

EDIZIONE ITALIANA

EFFORTLESS MASTERY

LIBERA IL MUSICISTA CHE È IN TE



KENNY WERNER

TRADUZIONE ITALIANA DI SARAH MICOL PANICO

Dedica



A mio padre, che diceva di amare dare consigli e aveva sempre voluto scrivere un libro intitolato *Se fossi in te!*

A mia madre, donna sempre a servizio degli altri e che non mi ha offerto altro se non incoraggiamento.

Alla mia bellissima figlia Katheryn, che nulla possa mai offuscare la tua esuberanza.

A mia moglie Lorraine, che mi ha insegnato il significato del Dharma o azione virtuosa. Una delle persone più profonde e generose che abbia mai incontrato. Siamo tutti fortunati ad averla con noi!

Il CD contiene la registrazione, in lingua originale con la voce dell'autore, dei 4 esercizi di meditazioni presenti nel libro. Il testo di queste meditazioni si trova sia in traduzione italiana nei rispettivi capitoli, che in lingua originale, in appendice.

Copertina di ROBBIE ALTERIO

Edizione originale © Kenny Werner
Edizione italiana © 2015 Volontè & Co. s.r.l. - Milano
Tutti i diritti sono riservati

Riconoscimenti



Vorrei ringraziare le seguenti persone e istituzioni che mi hanno aiutato a trasformare questo libro in realtà:

Robin Brisker, per avermi aiutato ad immaginare la prima versione della copertina; Scott Reeves per aver curato il primo editing del testo; e Tony Morero per avermi fornito molto del materiale che ho largamente usato - il tutto frutto di un lavoro per passione.

La Danish Musician's Union e Jens Sondergaard, per avermi invitato a tenere un seminario veramente speciale in un "giorno di sole" a Copenhagen. Il testo originale è stata una trascrizione inedita di quei due giorni trascorsi lì.

Winnie e Eigil Mollsgaard, per averci permesso di usare la loro bellissima casa per il seminario.

Alle associazioni musicali e alle università che mi hanno invitato a tenere conferenze permettendomi di migliorare il mio "numero".

A Jamey Aebersold, per aver immediatamente condiviso il mio entusiasmo in questo progetto e per la sua dedizione allo spirito.

Al mio caro maestro Gurumayi Chidvilasananda, per avermi guidato continuamente sulla strada verso il cuore, ricordandomi sempre la "Musica interiore".

Come usare il CD



Gli esercizi presenti sul CD sono fondamentalmente del tipo meditazioni/visualizzazione. Il loro scopo è quello di aiutarvi a sperimentare il vostro “spazio interiore”, uno stato descritto dettagliatamente nel libro. Le meditazioni figurano nel libro come capitoli. Quando arriverete a tali capitoli, vi verrà spiegato di ascoltare l’esercizio corrispondente sul CD. Parte del loro effetto è quello di guidarvi al rilassamento e alla concentrazione dopo che gran parte delle informazioni saranno state assimilate e di offrirvi quel senso di consapevolezza che viene descritto nelle pagine di questo libro. Se ascolterete le meditazioni di seguito, esse potranno sembrare ripetitive, in quanto contengono concetti ribaditi più volte. Se usate come indicato, comunque, esse possono migliorare notevolmente l’esperienza della lettura di questo libro.

Io consiglio di leggere attentamente le meditazioni presentate nei relativi capitoli e di ascoltarle sul CD. A volte nei capitoli vengono menzionati concetti che non sono presenti sul CD.

Dopo aver praticato gli esercizi per la prima volta come indicato, sentitevi liberi di usarne alcuni o tutti, nell’ambito della pratica per mettervi in contatto con lo “spazio interiore”, lavorare e creare da esso.

Una parte del materiale presente in questo libro è specificamente destinato ai musicisti e può sembrare altamente tecnico, soprattutto alcuni esempi del capito “Fase 4”. Sentitevi liberi di tralasciare questi passaggi. La maggior parte del testo riguarda chiunque miri a raggiungere padronanza in qualsiasi campo della propria vita.

Indice



Prefazione	7
1 Introduzione.....	12
2 La mia storia.....	14
3 Perché suoniamo?.....	28
4 Puntare a più alti obiettivi.....	38
5 Il suonare basato sulla paura	52
6 La pratica basata sulla paura.....	59
7 Disfunzioni dell'insegnamento: l'insegnamento basato sulla paura	64
8 Disfunzioni dell'ascolto: l'ascolto basato sulla paura	67
9 Il comporre basato sulla paura	71
10 "Lo spazio".....	74
11 "Non esistono note sbagliate".....	84
12 Meditazione n.1	90
13 Effortless Mastery (Maestria senza sforzo)	95
14 Meditazione n.2	116
15 Affermazioni	121
16 Le fasi del cambiamento.....	127
17 Fase 1	131
18 Fase 2	140
19 Fase 3	146
20 Fase 4	153
21 Una aggiunta	167
22 Meditazione n.3 - Io sono grande, io sono un maestro	173
23 Sviluppare la forma	178
24 Ripetizione spirituale	182
Meditazione n.4 - Meditazione finale.....	187
Appendice - Meditazioni in lingua originale.....	189

Effortless Mastery

Libera il musicista che è in te



La verità: l'innovazione è Jazz

Louis Armstrong, Duke Ellington, Bix Biederbecke, Fats Waller, James P. Johnson, Jelly Roll Morton, Scott Joplin, Charlie Parker, Dizzy Gillespie, Miles Davis, Bud Powell, Bill Evans, Ornette Coleman, Thelonious Monk, John Coltrane.

Siamo d'accordo sul fatto che questa sia una buona rappresentativa della tradizione jazz? Cosa hanno in comune tutte queste persone?

Sono stati tutti innovatori!

L'innovazione è la tradizione.

Prefazione



Si è sempre pensato che coloro che sono dotati di talento, fanno parte di un club esclusivo. La convinzione comune è che “alcuni di noi hanno quel dono, altri no”. In questa affermazione è implicita la supposizione che “la maggior parte di noi non ce l’ha”. La musica (e sospetto sia così anche per altre materie) viene tradizionalmente insegnata come una disciplina adatta a coloro che “ce l’hanno”. Solo studenti particolarmente pieni di talento o di livello avanzato assimilano il linguaggio musicale nel modo in cui esso viene solitamente insegnato e forse appena il due per cento di tutti gli studenti di musica ottiene qualche risultato. Molti altri finiscono per lottare con i vari elementi legati all’esecuzione o all’improvvisazione, senza mai diventare bravi musicisti.

Moltissime persone, ad un certo punto, decidono di rinunciare. Tendiamo a non dare abbastanza importanza a questa discrepanza, semplicemente accettando il vecchio adagio “alcuni ce l’hanno e altri no”. Nelle culture meno civilizzate “chiunque è un musicista”. Ciò dipende principalmente dal modo in cui la musica viene introdotta nelle nostre vite. Questo libro si occuperà di questo argomento, offrirà speranza ed esercizi a quanti sono convinti di “non averlo”. Questi esercizi inoltre miglioreranno le capacità per quelli che credono di “averlo”.

Io credo che, se sei in grado di parlare, sei in grado anche di suonare. Vi sono numerose ragioni per cui i cosiddetti individui meno dotati non ci riescono. Tuttavia, esistono anche metodi per raggiungere lo scopo, che verranno trattati in questo libro.

Molte persone possono soffrire di quella che io chiamo musicofobia cioè la paura di suonare musica. Per le persone affette da tale fobia, toccare uno strumento equivale a toccare

una stufa incandescente. Tutto ciò risulta una idea irrazionale, dal momento che nessuno di noi può scottarsi toccando uno strumento, eppure è un problema piuttosto diffuso. Sebbene non esistano conseguenze negative, la maggior parte di noi ha paura. Non è colpa nostra. Siamo stati programmati ad *aver paura di suonare*. Anche troppo spesso, la nostra relazione con la musica è destinata a fallire.

A volte, una persona potrebbe smettere di suonare pensando di non possedere il sufficiente talento ma, se andiamo ad investigare più da vicino, appare chiaro che il problema risiede nel metodo di studio, o nella sua mancanza.

Molte persone vengono ostacolate dall'incapacità di concentrarsi e dal senso di venire sopraffatti da qualcosa di più grande di loro. Tali reazioni vengono spesso scambiate per pigrizia o apatia. Vi è un grande paradosso sul perché non riusciamo a concentrarci e di esso e numerosi altri ci occuperemo a fondo in queste pagine.

Gli esercizi servono ad aiutare le persone su livelli differenti in modi differenti. Ad esempio, ci sono bravi musicisti che, per alcune ragioni, hanno uno scarso impatto quando suonano. Tutto funziona alla grande. Il ritmo è quello giusto e così via, eppure non riescono ad arrivare ai cuori del loro pubblico. Essi sono intrappolati nelle loro menti. Non c'è brio poiché si limitano a seguire uno stile jazz che sia accettabile, che sia "valido". Altrettanto accade ai musicisti classici, dato che essi ignorano il concetto di "canalizzazione della creatività" essendo anch'essi dominati dalla loro mente conscia. Si deve esercitare un controllo maggiore su una forza più ampia o più elevata. All'inizio può spaventare, ma alla fine si rivelerà liberatorio. In Sanscrito, la parola relativa per questo concetto è *moksha*, che appunto intende la liberazione raggiungibile abbandonando il piccolo io in favore del "Sé" superiore. Andando avanti nel libro, presenterò degli esercizi atti al raggiungimento di questo scopo in ambito musicale. Dopo aver assaporato il concetto di *moksha* attraverso la musica, non desidererai più ritornare a "pensare musica". Quando si oltrepassa l'accettabile per raggiungere