

SILVIA MASERATI

**Arparama**  
राम

**Dispensa di Teoria  
Musicale e Armonia di Base  
per il Corso di Introduzione  
all'Arpaterapia**



SILVIA MASERATI



## Dispensa di Teoria Musicale e Armonia di Base per il Corso di Introduzione all'Arpaterapia

### CONTENUTI:

Il Tono e il Semitono - I Segni di Alterazione .....	pag. 1
Gli Intervalli .....	pag. 2
Consonanze e Dissonanze.....	pag. 4
I Suoni Armonici.....	pag. 5
La Scala.....	pag. 7
<i>Un po' di storia.....</i>	pag. 7
<i>La Scala Maggiore.....</i>	pag. 8
<i>I Gradi della Scala.....</i>	pag. 9
I Giri Armonici.....	pag. 10
Le Scale Modali ed Etniche nell'Arpaterapia.....	pag. 11
<i>La Scala Eolia di La.....</i>	pag. 12
<i>La Scala Dorica di Re.....</i>	pag. 14
<i>La Scala Misolidia di Sol.....</i>	pag. 16
<i>La Scala Ionica di Do.....</i>	pag. 17
<i>La Scala Pentatonica Maggiore e Minore.....</i>	pag. 19
<i>La Scala Hijaz di Mi.....</i>	pag. 23
Il Ritmo e il Tempo.....	pag. 24
L'Arpaterapia in Sintesi.....	pag. 26

## Il Tono e il Semitono - I Segni di Alterazione

Si definisce **SEMITONO** la **più piccola DISTANZA che intercorre tra due suoni** diversi e attigui, su strumenti a tastiera (es.: il pianoforte), a corda libera (es.: l'arpa), a corda pizzicata o strofinata con tasti (es.: la chitarra, la viola da gamba), a fiato con fori o chiavi (es.: il flauto), e su alcuni strumenti a percussione (xilofono, marimba, vibrafono).

Il semitono è quindi **il più piccolo intervallo tra due note** utilizzato nel sistema musicale occidentale su moltissimi strumenti.

La voce umana, alcuni strumenti a fiato e gli strumenti a corda strofinata privi di tasti (ad es. il violino) possono produrre due suoni diversi la cui distanza è inferiore al semitono.

Si parla allora di microtoni, distanze ancora più piccole del semitono, usate in sistemi musicali extra-europei, quali ad esempio quello indiano e mediorientale, e non realizzabili sull'arpa.

Il semitono si definisce **diatonico**, quando le due note hanno nome diverso (es.: mi - fa, si - do, re - mi *b*) e si definisce **cromatico**, quando le due note hanno lo stesso nome (es.: do - do#, mi *b* - mi).

Si definisce **TONO** la **somma di due semitoni**.

Il tono è quindi una distanza tra due note ed equivale a due semitoni (es.: do - re=1 tono, perchè do - do#=1 semitono, do#- re=1 semitono, totale=1 tono).

I **segni di alterazione** sono il **diesis #** e il **bemolle *b***

Essi sono simboli grafici posti prima di una nota, sullo stesso rigo o spazio del pentagramma su cui si trova la nota.

Il **diesis alza la nota** davanti a cui è posto di **un semitono**.

Il **bemolle abbassa la nota** davanti a cui è posto di **un semitono**.

Entrambi, quando sono posti nel corso di un brano, valgono solo per la singola battuta in cui si trovano.

Il segno **bequadro *♮*** annulla gli effetti dei segni di alterazione.

Esistono inoltre degli schemi di diesis o di bemolle che compaiono subito a destra della chiave di violino e/o di basso (si dice che compaiono "in armatura di chiave") e vengono ripetuti ad ogni nuova riga della composizione. Questi schemi di alterazioni identificano le diverse tonalità in cui il brano è scritto e sono validi per tutto il brano.

Nel corso Arparama ci occupiamo prevalentemente di composizioni che non hanno segni di alterazione in chiave.

# Gli Intervalli

L' **intervallo** è la **distanza** tra **due suoni**, classificata in base all'ampiezza e alla "qualità" dell'intervallo stesso.

Per convenzione, nel nostro corso trattiamo le distanze tra due note partendo sempre dalla nota più bassa, dunque ci occupiamo di classificare intervalli ascendenti.

Se le due note vengono suonate contemporaneamente, abbiamo un intervallo armonico o bicerdo, se vengono suonate una dopo l'altra, abbiamo un intervallo melodico.

Per classificare un intervallo in base alla sua **ampiezza**, è sufficiente enumerare sulle dita delle mani la nota di partenza, seguita dalle note successive in scala, fino alla nota di arrivo inclusa.

Il numero di dita adoperate corrisponde all'ampiezza dell'intervallo, come nei seguenti esempi:

- do - re = intervallo di **seconda**
- sol - si = intervallo di **terza**
- mi - la = intervallo di **quarta**
- do - sol = intervallo di **quinta**
- si - sol = intervallo di **sesta**
- la - sol = intervallo di **settima**
- re - re = intervallo di **ottava**
- do - re dell'ottava successiva = intervallo di **nona**
- do - mi dell'ottava successiva = intervallo di **decima**

L'unisono (ad es. do - do, intendendo lo stesso suono) non è un vero e proprio intervallo, anche se esistono teorie discordi a riguardo.

Più complesso il discorso relativo alla "qualità" dell'intervallo, che si esprime attraverso gli aggettivi **maggiore**, **minore** o **giusto**.

IMPORTANTE: ai fini della nostra trattazione è fondamentale sapere che un intervallo di **due toni** tra due note si chiama intervallo di **terza maggiore**, mentre un intervallo di **un tono e mezzo** tra due note si chiama **terza minore**. Le altre classificazioni sono espone per completezza e ai fini del corso non è necessario memorizzarle.

*Gli intervalli di **seconda**, **terza**, **sesta**, **settima**, **nona** e **decima** possono essere **maggiori** o **minori**.*

*Gli intervalli di **quarta**, **quinta** e **ottava** si definiscono **giusti**.*

Un esempio pratico chiarirà la differenza e le motivazioni dell'uso di questi aggettivi.

Prendiamo l'intervallo do-la e cerchiamo di classificarlo: si tratta di un intervallo di sesta.

Prendiamo ora l'intervallo do-la  $\flat$ : si tratta ancora di un intervallo di sesta, solo leggermente più "stretto" di quello precedente, perchè conta un semitono in meno.

L'intervallo do-la prende il nome di sesta maggiore e infatti si trova nella scala di do maggiore (do-re-mi-fa-sol-la-si-do), tra la prima e la sesta nota della scala.

L'intervallo do-la  $\flat$  prende il nome di sesta minore e infatti si trova nella scala di do minore naturale (do-re-mi  $\flat$ -fa-sol-la  $\flat$ -si  $\flat$ -do), tra la prima e la sesta nota della scala.

L'intervallo do-fa prende il nome di quarta giusta, perchè si trova identico nella scala di do maggiore e nella scala di do minore, e lo stesso vale per do-sol, intervallo di quinta giusta, e per do-do, intervallo di ottava giusta.

Fa eccezione l'intervallo di seconda maggiore, do-re, che si trova in entrambe le scale, maggiore e minore, ma prende il nome di intervallo maggiore ed è rappresentato dalla distanza di un tono.

L'intervallo di seconda minore è invece identico al semitono diatonico, ad esempio do-re  $\flat$  è una seconda minore, ma non compare nella scala minore.

La piena capacità di classificare all'istante un intervallo si acquisisce nel tempo con la pratica e con un accurato studio delle tonalità e delle loro alterazioni.

In alternativa, è possibile studiare l'esatto numero di toni e semitoni che caratterizza i singoli intervalli, per classificarne correttamente ampiezza e qualità. Di seguito una tabella esaustiva:

Tabella degli intervalli

INTERVALLO	NUMERO DI TONI (T) E SEMITONI (S)	ESEMPIO
seconda minore	1 S	mi-fa
seconda maggiore	1T	mi-fa #
terza minore	1T + 1 S	do-mi $\flat$

<i>terza maggiore</i>	$2T$	<i>do-mi</i>
<i>quarta giusta</i>	$2T + 1 S$	<i>fa-si <math>\flat</math></i>
<i>quinta giusta</i>	$3T + 1 S$	<i>re-la</i>
<i>sesta minore</i>	$4T$	<i>do-la <math>\flat</math></i>
<i>sesta maggiore</i>	$4T + 1 S$	<i>do-la</i>
<i>settima minore</i>	$5T$	<i>la-sol</i>
<i>settima maggiore</i>	$5T + 1 S$	<i>la-sol #</i>
<i>ottava giusta</i>	$6 T$	<i>do-do</i>

*\*la nona e la decima si comportano come la seconda e la terza all'ottava superiore.*

*Esiste la possibilità di ampliare gli intervalli maggiori e giusti, "allargandoli" di un semitono, per ottenere intervalli **augmentati** o **eccedenti**, o, viceversa, la possibilità di "rimpicciolire" gli intervalli minori e giusti di un semitono, ottenendo i corrispondenti intervalli **diminuiti**. Un famoso intervallo eccedente (o aumentato) è l'intervallo di **quarta eccedente**, ovvero una quarta giusta a cui è stato aggiunto un semitono, per un totale di **tre toni** interi (es.: fa-si): si tratta del **tritono**, anticamente detto "diabolus in musica" perchè dissonante e capace di dividere l'ottava in due parti uguali (dall'etimologia della parola "diabolus", dal greco "diaballo"="io divido")*

## Consonanze e Dissonanze

Secondo la moderna teoria musicale, gli intervalli si dividono in consonanti e dissonanti, come segue:

**Consonanze perfette: ottava giusta, quinta giusta**

**Consonanze imperfette: terza e sesta maggiori e minori**

**Consonanze miste: quarta giusta**

**Dissonanze: seconda e settima maggiori e minori, intervalli eccedenti e diminuiti**

N.B. la percezione della consonanza o dissonanza dell'intervallo presuppone che le due note che lo compongono vengano suonate contemporaneamente, sotto forma di bicordo (anche detto "intervallo armonico")

La consonanza perfetta garantirebbe la massima sensazione di stabilità e stasi, le consonanze imperfette e miste sono progressivamente meno stabili, per giungere all'instabilità della dissonanza.

*Nei secoli, il gusto musicale occidentale si è mosso da una preferenza per ottava, quinta e quarta (dal Medioevo al Cinquecento), seguita da una preferenza per terze e seste, fondamento della tonalità (Seicento, Settecento e parte dell'Ottocento), e da una successiva tendenza ad esplorare sonorità dissonanti, con abbondanza di seconde, settime e none (tardo Ottocento, musica colta del Novecento, jazz).*

*Nell'hard-rock hanno invece trionfato le quinte e soprattutto le quarte, che, in forma di bicordi successivi e paralleli, hanno dato vita, con il loro carattere ruvido, ai più celebri "riff" della storia, motivi ritmico-melodici caratteristici di un brano, spesso presentati all'inizio dello stesso (si pensi al riff di "Smoke on the Water" dei Deep Purple).*

E' evidente come la preferenza per un intervallo o l'altro sia stata dettata in buona misura da ragioni estetiche legate allo spirito delle diverse epoche, di conseguenza, la divisione degli intervalli in consonanti e dissonanti è in parte soggettiva e non necessariamente universale. Come vedremo, alcuni intervalli sono particolarmente indicati per l'uso in abbinamento ad alcune scale, con le quali condividono e delle quali potenziano uno specifico effetto emozionale.

## I Suoni Armonici

*Ogni suono presenta quattro caratteristiche distintive:*

***altezza, intensità, timbro e durata.***

*L'**altezza** è la caratteristica che ci permette di percepire che un suono è più acuto o più grave di un altro.*

*La misura dell'altezza di un suono si esprime in Hertz (abbreviato in Hz) e corrisponde alla frequenza principale e udibile contenuta nel suono.*

*L' **intensità** del suono è il suo essere percepito più o meno forte o debole. L' **intensità** si esprime in Decibel (Db).*

*La **durata** del suono è il suo permanere nel tempo, ed è legata ai valori di durata tipici della scrittura musicale (vedi schede di lettura ritmica).*

Il **timbro** del suono è la caratteristica che ci permette di **distinguere** un violino da un pianoforte, una voce da un'altra.

Le differenze di timbro tra strumenti e voci diverse sono dovute al fenomeno dei suoni armonici.

I **suoni armonici** sono suoni normalmente **non udibili nella loro altezza**, ma compresenti in un suono principale (quello che noi udiamo), del quale **determinano il timbro**.

Ad esempio, quando la nostra voce produce un Do, nel suono che emettiamo, oltre alla frequenza del Do che intendiamo produrre e che udiamo, sono presenti altre frequenze superiori, ad intervalli ben precisi, come nella serie che segue:

Do (fondamentale) - Do (ottava superiore) - Sol (ottava + quinta) - Do (due ottave sopra il fondamentale) - Mi (due ottave e una terza maggiore) - Sol (due ottave e una quinta giusta sopra il fondamentale).

La serie continua, arrivando a coprire tutte le frequenze possibili, ed esistono anche suoni armonici inferiori al fondamentale, ma a noi interessa conoscere **i primi cinque suoni armonici superiori** al fondamentale, per trarre le opportune conclusioni: la Natura ha inserito nei singoli suoni che produciamo altre frequenze, secondo una serie molto estesa, in cui le prime frequenze rappresentate distano dal suono fondamentale intervalli di **ottava, quinta e terza** maggiore.

Non è un caso che questi primi armonici siano da noi percepiti come consonanze e siano stati utilizzati come base naturale dell'armonia, andando a formare quello che chiamiamo l'accordo maggiore.

Ora, se tutti noi, nel produrre ad esempio un Do, produciamo inconsapevolmente anche altre frequenze, uguali per tutti, cosa distingue una voce dall'altra? E' la "quantità", ovvero l'intensità di ogni suono armonico a determinare le differenze di timbro tra diverse voci e diversi strumenti.

Nelle tradizioni sciamaniche di culture molto diverse nel tempo e nello spazio, sono spesso presenti particolari tecniche di canto che consentono di **rendere udibili anche nella loro altezza i suoni armonici**.

Si tratta del cosiddetto "**canto armonico**", o, in inglese "overtone singing": mediante un accurato posizionamento degli organi fonatori e in particolare della lingua, il cantante può produrre una sonorità in cui sono percepibili sia il suono fondamentale che alcuni armonici superiori (o



inferiori). Chi volesse approfondire l'argomento, può facilmente accedere agli ottimi materiali di Raffaele Schiavo, Anna-Maria Hefele, Alberto Ezzu e Giovanni Bortoluzzi sui rispettivi canali YouTube.

Chi volesse a sua volta coltivare queste tecniche, può giovare dell'uso di un analizzatore di armonici (a titolo d'esempio, l'Overtone Analyzer prodotto da Sygyt Software <http://www.sygyt.com/> )

Per quanto riguarda gli strumenti musicali, è possibile, mediante tecniche diverse legate al singolo strumento, produrre suoni dal timbro flautato e ricco, in cui sono udibili le frequenze degli armonici.

Sull'**arpa** esistono due diverse tecniche, per la mano destra e per la mano sinistra, utili a **produrre armonici** da inserire, ad esempio, nel corso di improvvisazioni aritmiche, con effetto di suggestione timbrica e **arricchimento del potenziale evocativo del timbro arpistico**.

## La Scala

La scala è una **serie di suoni**, in ordine dal più grave al più acuto (scala ascendente) e viceversa (scala discendente), che si succedono seguendo uno **schema o "pattern" stabilito**, a partire da un **suono fondamentale di partenza**.

E' difficile tracciare una "storia delle scale", che permetta di capire quali processi abbiano condotto al costituirsi e al prevalere di uno schema rispetto ad un altro. Le ragioni affondano nella natura e nella fisica del suono, nella costruzione degli strumenti musicali, che talvolta ha "costretto" quasi accidentalmente ad adottare una certa scala, nel significato numerico-simbolico degli intervalli musicali, nel gusto di un'epoca e di un popolo.

## Un po' di storia

Nella nostra trattazione accenneremo alle scale della musica classica - che, nell'accezione comune sono, appunto, "le scale"- alle scale dell'Occidente medievale, i cosiddetti "modi ecclesiastici", per giungere alle scale modali in uso nel folk europeo, con un breve excursus, riguardante alcune scale extra-europee praticabili con l'arpa a leve.

La storia della musica in Occidente ha inizio con il canto cristiano, monofonico (voci all'unisono) e a cappella (musica vocale, senza

l'accompagnamento di strumenti), da cui gradualmente prende forma quello che conosciamo come **canto gregoriano**.

Le otto scale musicali utilizzate nel canto gregoriano sono denominate "**modi ecclesiastici**".

Ognuna di queste scale esprime un diverso paesaggio emozionale e si serve di disegni melodici tipici del singolo modo.

Non entriamo nel dettaglio riguardo ai modi ecclesiastici, che possono essere approfonditi attraverso la lettura del pratico manuale di Giovanni Vianini, uno dei massimi esperti in materia. Il manuale è disponibile gratuitamente in rete:

[http://www.msccperu.org/gregoriano/gexplic/download/Metodo\\_GREGOR\\_ital.pdf](http://www.msccperu.org/gregoriano/gexplic/download/Metodo_GREGOR_ital.pdf))

Alcuni dei modi ecclesiastici confluiscono nelle scale modali della musica popolare, conservando le loro antiche peculiarità di sollecitazione emotiva. In particolare, il modo **dorico** e il modo **misolidio**, che vedremo in dettaglio, sono scale modali direttamente tributate dal sistema dei modi ecclesiastici, ed insieme ad altri due modi, l'**eolio** e lo **ionico**, costituiscono il sistema di scale utilizzato nell'**arpaterapia moderna**.

Nella storia della musica, attraverso i secoli, si passa dalla monodia alla polifonia e ad un processo di focalizzazione progressiva su due soli schemi di scala, il modo ionico e quello eolio, che a partire dal Seicento divengono protagonisti del sistema musicale cosiddetto tonale, tipico della musica classica, prendendo il nome di scala maggiore e scala minore. Il sistema tonale soppianta nella musica colta il precedente sistema modale, che sopravvive nella musica popolare e viene riscoperto molto più tardi, nel Novecento, con la musica colta neomodale e il jazz.

## La Scala Maggiore

**La scala ionica, o scala maggiore** è quella maggiormente nota e familiare a noi occidentali, a causa del processo di "inculturazione musicale", ovvero a causa del tipo di musica a cui siamo esposti sin da piccoli nella nostra cultura.

Partendo da una qualsiasi nota, si costruisce una scala maggiore procedendo con toni e semitoni secondo il seguente schema:

**T T S T T T S**

Se prendiamo come nota di partenza il Do, seguendo lo schema di toni e semitoni tipico della scala maggiore (o ionica), otterremo la seguente scala: Do-Re-Mi-Fa-Sol-La-Si-Do = scala di Do maggiore o di Do Ionico

Partendo ad esempio da Fa, sempre seguendo lo schema di toni e semitoni tipico della scala maggiore, otterremo la seguente scala: Fa-Sol-La-Si ♭ -Do-Re-Mi-Fa= scala di Fa maggiore o di Fa Ionico.

Vedremo nei paragrafi successivi, che una scala, in quanto serie di note, ha sempre uno **schema** prestabilito di toni e semitoni, e una nota di partenza, detta **nota fondamentale**.

Il nome di una scala è quindi composto da due parole: il **nome della nota fondamentale** di partenza e di arrivo della scala (es. "scala di Do...") e il **nome relativo allo schema di toni e semitoni** seguito per costruirla (es. "scala di Do maggiore")

IMPORTANTE: nella nostra trattazione ci relazioniamo sempre con scale prive di alterazioni (faranno eccezione la scala Hijaz e una delle scale pentatoniche proposte), per cui il settaggio dell'arpa a leve accordata con tre bemolli prevede che si tengano alzate le leve del Mi, del La e del Si.

## I Gradi della Scala

Ciascuna delle note che costituiscono una scala prende il nome di "grado" e viene indicata con un numero romano.

E' molto importante, ai fini di valutare la sensazione che una scala suscita in noi, analizzare i singoli intervalli che intercorrono tra il primo grado e i gradi successivi: se vi è una prevalenza di intervalli minori, la scala avrà un carattere generale malinconico e introspettivo, viceversa, se dominano gli intervalli maggiori, la scala avrà un carattere aperto e solare.

I gradi della scala hanno una denominazione particolare, legata alla loro funzione:

**I grado** = tonica o **fondamentale**

II grado = sopratonica

**III grado** = **modale** o medianta

**IV grado** = **sottodominante**

**V grado** = **dominante**

VI grado = sopradominante

VII grado = sottotonica (se dista un tono dall'ottava), sensibile (se dista un semitono dall'ottava)

VIII grado = ottava

Il **III grado** è di particolare importanza per determinare il **modo maggiore o minore** della scala: se il terzo grado dista un tono e mezzo dalla fondamentale, siamo in presenza di una scala minore, se dista due toni, siamo in presenza di una scala maggiore.

## I Giri Armonici

Le note di una scala, scelta per comporre un brano, servono come "tavolozza" da cui attingere sia le note per la melodia, che le note con cui accompagnare la melodia al basso.

Sull'arpa, le note scelte come bassi verranno eseguite dalla mano sinistra in corrispondenza di alcune note della melodia.

Potremo suonare delle singole note basse, oppure dei bicordi generalmente in forma di intervalli di quinta giusta, o ancora degli accordi (=almeno tre note suonate contemporaneamente) costruiti sovrapponendo intervalli di terza.

Qualsiasi modalità di accompagnamento utilizziamo, tra le diverse note che stiamo suonando, la nota più importante da analizzare è quella più bassa, in quanto **il basso è "generatore di armonia"** e determina il ruolo di tutte le altre note suonate insieme ad esso.

Cosa si intende per "ruolo"? Quando ascoltiamo un brano, specialmente se è scritto in una scala a noi familiare, quale ad esempio la scala ionica, si forma dentro di noi una precisa mappa o percorso.

Alcuni momenti del brano ci sembrano esprimere stabilità - sono quei punti in cui il brano potrebbe anche finire - altri ci sembrano relativamente stabili ma non conclusivi, ed altri ancora ci sembrano totalmente instabili e bisognosi di ulteriori movimenti musicali per raggiungere una conclusiva stabilità.

È possibile utilizzare la metafora dei luoghi per connotare queste sensazioni: abbiamo definito "casa" il momento più stabile del brano, "giardino di casa" quello relativamente stabile, "negoziato di fronte" il momento vagamente instabile e "mare o montagna" il momento più instabile del brano, quello che ci fa venire voglia, dopo un po' di tempo, di tornare a casa.

Queste sensazioni vengono studiate dagli psicologi della musica nell'ambito della psicoacustica (studio della percezione psicologica dei

suoni) e sono legate sia all'andamento melodico del brano, sia, soprattutto, al percorso delle note basse che accompagnano il brano.

**Il percorso dei bassi** (ed eventualmente degli accordi costruiti su questi bassi) in un brano prende il nome di **giro armonico**.

Premesso che ogni scala modale ha una serie di giri armonici tipici e risponde in modo peculiare ai livelli di stabilità e instabilità dei diversi gradi, in linea generale, i gradi della scala, quando posti al basso, sono associati agli effetti psicoacustici di stabilità e instabilità secondo il seguente schema:

**I grado = massima stabilità, "casa"**

**III, VI grado = relativa stabilità, "giardino di casa"**

**II e IV grado = relativa instabilità, "negozio di fronte"**

**V e VII grado = massima instabilità, "mare o montagna"**

La norma è che un brano inizi e finisca nella massima stabilità (I grado al basso), tuttavia esiste una minoranza di brani che inizia nell'instabilità e/o che conclude volutamente in modo instabile e "non conclusivo" (si parla di "cadenza sospesa").

Molta musica terapeutica viene composta evitando volutamente nel basso i gradi di massima instabilità e prediligendo invece quelli stabili o relativamente instabili, allo scopo di annullare qualsiasi effetto di tensione armonica.

## Le Scale Modali ed Etniche nell'Arpaterapia

Le scale modali in uso nell'arpaterapia moderna sono principalmente i **modi Ionico, Dorico, Eolio e Misolidio**, a cui si aggiungono in particolare due scale extra-europee, la scala **pentatonica maggiore e minore** (Estremo Oriente, Nativi Americani) e la **scala Hijaz** (Medio-Oriente).

A queste scale possono aggiungersene altre, compatibilmente con il sistema delle leve sull'arpa.

Le scale modali sono particolarmente utili per gli arpisti, in quanto consentono di cambiare paesaggio emotivo, cambiando scala senza cambiare l'assetto delle leve e rifacendosi ad una tradizione terapeutico-spirituale che affonda le origini nell'Occidente medievale, con

possibilità di attingere anche al vasto patrimonio del folklore irlandese e bretone.

L'uso di scale etniche è molto utile per aggiungere colori nuovi alla tavolozza dell'arpaterapeuta, ma un reale accesso a tradizioni musicali complesse come quella araba (sistema dei maqam) e quella indiana (sistema dei raga) non è possibile, a meno di non utilizzare strumenti musicali propri di quelle tradizioni, che consentano di produrre microtoni e formule tipiche di quei sistemi musicali.

Altre scale integrabili nell'arpaterapia sono i modi frigio, lidio e locrio, che non verranno affrontati in questa trattazione, e che richiedono maggiore abilità ed esercizio da parte dell'arpaterapeuta per essere utilizzati con successo.

La scelta della scala da utilizzare e della relativa sollecitazione emozionale deve sempre essere messa in relazione alla **cultura di appartenenza del paziente e alle sue abitudini di ascolto musicale.**

## **LA SCALA EOLIA DI LA**

Per "scala eolia di la" o "scala di la eolio", si intende una scala senza alterazioni che parte e finisce con la nota la, come segue:

**La, Si, Do, Re, Mi, Fa, Sol, La**

In questa scala, priva di alterazioni, il La è la nota fondamentale o tonica, e lo schema di toni e semitoni tra una nota e la successiva è il seguente:

**T S T T S T T**

Potremmo mantenere lo schema di toni e semitoni e partire da una diversa nota fondamentale - ad esempio il sol - e otterremmo la scala di sol eolio (Sol, La, Si  $\flat$ , Do, Re, Mi  $\flat$ , Fa, Sol), ma per le nostre finalità lavoriamo senza alterazioni, dunque l'unica scala eolia di cui ci occupiamo è, appunto, La eolio.

Gli intervalli che si creano tra la prima nota (fondamentale) e i gradi successivi sono i seguenti:

I-II (La-Si)= seconda maggiore

**I-III (La-Do)= terza minore**

I-IV (La-Re)= quarta giusta

I-V (La-Mi)= quinta giusta

I-VI (La-Fa)=sesta minore

I-VII (La-Sol)=settima minore

I-VIII (La-La)= ottava giusta

La presenza di un intervallo di terza minore (=un tono e mezzo) tra il I e il III grado della scala è sufficiente a qualificare questa scala come "scala minore". La qualità minore di questa scala è inoltre rafforzata da numerosi altri intervalli minori in essa presenti (sesta, settima).

La scala eolia è anche detta "**scala minore naturale**", essendo, appunto la "più naturalmente minore" di tutte le scale modali, a causa di questa forte presenza di intervalli minori tra il primo grado e i successivi.

In arpa terapia, la scala eolia è utilizzata per esprimere un paesaggio emotivo **malinconico e sognante, triste ma non tragico**, adatto ad accompagnare momenti di **ansia e dolore fisico, psicologico o spirituale**.

La scala eolia è associata all'elemento acqua ed la migliore risorsa per le **ultime ore di vita**, specialmente se usata insistendo su note come il Si, il Re e il Fa accompagnate dal basso La, per creare un senso di **disorientamento** e mancanza di una melodia di senso compiuto, sensazioni utili per aiutare il malato a "lasciar andare".

E' bene alternare la scala eolia alla scala ionica, di carattere più neutro, in quei casi in cui, dall'osservazione delle reazioni dei presenti, emerga un'eccessiva accentuazione del clima deflesso e malinconico durante l'offerta di musica nel modo eolio.

L'intervallo che maggiormente si sposa con la scala eolia è l'**intervallo di terza**. E' quindi possibile produrre dei bicordi di terza, pizzicando due corde intervallate da una corda, con la mano destra, durante l'improvvisazione nel modo eolio. Le terze che si creano saranno maggiori

o minori a seconda delle coppie di note utilizzate.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo eolio sono i seguenti:

I - I - VII - I

I - I - IV - I

I - IV - V - I

I - VII - VI - V (concludere alla fine con il I)

N.B. questi schemi prevedono che ogni basso valga una battuta, ma è possibile creare varianti, cercando di mantenere sempre la formula di quattro battute per un giro armonico completo.

L'ultimo esempio termina con il V, ma ovviamente quando si arriva alla fine dell'improvvisazione si conclude con il I.

## LA SCALA DORICA DI RE

Per "scala dorica di re" o "scala di re dorico", si intende una scala senza alterazioni che parte e finisce con la nota re, come segue:

**Re, Mi, Fa, Sol, La , Si, Do, Re**

In questa scala, priva di alterazioni, il Re è la nota fondamentale o tonica, e lo schema di toni e semitoni tra una nota e la successiva è il seguente:

**T, S, T, T, T, S, T**

Potremmo mantenere lo schema di toni e semitoni e partire da una diversa nota fondamentale - ad esempio il sol - e otterremmo la scala di sol dorico (Sol, La, Si  $\flat$ , Do, Re, Mi, Fa, Sol), ma per le nostre finalità lavoriamo senza alterazioni, dunque l'unica scala dorica di cui ci occupiamo è, appunto, Re dorico.

Gli intervalli che si creano tra la prima nota (fondamentale) e i gradi successivi sono i seguenti:

I-II (Re-Mi)= seconda maggiore

**I-III (Re-Fa)= terza minore**

I-IV (Re-Sol)= quarta giusta

I-V (Re-La)= quinta giusta

**I-VI (Re-Si)=sesta maggiore**

I-VII (Re-Do)=settima minore

I-VIII (Re-Re)= ottava giusta

La presenza di un intervallo di terza minore (=un tono e mezzo) tra il I e il III grado della scala è sufficiente a qualificare questa scala come "scala minore".



La scala dorica ha molti intervalli in comune con la scala eolia, dalla quale differisce solo per la presenza di un intervallo di sesta maggiore, anziché minore, tra il I e il VI grado.

Questa particolare **presenza della sesta maggiore in una scala di per sé tendenzialmente minore, crea la sensazione di "anomalia"** che proviamo quando nel suonare le note della scala di re dorico incappiamo nel Si.

A livello psicoacustico, ci aspetteremmo un Si  $\flat$ , perché il nostro cervello ha maggiore familiarità con la scala minore naturale (cioè eolia), che non con la scala dorica.

La nota "strana", il sesto grado, è anche responsabile della qualità **"arcaica"** che molti di noi riconoscono alla scala dorica.

In arpaterapia, la scala dorica è utilizzata per creare una sensazione di solido **radicamento alla materia e alla terra**, specialmente se abbinata a ritmi semplici binari (vedi paragrafo sul ritmo), contrastando sensazioni di mancamento e smarrimento temute dal paziente.

Questa scala è controindicata per il fine vita, in quanto non aiuta a "lasciar andare" il mondo materiale. Alcuni operatori la utilizzano tuttavia anche in questo contesto, a causa della forte connotazione spirituale che porta in sé.

La scala dorica è infatti il primo degli otto modi ecclesiastici, denominato "protus", utilizzato in molte melodie del repertorio gregoriano.

Gli intervalli che meglio si sposano alla scala dorica sono **le quinte e le quarte**, capaci di dare un senso quasi architettonico di verticalità monolitica.

Le **qualità arcaiche, spirituali e solenni** della scala dorica possono suscitare inquietudine e disagio in alcuni pazienti, soprattutto dopo un'esposizione di lunga durata a musica nel modo dorico.

In questi casi, l'osservazione attenta delle reazioni - che deve sempre essere praticata dall'arpaterapeuta - consiglia di passare ad una scala neutra, come quella ionica.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo dorico sono i seguenti:

I - I - VII - I

I - I - IV - I

I - IV - V - I

## LA SCALA MISOLIDIA DI SOL

Per "scala misolidia di sol" o "scala di sol misolidio", si intende una scala senza alterazioni che parte e finisce con la nota sol, come segue:

**Sol, La, Si, Do, Re, Mi, Fa, Sol**

In questa scala, priva di alterazioni, il Sol è la nota fondamentale o tonica, e lo schema di toni e semitoni tra una nota e la successiva è il seguente:

**T, T, S, T, T, S, T**

Potremmo mantenere lo schema di toni e semitoni e partire da una diversa nota fondamentale - ad esempio il Do - e otterremmo la scala di Do misolidio (Do, Re, Mi, Fa, Sol, La, Si  $\flat$ , Do), ma per le nostre finalità lavoriamo senza alterazioni, dunque l'unica scala misolidia di cui ci occupiamo è, appunto, Sol misolidio.

Gli intervalli che si creano tra la prima nota (fondamentale) e i gradi successivi sono i seguenti:

I-II (Sol-La)= seconda maggiore

**I-III (Sol-Si)= terza maggiore**

I-IV (Sol-Do)= quarta giusta

I-V (Sol-Re)= quinta giusta

**I-VI (Sol-Mi)=sesta maggiore**

**I-VII (Sol-Fa)=settima minore**

I-VIII (Sol-Sol)= ottava giusta

La presenza di un intervallo di terza maggiore (=due toni) tra il I e il III grado della scala è sufficiente a qualificare questa scala come "scala maggiore".

Confrontando i rapporti intervallari tra il primo grado e i seguenti nella **scala misolidia**, con i rapporti intervallari nella **scala ionica** (trattata nel prossimo paragrafo) si osserva che le due scale **differiscono solo per un rapporto, quello tra il I ed il VII grado.**

Nella scala ionica, che è quella "più naturalmente maggiore" e più familiare in assoluto per noi occidentali, l'intervallo che si crea tra il I ed il VII grado è una settima maggiore.

Nella scala misolidia, invece, abbiamo una settima minore, che ci sorprende e ci suona "strana", conferendo alla scala misolidia la sua

connotazione personale, caratterizzata da una solarità che evita la grande tensione tra il settimo grado e l'ottava, ponendo tra questi due gradi una distanza di tono e placando così il loro rapporto.

La sensazione che ne scaturisce, è quella di un dinamismo estatico e meditativo, diverso dal dinamismo razionale e direzionato della scala ionica.

In arpa terapia, la scala misolidia è associata a sentimenti di **spinta energizzante**, utile a supportare momenti decisivi di guarigione, **nascita, rinascita** e speranza.

La scala misolidia è associata all'elemento fuoco ed è del tutto inadatta nel fine vita e in tutte le condizioni che comportano aumento della temperatura corporea e febbre.

Sul piano psicoacustico e storico, anche la scala misolidia, come la scala dorica, porta un contenuto di arcaicità (è uno dei modi ecclesiastici) e spiritualità, generalmente percepito dalla maggior parte dei pazienti come meno cupo e solenne rispetto al modo dorico, in ragione della presenza di una "solare" terza maggiore.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo misolidio sono i seguenti:

I - I - VII - I

I - I - V - I

E' possibile, come per le altre scale, trovare altri giri che funzionano, facendo attenzione all'uso del IV grado in questa scala (il basso Do), che può essere fuorviante e portare involontariamente al passaggio dalla scala misolidia a quella ionica.

## LA SCALA IONICA DI DO

Per "scala ionica di do" o "scala di do ionico", si intende una scala senza alterazioni che parte e finisce con la nota do, come segue:

**Do, Re, Mi, Fa, Sol, La , Si, Do**

In questa scala, priva di alterazioni, il Do è la nota fondamentale o tonica, e lo schema di toni e semitoni tra una nota e la successiva è il seguente:

## T, T, S, T, T, T, S

Potremmo mantenere lo schema di toni e semitoni e partire da una diversa nota fondamentale - ad esempio il Re - e otterremmo la scala di Re ionico (Re, Mi, Fa#, Sol, La, Si, Do#, Re ), ma per le nostre finalità lavoriamo senza alterazioni, dunque l'unica scala ionica di cui ci occupiamo è, appunto, Do ionico.

Gli intervalli che si creano tra la prima nota (fondamentale) e i gradi successivi sono i seguenti:

I-II (Do-Re)= seconda maggiore

**I-III (Do-Mi)= terza maggiore**

I-IV (Do-Fa)= quarta giusta

I-V (Do-Sol)= quinta giusta

**I-VI (Do-La)=sesta maggiore**

**I-VII (Do-Si)=settima maggiore**

I-VIII (Do-Do)= ottava giusta

La presenza di un intervallo di terza maggiore (=due toni) tra il I e il III grado della scala è sufficiente a qualificare questa scala come "scala maggiore".

La qualità francamente maggiore della scala ionica è rafforzata dalla **presenza esclusiva di intervalli maggiori**, in aggiunta ai consueti intervalli giusti.

Come abbiamo detto in precedenza, la scala ionica, denominata anche "**scala maggiore**" (in quanto scala maggiore per eccellenza), è, per così dire, la "scala delle scale", cioè quella che abbiamo in mente e cantiamo spontaneamente quando ci viene chiesto di cantare una serie di note in scala. Questo avviene a causa della predominanza della scala maggiore nel nostro sistema musicale, con la conseguente massiccia esposizione di tutti noi, sin da piccoli, a melodie e musiche nel modo maggiore ionico.

In arpaterapia, la scala ionica, proprio in virtù della sua diffusione, risulta essere la scala più **rassicurante, duttile e neutra**.

La qualità maggiore dei suoi intervalli la rende solare e aperta alla speranza, mai cupa, e l'associazione a tempi veloci o lenti consente di modularne gli effetti, che coprono tutta la gamma degli usi, dalla **stimolazione al rilassamento**.

La scala ionica è un'ottima scala per avviare una seduta di arpaterapia su un semplice giro armonico tra quelli di seguito proposti.

Molti brani famosi, potenzialmente noti al paziente, sono scritti nel modo ionico, che è dunque una grande risorsa per tutte le situazioni in cui è opportuno offrire **musica familiare** (vedi paragrafo conclusivo). L'intervallo che maggiormente si sposa alla scala ionica è l'intervallo di **sesta**.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo ionico sono i seguenti:

I - I - IV - I  
 I - VI- IV - V - I  
 I - IV - V- I

## LA SCALA PENTATONICA MAGGIORE E MINORE

*Esistono numerose varianti di scale pentatoniche, ovvero scale di soli cinque suoni, nelle più svariate tradizioni musicali.*

*Ai fini della nostra trattazione, prendiamo in considerazione la scala pentatonica anemitonica (=priva di semitoni) che si ottiene facilmente eliminando il IV ed il VII grado da una scala maggiore ionica.*

*Questi due gradi sono preceduti o seguiti dal semitono, per cui eliminandoli si elimina il semitono, portatore di tensione e direzione (il semitono "tende" sempre a risolvere, cioè ad andare sulla nota adiacente che dista un semitono).*

*Partendo, per esempio, dalla nota Do, e togliendo il IV (=fa) e il VII (=si) grado alla scala maggiore, si ottiene la scala di Do pentatonico maggiore, formata dalle note Do, Re, Mi, Sol, La, Do.*

*Tabella comparativa delle scale di Do maggiore e Do pentatonico maggiore:*

Gradi della scala	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Scala maggiore o ionica di Do	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	Do
Scala pentatonica maggiore di Do	Do	Re	Mi		Sol	La		Do

*In riferimento allo strumento arpa, accade che due corde per ogni ottava siano colorate di rosso e di blu/nero: il do e il fa.*

*Si è pensato, per facilitare agli arpisti l'uso della scala pentatonica, di individuare una scala in cui il IV ed il VII grado siano proprio le corde colorate, molto facili da individuare visivamente - e quindi da escludere mentre si suona, volendo suonare nel modo pentatonico.*

*La scala di Sol maggiore consente di essere trasformata agevolmente in una scala di Sol pentatonico maggiore, eliminando l'uso delle corde colorate e prendendo Sol come nota fondamentale:*

Tabella comparativa delle scale di Sol maggiore e Sol pentatonico

Gradi della scala	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Scala maggiore o ionica di Sol	Sol	La	Si	Do	Re	Mi	Fa #	Sol
Scala pentatonica maggiore di Sol	Sol	La	Si		Re	Mi		Sol

*C'è un ulteriore modo, più complesso in via teorica, ma più semplice all'atto pratico, per ottenere una scala pentatonica sull'arpa a leve.*

*Generalmente le nostre arpe a leve, quando le leve sono abbassate, sono accordate con tre bemolli, ovvero presentano questa serie di note: Do, Re, Mi  $b$ , Fa, Sol, La  $b$ , Si  $b$ , Do*

*Immaginiamo di alzare solo le leve dei Re e dei Sol, tenendo abbassate tutte le altre leve. Questa è la serie di note che otteniamo: Do, Re #, Mi  $b$ , Fa, Sol #, La  $b$ , Si  $b$ , Do.*

*Poichè nel nostro sistema Re # e Mi  $b$  hanno lo stessa altezza, e anche Sol # e La  $b$  hanno la stessa altezza (sono cioè la stessa nota), immaginiamo di scrivere come segue la scala ottenuta, con i vari dopponi:*

*Do, Mi  $b$ , Mi  $b$ , Fa, La  $b$ , La  $b$ , Si  $b$ , Do*

*Un occhio esperto in teoria musicale metterà in ordine le note di questa scala, ottenendo la scala di La  $b$  pentatonico maggiore.*

Tabella comparativa delle scale di  $La \flat$  e  $La \flat$  pentatonico maggiore

Gradi della scala	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Scala maggiore o ionica di $La \flat$	$La \flat$	$Si \flat$	Do	$Re \flat$	$Mi \flat$	Fa	Sol	$La \flat$
Scala pentatonica maggiore di $La \flat$	$La \flat$	$Si \flat$	Do		$Mi \flat$ $Mi \flat$	Fa		$La \flat$ $La \flat$

In questa scala mancano il IV grado ( $Re \flat$ ) e il VII grado (Sol), perchè, grazie alle nostre leve, questi gradi sono stati trasformati in note utili e facenti parte della scala pentatonica, che fanno da doppioni a note omofone, creando un piacevole effetto di eco.

In sintesi, il modo più semplice per ottenere una scala pentatonica su un'arpa a leve accordata con tre bemolli, è questo:

- alzare solo le **levette** di tutti i **Re** e di tutti i **Sol**
- considerare come **fondamentale della scala** la nota  **$La \flat$**
- **suonare liberamente tutte le corde**, perchè fanno tutte parte della scala di  **$La \flat$  maggiore pentatonico**, inoltre ci sono alcuni doppioni che creano piacevoli effetti di eco
- considerare come **fondamentale della scala** la nota **Fa**, per utilizzare la versione **pentatonica minore** di questo settaggio (vedere spiegazioni seguenti). Anche in questo caso, suonare liberamente tutte le corde.

oppure:

- alzare le **levette** di tutti i **Mi**, tutti i **La**, tutti i **Si**
- considerare come **fondamentale della scala** la nota **Sol**
- **suonare solo le corde bianche**, che costituiscono la scala di **Sol maggiore pentatonico**
- considerare come **fondamentale della scala** la nota **Mi**, per utilizzare la versione **pentatonica minore** di questo settaggio. Anche in questo caso, suonare solo le corde bianche.

Se si dispone di un'arpa senza leve accordata in Do maggiore, sarà necessario seguire la seconda opzione, suonando solo le corde bianche.

Perchè abbiamo denominato questa scala "maggiore pentatonica"?

Perchè l'intervallo tra il I e il III grado è una terza maggiore (=distanza di due toni).

Possiamo considerare questa scala da un'altra angolazione, mantenendo le sue cinque note ma mettendole in un ordine diverso, che parta da quello che è il suo VI grado, per trasformarlo nel I grado di una nuova scala pentatonica, questa volta minore.

Es.:

scala di Sol pentatonico maggiore: Sol, La, Si, Re, Mi, Sol

scala di Mi pentatonico minore: Mi, Sol, La, Si, Re, Mi

La scala di **Mi pentatonico minore** è tale perchè l'intervallo tra I e III grado (mi-sol) è una terza minore (=un tono e mezzo).

La scala pentatonica minore corrispondente al La  $\flat$  pentatonico maggiore, e ottenibile alzando solo le levette di Re e Sol, è la scala di **Fa pentatonico minore**.

La **scala pentatonica maggiore** richiama alla mente la **musica dell'Estremo Oriente**, in particolare quella **cinese**, anche se esistono anche musiche occidentali composte con la scala pentatonica maggiore (canti del folklore statunitense, spiritual, melodie infantili, etc...).

La scala pentatonica maggiore produce un effetto di **sospensione spazio-temporale** e perdita di direzionalità. E' una scala che esprime ondeggiamento nella stasi, prestandosi ad accompagnare stati meditativi e a creare **atmosfera profondamente ipnotiche e sospese**.

**Non è indicata per gli stati di vertigine** e smarrimento angosciato del paziente.

La **scala pentatonica minore**, proprio a causa dell'intervallo di terza minore, ha carattere più **introspettivo e sacro**.

Utilizzata nella musica dei **Nativi Americani** e tipica dei loro strumenti - in particolare del flauto dei Nativi - è confluita successivamente, con alcune modifiche, nel **blues** e nella musica afroamericana.

E' un'ottima scala per indurre **rilassamento e sedazione** con effetto di sospensione spazio-temporale meno accentuato che nella pentatonica maggiore.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo maggiore pentatonico sono i seguenti:

I - VI - II - V (concludere alla fine con I)



I - I - VI - I

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nel modo minore pentatonico sono i seguenti:

I - I - IV - I

I - I - V - IV (concludere alla fine con I)

## LA SCALA HIJAZ DI MI

Prendiamo in considerazione la scala senza alterazioni che va da Mi a Mi. Si tratta della scala frigia di Mi, una scala modale che non abbiamo analizzato, perchè meno facile da usare rispetto alle altre scale modali.

Alteriamo il suo III grado, aggiungendo un diesis davanti alla nota Sol. Otterremo la seguente scala, denominata Scala Hijaz di Mi:

**Mi, Fa, Sol#, La, Si, Do, Re, Mi**

In questa scala, che contiene un'alterazione al suo interno (non in armatura di chiave), il Mi è la nota fondamentale o tonica, e lo schema di toni e semitoni tra una nota e la successiva è il seguente:

**S, 1T+1S, S, T, S, T, T**

E' subito evidente la presenza di numerosi semitoni, sin dall'inizio della scala. Ma l'aspetto più particolare e tipico di questa scala, è l'intervallo di un tono e mezzo che si crea tra il II e il III grado a causa dell'alterazione introdotta.

Lo schema della scala Hijaz è quindi portatore di **tensioni, dissonanze e instabilità**, che danno luogo alla più stimolante e passionale delle scale a nostra disposizione.

La scala **Hijaz**, denominata anche **Freygish** o **Dominant Phrygian**, fa parte delle scale del complesso sistema musicale arabo, chiamate *maqam* ed è molto utilizzata nella musica mediorientale ed ebraica (israeliana, klezmer, sefardita), oltre che nel flamenco spagnolo.

Gli intervalli che si creano tra la prima nota (fondamentale) e i gradi successivi sono i seguenti:

**I-II (Mi-Fa)= seconda minore** (unico caso tra le scale qui studiate)

**I-III (Mi-Sol#)= terza maggiore**

I-IV (Mi-La)= quarta giusta

I-V (Mi-Si)= quinta giusta

**I-VI (Mi-Do)=sesta minore**

**I-VII (Mi-Re)=settima minore**

I-VIII (Mi-Mi)= ottava giusta

La mescolanza di intervalli maggiori e minori (in particolare la seconda minore), nonostante la presenza della terza maggiore, fa di questa scala una scala peculiare, fuori dagli schemi e poco classificabile come "maggiore" o "minore".

In arpa terapia la scala Hijaz è usata con parsimonia, data la sua alta valenza stimolante e la **passionalità** che esprime.

Rappresenta una risorsa preziosa in tutti quei casi in cui occorre portare un'**azione incisiva e fortemente energizzante**, o quando è necessario incontrare il gusto musicale di pazienti di **etnie** cui questo tipo di sonorità risulta familiare.

Questa scala stimola in particolare il muscolo **psoas**, sbloccando la **zona pelvica** e l'intestino, con effetto benefico ed energizzante per tutta la persona.

I **giri armonici** efficaci per l'improvvisazione nella scala Hijaz sono i seguenti:

I - I - II - I

I - IV - II - I

## Il Ritmo e il Tempo

Data come premessa la presenza di un perpetuo "battito cardiaco" della musica, simile ad una serie ininterrotta di pulsazioni isocrone (=equidistanti nel tempo), si definisce ritmo l'**organizzazione gerarchica** di questi **battiti nel tempo**, suddivisi in accenti forti e deboli, in battere ed in levare, sulla base di schemi simmetrici e regolari o irregolari, reiterati nel tempo e sempre uguali anche nella loro eventuale irregolarità.

In un certo senso, il ritmo è il **gioco di tensioni tra momenti di certezza** e stabilità (il **battere**) e **momenti di apparente incertezza** e vaghezza (il **levare**), che occorre rispettare, per potersi ritrovare nuovamente uniti nella stabilità successiva.

La comprensione concreta di questi concetti e i dettagli riguardanti i ritmi semplici e composti sono rimandati alla pratica di lettura musicale dello studente.

Importante: nel mondo anglosassone il termine "tempo" riguarda la velocità di un brano, non l'aspetto ritmico. Nel gergo musicale italiano, invece, le parole ritmo e tempo sono spesso usate come sinonimi. Nella nostra trattazione preferiamo parlare di "ritmo" in riferimento all'organizzazione gerarchica degli accenti di un brano e di **"tempo"** in riferimento alla **velocità della pulsazione di base** sottostante al brano stesso. Diremo quindi, ad esempio, che un brano ha un ritmo in quattro quarti (=ogni battito ha il valore di un quarto e in ogni battuta abbiamo un primo battito portatore di accento forte, seguito da altri tre battiti) e che il tempo è 60 bpm (=impostando il metronomo sul 60, attribuiamo ad ogni bip il valore di un quarto. Ci saranno 60 battiti in un minuto). Se vogliamo suonare più velocemente il brano stesso, il ritmo non cambia, ma il tempo deve essere velocizzato, per cui porteremo il nostro metronomo, per esempio, a 80 bpm (80 battiti per minuto).

L'arpaterapia fa uso del ritmo e del tempo in combinazione alle diverse scale, per ottenere effetti di stimolazione o sedazione, radicamento o abbandono della corporeità.

I **ritmi binari**, caratterizzati da un numero di battiti per battuta pari a due o quattro, sortiscono, se abbinati a un tempo lento, effetto **sedativo e radicante**, se abbinati ad un tempo veloce divengono invece **martellanti** e stimolanti.

I **ritmi ternari** (tre battiti per battuta o sottodivisioni ternarie del battito, come avviene nei tempi composti quali il sei ottavi) spingono ad un **abbandono della stabilità**, in direzione della **danza** (se in tempo veloce) o del **dondolamento cullante** (se in tempo lento).

E' evidente che dosare i singoli elementi - ritmo, tempo, scala - richiede grande padronanza di tutti i parametri, dal momento che la variazione di uno solo di questi può sortire effetti opposti.

Molto rilevante ai fini terapeutici è il concetto di **musica aritmica**, ovvero di quella musica dove **non è più percettibile il "battito cardiaco"** sotteso al brano, dove non è più possibile battere il piede.

L'effetto aritmico è ottenuto dall'arpaterapeuta eludendo volontariamente il battito di base, concedendosi lunghi momenti di respiro e procedendo con libertà senza rispettare scadenze, ma evitando di procedere a singhiozzo con momenti ritmici alternati a lunghe pause.

La musica aritmica, essendo apparentemente priva di una relazione con l'incedere del tempo, consente di **portare il paziente fuori dal tempo** stesso, rivelandosi utile nei casi di **dolore acuto** - specialmente se pulsante - ansia insopportabile e avviamento all'**exitus**.

La musica aritmica è inoltre molto utile come accompagnamento libero alla conversazione, al racconto, alla lettura di testi.

Per contro, la capacità di suonare ritmicamente su tempi prestabiliti compresi tra i **60 e gli 80 bpm** è di supporto alla **stabilizzazione dei parametri vitali** (ritmo cardiaco e respiratorio in particolare) per pazienti che necessitino di questo risultato.

I ritmi vitali sono infatti influenzati dal ritmo della musica, a cui tendono naturalmente ad allinearsi per un fenomeno chiamato *entrainment*.

## L'Arpaterapia in Sintesi

Si definisce Arpaterapia l'attività svolta in ambito clinico da un operatore formato alla creazione estemporanea di musica d'arpa appropriata alle condizioni del malato, che, posizionatosi in prossimità del letto del paziente, avvia una seduta individuale della durata minima di venti minuti, volta a supportare i risultati attesi dal paziente e dai curanti e perseguiti dalle terapie in corso.

L'arpaterapeuta si posiziona nella stanza in modo non intrusivo, ma tale da poter osservare per intero il paziente: la posizione migliore è generalmente quella ai piedi del letto sul lato che consente di vedere anche il volto del paziente (non conviene posizionarsi eccessivamente vicino al viso). L'osservazione dei movimenti, delle verbalizzazioni, dell'espressione del volto e dei gesti del corpo del paziente viene mantenuta per tutto il corso della seduta, dunque l'arpaterapeuta deve essere in grado di suonare senza guardare lo strumento per la maggior parte del tempo.

La scelta musicale è effettuata sulla base di conoscenze tecniche condivise, dell'**intuizione**, dell'**osservazione** delle immediate reazioni, dell'eventuale capacità dell'operatore di individuare la nota di risonanza

del paziente (la frequenza a cui è maggiormente sensibile), cogliendola nella sua voce o captandola dalle sue reazioni.

Stabilita l'importanza prioritaria dell'intuizione e della connessione sottile tra i presenti, le regole comuni da osservare, salvo indicazioni contrarie, prevedono i seguenti criteri di offerta musicale:

- **musica ritmica di tempo compreso tra i 60 e gli 80 bpm** per pazienti che necessitino la stabilizzazione dei parametri vitali
- **musica aritmica, non familiare e amelodica** (senza una chiara melodia individuabile) prevalentemente nel modo eolio per pazienti avviati all'exitus o in preda a forte dolore o ansia
- **musica familiare al paziente**, se richiesta dallo stesso o se richiesta dai sanitari allo scopo di stimolare/risvegliare il paziente dalla sedazione.

E' fondamentale che l'operatore disponga di un **vasto repertorio a memoria**, composto anche di **brani noti al grande pubblico** (suddivisi tra brani noti ai bambini, ai giovani, agli adulti e agli anziani), dei quali sia in grado di rielaborare l'esecuzione per adattarne il ritmo e il tempo alle necessità del momento, in aggiunta alla capacità di **improvvisare** in tutte le scale maggiormente in uso, suonando senza interruzione per un minimo di dieci minuti (e fino ad un massimo di un'ora e trenta), senza utilizzare spartiti e **mantenendo l'attenzione e lo sguardo sul paziente**.

In senso lato, l'arpaterapia è praticabile, oltre che in ambito clinico, anche nell'ambito delle **discipline bionaturali** dedicate al **benessere**.

Le sedute di arpaterapia presso palestre, associazioni e centri culturali sono spesso rivolte ad un gruppo e vertono su un percorso sonoro che l'operatore ha stabilito in precedenza, mirato a supportare altre attività concomitanti (yoga, rilassamento) o a sollecitare autonomamente l'uditorio.

Queste pratiche sono accessibili anche ad arpisti non formati all'ambito clinico e richiedono una duttilità musicale e un adattamento empatico gravati da minori criticità, rispetto alla realtà dei contesti ospedalieri.

I principali programmi di certificazione statunitense in arpaterapia generalmente non includono queste esperienze nel monte ore da accumulare ai fini del conseguimento del titolo di arpaterapeuta, riservando il tirocinio all'area ospedaliera, con obbligo di effettuare un certo numero di ore in una struttura sanitaria dedicata alle cure palliative.

Dunque l'arpaterapia nei luoghi dedicati al benessere è una pratica molto diversa dall'arpaterapia clinica, ma costituisce un buon banco di prova per arpisti non ancora formati alla clinica, che desiderino sperimentarsi nelle tecniche oggetto del loro studio in ambienti meno estremi e rivolgendosi ad un pubblico generalmente ben disposto e consapevole dei benefici delle esperienze fondate sul suono.

*Questa dispensa è dedicata a tutti coloro che, desiderosi di migliorare la propria vita e quella degli altri, si avvicinano al mondo dell'arpaterapia.*

*Il mio augurio è che possiate progressivamente approfondire e consolidare la conoscenza pratica e teorica di quell'universo sconfinato che è la musica, consapevoli che non si finisce mai di imparare.*

*Preparandovi con costanza ed integrità, vi sentirete pronti per offrire questo servizio ai sofferenti, i nostri più grandi maestri, di musica e di vita.*

*Silvia Maserati*