

# i 10 trucchi per "spremere" le tue sessioni di allenamento



Noi chitarristi siamo dei **cazzeggioni incorreggibili**. Partiamo con le migliori intenzioni, prendiamo la chitarra e i nostri bravi esercizi, e un minuto dopo, senza rendercene neanche conto, siamo già finiti a giocherellare con **gli stessi vecchi lick di sempre**, ormai “scavati sulla tastiera della chitarra”...

Non parliamo di quando già parti che ne hai poca voglia (di solito: lettura... prova a negarlo!). Anche quando sei bello motivato con i tuoi esercizi pronti da allenare, basta un niente: un lick che esce da solo sotto le dita, un riff, un suono... e la **deriva cazzeggiona** è lì, a far fuori tutta la buona volontà e a trascinarti in un

**circolo vizioso di risultati scarsi che  
portano a demotivazione che porta a  
impigrirsi che porta a risultati scarsi** e così  
via, *ad libitum*...



E quindi?

C'è una soluzione? A parte i pochissimi capaci di

**focalizzare** totalmente la propria attenzione

per "dono naturale": noi **procrastinatori**

**seriali**? C'è speranza per noi?

Certo. Siamo qui per questo.

Nelle prossime righe (e nelle puntate che

seguiranno, con approfondimenti dettagliati e

un mucchio di **istruzioni pratiche**, da

applicare subito alla tua pratica quotidiana),

andiamo ad analizzare come **Ottenere Il**

**Massimo Dalle Proprie Sessioni Di**

**Allenamento** (pratica! **PRAXIS!**), andando a

pescare direttamente **dai consigli dei**

**migliori**. In particolare, il grandissimo **Howard Roberts**, che oltre ad aver fondato il **GIT** (ora **MI**) ha rivoluzionato la didattica per chitarra anche attraverso un **approccio scientifico**, capace di integrare tutte le scoperte relative all'apprendimento applicato alla chitarra: **psicologia cognitiva, neurologia, biologia, psicologia comportamentale...**

Le prime volte che io sono stato sottoposto a questo tipo di approccio, confesso che **mi puzzavano di fuffa**. Ero scottato dalla marea di **stronzate motivazionali** che iniziavano a riempire il grande settore dell'apprendimento, e

che nei fatti il tempo ha sgamato per quello che sono: parole. Nient'altro che parole.

Decisi di dargli una chance solo perché ormai mi ero imbarcato in quell'avventura, ci stavo investendo un mucchio di tempo, soldi e energia, e in fondo a propormela non erano dei maledetti "formatori", no, erano **la crema della crema** dei chitarristi e dei didatti disponibili in Italia (e oltre).

Gente del livello di **Gianfranco Diletti**, **Simonne Bassanesi**, cosucce così.

Partivo scettico, ma un chance gliela dovevo.

**Avrebbero cambiato la mia vita per sempre.**

- 1** STABILISCI OBIETTIVI  
E CHE SIANO "S.M.A.R.T.!"
- 2** DIVIDE ET IMPERA!  
FOCUS ESTREMO SU DETTAGLI MINIMI
- 3** IL BOSS SEI TU, NON LE TUE DITA:  
VISUALIZZA-IMMAGINA-SUONA
- 4** ZERO ERRORI:  
CIÒ CHE RIPETI DIVENTA CERTEZZA
- 5** APPRENDIMENTO vs RIPETIZIONI:  
GLI SCHEMI MOTORI VANNO RIPETUTI
- 6** FATTI UN REPERTORIO  
LA MUSICA TE LA INSEGNA LA MUSICA
- 7** AGENDA+METODO=SUCCESSO!  
ABITATI A OTTENERE CIÒ CHE VUOI
- 8** PRATICA, PRATICA, PRATICA!  
NON LASCIARE CHE RESTINO "ESERCIZI"
- 9** EAR TRAINING:  
CI VUOLE ORECCHIO!!
- 10** ATTENTO ALLE TRAPPOLE USUALI:  
ALLENA LA TURBOPRATICA!

Insomma, si tratta di un insieme di "dritte" capaci di **fare la differenza** sul serio. Alcune saranno controintuitive, altre più di buon senso, ma tutte sono accomunate dal fatto di non essere semplici "intuizioni". No. Sono tutte indicazioni che **funzionano**. Sono provate. Val la pena di provarci sul serio...

Ripetiamo: OGNUNO di questi punti verrà approfondito nella **PRAXIS-Newsletter** in grande dettaglio. Intanto ecco uno sguardo d'insieme.

“Non esiste vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare”  
(Seneca)

## **TurboPRATICA per Chitarristi:** **1° Comandamento - gli Obiettivi**



**guitarpraxis**  
in pratica, chitarrista.

decalogo di **turbopratica**

### **1 STABILISCI OBIETTIVI E CHE SIANO "S.M.A.R.T.!"**

Togli di mezzo per sempre cose generiche tipo  
“voglio diventare bravo”, prenditi del tempo per definire

**OBIETTIVI S.M.A.R.T.**

**Specifici, Misurabili, Attuabili, Realistici, Temporal.**

- “portare l'esercizio X a 130bpm in due settimane”
- “improvvisare sulla sezione A di Stella By Starlight in VII posizione entro fine mese”

**Obiettivi S.M.A.R.T. + Impegno Strenuo = GOAL !!**

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Proviamo a ragionarci un po' insieme. Ancora prima di chiarire quali dovrebbero essere i tuoi obiettivi e come fare per definirli... tu *li hai*, degli obiettivi riguardo la tua pratica? Pensa a quello che hai fatto oggi. Hai preso in mano la chitarra, ti sei messo ad allenarti, e... hai pensato a che cosa volevi ottenere, *specificamente*, da questa sessione di allenamento?

Ecco.

Una sensazione piuttosto comune tra i chitarristi è che **i risultati non siano minimamente proporzionali all'impegno dedicato.**

Non parliamo di chi la chitarra la prende in

mano una volta ogni tanto e spera che il miglioramento "*succeda da solo*", chiaro. Non li prendiamo in considerazione proprio, si tratta di "*parassiti della didattica*" che non hanno mai intenzione di mettersi in gioco, sperando sempre in una ricetta miracolosa, in un "*segreto magico*" che faccia il lavoro al posto loro.

Qui in **Guitar PRAXIS** questi li mandiamo via. Senza mezzi termini.

*Ma ci rimettete una quota?!*

Certo, ma ci guadagniamo in **integrità** e rotture di palle (e anche in reputazione, perché gente così è sempre portatrice di malafede e fango).

Quindi. Prendiamo in considerazione **te che ci dai dentro sul serio**, che la chitarra in mano la prendi **tutti i giorni**, che **ti alleni**, che sai perfettamente che **i risultati dipendono da te**.

**Eppure, nonostante questo, il miglioramento latita.**

Il **senso di frustrazione** che ti prende in certi giorni è terribile, probabilmente immagini di "*non essere portato*", finisci col rassegnarti all'idea che tutto dipenda da un fantomatico "*talento*", e tanto vale smettere... Poi no, non smetterai perché la musica la ami troppo, ma

insomma, ci siamo capiti.

### **\*\*\* BREAK: una storia chitarristica che DEVI conoscere \*\*\***

Lascia che ti racconti una storia, perché su questa faccenda del talento siamo prigionieri di miti romantici molto, molto fuorvianti.

C'era questa intervista ai commilitoni di Hendrix. Ehi, dico: Jimi Hendrix, il più cristallino dei talenti, genio puro, giusto? Era a militare, non era il "*guitar hero*" che sarebbe diventato ma era già un buon chitarrista professionista. Alla domanda dell'intervistatore su come fosse Jimi, la risposta di tutti era più o meno la stessa:

"BOH?!?" In che senso? In questo: "Non lo vedevamo mai; ci svegliavamo il mattino alle sei e lui era già lì sveglio prima di noi che strimpellava la chitarra; a pranzo avevamo un'ora di tempo, lui sbafava tutto in cinque, dieci minuti e poi se ne tornava in camera a suonare la chitarra; la sera andavamo a bere, o a donne... ma anche lì non c'era mai, se ne stava sempre dentro a suonare la chitarra!!"

Ora, capisci bene con tutto il suo genio e talento, quell'orchestrante di provincia non sarebbe MAI diventato il più grande chitarrista del rock se non avesse dedicato *tutto* se stesso alla chitarra. Ogni momento, ogni attenzione, ogni energia.

**\*\*\* QUINDI? Questi OBIETTIVI? \*\*\***

Ci arriviamo. Questa del resto è la prima puntata, e toccava fare un po' di preambolo.

Dicevamo: parliamo soltanto di chi del tempo sulla chitarra lo passa sul serio, regolarmente.

Eppure, i risultati non sono all'altezza dell'impegno.

O, in altre parole: **tu ti alleni come un dannato, e dall'ampli escono sempre più o meno le stesse cose** (*ma vaffanculo, va'*)

Dicevamo degli obiettivi.

Ci vogliono sicuramente almeno **due tipi di obiettivi:**

## **1. OBIETTIVI di PROSPETTIVA**

Perché voglio imparare a suonare la chitarra?  
Voglio accompagnare le canzoni con gli amici?  
Voglio incendiare i palchi a suon di rock? Voglio  
approfondire l'aspetto compositivo? Voglio  
dedicarmi all'improvvisazione come espressione  
dei miei pensieri?  
Voglio farne un mestiere vero e proprio?

Ecco, ciascuno di questi obiettivi richiede di  
impostare un percorso molto specifico. Se ti  
basta accompagnare Vasco e Ligabue sui prati

con gli amici, imparare il tapping o la sostituzione di tritono non ti servirà a niente. Se tutto quello che ti interessa è suonare black metal, investire il tuo tempo su esercizi di samba e bossa nova può essere *un filino* fuorviante.

Quindi: **gli obiettivi di prospettiva ti servono per capire come strutturare il tuo percorso generale.**

Ma indovina un po'? *Non basta*. Già, perché una volta che hai chiara la meta, e hai stabilito il tragitto, poi **quel tragitto bisogna percorrerlo giorno per giorno.**

E i problemi veri nascono esattamente qui.

## 2. OBIETTIVI di PRATICA

Nei libri di testo di **Guitar PRAXIS**, così come nei fascicoli, nei DVD, e in ogni singolo materiale didattico interno, tutto si apre sempre con una dichiarazione di intenti: **A che cosa mi servono le informazioni contenute qui? Che cosa me ne faccio?**

Questo è un aspetto particolarmente importante, perché prima di mettermi a lavorare su qualcosa devo essere sicuro che:

- 1. sia qualcosa di valore in sé;**
- 2. sia rilevante per me.**

Ci sono insegnanti che si arrabbiano quando un

allievo chiede "ma questo a che cosa mi serve?".

Beh, se ti capita un "insegnante"

così... scappa ragazzo, scappa!

Se non te lo sa dire lui a che cosa ti serve quello

che lui stesso ti dice di fare... te lo devi

immaginare tu?!? Ma insomma.

Quindi **obiettivi relativi alla tua pratica.**

Ecco. Cose come "voglio diventare bravo" sono

obiettivi finti, che non servono a nulla. Anzi. Ti

porteranno fuori strada. Hai presente Allan

Holdsworth? È un vero e proprio alieno, un

marziano da ogni punto di vista: tecnico,

armonico, compositivo, improvvisativo... nessuno

al mondo, nemmeno i più grandiosi *guitar hero*,

direbbe di no al genio della lampada che gli proponesse di arrivare a quel livello. Nessuno tranne l'unico che a quel livello c'è già.

Allan Holdsworth stesso.

Lui ripete continuamente di dover lavorare per migliorarsi, perché rispetto alla sua

*"musicadentro"* sente di non essere ancora abbastanza bravo!?!

E se è così per lui, figuriamoci per noi!!

Per aiutarci veramente, i nostri obiettivi devono essere **S.M.A.R.T.**

Che cosa vuol dire?

**Specifici**

**Misurabili**

**Attuabili**

**Realistici**

**Temporali**

In dettaglio:

## **SPECIFICI**

La parola chiave qui è: **restringi il focus.**

Abbiamo detto che "*diventare bravo*" è troppo generico. Anche "*migliorare nell'improvvisazione*" è troppo generico.

"*Improvvisare su Stella By Starlight*"? Meglio, ma

indovina? Ancora troppo generico. Un buon obiettivo di pratica sarebbe: **"improvvisare in maniera disinvolta sulla sezione A di Stella By Starlight in VII posizione"**.

Questo sì che è un obiettivo **Specifico!**

## **MISURABILI**

Nella nostra cultura italiana tutta umanistica abbiamo una certa diffidenza generale verso le metriche, le misurazioni, come se fossero qualcosa in conflitto con la libertà, delle specie di "gabbie" asfissianti. E invece sono un mezzo potentissimo. Tutto il discorso sulla **tecnica** può essere gestito in termini misurabili. Non solo, ovviamente, ma quella è una parte non

eludibile. "Diventare veloce" non vuol dire niente. "Suonare veloce il riff del Volo Del Calabrone" è ancora vago. **"Suonare il riff del Volo Del Calabrone sedici volte di fila perfetto a 130bpm" è Misurabile.**

Vantaggio collaterale: hai presente quei momenti in cui ti senti un po' spaesato e ti sembra di non essere poi migliorato granché? Ecco, hai sempre sottomano, nel tuo **diario di bordo** (ogni PRAXIS student ne ha uno dettagliatissimo a seconda del suo corso), una traccia misurabile dei tuoi **progressi reali**.  
Oggettivi. **Numeri, non chiacchiere.** Mica male.

## **ATTUABILI**

Se ti imponi obiettivi che superano le tue possibilità materiali, ti stai auto-condannando a una vita chitarristica di ansia,

sfiducia, abbruttimento. Ci sono più chitarre a prender polvere nelle cantine e in cima agli armadi di quante ne vengano suonate, e non pensi che dipenda un po' anche da questo?

*"Voglio suonare otto ore al giorno tutti i giorni da qui a luglio".* Bravo. Come i propositi di palestra e vita sana a capodanno. Non funziona. Puoi crederci tantissimo, usare tutta la *putenzadellamente*, ma non cambia.

*Non. Funziona.* **"Voglio suonare mezz'ora ogni mattina prima di colazione, poi in pausa pranzo il mercoledì e il venerdì, e**

***infine mi impegno a staccare Facebook alle 19:30 così fino alle 20:00 ho un'altra mezz'oretta per praticare"***. Questo è

**Attuabile**. Impegnativo, magari, ma

**Attuabile**. E guarda un po', finisce pure col funzionare. Tu pensa.

## **REALISTICI**

*"Voglio improvvisare sui Coltrane Changes"*

*entro la settimana prossima"*. Bravo. Un

"obiettivo" (?!) così è il modo migliore per

generare **frustrazione, demotivazione,**

**fallimento**. Non ce la farai mai, è chiaro in

partenza. Sul serio, non è questione di quanto tu

sia talentuoso o determinato, non è un obiettivo

**Realistico. "Voglio improvvisare sulle prime quattro misure di Giant Steps in X posizione entro la settimana, a 60bpm":**

questo è **Realistico!**

## **TEMPORALI**

Ci vuole una **deadline**, una **scadenza. Una settimana, due settimane, un mese.** Non di più, senò si finisce nell'indeterminato. Però ci vuole. **La possibilità di verificare i progressi deve essere misurabile sulla base di un riferimento temporale**, senò non c'è modo di renderla reale, efficace. *"Voglio imparare l'assolo di My Sharona"* non mi dà modo di verificare di aver ottenuto lo scopo.

**"Voglio imparare l'assolo di My Sharona entro fine mese"** è **Temporale**, e mi dà una scadenza con cui misurarmi. Poi ogni giorno questo obiettivo diventerà sotto-diviso ("**oggi le misure 1-8**"), e insomma un obiettivo **Temporale** è quello che funziona!

## **IN CONCLUSIONE**

Quando si inizia a gestire *tutta* la pratica attraverso **obiettivi S.M.A.R.T. (Specifici, Misurabili, Attuabili, Realistici, Temporali)**, l'intero processo viene rivoluzionato. Sai esattamente dove vuoi andare. Ti siedi ogni giorno per praticare con la certezza

che quando ti alzerai avrai ottenuto tutto ciò che ti eri prefissato. TI PARE POCO?? In questo modo ogni passaggio rinforza l'abitudine al successo, che genera gratificazione, che genera motivazione, che genera impegno, che genera successo, che genera gratificazione... e così via, in un circolo inarrestabile che porta la tua pratica a un livello del tutto nuovo. Ed è solo il Primo Comandamento...

*“Il guerriero di successo è un uomo normale, ma con un focus tipo laser”  
(Bruce Lee)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 2° Comandamento: il Potere del Focus**



**guitarpraxis** decalogo di **turbopratica**  
in pratica. chitarrista.

# 2 DIVIDE ET IMPERA! FOCUS ESTREMO SU DETTAGLI MINIMI

Se vuoi imparare sul serio, **ogni dettaglio** ha bisogno della tua **attenzione totale**:

**dividi il tuo compito in segmenti**  
di poche, pochissime note,  
così poche da diventare **“infallibile”**...

A quel punto avrai magari quattro note,  
ma potrai (dovrai) diventare  
il **Signore Vivente** di quelle quattro note!

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)   



*“Il Sole è una potentissima fonte di energia. Ogni ora inonda la Terra con miliardi di kilowattora di energia. Eppure, con un copricapo e un po' di crema solare si può stare al sole per ore di fila senza troppi problemi.*

*Un laser è una debole fonte di energia. Impiega pochi wattora di energia, ma li focalizza in un fascio di luce coerente. Con un laser puoi fare un buco in un diamante o far evaporare un tumore”*

A parlare qui è Al Ries, uno dei due padri del Brand Positioning. Niente a che vedere con la musica o la chitarra, ma il concetto si applica anche qui.

## **Fare Bene UNA Cosa.**

Questo è il **FOCUS**. Ovviamente, questo richiede di concentrare **tutta la propria**

## **attenzione e energia su un singolo elemento, il più piccolo possibile.**

Sì, ma... in pratica? Che c'entra con il mio allenamento?

C'entra, c'entra. Per poter concentrare il tuo Focus, la prima condizione è di **selezionare un singolo obiettivo minimo.**

Come diceva Filippo il Macedone, con un motto diventato poi famoso in latino: **DIVIDE et IMPERA.** Fai in modo che il tuo nemico sia diviso e frammentato, e a quel punto averne il **controllo** sarà un gioco da ragazzi.

E a volte ci sono esercizi e brani che *davvero* sembrano *"il nemico"*.

Frammentare. Dividere il compito in porzioni piccole, piccolissime. Talmente piccole che gestirle diventi quasi ridicolo.

Del resto **"Divide Et Impera"** è un motto anche in informatica. Riporta Wikipedia:

*"In informatica il divide et impera rappresenta un approccio molto efficace per la risoluzione di vari problemi computazionali. In particolare si parla di algoritmi divide et impera. Questi algoritmi dividono ricorsivamente un problema in due o più sotto-problemi sino a che questi ultimi diventino di semplice risoluzione, quindi, si combinano le soluzioni al fine di ottenere la soluzione del problema dato.*

*Questo approccio permette di affrontare in modo "semplice" problemi anche molto difficili (non complessi, dove la complessità sia irriducibile o non-lineare), inoltre la natura del "divide" permette di parallelizzare la computazione aumentandone l'efficienza su sistemi distribuiti o multiprocessore. Questo tipo di approccio è tipicamente detto top down.*

*Un programma sviluppato secondo questa tecnica è sostanzialmente diviso in tre parti:*

- *Divide: in questa parte si procede alla suddivisione dei problemi in problemi di dimensione minore;*
- *Impera: nella seconda parte i problemi vengono risolti in modo ricorsivo. Quando i sottoproblemi arrivano ad avere una dimensione sufficientemente piccola, essi vengono risolti direttamente tramite il caso base;*
- *Combina: l'ultima fase del paradigma prevede di ricombinare l'output ottenuto dalle precedenti chiamate ricorsive al fine di ottenere il risultato finale".*

Ecco. Idem per noi che anziché sequenze di uni e zeri maneggiamo note corde e plettri.

Devi imparare un brano nuovo?

Bene. Sentiamo cosa dice il più grande didatta che la chitarra contemporanea abbia mai avuto, Sua Maestà **Howard Roberts**:

*“Dividi il tuo compito in **poche, pochissime note**. Talmente poche che il fallimento sia materialmente impossibile. Di solito, **tre o quattro note sono abbastanza**. Poi lavoraci sopra **lentissimo e perfetto**, fino a **diventare il Signore Vivente di quelle quattro note!**”*

Non “finché non te la cavi”. Non “piuttosto bravo”. No.

## **IL. SIGNORE. VIVENTE.**

È una affermazione enorme, dirompente. Se la prendi sul serio, ha un potere gigantesco. **II**

**Signore Vivente.** Se pensi alle infinite sfumature che possono annidarsi in quattro note, e altrettante nel tuo corpo che le esegue... C'è da non annoiarsi per ore!

In effetti, mi viene in mente il racconto di un violoncellista di fama internazionale che, interrogato sulle sue abitudini di pratica quotidiana, rispose più o meno così:

*“Non c’è nessun segreto. Si tratta solo di prendere un pezzettino minuscolo e di curarlo finché non sia assolutamente perfetto. E quando lo è, farlo ancora perché questo livello di perfezione sia anche assolutamente affidabile. Tutto qui”.*

Se ci pensi, essere un suo vicino di casa dev’essere terribile. Molto peggio che essere il vicino di uno studente a metà del suo percorso di Conservatorio. Perché lo studente lavora su brani, su repertorio, perlomeno (per l’orecchio del quartiere) suona cose diverse, varia. Il concertista virtuoso, invece, è capace di stare una giornata intera a “limare” soltanto quattro

note. Quante volte può ripetere quelle quattro note in una giornata di pratica? Ogni ripetizione per lui è un Focus pieno e dedicato, attento, una sfumatura che non aveva ancora colto, un dettaglio da cesellare. Ecco.

Ma non vale mica solo per la **tecnica**. Anche per l'**improvvisazione** vale lo stesso principio.

**Focus.** Vuoi improvvisare sulle ii-V-I? Perfetto.

*Non disperdere la tua attenzione. Prendi una sola diteggiatura. Una sola possibilità melodica*

(scala?) per ogni accordo. E **lavora solo su**

**quello.** Come un matto, finché non riesci a

cantare, a immaginare frasi in anticipo con

quelle scale, finché non senti le note fluire nella

mente e le dita inseguirle senza fatica. ||

**Signore Vivente.** Di nuovo.

Anche qui, sembra una cosa da poco. Tu però fallo sul serio, anche soltanto per un mese. Che ti costa. Promettimi che ti allenerai per un mese così. Poi condividi la tua esperienza

**scrivendomi**, o sulla **Pagina Facebook**. Mi dirai se sarà cambiato qualcosa oppure no.

*“Siate sempre quel che volete, ma prima siate di quelli che sanno volere”  
(Friedrich Nietzsche)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 3° Comandamento: impara prima!**



**guitarpraxis** decalogo di **turbopratica**  
in pratica. chitarrista.

### **3 IL BOSS SEI TU, NON LE TUE DITA: VISUALIZZA-IMMAGINA-SUONA**

I muscoli... se non gli dai **istruzioni dettagliate**, non puoi lamentarti che non le eseguano a dovere!

Spesso, spessissimo, il problema NON sta nel fatto che i movimenti giusti siano "troppo difficili", ma nella carenza di **definizione nelle istruzioni**.

Esegui il materiale nuovo "virtualmente", **SENZA chitarra**: sensazioni, movimenti, suono... POI, solo dopo, esegui davvero (**lentissimo**, e **perfetto**)

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)   



**Quello che stai per leggere è in assoluto il Segreto più potente e rivoluzionario che puoi scoprire riguardo alla possibilità di mettere davvero il Turbo alla tua Pratica. Il "trucco sleale" che moltiplica il tempo che puoi dedicare alla pratica... anzi, alla TurboPRATICA! Il Comandamento più importante, quello che da solo è in grado di cambiare la tua vita di chitarrista. Per sempre.**

Ovviamente, c'è un rovescio della medaglia. Si tratta di informazioni estremamente potenti proprio perché sono sostanzialmente **controintuitive**, e quindi incontrerai parecchie resistenze, non solo a *metterle in pratica*, ma sulle prime anche solo a prenderle sul serio.

Beh, è quello che ti dicevo nell'introduzione a questa serie di Comandamenti: *è stato così per me*, e probabilmente *per chiunque* sia venuto in contatto con questo genere di cose. Ti dirò di più: **è un bene che tu sia diffidente**, perché la quantità di *fuffa* che circola (online, ma anche in carne e ossa) è semplicemente spaventosa. Io, come ti ho raccontato, decisi di dare una chance a queste apparenti str...anezze solo perché le fonti avevano una autorevolezza tale da non poter essere ignorata (**Howard Roberts**, nientemeno; e poi **Gianfranco Diletti**, **Simonne Bassanesi**, e un'équipe di musicisti di taratura internazionale; però occhio, anche i "*Big*" possono spacciare fuffa, quindi in

campana!), ma con uno scetticismo notevole.

Invece.

Invece, semplicemente, **funziona**. Anzi, se dovessi suggerirti una sola cosa da "portarti via" di questo Decalogo di TurboPRATICA per fare immediatamente la differenza nelle tue sessioni di allenamento, di sicuro sarebbe questa. Da sola, è in grado di "svoltare" il tuo apprendimento una volta per tutte.

Incominciamo.

Poniamo che tu abbia da imparare un nuovo lick: come fare?

La procedura di studio tradizionale è elementare:

provi a suonarlo, provi, provi, riprovi...

Questo in effetti è un ottimo sistema per... non ottenere nulla!

Intendiamoci: a suon di tentativi qualche risultato prima o poi arriverà, ma intanto i tuoi sforzi, così indirizzati, ti terranno ingabbiato esattamente in quello che stai facendo: *Provare!!*

Ma noi non vogliamo *provare*, vogliamo **fare**, giusto?

E allora forse è il caso di iniziare a **capire come**

**funziona l'apprendimento**, a partire dalla considerazione non banale che non si tratta di un "*fatto*", ma di un **processo**, composto di **varie fasi** che magari sarebbe furbo trattare e gestire **separatamente**, dedicando a ciascuna cura e attenzioni specifiche.

Fondamentalmente, possiamo identificare **3 momenti distinti**, ciascuno con caratteristiche peculiari:

## **1 codifica delle istruzioni**

(apprendimento mentale)

## **2 programmazione dell'esecuzione**

## **3 apprendimento neuro-muscolare**

Adesso concentriamo la nostra attenzione sulla **prima fase**, la più importante forse, e sicuramente la più trascurata nei percorsi tradizionali.

Eppure moltissime difficoltà che vengono attribuite a limiti tecnici nascono in realtà qui, in una codifica delle istruzioni approssimativa, o addirittura inconsistente.

Il fatto è che, *prima* di potermi cimentare con qualcosa di nuovo, io banalmente devo... *sapere cosa fare e come farlo!*

Se il mio compito è di arrivare in Piazza della Vittoria, è che chiaro che devo sapere... *come*

arrivarci! Altrimenti sarò costretto a vagabondare in giro per la città a tentoni sperando di trovarla "a casaccio", ma le probabilità di farcela non depongono o mio favore, no?

Allo stesso modo, di fronte a un nuovo esercizio (scala, arpeggio, accordo, lick...) mi è indispensabile, se voglio "programmare" un'esecuzione a prova di virtuosismo,

**conoscere nei dettagli il mio compito**

**PRIMA di mettere mano alla chitarra!!**

Sennò è chiaro che rimarrò inevitabilmente invischiato in una serie di tentativi e approssimazioni del tutto deleteri...

Ricorda che **i muscoli sono dei "soldati" ubbidienti e efficientissimi, ma sostanzialmente "stupidi"**: non fanno mai quello che tu "vuoi" che facciano, ma soltanto **quello che tu ordini loro di fare!**

La differenza è gigantesca, perché, come in un algoritmo nella programmazione informatica, **il risultato non dipende dai tuoi desideri profondi, ma semplicemente dalle stringhe di codice che tu scrivi.** Puoi desiderare fortissimo un certo esito A, ma se il codice dice B, il risultato sarà B. Punto. Se poi il codice è confuso o inconsistente (che nel nostro caso è la situazione di gran lunga più comune), il risultato sarà del tutto aleatorio.

Ok, buona idea. Ma... come fare in pratica, nel concreto?

Qui entra in gioco un meccanismo potentissimo e assolutamente rivoluzionario.

Ma andiamo con ordine.

Fermati un attimo e pensa... alla tua firma.

Riesci a "vederla" mentalmente? Ok. Adesso pensa: come appare graficamente, com'è fatta?

Prenditi ancora un momento e **IMMAGINA** di avere la penna in mano (che effetto fa? com'è al tatto? che sensazioni prova la mano? e le dita in particolare che la tengono?), poi *-sempre*

*mentalmente-* **VISUALIZZA la tua mano** che con quella penna scrive la tua firma su un foglio (visualizza anche il foglio, ovvio): sei in grado di **"filmare" ogni movimento** (polso, mano, dita) e di **"vedere" il risultato** (la tua firma) **compiersi man mano**? Puoi cogliere ogni dettaglio, ogni sfumatura? Ogni **sensazione** (articolazioni, polpastrelli), ogni fruscio (la penna che scorre sul foglio)?

Perfetto.

Lo stesso procedimento di

**VISUALIZZAZIONE** lo puoi applicare a *qualsiasi* altro gesto abitudinario, che esegui quotidianamente (lavarti i denti,

allacciarti le scarpe...), e dovrebbe riuscirci pure piuttosto facile: è vero che si tratta di movimenti parecchio complessi sotto il profilo neuromuscolare, ma con il tempo (e con la **pratica! Praxis!**) ti sono diventati... automatici.

La buona notizia è che **questo processo... si può invertire!!**

In sostanza: così come riesco a visualizzare un movimento perfettamente programmato, **posso programmare perfettamente un movimento visualizzandolo!!**

Quindi: davanti a qualcosa da apprendere (scala, arpeggio, accordo, lick...), per prima cosa

**Stai Lontano Dalla Chitarra!!** Non toccarla proprio, lasciala giù. Tu e la pagina scritta (o lo schermo , vabbè), nient'altro. Scatta una **"fotografia mentale"** del tuo esercizio (una foto precisa, nitida, molto chiara e grande, vicina, **"in HD"**), poi **chiudi gli occhi** e "guardando" quell'immagine mentalmente da vicino, nel dettaglio, **VISUALIZZA LA TUA ESECUZIONE "in soggettiva"** (che "forma" avrà sulla tastiera della chitarra?): esegui quel passaggio (**senza chitarra!**) **molto, molto lentamente**, curando la **assoluta perfezione esecutiva** in ogni singola sfumatura (i **movimenti** di ciascuna mano, dito per dito, polso; le **sensazioni tattili** che provi

nell'eseguirle - *sentile* davvero!!). Insomma, un'esecuzione "virtuale", ma assolutamente realistica nel minimo dettaglio!!

Se poi vuoi davvero potenziare ulteriormente questa fase, **MIMA i MOVIMENTI della mano sinistra**, magari sul dorso della destra, e già che ci sei **IMMAGINA IL SUONO RISULTANTE** (canta, fischia, mugugna... basta che lo senti come se venisse fuori dalla chitarra, *non* dalla tua voce).

POI puoi prendere la chitarra in mano, e di questo parleremo la prossima volta.

\*\*\*

PS: uno dei vantaggi incredibili di questa tecnica, ma incredibili davvero, è che di colpo **diventa maledettamente facile risolvere con precisione chirurgica una serie di problemi apparentemente insormontabili**. Hai presente quando arrivi a quel dannato passaggio in cui ti incarti regolarmente? E ci hai provato a metterlo a punto, oh se ci hai provato, eppure, ogni maledettissima volta che te lo trovi tra plettro e dita, il bastardo ti fa lo sgambetto, e ti inciampi regolarmente. Sempre. Sempre lì.

Sai una cosa? **Il più delle volte... NON è un problema di tecnica.** Il movimento giusto

non è "più difficile" del movimento sbagliato su cui le dita finiscono sempre, maledette. Il livello di difficoltà tra i due movimenti (quello giusto, che dovresti fare, e quello sbagliato, che fai poi davvero) è grossomodo lo stesso.

E allora? Perché diavolo continui a sbagliare?

Indizio: prova a visualizzare il passaggio incriminato. Esatto: lo sbaglierai. Anche nella visualizzazione. Che cosa significa questo? Che

**il problema NON sono le mani.** Le

mani probabilmente sarebbero pure in grado di eseguire il movimento corretto... se solo

avessero **istruzioni chiare** su cosa devono fare!!

In altre parole: se continui a eseguire quel passaggio come hai fatto finora, quello che allenerai sarà la confusione, nient'altro!

**Fermati. Metti via la chitarra.**

**VISUALIZZA. IMMAGINA. MIMA.**

**Con calma. Lentamente. Concentrazione totale.**

Scommettiamo che finalmente lo risolvi?

PPS: all'inizio avrai bisogno di un livello di concentrazione *spaventoso* per riuscire a lavorare in questo modo. Probabilmente ti

sentirai un po' un cretino, e penserai che sono stronzate simil-motivazionali, fuffa, smettiamola qui. Il "*si è sempre fatto così*" è il freno più potente a ogni miglioramento, fa leva sulle nostre paure più ataviche, per sbloccarlo occorre impegno, un impegno sovrumano.

La sfida è: **FALLO**. Ma non *ogni tanto*. **TUTTI I GIORNI. Per almeno un mese**. Se dopo un mese non avrai migliorato drasticamente la qualità del tuo apprendimento, beh... ti offro una **consulenza privata** per mettere a punto la tua **TurboPRATICA** lo e te. Gratis, senza impegno.

“Errare humanum est, perseverare autem diabolicum”

## **TurboPRATICA per Chitarristi:** **4° Comandamento: Fai la cosa giusta.**



### **4 ZERO ERRORI: CIO CHE RIPETI DIVENTA CERTEZZA**

Il **sistema neuro-muscolare** apprende tramite **ripetizioni** (è così che hai imparato a camminare, scrivere... tutto!!)

Ogni volta che ripeti un movimento, il controllo si sposta verso **zone del cervello più antiche**, che lo automatizzano per non sprecare energia.

Ovvio che **se ripeti un errore...** diventerai **bravissimo a eseguire quell'errore!!** (*pensaci, prima di dire "vabbè, che vuoi che sia..."*)

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Proseguiamo la nostra esplorazione nella

**TurboPRATICA: imparare a... imparare,**  
per apprendere **meglio, di più, più in**  
**fretta.**

Abbiamo visto come **gestire gli obiettivi,**  
come **ripartire i compiti,** e abbiamo pure  
scoperto che **l'apprendimento di materiale**  
**nuovo è fondamentalmente un processo,**  
diviso in tre fasi distinte:

**1 la codifica delle istruzioni**

(apprendimento mentale);

**2 la programmazione**  
**dell'esecuzione;**

**3 l'apprendimento neuro-muscolare.**

La volta scorsa ci siamo dedicati a esplorare nel dettaglio i meccanismi della prima fase, quella che "succede" *prima* di suonare effettivamente, con la potenza della

## **VISUALIZZAZIONE.**

E adesso? Le mettiamo le mani sulla chitarra?  
Con calma. Prima ricapitoliamo.

Diciamo che hai già visualizzato, nel dettaglio, l'esercizio da praticare: sai già perfettamente, senza incertezze, **dove mettere le mani, quali movimenti** effettueranno e persino **che sensazioni proveranno** nell'eseguirli, e **quali suoni** ne verranno fuori; se hai fatto bene i compiti, hai pure "rinforzato" questo

apprendimento mentale **mimando** il tuo esercizio sul dorso della mano destra, proprio per **"programmare" i movimenti** in maniera totale e assoluta, indelebile.

Ora ok, puoi prendere finalmente in mano la chitarra. Ma per cominciare... **non "buttarti" a tutta birra!!**

Al contrario: in questa seconda fase l'obiettivo è di **"programmare" un'esecuzione tecnicamente perfetta**, al di sopra di ogni sbavatura e indecisione, anche minima. E rincorrere velocità mozzafiato in stile

"armata Brancaleone" non è sicuramente un buon sistema...

Magari la tentazione di "tuffarsi" è forte, e la voglia di farcela (che in sé è un fatto positivo, il vero motore di ogni miglioramento) può spingerti a raffazzonare il tutto pur di "arrivare". Ma il fatto è che così... non ci arrivi! Non arrivi proprio da nessuna parte!!

Ribadiamo il nostro scopo in questo momento (è fondamentale scolpirselo in testa a caratteri enormi, proprio perché ci possa condizionare in una direzione utile):

## **PERFEZIONE ASSOLUTA, TOTALE, INCONDIZIONATA.**

Niente di meno, non varrebbe la pena. Non te lo meriti. Che sia una scala, un arpeggio, un accordo, un lick, tu dvi poterlo dominare senza nessuna incertezza, nemmeno nell'ordine della sfumatura: il **Sound**, il **Timing**, la **Dinamica**, l'**Attacco**, ogni sacrosanto dettaglio (anche quello apparentemente più trascurabile) deve essere sotto il tuo **pieno e incondizionato CONTROLLO**, e deve emergere come il risultato specifico di una tua **scelta musicale specifica**, *NON* come l'accidentale "effetto

collaterale" di una tua qualche limitazione tecnica!!

E allora è evidente: se programmi un'esecuzione non perfetta, poi potrai anche correggerla (al prezzo comunque di un immenso dispendio di tempo e di energie...), ma in ogni caso il tuo sistema neuro-muscolare avrà "in memoria" entrambe le esecuzioni (quella corretta e quella iniziale, sgangherata): nel migliore di casi, la probabilità che mentre sei sul palco venga "sorteggiata" la versione valida sarà del 50%.

Spiacente per il tuo pronostico...

Ok, tutto bello. Però ci capita di essere umani, sbagliamo. Sbagliamo in continuazione, mannaggia. La vera domanda è: COME reagire in caso di errore? C'è una risposta "utile"?

Per capire come comportarci, è sensato fare il punto su come "funzioniamo".

**Il sistema neuro-muscolare apprende tramite ripetizioni.** È così che hai imparato a camminare, imboccarti da solo, parlare, scrivere, allacciarti le scarpe. Sono tutti **pattern motori complessi**: le prime esecuzioni richiedono concentrazione assoluta (quando un bambino sta iniziando a compiere i primissimi passi, basta una distrazione da niente come qualcuno che

chiami il suo nome per fargli perdere la concentrazione e cadere per terra!), e se ne occupa una zona del cervello corticale, deputata a funzioni complesse. È come se in un cantiere ci si trovasse di fronte a una situazione di complessità tale da dover sospendere tutti i lavori e far arrivare sul posto direttamente i progettisti in persona. Che ovviamente hanno dei costi notevoli (nel nostro caso, in termini di glucosio). Se il lavoro viene ripetuto costantemente, diventa "routine", mantenere sul posto dei superspecialisti di così alto rango diventa eccessivamente oneroso, in qualche modo bisogna che pian piano il compito venga delegato alle maestranze, alla basa

manovalanza. Nel nostro caso, il cosiddetto "cervello rettile", una zona evolutivamente tanto antica da dividerla appunto con iguane e lucertole, che si occupa dei movimenti non proprio involontari (quelli sono il cuore e il respiro, e hanno il "pilota automatico"), ma comunque talmente ripetuti da non meritare attenzione speciale. Puoi farli senza pensarci.

Quindi? Una prima considerazione piuttosto ovvia è che se le ripetizioni "fissano" il pattern motorio nel cervello rettile, allora chiaramente questo significa che **se io ripeto il mio**

## **errore, divento bravissimo... a eseguire quell'errore!!**

Il nostro primo obiettivo in caso di svista è quindi chiarissimo: **evitare di ripetere l'errore**, e magari mettersi in condizione di non farne di simili in futuro (**Prevenire**).

Se "ti scappa" un'imperfezione, anche minima, la tentazione usuale è di "*lasciar correre...*", "*che vuoi che sia...*", "*per una volta...*" No. **FERMATI IMMEDIATAMENTE.** Smetti all'istante

l'esercizio, blocca tutto e analizza:

**dove sta, di preciso, la CAUSA dell'errore?**

Uno dei limiti più notevoli (e... limitanti!) dei chitarristi è proprio nelle capacità di **AUTODIAGNOSI**: siamo tendenzialmente poco accurati (è un eufemismo) nell'individuare la causa di ciò che "*non funziona*", il che ovviamente poi comporta che sia complicatissimo intervenire per correggere efficacemente la "radice" del problema!

Pensa al **Dottor House**: la vera battaglia non è tanto la cura in sé, quanto piuttosto la **precisione della diagnosi!**

Il primo, primissimo passo in questa direzione consiste perciò nel **non sottovalutare un'imperfezione**, non prenderla sottogamba, convinti magari che *"alla prossima mi viene..."*

Può essere noioso, sulle prime, **abituarsi a disabituarsi all'errore**, ma è l'unica strada per **sconfiggerlo**. Definitivamente.

Una "traccia" di partenza per iniziare a esplorare i propri limiti potrebbe assomigliare allo schema proposto qui sotto: è chiaro che NON contempla TUTTE le possibili cause di tutti i possibili problemi (anzi, c'è uno spazio espressamente dedicato alle TUE scoperte in

questo campo!), ma come inizio può funzionare, perlomeno come "griglia" fondamentale, da espandere poi per conto tuo, via via che cresci...

Quando sorge un problema, intanto...

"sensibilizzatici", e poi prova a dare

un'occhiata allo schema qui sotto

sperimentando, una per una, tutte le

possibili cause, tenendo bene presente che

spesso... tendiamo a confonderle!! Problemi

della mano destra attribuiti alla sinistra e

viceversa, problemi di visualizzazione attribuiti

alla tecnica...

## **AUTODIAGNOSI per CHITARRISTI**

### **un possibile schema di check-up**

#### **Visualizzazione**

- le dita non conosco perfettamente i movimenti da fare
- \_\_\_\_\_

#### **Mano sinistra**

- precisione (movimenti "sporchi", dita che "sfarfallano")
- resistenza (perde precisione ritmica sulla lunga durata)
- controllo (le dita sembrano muoversi per conto loro)
- muting (la posizione lascia risuonare le corde che non vengono plettate)
- \_\_\_\_\_

#### **Mano destra**

- pennata pari/dispari (mozioni eccessive, ampie)
- cambio di corda interno/esterno (accuratezza ritmica)
- salto di corda interno/esterno (accuratezza ritmica)
- muting (il palmo non blocca le corde basse quando non vengono plettate)
- \_\_\_\_\_

#### **Coordinazione**

- velocità eccessiva (rallenti e il problema sparisce)
- \_\_\_\_\_

Una volta identificato il problema "vero", isolato cioè il punto preciso in cui la tua accuratezza "si inceppa", **isola quel "fattore critico" e lascia perdere tutto il resto!!**

**Lavora solo su quello, non riprendere in mano l'esercizio completo fino a quando il problema non sia definitivamente archiviato, annullato, zittito, kaputt.**

Per paradossale che possa sembrare, alla fine avrai pure risparmiato del tempo...

*“Rieptizione nella pratica e lavoro duro”  
(Jerry Rice, campione di football americano)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 5° Comandamento: si suona a mano!**



### **5 APPRENDIMENTO vs RIPETIZIONI: GLI SCHEMI MOTORI VANNO RIPETUTI**

Nelle attività extra-chitarristiche, a scuola o al lavoro,  
“imparare” qualcosa significa un processo in due fasi:

1. **comprendere** (= capire bene ciò che stai affrontando)
2. **memorizzare** (ricordartelo, tenerlo a mente facilmente)

Suonare però è anche **un fatto fisico, motorio.**

Una volta che hai compreso e memorizzato,  
quando ti sembra di essere a posto e poter passare oltre...  
è lì in realtà che **l'allenamento inizia!! RIPETERE, forza!!**



Eccoci alla terza fase dell'apprendimento, quella che ignori da quando avevi 6 anni.

Possiamo sintetizzare (di nuovo) con un detto latino:

*"Ripetita iuvant".*

E siamo di fronte, attenzione, alla singola ragione per cui non migliori quanto pensi di meritare (e come risolvere una volta per tutte).

Niente di meno.

Ma andiamo con ordine.

Riepiloghiamo un attimo. Abbiamo imparato a:

1. fare chiarezza sugli **obiettivi (S.M.A.R.T.)**;
2. gestire la **quantità di materiale** da imparare;
3. **codificare le istruzioni esatte** per l'apprendimento;
4. **programmare quelle istruzioni** senza errori.

A questo punto, qual è il passaggio successivo?

Ecco, facciamo un passo indietro. Nella vita "extra-chitarristica", nello studio o nel lavoro, "imparare" qualcosa significa essenzialmente compiere un processo in due step:

1. **comprendere** (= capire bene ciò che stai affrontando);
2. **memorizzare** (= ricordarlo, tenerlo a mente facilmente).

Fine. Che si tratti di una nozione di storia o di una formulazione chimica, di un processo al computer o di una sequenza di informazioni da fornire ai clienti, quello che devi imparare lo impari così: **capisci**, e **memorizzi. Capisci e memorizzi.** Funziona sempre, per tutto. È esattamente quello che ti serve: per poter gestire quelle informazioni (nell'interrogazione/ esame, sul posto di lavoro), hai assoluto bisogno

di **capire bene il tuo compito**, e **essere sicuro di ricordarlo senza fatica.**

È talmente banale che sembra quasi scontato parlarne.

E invece.

Invece è un problema serio. Ma serio proprio.

Già, perché il fatto di imparare *tutto* secondo questo schema in due fasi ci crea una sorta di "set mentale", di aspettativa inconscia, per cui non ci viene proprio in mente che

l'apprendimento *sulla chitarra* possa essere diverso da così. Il risultato? Ti alleni, ci dai dentro, sei convinto di fare bene, e alla fine i risultati...

continuano a latitare orrendamente. Chiaro che poi la **frustrazione** monta forte e pesante, perché **non c'è proporzione tra la tua sensazione di aver fatto bene e quello che poi esce fuori dalla chitarra quando sei con la band**, in sala prove o sul palco...

Ma perché? **Perché sulla chitarra questo processo in due fasi non basta?** E cosa dovresti fare tu per risolvere una volta per tutte?

Pensaci. Abbiamo già definito che l'apprendimento **sulla chitarra** è un **processo in TRE fasi:**

- 1 la codifica delle istruzioni** (apprendimento mentale);
- 2 la programmazione dell'esecuzione;**
- 3 l'apprendimento neuro-muscolare.**

Sui primi due momenti a questo punto dovrebbe essere tutto chiaro: la

**Visualizzazione**, la **Frammentazione**, l'**Autodiagnosi** dovrebbero essere entrati ormai nella tua (Turbo)Pratica quotidiana come **approcci abituali** di fronte a *qualsiasi* nuova "sfida", e già questo ti risparmia non poco tempo...

Resta la terza fase: **l'apprendimento neuro-muscolare**. Ne parlavamo allo scorso

Comandamento, in sostanza si tratta di **imprimere (definitivamente!) nel tuo**

**"hardware" la nuova frase, la nuova scala, il nuovo arpeggio**, in maniera da

trovartelo poi indelebile, *a tua completa e immediata disposizione* ogni qual volta tu voglia eseguirlo, in qualsiasi contesto.

Non è roba di poco conto, decisamente.

E qui arriva la **differenza** rispetto al processo in due fasi con puoi dare per *"imparate"* le cose nello studio e nel lavoro. Suonare la chitarra, infatti, non è un fatto semplicemente

"intellettuale", tutt'altro. È **un fatto fisico, corporeo, fatto di movimenti muscolari complessi.**

Il punto è che il materiale nuovo, per arrivare a essere percepito dal tuo "sistema" come qualcosa di "spontaneo" e "naturale", ha bisogno di essere codificato come **"schema motorio ricorrente"**, esattamente come ti succede per i movimenti abitudinari, come camminare, allacciarti le scarpe, scrivere la tua firma...

Fermati un attimo e pensaci (attentamente): che cos'è che accomuna tutti i movimenti complessi che ti vengono "istintivi", naturali?

Prima di rispondere, riprendiamo una cosa che dicevamo a proposito del 4° Comandamento, quello sulla Programmazione della Esecuzione:

***Il sistema neuro-muscolare apprende tramite ripetizioni.*** È così che hai imparato a camminare, imboccarti da solo, parlare, scrivere, allacciarti le scarpe. Sono tutti **pattern motori complessi**: le prime esecuzioni richiedono concentrazione assoluta (quando un bambino sta iniziando a compiere i primissimi passi, basta una distrazione da niente come qualcuno che chiami il suo nome per fargli perdere la concentrazione e cadere per terra!), e se ne occupa una zona del cervello corticale, deputata a funzioni complesse. È come se in un cantiere ci si trovasse di fronte a una situazione di complessità tale da dover sospendere tutti i lavori e far arrivare sul posto direttamente i progettisti in persona. Che ovviamente hanno dei costi notevoli (nel nostro caso, in termini di glucosio). Se il lavoro viene ripetuto costantemente, diventa "routine", mantenere sul posto dei superspecialisti di così alto rango diventa eccessivamente oneroso, in qualche modo bisogna che pian piano il compito venga

*delegato alle maestranze, alla basa manovalanza. Nel nostro caso, il cosiddetto "cervello rettile", una zona evolutivamente tanto antica da condividerla appunto con iguane e lucertole, che si occupa dei movimenti non proprio involontari (quelli sono il cuore e il respiro, e hanno il "pilota automatico"), ma comunque talmente ripetuti da non meritare attenzione speciale. Puoi farli senza pensarci.*

Tornando quindi alla nostra domanda: che cos'è che accomuna tutti i movimenti complessi che ti vengono "intuitivi" e "naturali"?

È ovvio, l'abbiamo appena ribadito: il fatto che

**non devi starci a pensare!!**

E quindi? La musica? Coccia, che diavolo stai a dire? Ho seguito le due fasi precedenti, l'esercizio è appreso e programmato: adesso *come diavolo faccio a farlo "entrare in circolo",*

**ficcarmelo sotto le dita** una volta per tutte  
fino a che poi non mi risulti "naturale" e  
automatico, come la mia firma o il girodidò?!?

A livello neuro-muscolare abbiamo imparato che si tratta di una faccenda complessa, che "sposta" il controllo del movimento dalla corteccia (responsabile dei movimenti sofisticati, "fatti apposta") al "cervello rettile" (che si occupa degli automatismi, tipo camminare).

E tutto questo avviene tramite le **RIPETIZIONI**.  
Solo **ripetendo uno stesso schema motorio a oltranza**, senza tregua, è pensabile di trovarselo "appreso".

La **differenza gigantesca con tutte le cose che impari nello studio e sul lavoro** è

esattamente questa: là ti basta capire e memorizzare, e sei portato a pensare che sia così anche sulla chitarra. Quindi capisci come si fa una scala, la fai quel tanto che ti basta per ricordartela, e credi di essere a posto. E invece...  
*manco per niente!*

Anzi: **quando finalmente hai capito bene e ti ricordi come va fatto, quello è il momento in cui il lavoro duro... sta per iniziare!!**

Già, hai progettato il tuo palazzo, hai definito nel dettaglio ogni singolo elemento ingegneristico e architettonico, hai fatto i test e i modellini, hai messo a punto tutto, hai organizzato e pianificato i lavori; tutto bello, per carità, e indispensabile. Ma adesso... tocca *montare il cantiere e tirarlo su per davvero*, quel palazzo! **Manodopera, fatica, sudore.**

Sennò resta un'idea su carta e hard disk e rendering, ma per diventare muri e pavimenti veri ce ne vuole!!

Non solo: nelle ripetizioni degli schemi motori abituali, anche di quelli apparentemente più sofisticati, il livello di accuratezza richiesto non è

così "fine" come potrebbe sembrare. Pensa anche alla scrittura: hai un margine di variazione tra una ripetizione e l'altra che non turba il risultato finale, la tua "a" minuscola può essere di volta in volta un millimetro più alta, più schiacciata, più piegata a destra, più dritta... non cambia niente, è sempre una "a" e va bene così, è la normale differenza tra scrittura a mano e stampa tipografica!

Nella chitarra... un corno. Un millimetro di differenza, anche solo nella posizione dell'indice in uno stupidissimo DO maggiore a inizio manico, e la prima corda suona oppure no. **Un millimetro fa una differenza gigantesca.**

Questo implica che **ogni singola ripetizione deve essere assolutamente perfetta, e al 100% identica a tutte le altre.** È quasi disumano, è vero. Del resto, chi ha mai detto che suonare sia una cazzata? **Il livello di impegno richiesto è totalitario**, almeno per arrivare a certi livelli di virtuosismo. Da questo non si scappa. Fattene una ragione.

**Ripetizioni, perfezione. A oltranza. Un mantra.**

Certo, se hai prestato la dovuta attenzione alle due fasi precedenti (**codifica delle istruzioni**

e **programmazione dell'esecuzione**), forse un "trucco" per potenziare questa terza fase c'è.

Se è vero che l'automatismo di uno schema motorio si giudica dal "*non-pensiero-cosciente*", la buona notizia è che si può percorrere la strada *in senso inverso* per ottimizzare il passaggio corteccia/cervello-rettile, e quindi rendere "automatico" il movimento. Come?

**Per automatizzare un movimento, fallo concentrandoti su qualcos'altro!!**

Certo, occorre (è proprio IN-DI-SPEN-SA-BI-LE) che **le due fasi precedenti siano state**

## **compiute con attenzione estrema**

(altrimenti rischi di automatizzare una serie di scempi...), ma se lo hai fatto, curando

**meticolosamente** ogni singolo minimo dettaglio, le **ripetizioni del movimento** per farlo "entrare in circolo" puoi (qualche studio neurologico dice "devi"... ) eseguirle mentre la tua attenzione vigile è spostata su qualcosa di diverso: leggi un libro, guarda la televisione, **fai qualsiasi cosa che ti tenga la testa impegnata** (e le mani libere, va da sé...)

Per inciso, anche questo è tempo risparmiato (**TurboPRATICA!**), perché ti alleni in un

momento che non è specificamente riservato alla chitarra, ma appunto alla lettura, alla TV...

PS: tieni conto che l'alternativa a questo percorso è stata misurata: per ottenere lo stesso risultato occorrerebbero dalle 20 alle 100 ripetizioni per 21 giorni consecutivi...

PPS: quante ripetizioni fare, con la testa "altrove"? Tutte quelle che puoi. Ripetere significa fissare. Ogni minuto in cui non ti è fisicamente impossibile avere la chitarra in mano dovrebbe essere un minuto... con la chitarra in mano! Facile, no?!

*Ti ricordi quando hai pensato: “Voglio comprare una chitarra e imparare tutti gli esercizi del mondo”? No, vero? Ecco, ci sarà una ragione, che ne dici?*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 6° Comandamento: si suona a mano!**



### **6 FATTI UN REPERTORIO LA MUSICA TE LA INSEGNA LA MUSICA**

La chitarra richiede una **dedizione totale**:  
**armonia, tecnica, ritmica**, ore e ore e ore di **pratica...**

Tutto necessario, per carità, anzi: indispensabile.

Il rischio però è di restare invischiati in una sorta di  
“*attitudine eserciziaca*”, di trascurare... la Musica!!

Impara un **REPERTORIO**: canzoni **intere, complete**  
dall'inizio alla fine. **La musica te la insegna la musica!**

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Certo, gli esercizi servono, sono indispensabili, e non sarò mai io a dirti di non farne. Però...

Abbiamo passato le ultime puntate a "vivisezionare" il **processo di apprendimento**, cercando di coltivare un **approccio scientifico**, ultra-efficace e iper-efficiente: lo abbiamo scomposto in **tre diverse fasi**, ma ancora prima abbiamo lavorato su come **stabilire i nostri percorsi** e come **maneggiare il materiale nuovo**.

Oggi proviamo a **ri-focalizzare** la nostra attenzione su un elemento a cui magari nemmeno facciamo troppo caso,

mannaggia: CHE COSA PRATICARE.

Se ci pensi, questo dovrebbe venire prima di tutto, no? Va bene capire **COME** allenarmi, ma magari pure il **COSA** non è proprio secondario, via...

E qui incontriamo un problema. Il fatto è che la chitarra, se vuoi darci dentro davvero, richiede una **dedizione totale.**

*Tecnica, ritmica, armonia...* **ore e ore** di studio "matto e disperatissimo", serate sottratte alle uscite con gli amici, il tutto per **anni e anni** di pratica forsennata alla **ricerca della perfezione,** nella **cura del**

**dettaglio, perché ogni singolo suono venga fuori esattamente come lo hai immaginato, desiderato, sognato.**

Questo non è soltanto **indispensabile** (proprio tecnicamente: o fai così o resti una pippa, non si scappa), è anche **appassionante**, difficile da spiegare a chi non l'abbia mai provato... quando dopo un pomeriggio di dedizione totale finalmente quel lick ti esce esattamente come lo avevi agognato... beh, c'è una sensazione di **appagamento** e di **bellezza** e di **vittoria** che non ha davvero paragoni.

Eppure...

Eppure c'è **un rischio enorme**, che nasce tra le pieghe di tutto questo percorso. E che cresce, di nascosto, insieme alla gioia e alla meraviglia e alla qualità del tuo *playing*. Come un **parassita** maledetto che ti mangia dal di dentro, senza che tu nemmeno te ne accorga.

Il rischio è di rimanere invischiati in una specie di **attitudine**, di "*set mentale*", rigidamente "**eserciziesco**".

È difficile da spiegare, ma insomma: al di là della banalità per cui **suoniamo quello che**

**praticiamo** (quindi se *praticiamo* esercizi, finiremo col suonare esercizi... molto diverso dal **praticare Musica**, che ci porta a suonare... Musica!), c'è qualcosa di più impalpabile e profondo.

Nel momento in cui ti dedichi in maniera così intesa ad affinare le tue capacità su una caterva di esercizi, lick, scale e simili, sai cosa succede? Succede che il tuo approccio verso la Musica si "*mette a punto*" con un **atteggiamento "da esercizio"**: pezzettini che non diventano mai brani interi, incapacità di andare avanti in caso di errore...

Intendiamoci: **quando stai praticando, fermarsi in caso di errore è cruciale!!** Hai bisogno di **fermare tutto**, effettuare una **diagnosi precisa e accurata**, intervenire chirurgicamente **soltanto sul punto critico** (lasciando da parte tutto il resto: non ha senso ripetere 5 volte tutto il brano completo, che al 95% mi viene già bene, quando nello stesso tempo posso ripetere 200 volte il punto su cui ho bisogno di lavorare!!).

Il problema è che se fai sempre soltanto questa parte, diventa naturale comportarti così *sempre*, senza pensarci. E questo è un problema bello grosso. Perché sul palco, in caso di errore,

**NON PUOI fermarti. NON PUOI farti bloccare. NON PUOI permetterti di dover tornare indietro**, al punto da cui riesci a riprendere.

Ma se quello è l'unico modo in cui sei abituato a stare con la chitarra in mano, sarà difficile uscirne proprio quando sei in una situazione che già di per sé è meno "protetta" rispetto al nido accogliente della tua cameretta, no?

È un po' come i calciatori, che durante la settimana DEVONO fare addominali e piegamenti e palleggi, è indispensabile per poter gestire la dimensione atletica e quella

tecnica con naturalezza e senza cedimenti. Poi però, la domenica in campo, al fischio dell'arbitro, mica si mettono a fare addominali e piegamenti e palleggi... **GIOCANO!!**

Idem qui. **Gli esercizi a casa sono i tuoi addominali, i tuoi piegamenti, i tuoi palleggi.** Sono **INDISPENSABILI**, punto. Ma poi **suonare è altro.** E va allenato pure quello!!

E quindi? Come se ne esce? La soluzione ideale sarebbe molto semplice: basta che trovi il modo di suonare dal vivo, di fronte a un pubblico vero, almeno 3 o 4 sere a settimana, tutte le

settimane, per... un paio d'anni? Ecco, questo è l'equivalente di imparare l'inglese trasferendosi a Northampton (a Londra no ché son tutti italiani...) per un paio di anni... lo impari per forza!

Certo, non la vedo facilissima. Non in Italia, di sicuro.

Alternative realistiche? Per prima cosa:

**COSTRUIRTI UN REPERTORIO.** Brani completi, interi, **dall'inizio alla fine.** Non "il riff" o "l'assolo". No. **IL BRANO. Tutto intero.**

E suonarlo **con la canzone vera sotto.** Fai andare il brano, e tu ce lo suoni sopra. Anche

le **backing track** aiutano, e spesso ti aiutano a sentirti meglio, ma il brano vero di solito è più coinvolgente, più realistico. E l'impegno solenne a **NON CLICCARE IL TASTO PAUSE**. Mai. Per nessuna ragione. E già che ci sei, suonare **IN PIEDI**, che aiuta.

Poi, **suonare il tuo repertorio con altri musicisti**. In sala prove, dove vuoi. Ma con altri musicisti. Del resto, la magia della musica è proprio nella scintilla che la fa "succedere" quando si incontrano i musicisti, è una forma di **condivisione** e di **intimità** che non si può spiegare a chi non l'ha mai provata. E poi c'è tutto il discorso dell'**INTERPLAY** che fa

la differenza vera, ti mette in grado di **reagire**  
**agli stimoli dei compagni di note**

**e offrirne a tua volta,** è fantastico, sul serio.

Meglio del sesso, a volte. Non esagero.

Come bonus (una specie di "effetto collaterale" per una volta benefico), il fatto di costruirti un repertorio ti farà migliorare drasticamente anche in *TUTTI* i settori del tuo guitar playing: la Musica ti insegna la **Tecnica**, la Musica ti insegna l'**Armonia**, la Musica ti insegna la **Ritmica**, la Musica ti insegna l'**Espressività**, la Musica ti insegna la gestione del **Suono**... C'è addirittura chi, come il grandissimo bassista e didatta **Jeff Berlin**, arriva a sostenere che in realtà non serve

allenare nessun "esercizio", **tutto quello che  
hai bisogno di praticare è già  
contenuto nella Musica** che ti ha preceduto  
e che è intorno a te...

*“Siamo ciò che facciamo ripetutamente.*

*L'eccellenza, pertanto, non è un'azione ma un'abitudine”*

*(Aristotele)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 7° Comandamento: si suona a mano!**



### **7 AGENDA + METODO = SUCCESSO! ABITATI A OTTENERE CIÒ CHE VUOI**

*“Devi alzarti da ogni sessione di pratica con la certezza di aver ottenuto esattamente i tuoi obiettivi”*

*(Howard Roberts)*

È un'affermazione apparentemente banale, ma con un mucchio di implicazioni “incorporate”:

1. tieni una **Agenda** per **programmare e gestire la pratica**!
2. abbi cura di **Misurare le tue performance**!
3. ricorda di dedicare tempo anche un **Ripasso costante**!

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Belli tutti i discorsi che abbiamo fatto finora, eh.  
E funzionano pure, alla grande. C'è solo una  
condizione: non basta "saperlo", bisogna

**FARLO.**

E il nostro Settimo Comandamento tratta  
esattamente di questo. Scomodiamo per  
l'occasione nientemeno che mr. Aristotele,  
filosofo:

**"Siamo ciò che facciamo ripetutamente.**

**L'eccellenza, pertanto, non è un'azione  
ma un'abitudine"**

(Aristotele)

Che cosa significa? Significa che se vogliamo raggiungere livelli di eccellenza (e noi *lo vogliamo*, se sei qui a leggere queste righe lo diamo per scontato, eh), l'unica via plausibile è, banalmente, **agire in maniera eccellente ripetutamente.**

Crearsi una **routine dell'eccellenza.**

E **rispettarla.**

**Diventiamo quello che facciamo regolarmente.** Vuoi diventare un chitarrista superlativo?

Non c'è magia, non c'è trucco, non c'è "formula magica".

C'è lavoro sodo, e c'è allenare **ogni giorno,**  
**con regolarità,** la **TurboPRATICA** che stiamo  
imparando insieme in questi Comandamenti.

Fine.

Come diceva il solito immenso Howard Roberts:

**"Devi alzarti da ogni sessione di pratica  
con la certezza di aver ottenuto  
esattamente i tuoi obiettivi"**

Semplice, no?

Come gestire gli obiettivi lo abbiamo imparato,  
come organizzare il tempo pure, cosa e  
come praticare anche. Che cosa ci resta? Beh, la  
cosa più importante di tutte... **farlo davvero!!**

Già, perché pur con tutte le buone intenzioni, **ricadere nelle solite vecchie trappole del cazzeggio indefinito** è un attimo... e senza che nemmeno te ne renda conto ti ritrovi a usare il tuo tempo con la chitarra in mano a **fare di tutto tranne quello che ti eri prefissato!** Con il risultato, sulla distanza, di non migliorare mai, di restare inchiodato alle tue capacità e problemi attuali. Il che genera **frustrazione**, e ti demotiva. Il che ti porta a praticare di meno, e magari peggio. Il che ti porta a non migliorare, e così via, in quel circolo maledetto di abbattimento che almeno qualche volta abbiamo sperimentato tutti, dispersi in

mille cazzeggi che ci hanno bloccato nel punto esatto in cui eravamo.

Bene, bravo, tutto bello. Ma... **in pratica?**

In pratica, è indispensabile **ribaltare radicalmente l'approccio**. Quello che vogliamo è **generare un circolo virtuoso** in cui:

- **l'impegno genera risultati**
- **i risultati pompano la motivazione**
- **la motivazione stimola l'impegno**

E così via, **facendo dell'eccellenza una abitudine**, come diceva il buon vecchio Aristotele. E da dove partiamo? Beh, non

possiamo partire dai risultati, perché sono un effetto; non possiamo nemmeno partire dalla motivazione (a meno di non credere a tutta la fuffa sulla *putenzadellamente e str...anezze* simili...), ci resta l'unico dei tre step su cui possiamo avere realmente controllo:

**l'impegno.**

A questo punto sai anche come praticare, anzi: **turbopraticare!** Non dovresti aver bisogno di altro, giusto? E invece no, magari. Proprio perché l'eccellenza viene dall'abitudine, non basta sapere astrattamente come dovremmo allenarci, dobbiamo **farlo sul serio, su base quotidiana e abitudinaria!**

È per questo che nei [PRAXIS corsi](#) (quelli istituzionali) ogni **praxer** riceve, **per ogni singolo appuntamento**, una mole di materiale enorme:

- un **fascicolo cartaceo** con tutto il programma da svolgere nella settimana;
- i **file in formato gpx** con tutti gli esercizi su Guitar PRO, per allenarsi al meglio;
- eventuali **file video e mp3** di supporto alla (turbo)pratica quotidiana;

- un **gruppo facebook riservato** dove confrontarsi con i compagni di percorso e con gli istruttori;
- una **PRAXIS Routine precompilata con tutte le attività da svolgere, giorno per giorno.**

Concentriamoci su questo ultimo passaggio.  
Sappiamo perfettamente quanto sia difficile non disperdere le proprie energie su mille cose (*ho sentito quel riff, fico, no, aspetta, cos'è quel tutorial sullo sweep? ci do solo un'occhiata, occavolo, devo imparare un brano nuovo per la band, la lettura la faccio dopo, fammi vedere*

quel passaggio sul lidio che ho sentito

là... Risultato: due ore con la chitarra, e niente di

nuovo sotto le dita), quindi il **praxer** ha a

disposizione uno schema dettagliato su

- **cosa fare**
- **in che ordine**
- **ogni giorno della settimana** fino al prossimo appuntamento.

In questo modo, allenare *davvero* la

**TurboPRATICA** diventa facilissimo. E attraverso

la **TurboPRATICA** raggiungere

l'**ECCELLENZA**. Che è **un'abitudine**, ricordi?

Bene, ecco [qua](#) (puoi [scaricarlo da](#)

[Dropbox](#), è un piccolissimo [file in PDF](#))

Chiaramente, questo è solo *UN* esempio di *UN* giorno da *UN* incontro. Nei **PRAXIS Corsi** tutto questo viene moltiplicato per **OGNI** giorno di **OGNI** incontro, facendo riferimento a tutta la mole di informazioni che ogni **praxer** si trova fornite "di serie".

Magari però puoi organizzare una cosa simile per il TUO allenamento quotidiano.  
L'eccellenza, l'abitudine.

*“Conoscere non è abbastanza, dobbiamo fare.  
Volere non è abbastanza, dobbiamo applicare”  
(Bruce Lee)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 8° Comandamento: applicare è la chiave**



**8 PRATICA, PRATICA, PRATICA!  
NON LASCIARE CHE RESTINO "ESERCIZI"**

***"Non pratico mai nulla che non possa suonare  
la sera stessa sul palco durante il concerto"***  
(Wes Montgomery)

OK, lui era già un mostro sacro, e suonava live ogni sera,  
ma il succo rimane valido: nessuno ha mai deciso  
di suonare uno strumento con lo scopo di... fare esercizi!!

L'obiettivo finale, supremo, è sempre uno: **MUSICA**.  
Qualsiasi esercizio va **applicato**, e **subito**!!

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Belli tutti i discorsi che abbiamo fatto finora, eh.  
E funzionano pure, alla grande. C'è solo una  
condizione: non basta "saperlo", bisogna  
FARLO.

Siamo quasi in fondo al nostro Decalogo di  
**TurboPRATICA**, e questi  
ultimi Comandamenti si fanno via via più  
"profondi".

Dopo aver stabilito gli **obiettivi** efficaci, il  
**percorso** efficace, i **tempi** efficaci, la **quantità**  
efficace, la **metodologia** efficace, abbiamo  
anche imparato a costruirci un **repertorio**, a  
gestire una **agenda**, e insomma, sembrerebbe

di aver concluso tutto, no?

Beh, no.

Facciamo un passo indietro: **perché dovresti fare pratica?** C'è una buona ragione per mettersi lì, tutti i santi giorni, prendere la chitarra in mano e metterti ad allenare tutto quello che fai quotidianamente?

Sul serio: **PERCHÉ?**

Non è mica una provocazione, eh. È una domanda vera, e a dirla tutta, se non hai **una buona risposta per questa domanda**, ehi,

hai decisamente un problema. Bello grosso, pure.

E attento: risposte come "me l'ha detto il mio maestro", "si sa che è importante", "ho letto che devi saperlo fare" sono quelle che tecnicamente si definiscono **risposte del cazzo**. Scusa la brutalità, davvero. Ma non c'è un modo garbato di dirlo. Se l'unica ragione per cui stai allenando qualcosa è **fuori da te e dal tuo controllo**, fosse pure l'anima di Jimi Hendrix in persona apparsa apposta per dirtelo, beh, ho una notizia per te: **non arriverai mai da nessuna parte**.

E non per questioni "motivazionali" (a questo

punto dovresti aver capito cosa penso di chi pensa che tutto si possa ottenere con la sola *putenzadellamente*), ma per un fatto molto tecnico, molto specifico:

## **SUONERAI QUELLO CHE STAI PRATICANDO**

Se preferisci, cambiamo i tempi dei verbi:

**suoni quello che hai praticato.**

È facile, eh: se tu passi le tue giornate a suonare scale avanti e indietro, quando poi sarai sul palco, cosa verrà naturale *estrarre dal cilindro* alle tue mani? Fraseggi superlativi e raffinati? Idee

meravigliose? Oppure... *scale?!?* Che ne dici?

Eh? Ti sembra così strano?

Non è che stiamo scoprendo chissà cosa, su.

Eppure.

Eppure la grandissima parte dei chitarristi ignorano questo stupidissimo dato di fatto:

**suoni quello che hai praticato.** Se te ne accorgi quando sei sul palco è un po' tardi. E se non prendi provvedimenti sarà *sempre* tardi.

Ok, ma... *quali* provvedimenti? Cosa devi fare?

Smettere di esercitarti? Mandare a quel paese il

tuo maestro? Piantarla con le scale?

Poi dice che mi incazzo. NO, maledizione, NO!  
O meglio: che ne so. Magari sì, magari il tuo insegnante è fichissimo e suona benissimo ma non ti sta aiutando a crescere adeguatamente ("*suonare bene*" e "*insegnare bene*" non sono sinonimi, sai? Del resto è una gran comodità avere parole diverse per indicare cose diverse, pensa tu).

Ma insomma, non sarò certo io a dirti di non fare pratica, nossignore. Se speravi in una pacca assolutoria per tutte le volte che potevi allenarti e non l'hai fatto, caschi male.

Però.

Però il punto resta.

Sei sul palco? **Suoni quello che hai praticato.**

Sei in camera tua? **Suonerai quello che stai praticando.**

Non si scappa.

Non a caso l'immenso Wes Montgomery diceva:

**"Non pratico mai nulla che non possa suonare la sera stessa in concerto".**

Ti sembra estrema? Al contrario, è appena

giusta. Certo, lui era già un *mostro sacro*, e suonava live praticamente tutte le sere (magari due live a sera, pure!). Ma questo non ti tira fuori dalla tua responsabilità.

Quale responsabilità? Quella di **METTERE IN PRATICA.**

Facciamo un esempio: allenare le scale. Serve? Perbacco, certo che serve. Non è solo utile, è proprio indispensabile.

Ok, ma... *come* puoi allenarle? Come puoi fare in modo che non restino maledetti "esercizi"?!? In fondo imparare una diteggiatura, se non sei

proprio un principiante, è una faccenda davvero di poco tempo. Se usi tutti i "trucchi" di

**TurboPRATICA** che abbiamo visto fin qui, te la cavi in una manciata di minuti. Dopodiché la diteggiatura è "tua". L'hai imparata, te la ricordi, sai suonarla a memoria in tutte le tonalità.

Sei a posto così?

Ma manco per niente! Anzi, il bello arriva adesso!! Certo, averla sotto le dita e nelle orecchie è un pre-requisito per qualsiasi altra attività, ma appunto, è come dire che per guidare devi avere una macchina... perfetto, ma avere una macchina e le chiavi non ti rende automaticamente capace di guidarla!!

La prima cosa da fare è **smetterla il più in fretta possibile con gli "esercizi"**: prendi la tua scala e inizia a **suonare!** Musica, **musica vera.**

Se proprio non hai modo di **SUONARE CON ALTRI** (che è e resta il modo migliore per migliorare: **un'ora sul palco ti insegna più di quattro ore col tuo maestro**, anche se questo magari lui non te lo dirà), almeno fai tutto quello che puoi per calarti in una situazione magari non reale, ma perlomeno realistica, dai.

Torniamo a quella scala: usala per **riprodurre**

**melodie conosciute** (su questo torneremo approfonditamente nel Nono Comandamento), per **improvvisare** su basi o brani veri, giocaci, divertiti a **tirarci fuori frasi** (tue, tratte dai tuoi assoli preferiti), fai quello che vuoi ma smetti di "allenarti" e **SUONA.**

Sono proprio due modalità differenti.

**Quando sei settato su "esercizio"** cosa fai?

- sei sempre attento, razionale, concentrato;
- in caso di errore, ti fermi subito e analizzi;
- isoli l'elemento critico e lavori solo su quello;
- pensi, ragioni, valuti;
- mantieni la freddezza in funzione della

perfezione.

## **Quando sei settato su "performance",**

invece, cosa fai?

- sei concentrato, ma nel senso di "assorto";
- in caso di errore, fai finta di niente;
- arrivi a fine brano senza farti sgamare;
- ascolti, cerchi interazione;
- mantieni la creatività in funzione della condivisione.

Capiamoci, prima che arrivi il cretino di turno a obiettare fesserie tipo *"ma allora devo suonare sgarruppato? ma allora la precisione non è importante? ma allora cosa mi alleno a fare?"*

Lo sapevo. Ti pare che sia io quello che ti può dire di non allenarti? O di accettare da te stesso qualcosa di meno della perfezione? Ma li hai letti i Comandamenti fin qui?

Seramente: certo che **DEVI allenarti**. E certo: **DEVI coltivare la perfezione**. Questa serie sulla **TurboPRATICA** è qui per questo, niente altro. Quello che mettiamo a punto oggi non è "nonostante" i Comandamenti precedenti, ma al contrario, proprio "*in virtù dei*".

Se **lo scopo della tua pratica è la Musica**, perfezionare la pratica vuol dire innanzitutto renderla più capace di **farti suonare meglio**, e di **farti suonare musica migliore**. Punto.

Pensa a un calciatore. Durante la settimana fa un sacco di corsa, di addominali, piegamenti, squat, pesi. Sono indispensabili? Certo! Sono quello che farà la domenica in campo? Manco per niente!!

Idem con la tua pratica. Le scale e tutto quanto sono i tuoi addominali, le tue flessioni. **Non puoi fare senza**, certo. Ma **suonare è un'altra cosa**. E se non alleni mai anche quella, sarai magari un buon *atleta della chitarra*, ma basta. Quanti "*chitarristi da cameretta*" ci sono su YouTube? Migliaia. Come **Guitar PRAXIS**, il nostro primo obiettivo che ci siamo

dati è esattamente quello di estirpare il  
"chitarrista da cameretta". Farlo fuori. Kaputt.

Riserva una parte consistente della tua pratica quotidiana a **SUONARE**. Mettiti in **modalità performance** (v. sopra). **Suona in piedi**, costruisciti un **contesto realistico** (anche come **suono**, e come **ascolto**) e impara a **lasciarti andare. Non fermarti.** Nemmeno un maledetto "esercizio". Solo **Musica.** Fallo tutti i giorni, almeno per un quarto d'ora alla fine della tua sessione di **TurboPRATICA.**

Tutti i giorni, per un mese almeno.

Scommettiamo che ti cambia la vita?

*“In fondo, cos’è la musica? Suoni, aria che vibra. Tutto qui.”*

## **TurboPRATICA per Chitarristi: 9° Comandamento: il cuore della musica.**



**guitarpraxis** decalogo di **turbopratica**  
in pratica. chitarrista.

### **9 EAR TRAINING: CI VUOLE ORECCHIO!!**

Tra tutte le qualità che fanno la differenza tra un musicista grandioso e uno "normale" (o peggio mediocre), al primo posto, assoluto, c'è l'**Orecchio Musicale**.

In fondo la musica è un fatto uditivo, aria che vibra, e **conoscere e riconoscere i suoni è La Priorità**, punto.

**Tutto** quello che alleni, dalla tecnica alla ritmica, dalle scale alla lettura all'improvvisazione, va sempre radicato nel tuo orecchio. Un trucco? **Canta i nomi delle note che suoni!!**

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)   



Qual è la vera differenza tra un pittore e il resto del mondo? La tecnica, la capacità di dipingere? No. Quello viene dopo. Prima, a monte di tutto, c'è il modo in cui VEDE.

E per un musicista? Mmh...

Attenzione: qui andiamo dritti al cuore di quello che fa di un essere umano qualunque un musicista. Non la **tecnica**, non il **suono**, non il **groove**, non la **passione**, non la **consapevolezza**, non la **cultura**.

Tutte cose che contano, perbacco. E i **PRAXIS-Corsi** sono qui per questo (a proposito: se vuoi iniziare a prepararti per il nuovo anno accademico, che ne dici di iniziare a **muoverti per tempo?**).

Però.

Però non è niente di tutto questo a fare la differenza. Non alla radice. Tutte quelle capacità vengono *dopo*.

A monte di tutto, c'è un singolo elemento che, da solo, fa tutta la differenza del mondo tra una persona qualunque e un musicista.

## L'**ORECCHIO**.

Ecco, di tutto ciò che riguarda la musica, **l'orecchio musicale** è il più avvolto nel mistero, quasi fosse una specie di dote divina, magica, che solo pochissimi hanno perché sono "speciali".

*"Sai, Asdrubale è fortunato, lui sì che è ha l'orecchio musicale...!"*

(bisbigliato, di solito, come fosse un pettegolezzo di paese)

Ma insomma.

Su questo argomento tocca scontrarsi con una

serie di idiozie che pare una congiura, veramente. Proviamo a guardarle una per una, ch  basta farci un minimo caso e si "smontano" da sole.

## **Idiozia n 1**

### **L'orecchio musicale   una dote di natura.**

S , vabb , ciao. Non   una "dote".   una "dotazione". Se non hai patologie all'apparato uditivo, **anche tu hai l'orecchio musicale.** Punto. Ti sogneresti mai di dire che "*riconoscere i colori   una dote di natura*"?!? Un "talento" riservato a pochi privilegiati?

Ma smettila.

Se io ti faccio sentire una terza maggiore e poi una terza minore, puoi scommetterci che senti la differenza.   intuitivo: **senti che sono cose diverse.** Il fantomatico "**orecchio musicale**"   tutto l . Certo, quando sei un pupetto di un

anno e un po' e inizi a parlare, tutti arrivano lì, dalle nonne ai vicini di casa, e strizzandoti le ganasce ti mostrano gli oggetti dicendoti con voce scema "*che colore è questoooo? e quest'altroooo? ma braaaaavoooo...*"

Graziarca... che li impari, i nomi dei colori. Lo vedevi anche prima che erano diversi, ma **è solo quando impari a dare un nome alle cose che ne diventi padrone.**

E inizi a distinguere **consapevolmente** il rosso dal giallo dal verde dal blu.

Il fatto è che, a meno che tu non sia nato in una famiglia di musicisti, nessuno ti ha insegnato a fare lo stesso con gli intervalli, le triadi, le scale, gli arpeggi. Nessuno ti ha strizzato le ganasce chiedendoti con voce scema "*che intervallo è questoooo? ma braaaaavoooo...*"

Risultato: se te li suono di fila, tu percepisci che sono due cose diverse.

Ma.

Ma non sai **dare un nome a questa differenza.**

Il mito sull'orecchio musicale come dote magica, *mistica* addirittura, nasce tutto qui.

Ce lo dice la psicologia cognitiva e quella dello sviluppo, e del resto è così perfino nei miti fondativi delle religioni: **il nostro controllo sulle cose diventa concreto quando siamo in grado di nominarle.**

Se ci pensi, è al tempo stesso routinario e straordinario: una volta che io so che "*quella cosa lì*" si chiama "*arancione*", allora divento in grado di fare cose notevoli:

- posso **riconoscerlo** quando lo vedo;
- posso **parlarne** con altre persone;
- posso **chiudere gli occhi e immaginarlo**;

- posso **visualizzarlo** se tu me ne parli.

Banale? Certo, perché ci sei abituato.

Ora però sostituisci "*arancione*" con "*quinta giusta*" e "*vedere*" con "*sentire*". È altrettanto banale?

Eppure il processo è esattamente lo stesso.  
Ma proprio esattamente.

C'è una caratteristica oggettiva (il colore, l'intervallo), e io posso **riconoscerla e nominarla, quindi dominarla**, oppure riconoscerla e *non* nominarla, quindi brancolare nel buio.

Non sarò in grado di distinguerla quando la sento.

Non sarò in grado di comunicarne con altri.

Non sarò in grado di immaginarla senza sentirla realmente.

Non sarò in grado di immaginarla nemmeno se tu me la nomini.

E intendiamoci: mica possiamo dare la colpa ai poveri genitori, perché pure loro mica sono stati educati a questa differenza.

Magari potremmo invece iniziare a incazzarci con i nostri insegnanti di musica. E qui veniamo alla...

## **Idiozia n°2**

### **L'orecchio musicale si allena col solfeggio.**

Ora mi attiro qualche fiammata di odio puro, ma ben venga. Va bene così. Uno degli obiettivi primari che mi sono prefissato con **Guitar PRAXIS** era di fare piazza pulita dei cialtroni e delle cialtronerie.

Quindi, prima che qualche dotto si incazzi: sto dicendo che il solfeggio serve a niente? NO.

Certo, è un metodo "made in 1800", e magari, chissà, potrebbero essere sopravvenute innovazioni? Tipo che allora ci si muoveva a dorso di mulo e adesso si mandano sonde spaziali a spasso per l'Universo? (se vuoi approfondire, la classe di Lettura Istantanea dei **PRAXIS-corsi** offre una caterva di strategie e tattiche ispirate ai principî dello **speed learning**...)

Il problema vero è che l'insegnamento standard della musica relega l'orecchio a delle noiosissime sessioni di solfeggio, isolandolo dal resto della pratica. Questo è delirante, sul serio.

*L'orecchio non è "una delle qualità" di un musicista.*

È **LA** qualità, il collante, **la sola cosa che dà senso e tiene insieme tutto il resto.** Fine.

Se lo metti nella "riserva indiana" della materia

dedicata, stai distruggendo ogni possibilità di farlo crescere sul serio. Stai deliberatamente insegnando al tuo "sistema" che la tua capacità di ascolto è un "attrezzo" tra i tanti, come un plettro, come una corda.

E invece un corno.

Ma la colpa più grave degli insegnanti non è nemmeno questa.

### **Idiozia n°3**

#### **La "teoria musicale" spiegata a parole, come una cosa da "capire".**

Questa è la maledizione delle maledizioni di tutta la didattica musicale.

Pensa se a una lezione di Arte il prof provasse a spiegarti la Prospettiva... senza fartela vedere! Assurdo, vero? Lui arriva, e inizia a spiegartela: il rapporto tra distanza percepita e dimensioni, il

punto di fuga... Tutto giusto, per carità. Ma io sono abbastanza sicuro che alla fine della lezione... non sapresti riconoscerla in un quadro!

Cosa fa invece il professore di Arte? Magari ti mostra un quadro *senza* Prospettiva (una miniatura araba, una icona ortodossa, un affresco egizio). E poi uno *con* l'uso della Prospettiva. Ti fa notare che effetto ti fa, ti aiuta a prendere coscienza di quello che ti trasmette. E poi (solo poi) ti spiega come fare per ottenere quel tipo di effetto, come poterlo riprodurre. Ma *prima di tutto*, tu devi essere in grado di **riconoscere l'effetto a prima vista**. La "teorizzazione" viene *dopo*.

Idem con la Musica. Nel 2005 organizzammo un **PRAXIS Guitar CAMP** a tema "*Tonale vs Modale*". Tra tutti gli argomenti di "teoria musicale" (poi un giorno ti dirò perché questa è

una definizione che già in partenza ti tiene bloccato nel punto in cui sei), è quello in assoluto più controverso, con un tasso di *fuffa* in circolazione pericolosamente vicino al 100%.

Il programma didattico sarebbe iniziato il sabato mattina, ma il venerdì sera, dopo cena, il grande

**Gianfranco Diletti** prese tutti in una stanza armata soltanto di impianto stereo e lettore mp3.

Per oltre due ore, tutto quello che fece fu far ascoltare **Musica**, brani *veri*, da Miles Davis ai Megadeath, da Stevie Ray Vaughan a Celentano, da Michael Jackson a Frank Zappa e via attraverso ogni sorta di genere e stile.

E per ogni ascolto, puntava l'attenzione su **cosa**

**stesse accadendo a livello armonico**, e soprattutto su **che effetto facesse.**

Niente descrizioni accademiche. Niente definizioni formali.

## **Ascolto.**

E **focus totale sul risultato musicale.**

Il giorno dopo iniziammo il programma del **CAMP** (la grafica è primitiva, ma se vuoi farti un'idea di come possano essere spremuti due giorni in un **PRAXIS contesto**...), ma a quel punto i partecipanti partivano da una posizione completamente diversa rispetto anche soltanto al pomeriggio precedente: tutti i discorsi si riferivano a qualcosa di cui avevano

**esperienza e consapevolezza**, non c'era più spazio per *supercazzole e fuffa* varia!

Del resto è così che hai iniziato a parlare:

- **sentì dei suoni**: inizialmente non ci capisci niente;
- inizi a **dare un senso a quei suoni**;
- ti sbatti per **riprodurli**;
- ci diventi **familiare** fino ad averne **pieno controllo**.

Solo dopo (*molto* dopo, nel caso del linguaggio) formalizzi queste competenze attraverso lo studio di **grammatica e sintassi**.

Che poi è la stessa ragione per cui in Italia siamo tendenzialmente pessimi con l'inglese: perché ce lo insegnano come si fa con le lingue morte tipo greco e latino, partendo dalla "teoria" anziché dal **riconoscimento e controllo dei suoni.**

Questo è un buon sistema, tra l'altro, per distinguere un insegnante decente da uno *fuffarolo*: se ti spiega, ad esempio, la dominante secondaria senza metterti innanzitutto in condizione di **sentirla e riconoscerla nei brani veri** (*prima di discuterne "in teoria"!*),

beh, ragazzo... scappa, scappa finché sei  
in tempo!!

## **E quindi? Cosa puoi fare? E come?**

***"Si dice spesso che i grandi improvvisatori cantano quello che stanno suonando. In realtà una definizione più precisa è che suonano quello che stanno cantando".***

Il grande **Howard Roberts** centra il punto, come sempre del resto.

**La Musica parte da te, dal tuo orecchio, dalla tua immaginazione. Poi intervengono le dita. Dopo. E solo per eseguire quello che TU già senti dentro.**

Poi lui parla di improvvisatori, ma in realtà vale per tutto.

Anzi, è proprio una cosa che dovresti fare sempre:

## **CANTA E SUONA INSIEME. SEMPRE.**

Stai imparando una nuova diteggiatura?

**Canta le note mentre le suoni.**

Stai imparando un nuovo lick blues?

**Canta le note mentre le suoni.**

Stai imparando l'arpeggio di settima con la quinta eccedente?

**Canta le note mentre le suoni.**

Ogni volta che *non* lo fai, metti un mattone nel muro che separa i movimenti delle tue dita dalla tua immaginazione musicale. Non è un caso che nei **[PRAXIS corsi](#)** la materia che si occupa di lavorare sulle strutture applicate alla tastiera della

chitarra (scale, arpeggi e quant'altro) si chiami proprio **Chitarra alla Velocità del Pensiero.**

NB: come cantare le note? Puoi mugugnare dei suoni a caso, *la-la-la, va-va-va*, e va benissimo così. Noi facciamo un po' diversamente, per accelerare e potenziare ancora di più il processo. Chissà, magari ti interessa **approfondire...**

*“In Siamo ciò che facciamo ripetitivamente.*

*L'eccellenza, pertanto, non è un atto ma un'abitudine”*

*(Aristotele - ancora, e sempre: è il succo di ogni training che funziona, ricorda)*

## **TurboPRATICA per Chitarristi:** **10° Comandamento: pratica la pratica!**



### **10 ATTENTO ALLE TRAPPOLE USUALI: ALLENA LA TURBOPRATICA!**

Il **percorso di crescita** come musicista e come chitarrista è qualcosa che **durerà per sempre**, non si arriva mai ad un traguardo in cui dire *“Ok, ora ho finito, bene così”*.

Certo, cambieranno nel tempo le cose su cui lavorerai, ma di base **la (turbo)pratica non finirà mai**. E meno male!

La cosa più importante di tutte: praticare in maniera efficace richiede **impegno costante** e **dedizione totale**, coltivali e **pratica con l'entusiasmo del principiante!**

[www.guitarpraxis.com](http://www.guitarpraxis.com)



Il tuo peggior nemico non sono gli errori, ma l'abitudine, che ti tiene ingabbiato e te li fa ripetere a oltranza.

Quindi, quale sarà il 10° Comandamento?

Prima di svelartelo, voglio farti una domanda: qual è secondo te il più grande "freno" che incontra un chitarrista nel proprio processo di miglioramento? Anche quando sai come allenarti, che cos'è che ti riporta alle vecchie abitudini, al *cazzeggio*, a quello che sai già che non funziona?

Se dovessi dire un nome, se dovessi identificare il più grande problema dei chitarristi oggi e del

quale probabilmente anche tu soffri, direi che è necessario parlare delle cosiddette "Idee Contaminanti".

Le Idee Contaminanti non sono concetti o convinzioni che sviluppi perché hai sperimentato qualcosa o perché ne hai avuto esperienza diretta.

Non sono nemmeno generalizzazioni, tipiche nel modo di ragionare di molte persone. Ad esempio il classico caso di qualcuno che sperimenta un qualcosa una volta e lo applica inconsciamente a qualunque situazione anche solo vagamente simile a quella originale.

No, le Idee Contaminanti sono una sorta di "chip" installato dall'ambiente. Un chip mentale

che ci fornisce convinzioni granitiche nonostante noi non abbiamo mai avuto esperienza diretta di ciò che affermiamo e che continua a autoalimentarsi semplicemente perchè:

“E’ così, si è sempre fatto così”

Per spiegarti il concetto in maniera semplice, faccio riferimento a un esperimento in tre parti del 1967 del Dr. Stephenson :

*Stephenson, G. R. (1967). Cultural acquisition of a specific learned response among rhesus monkeys. In: Starek, D., Schneider, R., and Kuhn, H. J. (eds.), Progress in Primatology, Stuttgart: Fischer, pp. 279-288.*

In questo esperimento cinque scimmie vennero collocate in una gabbia, con al centro una scala che permetteva di raggiungere delle banane.

Come ovvio, non appena entrate una scimmia si recava subito sulla scala ma causava un effetto indesiderato : come si arrampicava in alto, non solo il ricercatore la spruzzava con un getto di acqua gelato ma anche le altre quattro scimmie venivano investite dal getto freddissimo.

Quando un'altra scimmia provava a salire la scala, il ricercatore la respingeva di nuovo con l'acqua gelata e nel mentre innaffiava anche le altre 4 scimmie.

In pochissimo tempo le scimmie imparavano che se qualcuna provava ad avvicinarsi alle

banane, tutte venivano bagnate. Quindi, non appena una scimmia faceva per avvicinarsi alla scala, le altre 4 la bloccavano in malo modo.

Alla fine tutte e cinque le scimmie impararono :

“Non avvicinarti alla scala per prendere le banane”

Nella seconda parte dell’esperimento, vennero rimossi gli “annaffiatori”, ma le scimmie continuarono a non andare verso la scala, quindi non seppero mai che il rischio di bagnarsi era scomparso.

Nella terza parte dell’esperimento, Stephenson sostituì una scimmia della gabbia con una nuova che non aveva fatto parte dell’esperimento.

Questa scimmia si recava verso la scala per

prendere le banane e subito le altre correvano per fermarla.

Più la nuova scimmia provava ad avvicinarsi alla scala, più le altre quattro diventavano brutali, finché anche lei smetteva di provarci.

Stephenson allora sostituì un'altra scimmia, che si recò anch'essa verso la scala. Questa ultima scimmia veniva stoppata con forza non solo dalle tre scimmie originali, ma *anche dalla penultima arrivata* che fino a poco prima sembrava così entusiasta di salire la scala e **non aveva mai sperimentato il getto dell'acqua fredda.**

Una a una, Stephenson sostituì anche le altre tre scimmie.

Ora, tutte le scimmie dentro la gabbia erano nuove. Non erano mai state bagnate. Gli annaffiatori non erano più presenti. Perché nessuna provava a prendere le banane?

“Perché non devi, perché le cose stanno così, perché è sempre stato così”

Questo è un esempio di “Idea Contaminante”.

Un’informazione che nasce magari anche con uno scopo a monte corretto e che con il passare del tempo diventa infettiva e dannosa per chi ne viene esposto.

Idee passate culturalmente e che non derivano dalla sperimentazione o dall’osservazione diretta ma che le persone accettano passivamente.

\*\*\*

Nella Formazione per Chitarra questa cosa succede sempre, sempre, ogni giorno.

Nelle *scuole di musica* (sempre loro, maledette!), nei siti specializzati, nei Gruppi Facebook (a proposito, abbiamo aperto il nuovo **Gruppo Facebook di Guitar PRAXIS**, così magari uno spazio "sano" ce lo costruiamo noi: iscriviti e invita i tuoi amici chitarristi a farlo!).

*Si è sempre fatto così.*

E quindi? Quindi partono tutte le menate sul "talento", sul "dono naturale", su "*certe cose non si possono insegnare*"... A parte il fatto che se a dirtelo è uno che *paghi* per insegnartele, beh, forse che ci sia qualche stortura è davvero evidente (!!), tutto questo è un enorme, gigantesco **freno** alla tua capacità di **crescere e migliorare**, come **chitarrista** e come **musicista**.

Continuiamo a sciorinare scale come scimmie, a ripetere all'infinito gli *stessi* errori, a fallire nelle *stesse* cose. E come reagiamo? Allenandoci nello *stesso* modo!!

Poi magari andiamo pure su Facebook a condividere la bella frase di **Einstein** sul fatto che **non puoi ottenere risultati diversi se fai le stesse cose.**

Bene, bravo. Però se il tempo che passi su Facebook a condividere meme stronzi lo spendessi sulla chitarra, applicando magari tutti i **Comandamenti della TurboPRATICA**, non ti viene il sospetto che magari, hai visto mai, qualche risultato potrebbe pure arrivare?

Idem con il **soffeggio**, per dire: certo, era una "tecnologia" all'avanguardia due secoli fa, ma adesso che abbiamo imparato un mucchio di

cose su **come funziona il cervello** e sulla **neurologia dell'apprendimento**, che ne dici, non sarebbe il caso di aggiornare anche il metodo?

*Si è sempre fatto così.*

Bravo coglione. Sparati ore di solfeggio parlato che nel resto del mondo manco sanno cosa sia, e intanto qualsiasi bambino ungherese alla quinta elementare canta uno spartito a prima vista di sicuro meglio del tuo maestro.

Siamo **pigri**. Siamo **affezionati alle nostre piccole nevrosi**, alle nostre **abitudini**, ci

incassiamo se cambiano i font al logo di Google, figuriamoci cambiare il modo in cui gestiamo le nostre **sessioni di pratica.**

Però.

Tu hai un **Vantaggio Enorme.** Proprio tu, che stai leggendo adesso. Già, perché il solo fatto di aver seguito tutti i passi di questo **Decalogo di TurboPRATICA** ti mette in condizione di sapere esattamente **quando, quanto, cosa e come praticare.**

Se ci pensi, è qualcosa che davvero può **mettere il Turbo alla tua Pratica.**

E allora il **Decimo Comandamento, quello finale, è l'unico possibile:**

## **10. Attento alle trappole usuali allena la TurboPRATICA**

Owvero, banalmente (ma neanche troppo):

**metti in pratica OGNI singolo  
Comandamento di questo Decalogo.**

Sempre. Ogni dannata volta che suoni.

Per i **praxer** è facile, nei fascicoli dei corsi è integrata una **PRAXIS Agenda** che dice loro esattamente che cosa allenare, per quanto

tempo, in che modo, in che ordine. Tutto quello che devono fare è **prendere la chitarra, aprire il fascicolo, e praticare.** Fine.

Se vuoi un assaggio di questo mondo, prenota la tua **Consulenza Omaggio con un PRAXIS-Tutor**: mezz'ora al tuo servizio per aiutarti a fare il punto sui tuoi specifici problemi e obiettivi, e come fare per centrarli senza distrazioni.

E ricorda il **Gruppo Facebook di Guitar PRAXIS**! Anche lì, condivisione e supporto da parte di tutto il PRAXIS-mondo, e di tutti i chitarristi che hanno voglia di mettersi in gioco.

Ti aspetto, a prestissimo!

Andrea il Focchia Cocciardo

