merito alle attività proposte, alternando la presentazione delle singole attività con quanto emerso di singolare e pertinente allo specifico percorso formativo.

¹ Strobino E. *Tra consuetudine e meraviglia*, in PUM n° 10, PCC, Assisi 1996



In un centro commerciale

Siamo in un grande centro commerciale nell'ora di punta, c'è tanta gente e ognuno si muove con una propria andatura: alcuni hanno molta fretta, altri se la prendono comoda.

- Passeggiata con pausa. Anche noi camminiamo in ordine sparso ognuno alla propria velocità, possibilmente con le braccia lungo il corpo e con una postura diritta. Ci accompagna con la sua contagiosa allegria il brano dal titolo *Kutambarara*², non appena la musica scompare ci fermiamo e cominciamo a stirarci le gambe cercando diversi modi per farlo, poi quando riprende la musica ricominciamo la nostra camminata. Le volte successive proviamo a stirarci le braccia, il viso (compresi gli occhi e la lingua), infine tutto il corpo.
- Misuriamo le velocità. Camminiamo cambiando inaspettatamente direzione e velocità, dapprima a piacere poi secondo la velocità proposta dal conduttore che, senza alcuna musica in sottofondo, indica a voce la velocità su una scala da 1 a 10.
- Attenzioni. Camminiamo cercando di percepire l'interno e l'esterno del nostro corpo. Quando scompare la musica ci fermiamo e fissiamo lo sguardo o l'attenzione verso:
 - un oggetto dell'ambiente
 - un componente del gruppo (non necessariamente negli occhi)
 - l'interno del proprio corpo
 - il gruppo nella sua interezza
 - fuori dalla finestra, all'aria aperta

Infine l'animatore richiama in ordine sparso tutte queste "attenzioni" (esterno, compagno, interno, all'aperto).

Un primo momento di riflessione su quanto realizzato ci porta a mettere in luce diverse analogie con lo specifico contesto lavorativo dei partecipanti. Ci raccontano di come durante la giornata vengano attivate queste diverse attenzioni:

- verso se stessi, ad esempio quando si sentono stanchi, oppure in ansia e preoccupati
- verso gli altri che a seconda dei casi possono essere i colleghi ma anche i clienti, soprattutto quelli particolarmente noiosi e insistenti

Spesso capita di dover passare velocemente da una attenzione all'altra cambiando all'improvviso direzione anche a seconda dell'orario della giornata. Più rare sono le volte in cui le persone passeggiano senza particolare fretta e ciò si verifica solo in particolari giornate e in certi orari.

- Fermata e partenza collettiva³
 - ✓ Camminiamo in ordine sparso e a un segnale dell'animatore (per es. un colpo di tamburo) ci fermiamo. Al successivo segnale riprendiamo a camminare.
 - ✓ Prima variazione: il segnale di stop viene dato dall'animatore che tocca sulla spalla un componente del gruppo a caso. Di conseguenza anche il resto del gruppo si fermerà e si tornerà a camminare solo quando lo stesso deciderà di riprendere.
 - ✓ Seconda variazione: il gruppo si gestisce da solo senza nessun segnale esterno, evitando di parlare e cercando di percepire il momento in cui un componente del gruppo a caso prende l'iniziativa di fermarsi e/o riprendere a camminare.

E' interessante mettere in luce come "sentire" gli altri, i propri vicini o il gruppo di cui siamo parte, è una percezione frequente sia nella pratica musicale sia in molti contesti di lavoro.

² Brano di D. Maraire contenuto nell'album Kronos Quartet, *Pieces of Africa*, Elektra / Nonesuch, 1992

³ Numerosi spunti in questa direzione posso essere ricavati dalla lettura di S. Martinet, *La musica del corpo, manuale di espressione corporea*, Erickson, Trento 1992, in particolare il capitolo 24. Gruppo e comunicazione.



Facendo musica insieme, ad esempio, è importante saper cogliere i messaggi del corpo, le intenzioni, attraverso i respiri e le variazioni agoniche. Ci fanno presente spesso anche nel loro lavoro occorre affidarsi a questo tipo di sensazioni con i vari clienti e con i membri dello staff "sentendo" empaticamente umori ed emozioni.

- La fiducia⁴

Ci mettiamo a coppie: uno chiude gli occhi e fa il "cieco", l'altro fa da guida sussurrandogli il nome da diverse direzioni e distanze. Il "cieco" deve seguire la voce della propria guida riconoscendola in mezzo a tutte le altre. Poi ci si scambia il ruolo.

- Variante con la mano sulla spalla: sempre in coppia, il "cieco" chiude gli occhi e poggia la mano sulla spalla della guida. Quest'ultimo dovrà fare attenzione alla velocità ed ai cambi di direzione per tenere al sicuro il proprio compagno. Poi ci si scambia il ruolo.

- Il gioco della Bomba

Disposti in cerchio, ognuno individua un compagno da considerare come una bomba che può scoppiare da un momento all'altro. Quindi iniziamo a camminare, cercando di stare distante dalla persona scelta come bomba. Allo stop del conduttore verifichiamo la posizione di ognuno in relazione alla propria bomba.

- Variante con lo scudo: ripetiamo il gioco precedente ma scegliamo una seconda persona che faccia da scudo per proteggerci dalla bomba. Allo stop verifichiamo la posizione di ognuno in relazione alle persone scelte come scudo e bomba.

Lo svolgimento di questo gioco con il gruppo dei dirigenti ha messo in evidenza come essi siano caratterialmente capaci di non scomporsi, abituati come sono a mantenere la calma e affrontare urgenze e imprevisti con sangue freddo. Diverso esito invece si è avuto con i capireparto e gli assistenti i quali, come solitamente tutti coloro che partecipano a questo gioco, si spaventano, scappano e urlano. E' possibile anche fare una seconda interpretazione di questo diverso comportamento: i primi si sono calati di meno nel gioco di finzione rimanendo distanti e obiettivamente fuori dal gioco, i secondi invece l'hanno vissuto come se fosse vero.

Ricette

Distribuiamo un foglio con la seguente ricetta:

Carpaccio di salmone marinato in succo di arancia e limone

*Il salmone fresco è un pesce che si trova facilmente.
Provatelo arricchito delle preziose vitamine di arance e limoni.*

Ingredienti per quattro persone:

320 g filetto di salmone

10 cucchiaini olio extra vergine di oliva

10 g erba cipollina tritata finemente

3 arance

3 limoni

un ciuffetto di cerfoglio o aneto

⁴ Questo gioco e il successivo sono ripresi e variati da Augusto Boal, *Il poliziotto e la maschera. Giochi esercizi e tecniche del teatro dell'oppresso*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, 1993



*sale e pepe bianco macinato
pepe rosa in grani per decorazione*

Preparazione

Tagliare il salmone a fettine molto sottili e disporle in largo piatto. In una ciotola sbattere il succo di due arance e due limoni con 4 cucchiari di olio e un pizzico di sale e pepe.

Versare il tutto sulle fettine di salmone e coprire con pellicola trasparente. Lasciare marinare per tutta la notte in frigorifero.

Sgocciolare dalla marinata e disporre il salmone su un altro piatto. Cospargere di erba cipollina e qualche fogliolina di cerfoglio. Condire con 6 cucchiari di olio extra vergine di oliva, cospargendo qualche grano di pepe rosa sul salmone. Guarnire con fette di arancia e limone.

Proviamo a leggerla tutti insieme

- sussurrando
- prima piano e poi forte
- dal sussurrato al forte
 - ✓ concordando un punto in cui passare da un'intensità all'altra
 - ✓ concordando più punti in cui passare da sussurrato a piano, mezzoforte e forte
- a canone con scelta individuale del timbro.
- alternando uno o più solisti con un coro omoritmico

Tutti parlano di cibi e ricette e sembrano molto a proprio agio e simpaticamente coinvolti. E' evidente che hanno più familiarità con la voce parlata piuttosto che col canto o il movimento corporeo richiesto dalla precedente attività. Anche per questo sembrano avere più inventiva. Al termine alcuni osservano che nel loro lavoro è importante saper comunicare oltre il significato letterale delle parole, usando la voce in modo espressivo: parlare forte spesso equivale a comandare, mentre parlare a bassa voce dà più l'idea di un consiglio. Il tutto ovviamente senza cadere nel ridicolo e, come è stato fatto in questa occasione, per puro divertimento.

Gesti ostinati

La routine è alla base di molte attività che svolgiamo giornalmente, in particolar modo quando lavoriamo. Non a caso alla base di questo percorso di formazione del personale c'è l'esigenza di rimotivare i gesti e le azioni del lavoro alleggerendone il carattere ripetitivo, noioso e alienante. Ascoltiamo *Gallop of a thousand horses* di Kayan Kalhor⁵ un brano particolarmente ansiogeno dal ritmo incessante, tanto sostenuto da risultare mozzafiato.

Dopo un primo ascolto proponiamo di inventare su questa musica una serie di gesti rifacendosi a tutte quelle azioni che nel corso della giornata ci capita di ripetere più volte, al punto di divenire veri e propri ostinati.

1. Camminiamo in ordine sparso. Al colpo di tamburo ci fermiamo ed eseguiamo il gesto inventato, al segnale successivo ricominciamo a camminare
2. Come prima ma ora con un sottofondo musicale, quindi camminando a tempo e sincronizzando l'azione mimica con la musica
3. Sonorizziamo con la voce il nostro gesto

⁵ contenuto nell'album *Kronos Quartet, CARAVAN, Nonsuch*



4. Coma sopra ma senza il sottofondo musicale così da metter in evidenza la sonorizzazione vocale
5. Riuniti in coppia o in trio ricostruiamo un episodio di lavoro con questi gesti e suoni, aiutandoci anche con vari oggetti tipo padelle, posate o bicchieri di plastica, preferendo ostinati gestuali semplici e facilmente sovrapponibili.

Dalla nostra proposta è nata una serie di esercizi nei quali la componente atletica e la destrezza hanno preso il sopravvento, ci siamo resi conto infatti che poco a poco acquistava importanza la capacità di sostenere la fatica, anche muscolare, come se si trattasse di una prova di forza e di resistenza. Tutto ciò non era proprio nelle nostre aspettative ma certamente era specchio della realtà di quel gruppo di lavoro che comunque mostrava di trovarsi a proprio agio.

Menù

Distribuiamo a caso uno dei seguenti menu:

Menù di Capodanno

Antipasto

Crostini al gorgonzola

Primo piatto

Tagliatelle al prosciutto di Parma

Secondo piatto

Peperoni apristomaco in agrodolce

Sopra tavola

Brindisi e baci di mezzanotte

Spumante e baci di cioccolato

Secondo Piatto (un altro!)

Cotechino con lenticchie

Dessert

Panettone e spumante,

Pranzo di Natale

Antipasto

Composizione di salumi di diverso tipo e verdure sott'olio

Primo piatto

Orecchiette o Ziti alla barese

Secondo piatto

Involtini alla barese con agnello in sugo di pomodoro

Dessert

Semifreddo del Convento

Ognuno interpreta il menu che ha ricevuto leggendolo a piacere, liberamente, declamando in modo tale da attirare l'attenzione degli altri, quindi con l'evidente finalità di incuriosire gli altri, ossia di far venire l'acquolina in bocca.

Proposta: camminiamo in ordine sparso col sottofondo musicale di *Petit fleur*⁶, un brano di Sidney Bechet particolarmente datato e dal carattere sognante come molto jazz degli anni venti. Scegliamo il primo interprete del menu che inizia non appena il volume della musica viene abbassato fino a passare come sottofondo. Al termine della prima performance la musica sale di volume e tutti ricominciamo la nostra passeggiata, in attesa della prossima performance.

I ragazzi ricorrono all'utilizzo di inflessioni e pronunzie dialettali, inseriscono brevi commenti personali e aggiunte al testo proposto per caratterizzarli ulteriormente, non rinunciano ad

⁶ contenuto nel disco di Tiziano Tononi *We DID it, We DID it*, (Splasc(H) Records)



inserire sottolineature di ogni tipo, spesso ricorrendo alla mimica corporea e soprattutto facciale. Più di uno sceglie una posizione molto visibile, per esempio ponendo una sedia al centro del salone e salendoci sopra con i piedi.

Bustine di zucchero: oggetti di uso quotidiano

La bustina dello zucchero è un oggetto piccolo e comune che maneggiamo praticamente tutti i giorni spesso in modo automatico e distratto quando ad esempio prendiamo il caffè. Proviamo a cambiare contesto di utilizzo, lo potremmo far diventare uno di quegli oggetti di gomma, da maneggiare con funzione antistress oppure, in un ambito a noi più congeniale e pertinente, potrebbe diventare un piccolo shaker.

Ci disponiamo in cerchio ciascuno con una bustina di zucchero in mano, cercando un gesto capace di produrre suono:

- passaggio da una mano all'altra
- breve lancio in alto con ripresa da parte della stessa mano
- piccola ma energica rotazione del polso come a raggruppare lo zucchero sul fondo della bustina

Scegliamo due gesti tra quelli trovati e camminiamo in ordine sparso sulla musica di *I don't mean a thing*, un brano di Duke Ellington dal carattere scherzoso e spensierato.⁷

Cominciamo seguendo la struttura tipica del song americano basato su frasi di otto pulsazioni: facciamo otto passi, ci fermiamo e ripetiamo per otto volte il primo gesto, poi altri otto passi e ripetiamo il secondo gesto sempre per otto volte. La musica in sottofondo ci accompagna e ci aiuta a tenere il tempo.

Proponiamo un secondo momento di esplorazione dell'oggetto. Ciascuno sceglie un compagno, si mette di fronte e inventa un modo per passare la bustina sulla sequenza di otto tempi. L'inventiva non manca e le possibilità combinatorie di scambio, passaggio e lancio fra quattro mani sono veramente molte. Alla fine scegliamo due sequenze di passaggi che tutti impariamo ed eseguiamo insieme. A questo punto siamo pronti per seguire la forma del brano:

A	B	A	B	C	A	B
8	8	8	8	16	8	8

Possibili azioni coreografiche da realizzare in 8 - 16 tempi:

1. aprire e chiudere il cerchio
2. girare a destra / sinistra
3. rompere il cerchio e camminare in ordine sparso
4. ricomporre il cerchio
5. mettersi di fronte a coppie
6. girarsi e cambiare coppia

E come finale scegliamo di gettare le bustine di zucchero in aria con un grido di gioia.

⁷ la versione da noi scelta è un arrangiamento strumentale contenuto nell'album *Kronos Quartet plays music of T. Monk (Landmark 1985)*



conclusione...

Come si è detto le attività che abbiamo presentato miravano a sviluppare la relazione musica – lavoro in una duplice direzione:

- con funzione di rispecchiamento, ossia recuperando oggetti e gestualità proprie del paesaggio sonoro di cui facciamo parte, quindi nel caso specifico quello urbano e industriale; Esempio significativo si è avuto quando abbiamo proposto *Gallop of a thousand horses* in cui la ricerca di gesti ostinati e di azioni in serie, ma soprattutto il modo frenetico con cui sono stati compiuti, sfociavano, come s'è detto, in una sorta di esercizio ginnico e atletico.

- con funzione di allontanamento, ossia proponendo l'ascolto di musiche capaci di portare la mente in altri mondi con brani particolarmente scherzosi, ironici e sognanti come è stato per *I don't mean a thing* e *Petit fleur*.

Ci è sembrato quindi interessante individuare all'interno della routine lavorativa un'area di gioco, apprendimento e creatività capaci di potenziare il legame fra suono, musica e lavoro, e di rimotivare gesti, azioni e relazioni che spesso perdono di significato.

*"In definitiva il territorio della quotidianità diventa il luogo da esplorare per cercare tracce, oggetti, informazioni, dati qualitativi e quantitativi che intuiamo come interessanti e significativi per la nostra ricerca, per i nostri bisogni, per la costruzione di mappe emotive - cognitive che ci aiutino a capire meglio la realtà socioculturale in cui viviamo e che ci stimolino a inventare percorsi e itinerari nuovi"*⁸

⁸ Piatti M. *Valorizzare il quotidiano PUM Pcc*