

Burn, Baby, Burn

Reflections - 10/05/2007

By Kirk Lundbeck

Un maratoneta incontra una specie di ostacolo al trentaduesimo chilometro. La sua respirazione diventa più laboriosa, i muscoli delle gambe e del torace cominciano a bruciargli e il suo cuore comincia ad accelerare. Egli si sentirebbe di non poter più proseguire per i prossimi chilometri, ma ciò nonostante si sforza. Poco a poco la sensazione di bruciore nei suoi muscoli diminuisce, il suo respiro diventa più regolare e il suo cuore smette di percuotergli pesantemente il petto. Ha raggiunto quello che in gergo viene detto «second wind».

Una donna è in una palestra di aerobica e sta lavorando duramente per mantenere la sua forma. Essa segue fedelmente le direttive dell'istruttore finché può. Più l'esercizio continua, però, più i suoi polpacci cominciano a bruciare, i muscoli delle braccia diventano infuocati e le sembra di aver finito la benzina. Si ferma, prende un paio di minuti per rilassarsi, beve un sorso d'acqua e poi inizia nuovamente lo stesso esercizio. Questa volta è stato più facile.

Suonare il trombone è un esercizio aerobico, che lo si ammetta o no. Per costruire resistenza e durata ci vogliono contrazione e rilassamento controllati dei muscoli ed una corretta respirazione. Niente di diverso dal lavoro su una panca di sollevamento pesi. Quando qualcuno va al fitness center per migliorare il proprio tono muscolare si sentirà dire dall'istruttore di fare esercizi con poco peso, ma con moltissime ripetizioni; questo per costruire tono muscolare e non solo massa. Noi non dovremmo, in quanto trombonisti, seguire la stessa tecnica per dare tonicità ai muscoli della bocca e della mandibola ? Al fine di ottenere

resistenza e durata nel suonare dovremmo considerarla come una delle pratiche più importanti della nostra sessione di studio. Dobbiamo imparare a diminuire l'affaticamento. Per fare tutto questo abbiamo bisogno di capire il motivo per cui avviene l'affaticamento muscolare.

L'affaticamento è definito come la caduta della tensione muscolare in seguito ad una ripetuta stimolazione. L'affaticamento del "motore" è il risultato di molti fattori, ciascuno dei quali è legato alle specifiche esigenze dell'esercizio che lo produce. Questi fattori possono interagire in un modo che in ultima analisi riguarda la contrazione, l'eccitazione o entrambi. Ne deriverà fatica se in qualche modo si interrompe la catena tra il sistema nervoso centrale e la fibra muscolare. Per esempio, una riduzione significativa del glicogeno contenuto nelle fibre muscolari è correlata alla fatica accumulata durante l'esercizio ad attività moderata.

Questo "affaticamento da sostanza nutritiva" si verifica quando l'ossigeno disponibile è insufficiente per produrre l'energia necessaria a mantenere l'attività entro limiti aerobici. Quindi, in altri termini, la mancanza di flusso d'aria nel suonare il trombone non riguarda solo la qualità del suono, ma riduce anche la capacità di tensione muscolare, che a sua volta riduce durata e resistenza. Così il supporto fornito dal flusso d'aria non solo vi dà un suono migliore, ma vi aiuta anche a mantenere pieni di glicogeno i muscoli utilizzati per suonare il vostro strumento fornendovi un'accresciuta resistenza. Riterrei abbastanza certo che suonare il trombone possa considerarsi un esercizio prolungato.

Non proprio in senso letterale, ma tutti noi abbiamo provato una specie di "cottura" nei muscoli della bocca o della mandibola. Al fine di suonare con maggiore resistenza e durata dobbiamo "allenare" questi muscoli.

Ecco come:

Scegliete un esercizio dall'Arban, dal Kopperasch o da uno dei vostri metodi abituali che non sia particolarmente difficile tecnicamente e che stia nel registro medio. Assicuratevi che sia un esercizio che siete in grado di ripetere senza problemi, meglio se si tratta di un esercizio piacevole musicalmente, in modo da rompere la monotonia.

Dopodiché provate a ripeterlo e ripeterlo molte volte, finché non cominciate a sentire la "cottura". A questo punto riponete lo strumento per 5 minuti, prendetevi una pausa, bevete qualcosa, rilassatevi, fate di tutto tranne che suonare! Quindi, dopo la breve pausa, ripetete la stessa sequenza finché non sentirete nuovamente la "cottura". Altra pausa e altra routine una terza volta. Questo è come fare molte ripetizioni usando il minimo sforzo. Questo esercizio ripetitivo allena i muscoli della vostra

"articolazione", ovvero muscoli della bocca, della lingua, della mandibola e della gola. Fate lo stesso tipo di allenamento con un esercizio per il legato, tipo Rochut o Edwards. Anche in questo caso scegliete qualcosa che non richieda troppa abilità nell'estensione o nella tecnica. Suonate ripetendo più e più volte fino a quando non sentirete la "cottura". Ripetete la sequenza per 3 volte inframezzando con 5 minuti di pausa per ogni ripetizione. Questo allenerà la muscolatura per suonare il legato, angoli della bocca, mandibola e gola.

Si usano gruppi muscolari diversi per diversi stili di suono. Tutti questi gruppi muscolari dovranno essere allenati al fine di poterli utilizzare al loro massimo potenziale. Fate in modo che una porzione di ciascuna delle vostre sessioni di studio sia dedicata all'allenamento muscolare, costruendo tono nei muscoli utilizzati per suonare, creando quindi una migliore durata, più resistenza e, in ultima analisi, un suonatore migliore.

Ricordatevi che avete un numero finito di opportunità su come suonare il vostro strumento, cercate sempre di trarre il meglio da ciascuno di voi !

Tratto dal sito di Jay Friedman:

http://www.jayfriedman.net/reflections/20071005Burn_Baby_Burn.php

traduzione effettuata da Claudio Chiani - 18-10-2007