

# I ritmi musicali quale espressione dei ritmi del nostro corpo

GIANNI DALL'AGLIO

**RIASSUNTO: I ritmi musicali quale espressione dei ritmi del nostro corpo.**

GIANNI DALL'AGLIO

*"Il termine "ritmo", dal greco affine a "scorrere", indica il succedersi ordinato nel tempo di un fenomeno e la frequenza con cui le varie fasi del fenomeno si succedono. Tale successione può essere percepita dall'orecchio come alternanza di suoni e pause.*

**SUMMARY: Musical rhythms as expression of the rhythms of our body.**

GIANNI DALL'AGLIO

*"The term" rhythm " , from the Greek means" to flow " , it indicates the orderly succession in time of a phenomenon and the frequency with which the various phases of the phenomenon follow one another. This sequence can be felt by the ear as an alternation of sounds and pauses.*

KEY WORDS: Musica - Ritmo - Pause - Suoni del corpo.  
Music - Rhythm - Pauses - Body sounds.

Sono un autodidatta, ho avuto la fortuna di conoscere a 13 anni Adriano Celentano in una balera, mi ha sentito suonare col mio gruppo e subito dopo ha chiesto a mio padre: "Guardi, signor Dall'Aglio, io sto facendo un gruppo - (ma allora si diceva un complesso) - e mi manca il batterista. Ho sentito Gianni, mi piace, lei sarebbe disponibile a farlo venire nel mio complesso?" E allora mio padre è stato secondo me fantastico perché pensate qui siamo nel '59. Io avevo 13 anni a scuola ero veramente, non so come definirmi, più somaro dei somari, non ne azzecavo una. Avevo anche dei difetti, dei complessi personali, balbettavo, avevo un sacco di problemi. Bene, mio padre ha detto: «Beh, signor Celentano, va bene, vorrà dire che lo affiderò a voi con fiducia». Così perché io abitavo a Mantova e lui a Milano tutte le volte che andavo a suonare con lui partivo dalla stazione di Mantova. La storia è lunga, nel mio libro racconto come era difficile andare a Milano a quei tempi in treno con la batteria, uno strumento molto ingombrante. Beh, questa nuova opportunità mi ha dato sicurezza iniziando da quel momento e inconsapevolmente a suonare professionalmente con Celentano nel '59 all'inizio della sua carriera artistica e la sua progressiva scalata verso un successo che dura ancora oggi. Diciamo che il ritmo è stato un po' la mia guida per tutta la vita. Il ritmo, la batteria, il senso ritmico. Ecco, adesso cominciamo "Il cervello musicale". Ringrazio infinitamente Aldo Messina perché mi ha sempre stimolato sul ritmo con domande meravigliose alle quali rispondevo istintivamente e lui successivamente mi spiegava in modo scientifico.

Allora, diciamo che dai ritmi del nostro corpo passiamo poi ai ritmi musicali. Le pause sono molto importanti, come i suoni più intensi meno intensi". Qui abbiamo a che fare anche con le dinamiche più forte, meno forte, piano, pianissimo, eccetera. Diciamo che il ritmo circadiano è quello che compete a noi uomini e si manifesta negli aspetti biologici, nelle funzioni organiche che passano regolarmente nel corso delle 24 ore. I principali ritmi sono nella frequenza cardiaca, nella pressione arteriosa, nel respiro nel sonno-veglia, nei ritmi ormonali e nella

percezione dell'alternanza del giorno, della notte, dei mesi, della luce e del buio. Alcune persone in corrispondenza del cambio di stagioni, grazie ad un neurotrasmettitore del sistema nervoso, si sentono fuori fase. Ecco, io sono uno di quelle, sento moltissimo questo cambio di stagioni e, inevitabilmente, in primavera e autunno ho alcuni problemi: extrasistole, giramenti di testa e vertigini. E voi le conoscete bene...

Tutto questo fa parte in molti casi dei disturbi dell'umore.

Tutto è ritmo. Ecco, io ho imparato a capire questo veramente: che tutto è ritmo, dentro di noi, fuori da noi e, soprattutto, in natura.

Il senso ritmico. Molte persone mi chiedono che cosa sia questo senso ritmico, alcune mi dicono: «Io non ho il senso ritmico. Gianni, io non lo sento il ritmo». Bene, la percezione del ritmo è un aspetto fondamentale non solo per la comunicazione, ma per la vita stessa per cui già qui sbagliano quelle persone. Il senso ritmico, insito nell'uomo, nasce come suono primordiale nella vita intrauterina: dalla trentesima settimana il feto sente il battito cardiaco della madre, riconoscendo così il primo stimolo ritmico, presente in tutti gli esseri umani, e continua nei primi mesi di vita con la lallazione. (*fa esempi di lallazione - 5.33*) Tutte queste cose meravigliose che sono molto importanti per lo sviluppo del linguaggio successivamente.

Vi racconto un piccolo aneddoto che fa parte della mia vita personale prima di venire al mondo e che proprio si allaccia a questa cosa. Mia madre quando era incinta, qui siamo nel 1945. Allora gli americani avevano lasciato dei dischi sparsi un po' per tutta la città, buttati, erano dei 78 giri. Mia madre aveva un fratello che aggiustava e vendeva le radio e i giradischi, cosa molto preziosa per l'epoca. Ne aveva preso uno in casa e, questi dischi che giravano, li aveva messi su uno per uno scegliendo una canzone che ascoltava assiduamente tutti i giorni 3-4 volte. Questa canzone era un successo dell'orchestra di Benny Goodman si chiamava "Sing Sing Sing". All'inizio c'era un assolo di batteria che durava poche battute. Il batterista era un grande dell'epoca, era Gene Krupa. E lo metteva in continuazione.

Bene, io sono nato e a 5 anni, dopo aver visto al Circo Togni il batterista, ho chiesto a mio padre se mi portava a vedere la

Musicista

Autore per la corrispondenza: Gianni Dall'Aglio, e-mail: irisdallaglio@gmail.com

batteria di questo signore e da quel momento mi ero innamorato proprio fisicamente della batteria. Ora, quello stesso anno per Santa Lucia, che corrisponde al Natale o alla Befana, mi avevano regalato una batteria piccola, un giocattolino. Quella mattina non vedevo l'ora di svegliarmi dall'entusiasmo di suonarla così mi ero seduto per terra perché la batteria era molto piccola. Ebbene, ho preso le bacchette in mano, era la prima volta e, sapete cosa ho suonato? Ho suonato quel ritmo che faceva Gene Krupa inconsciamente. Me ne sono accorto perché poi nel tempo ho ascoltato quel disco. Mia madre lo ha tirato fuori, l'ho riascoltato e ho detto: "Ma porca miseria! Ma questa...la prima cosa che ho suonato è stata quella lì!" Un ritmo bellissimo ternario sui tamburi (riproduce con la voce il ritmo) (8, 11).

Ecco questa cosa conferma la nostra sensibilità ai suoni e ritmi primordiali intrauterini, qualcosa rimane, rimane e siamo impressionati da questo come nel mio caso. Successivamente possiamo sviluppare il ritmo attraverso esperienze che lo promuovono. Per esempio, da bambini col gioco, alcune attività sportive sono importantissime quando si gioca a calcio, se tu sbagli un dribbling e vai fuori tempo, quello lì ti ferma la palla. Ma se tu scegli il ritmo giusto, lo passi via subito, questo fa parte del ritmo.

La danza, soprattutto la danza ci arricchisce tantissimo e sviluppa il senso ritmico. Tuttavia alcune persone, che non l'hanno sviluppato e qui veniamo a quelli là che mi dicevano "Mah, io non lo sento", hanno comunque la possibilità attraverso la sensibilizzazione e l'ascolto di migliorare. Dobbiamo trovarlo partendo dai ritmi del corpo. E sì, perché lì è importantissimo saper riconoscere i nostri ritmi, partendo dal battito cardiaco.

Per esempio, sarebbe molto utile sperimentare un percorso di Drum Circle che poi vedremo successivamente.

Allora dicevo il ritmo del cuore... questo è fondamentale, io ascolto sempre il mio cuore. Lo ascolto anche quando non mi piace ascoltarlo, quando ho dei dispiaceri, delle cose che non vanno bene. Lo sento, dentro di me e mi dà una grande sicurezza, perché mi dice "Tu sei vivo, sei qui, sentimi, ascoltami... pom pom", è una cosa molto bella. Tra l'altro sappiamo che la frequenza regolare, in condizioni di riposo è 60-80 battiti al minuto.

Adesso vorrei farvi ascoltare una di registrazione di alcuni giorni fa. Un amico cardiologo, che mi fa regolarmente degli esami perché io ho una paura fottuta di questa cosa del cuore, mi ha fatto registrare il suono del mio cuore, che è simile al vostro cuore, e questo è molto importante, moltissimo perché ha a che fare con il ritmo, estremamente musicale. Ascoltiamolo. Non so come verrà il volume eccetera, ma ascoltiamolo (*fa sentire la registrazione del battito cardiaco - min.11.20-11.35*).

Sentito, eh? Sembra un batterista. Lui faceva (*e riproduce sul tamburello il ritmo del cuore*). Questo è fantastico! Quando l'ho ascoltato la prima volta ho detto all'amico cardiologo: Ma questo ritmo che è dentro me è esattamente quello che io sentivo sui dischi alla fine degli anni '50 quando. Intanto diciamo che quel ritmo che abbiamo ascoltato è ternario e non binario. Ternario perché, diciamo che ha tre colpi dentro e sarebbero (*esegue al tamburello il ritmo*) un due tre - un due tre - un due tre - un due tre... Se diciamo il nome delle note: do re mi - do re mi - do re mi - do re mi... Se mettiamo due terzine insieme e nella prima togliamo il re e il mi e nella seconda terzina togliamo il re, per cui suoneremo il do, il do e il mi (*fa sentire l'esempio sonoro del ritmo togliendo le note indicate accelerando via via*). Ecco qui, e se lo acceleriamo diventa il ritmo dello Swing, che un genere ben preciso (*lo fa risentire al tamburello*) Questo è uno Swing! Nel 1954, io ero un ragazzino il cantante americano Bill Halley, aveva inciso una canzone che i miei coetanei conoscono

benissimo si intitola "Rock Around the Clock", ha venduto, pensate, 20 milioni di copie nel 1954, rimane ancora oggi il terzo disco più venduto al mondo. La caratteristica principale di questa canzone è il suo ritmo ternario, ben scandito, molto scandito. Questa somiglianza al battito cardiaco non è casuale, come del resto il successo clamoroso del brano a cui si collega la sua espansione virale di quei bravi ragazzi anni '50.

Adesso vediamo se riusciamo ascoltare questo (*fa ascoltare un pezzo di Rock around the clock min. 14.10-14.35*) - Ecco il ritmo del cuore! Lo faccio lento (*lo fa risentire al tamburello*)

Allora, questa non è una cosa da poco. Quando me ne sono accorto, mi è sembrato tutto molto bello, molto semplice. Anzi, ho provato una gioia fortissima dentro. Ho ringraziato veramente Dio di questo dono meraviglioso che ha collegato la musica del rock'n'roll al mio cuore. Ho iniziato con quel genere, quel ritmo incalzante che mi ha messo in comunicazione con Adriano Celentano. La prima canzone che ho suonato con lui era stata proprio "Rock Around the Clock".

Per esempio, un'altra cosa molto bella che ha a che fare con il ritmo è il brano "Stayin' Alive" dei Bee Gees con 104 battiti per minuto, BPM, è incredibilmente la velocità consigliata da adottare nel massaggio cardiaco poiché dà una pulsione tonica che facilita la rianimazione. Quando fanno la rianimazione usano quella velocità che fa (*e canticchia uno spezzone di "Stayin' Alive" accompagnandosi con il tamburello min 15.44*). Qui cominciamo ad entrare nelle velocità.

Il ritmo si trova in particolare modo nella musica. Questa la cosa più evidente. Esso regola lo scorrere dei suoni nel tempo. Senza le leggi del ritmo non sarebbe nato il linguaggio della musica. Le pulsazioni ritmiche sono una successione di suoni (detti anche battiti, movimenti, tempi). (*Fa degli esempi: Un due tre - Un due tre*) con andamento regolare, però, attenzione. Tutto questo deve avere un andamento sempre regolare. Può avere accenti oppure no per cui (*Fa esempi ritmici*) Tempo ternario con accento sul primo, sul Do. **Do** – re – mi. (*Fa esempi ritmici*) Può rallentare o accelerare. Per esempio nelle canzoni di Lucio Battisti dove in alcuni dei suoi principali successi ho suonato per lui, c'era una cosa fondamentale l'emozione di accelerare o rallentare, Lucio spesso durante una canzone variava la velocità del ritmo non come invece fanno oggi con l'uso del metronomo dall'inizio alla fine. Questo creava emozione e dinamicità seguendo la voce la melodia le parole... Questi rallentamenti possono avvenire, ma devono essere contestuali alla musica come ho detto. Ecco, questa è una cosa importante. La melodia non può esistere senza il ritmo.

Vorrei sapere se uno di voi mi può cantare una melodia senza ritmo. Impossibile. Verrebbe fuori un suono tipo AAAAAAA... OOOOOO... Il ritmo esisteva prima dell'armonia. L'armonia è un insieme di note che generano sonorità dove si muoverà la melodia in un gioco dinamico e magico, anche questo è molto importante.

Nella musica il compito di scandire il ritmo è affidato soprattutto ad alcuni strumenti che vengono chiamati "sezione ritmica": il pianoforte, le percussioni, di cui la batteria, il contrabbasso, il basso elettrico, la chitarra, anche se questi strumenti talvolta possono essere solisti.

I ritmi musicali possono determinare il successo di un brano. Questa è una cosa molto importante. Prima Mogol ha accennato come sia fondamentale la semplicità di una melodia, cioè riconoscere una melodia diventa universale, da quel momento diventa un successo. Ma io ho anche riflettuto che non solo la melodia determina il successo, ma anche il ritmo di una canzone determina il successo. Per esempio, i ritmi sincopati sono importantissimi. Allora, intanto vi faccio un esempio: i

ritmi sincopati sono quei ritmi che spostano l'accento sul tempo debole dal tempo forte. Come posso esprimerlo. L'esempio più chiaro, che tutti conosciamo, è la canzone "Un'avventura" di Lucio Battisti, dove ho suonato la batteria e mai avrei immaginato nel '68, che ancora oggi molte persone l'avrebbero cantata, anche ragazzi giovani. Allora pensavamo di incidere una canzone come tante altre, ma che sarebbe finita nel giro di un anno. Questo è il miracolo delle cose belle che rimangono.

"Un'avventura" dice (*cantandola*) "non sarà un'avventura" quando dice "un'avventura" quello è ritmo sincopato. Prima sono ritmi semplici "Non sarà... un'avventura". Ecco, questo *tarattattara* (*fa esempio sul tamburello del ritmo*), questo è ritmo sincopato. Sembra una scemata, ma la gente quando arriva lì, non sbaglia mai. Anche le persone che non hanno ritmo, quando arrivano a dire "un'avventura" e quando io la suono oggi, la cantano tutti. Siamo in un teatro con 1000 persone, la cantano in mille. Tutti la sanno. Anche voi la sapete, no?

Per cui uno mi dice una volta: "Gianni, sai che io sono stonato e squadrato e senza tempo". Gli dico: «senti, cantami "Un'avventura"» e me la fa perfetta. E gli dico: «Vedi che non sei squadrato né stonato». È questione di applicarsi a conoscere le cose e qui torniamo al discorso di Mogol che è verissimo.

Andiamo avanti. Anche la velocità, misurata in BPM, battiti per minuto, condiziona il gradimento di un brano, ad esempio tutte le canzoni che superano i 110 BPM inducono al movimento corporeo: cominciamo a battere i piedi. Succede, no? Appena sentite una canzone... 110 battiti sono così più o meno (*fa sentire il ritmo al tamburello*). Poi ci ciondola la testa, battiamo le mani, ...

Tutto questo è già una parte di successo della canzone. Allora intanto così si è in empatia col brano. Se io muovo la testa appena sento una canzone che mi stimola questo dipende dalla velocità, se muovo le mani i piedi, qui entro in empatia con la canzone e già mi piace e questo è importante.

Di contro, i brani con BPM, cioè col tempo inferiore a 70 battiti al minuto creano una condizione di calma, di rilassamento, al pari di una passeggiata tranquilla, per lo stesso motivo di prima. Quando io sento una canzone lenta, bella rilassata, è come se camminassi, come se io mantenessi un passo tranquillo calmo, leggero, come se stessi guardando il paesaggio o conversando con delle persone. Queste velocità di 60 – 70 BPM coincidono, pensate bene, col battito cardiaco quando siamo in condizioni di riposo. Per cui anche questo condiziona moltissimo il successo di una canzone.

Allora, precedentemente avevo detto che alcune persone potrebbero migliorare il senso ritmico. Ebbene consiglierei di frequentare alcuni corsi di Drum Circle, un evento ritmico aperto a tutti nel quale un gruppo di persone disposte in cerchio con l'aiuto di un facilitatore, creano ritmi improvvisati utilizzando tamburi e percussioni di ogni tipo. Io ne ho fatto uno con l'amico Aldo Messina qualche 20 anni fa ed è stato fantastico. Ti ricordi? Allora, chiunque può partecipare indipendentemente dal livello della propria esperienza musicale, l'obiettivo è ritrovare la propria energia vitale attraverso le vibrazioni dei suoni in modo ordinato e ripetitivo.

Ora, un Drum Circle è una cosa semplicissima. Ci si mette in cerchio, tutti con un tamburo, con qualsiasi oggetto, anche una cassa di cartone che fa risonanza, e per esempio si inizia con un ritmo binario, che il ritmo più semplice, quello che assomiglia a una camminata, una camminata perché abbiamo due colpi. Bum bum (*imita la camminata con le mani*). Allora, se io cammino normalmente, i miei passi sono (*esempio di ritmo binario sul tamburello*), ma se inizio un pochino ad essere in ritardo per qualcosa e devo un po' correre, comincia ad essere

(*esempio ritmo binario più veloce del precedente*), se poi sto perdendo il treno, l'aereo e sono giovane e faccio le scale a quattro alla volta, il tempo comincia ad essere questo (*esempio ritmo binario ancora più veloce del precedente*). Se poi metto un accento su il primo colpo ogni 4, che è semplicissimo, diventa questa cosa (*fa sentire l'esempio ritmico*) che è una corsa dove appoggio il corpo sul primo colpo.

Facendo questo tutti insieme e aggiustandosi all'inizio perché qualcuno arriva prima qualcuno arriva dopo, poi c'è un'empatia, come dicevo prima, e tutti quanti facciamo la stessa cosa e la ripetiamo sempre in continuazione. Dopo 45 minuti io vedo le persone che cominciano a chiudere gli occhi, anche quelle che hanno magari dei problemi personali forti, stressati, anche loro chiudono gli occhi. Cosa succede a quel punto? Ci si lascia andare completamente e si va in una condizione di tranquillità spirituale e soprattutto alcuni vanno in trance, come il sottoscritto sono ritmi semplici, io mi rilasso al punto che il cervello si chiude a qualsiasi pensiero e vado in una sorta di gioia, di felicità e questo è importante perché avvicina le persone alla musicalità del ritmo.

Ora l'obiettivo di ritrovare la propria energia vitale attraverso le vibrazioni delle percussioni in modo ordinato e ripetitivo, crea tra i partecipanti una relazione basata sulla collaborazione e la cooperazione che è il vero collante di questo esercizio, di questa cosa che si chiama Drum Circle.

Non è una lezione di musica e la qualità della musica prodotta dipende dalle competenze di relazione, ascolto e comunicazione dei partecipanti. Vengono proposte ritmiche binarie semplici e ripetitive per creare un clima di rilassamento. Quello che ho fatto sentire adesso sono sicuro che se tutti quanti ora potessimo avere una piccola percussione in mano e fare così... (*fa sentire un esempio di ritmo al tamburello*) saremmo tutti in grado di ripeterla e dopo un po' potremmo avere un sound del gruppo e contemporaneamente divertirvi nel rilassamento ritmico.

Allora, nelle aziende, per esempio, il Drum Circle è utilizzato per rafforzare la relazione del team. In quel caso ci si trova vicini al capo ufficio o al dirigente tutti insieme operai, eccetera, dimenticando quei ruoli e attraverso il ritmo, questo gioco del ritmo, diventiamo tutti, persone che sanno comunicare tra di loro. In realtà è un linguaggio. Come no? è un linguaggio il ritmo. Se io faccio questa cosa (*fa un esempio di ritmo al tamburello*) Oppure (*altro esempio*) che è un ritmo ternario, il ritmo del cuore accelerato. Se vado in India e dicono ad un indiano: «Ascolta, facciamo questa cosa insieme» lui la farà. Se vado in America, la faranno uguale, se vado in Asia e ... qui con voi la fate identica. Per cui il ritmo è un linguaggio universale non c'è bisogno di parlare. Ecco perché è importante rafforzare questo tipo di linguaggio e relazione. Nelle scuole, per esempio, è stato applicato per risolvere problematiche legate al bullismo. Quello lì che fa il furbetto si trova vicino ai compagni che considera più deboli e diventano tutti ugualmente importanti. Anche nelle comunità terapeutiche, dove ci sono i tossicodipendenti o altre persone che hanno problemi gravi, come l'alcolismo, eccetera, è stato proposto il Drum Circle con grande successo.

Allora diciamo che la vita è ritmo, tutto è ritmo. Abbiamo visto come dal primo ritmo del corpo, siamo passati a quello del cuore, per arrivare a quello musicale. Tutto è vibrazione, suono ed energia. Il motore di tutto questo è il ritmo.

Ora per finire, e ho concluso, spero di non essere stato lungo, vi faccio vedere un piccolo, una sintesi, in un video dove qui c'è veramente tanto da imparare.

Dove questa gente ha a che fare col ritmo quotidianamente, tutto quello che fa lo fa tenendo presente che il ritmo è il collante principale, dove i bambini, per esempio, imparano subito da

piccoli. E poi c'è l'automatismo, come si diceva prima che è qualcosa di simultaneo, è qualcosa di immediato, qualcosa che ha a che fare anche con la mia professione. Quando io sento una nuova canzone parto subito col ritmo, mi allaccio ad essa automaticamente e quasi sempre è quello giusto. Guardiamo questo video, dura pochissimo ed è molto significativo. Grazie e buon divertimento.

#### **Bibliografia**

- Gianni Dall'Aglio. Batti un colpo, Gabrielli Editore, 2008.

© CIC Edizioni Internazionali