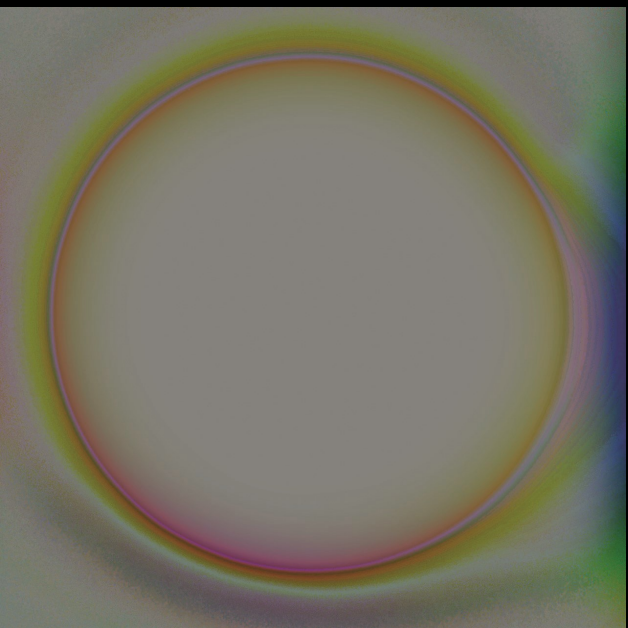
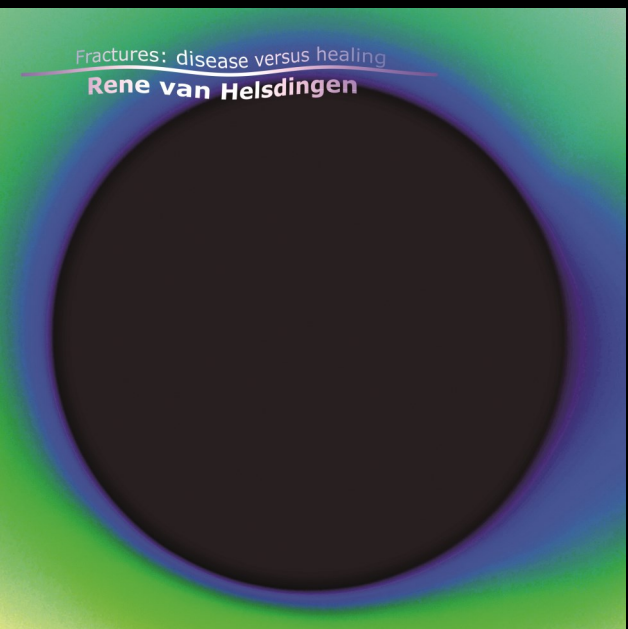


disease versus healing



Indice

<i>Appunti per il viaggio</i>	4
<i>Il codice QR dell'album</i>	
<i>Introduzione</i>	5
<i>Tracce e crediti</i>	6
<i>Descrizione della copertina</i>	
<i>Etichetta</i>	8
<i>René van Helsdingen</i>	10
<i>“Quando improvviso sono vuoto”</i>	12
<i>Estratti da un'intervista</i>	14
<i>Note del produttore</i>	19
<i>Come affrontare le conseguenze del Parkinson</i>	22
<i>Emotion for change</i>	30
<i>MANIFESTO</i>	

Contents

<i>Travel notes</i>	
<i>QRcode of the album</i>	
<i>Introduction</i>	
<i>Tracks and credits</i>	
<i>Description of the cover</i>	
<i>Label</i>	
<i>René van Helsdingen</i>	
<i>“When I improvise I am empty”</i>	
<i>Excerpts from an interview</i>	
<i>Producer's remarks</i>	
<i>How to cope with the sequelae of Parkinson's</i>	
<i>Emotion for change</i>	
<i>MANIFESTO</i>	

Appunti per il viaggio

La musica inizia, ma è come se non avesse un inizio.

La storia parte da prima: prova a calarti nell'atmosfera interiore in cui vivevi prima di scoprire di avere il Parkinson.

La musica si sfalda lentamente.

Tu sai cosa hai vissuto, come hai vissuto.

Il dolore fisico e il dolore dell'anima: leitmotiv gestuali che ritornano in tutto l'album.

Sentiti libero di esprimere come vuoi, se lo vuoi, tutto questo.

Viaggio introspettivo negli stati d'animo.

Travel notes

The music begins, yet it feels as if it has no true beginning.

The story starts earlier: try to immerse yourself in the inner atmosphere where you lived before discovering you had Parkinson's. The music slowly unravels. You know what you've experienced, how you've lived. The physical pain and the pain of the soul: recurring gestural motifs throughout the album. Feel free to express all of this however you wish, if you want to. An introspective journey through emotions.



il codice QR dell'album.

QRcode of the album



René

Stefano

Introduzione

"Fractures: disease versus healing" è il frutto maturato all'interno di alcune sedute di registrazione in cui René van Helsdingen improvvisa ripercorrendo nel lato A il suo incontro con il Parkinson nella sua lenta e drammatica presa di consapevolezza; nel lato B il sorgere della volontà di reagire, "accettando" la convivenza con il Parkinson ed "invitandolo" ad esser parte creativa della sua musica. È il racconto di un cammino non lineare, dove luci ed oscurità si alternano intrecciandosi con un insieme di emozioni quali paura, fragilità, sconforto, rabbia, ribellione, lotta; sullo sfondo emerge, di tanto in tanto, quell'ironia sorridente che da sempre caratterizza la personalità e la musica di René.

*Il dolore, la paura, l'insicurezza, sono parte dell'essere umano.
Se esistono, vuol dire che, forse, possono esserci utili.*

Introduction

"Fractures: disease versus healing" is the result of several recording sessions in which René van Helsdingen improvises, retracing, on Side A, his encounter with Parkinson's disease and his slow and dramatic process of awareness; on Side B, the emergence of a will to react, "accepting" coexistence with Parkinson's and "inviting" it to become a creative part of his music. It is the story of a non-linear journey, where light and darkness alternate, intertwining with a range of emotions such as fear, fragility, despair, anger, rebellion, and struggle; in the background, from time to time, emerges that smiling irony that characterizes René's personality and music.

*Pain, fear, and insecurity are part of being human.
If they exist, it means that, perhaps, they can be useful to us.*

Tracce e crediti

Fractures (Disease versus healing)

Side A La Malattia

1) Caos (insicurezza, piccolo, oscurità)	10.38
2) Fallimento (paura)	07.32
3) Fantasmi	04.44

	22.54

Side B La Guarigione

1) Insensibilità (impreparato, rabbia)	06.58
2) Stress (false verità, solitudine)	07.12
3) Lotta (addio)	05.23
4) Perduto	04.08

	23.41



La musica eseguita è improvvisata da René van Helsdingen.

I brani "Numb," "Stress (loneliness)" e "Ghosts" sono stati registrati il 10 novembre 2023 presso il Farmsound Studio, Heelsum, Paesi Bassi. Ingegnere del suono: Wil Hesen. I brani "Chaos," "Failure," "Stress (untruths)" e "Lost" sono stati registrati presso lo Studio Theemsweg, Amsterdam, Paesi Bassi. Ingegnere del suono: Efraim Trujillo. Pre-montaggio: Stefano Marcato presso Arcella GranDucato Ker. Montaggio finale e mastering: Max Trisotto, Padova, Veneto, Italia. Prodotto da Stefano Marcato. Opera fotografica della copertina, pagina 29 e pagina 31: Ramses van Veldhuisen. Illustrazione della quarta di copertina: René van Helsdingen. Ringraziamenti speciali per il loro contributo a questo libretto: Sara Michieletto, Mathias Vogel, Rick Helmich, Thijs Papôt, Giuseppe Barbiero, Antonio Falasconi.

Descrizione della copertina

Copertina Anteriore

La fine del ciclo di vita nell'oscurità, con il blu per la forza e un tocco di viola per il mistero, incorniciato dal verde per la calma e l'equilibrio.

Copertina Posteriore

Il cerchio glorioso di felicità illuminato dal bianco, con il giallo per l'energia, l'arancione per il calore, e il rosa per la cura, circondato principalmente da un verde chiaro.

(Ramses van Veldhuisen)

Tracks and credits

Fractures (Disease versus healing)

Side A Disease

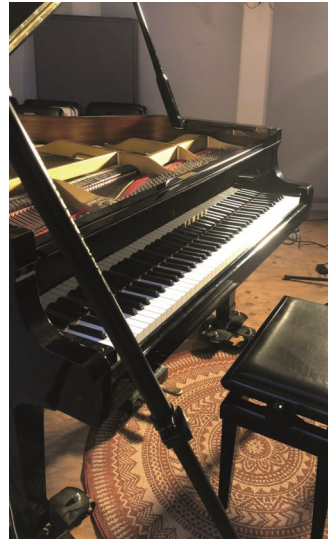
1) Chaos (insecure, little, darkness)	10.38
2) Failure (fear)	07.32
3) Ghosts	04.44

	22.54

Side B Healing

1) Numb (unprepared, anger)	06.58
2) Stress (untruths, loneliness)	07.12
3) Fight (goodbye)	05.23
4) Lost	04.08

	23.41



All music performed was improvised by René van Helsdingen. The tracks Numb, Stress (loneliness) and Ghosts were recorded on November 10th, 2023 at the Farmsound Studio, Heesum, The Netherlands. Engineer: Wil Hesen. The tracks Chaos, Failure, Stress (untruths) and Lost were recorded at Studio Theemsweg, Amsterdam, The Netherlands. Engineer: Efraim Trujillo. Pre-Editing: Stefano Marcato at Arcella Granducato Ker. Final Editing and mastering Max Trisotto, Audio Engineer, Padua, Veneto, Italy. Producer: Stefano Marcato. Photographic Artwork cover, page 29 and page 31: Ramses van Veldhuisen. back cover: illustration René van Helsdingen. Special thanks for their contribution to this Libretto: Sara Michieletto, Mathias Vogel, Rick Helmich, Thijs Papôt, Giuseppe Barbiero, Antonio Falasconi.

Description of the sleeve

Front

The end of the life cycle in darkness, with blue representing strength and a hint of purple for mystery, Framed by green for calmness and balance.

Back

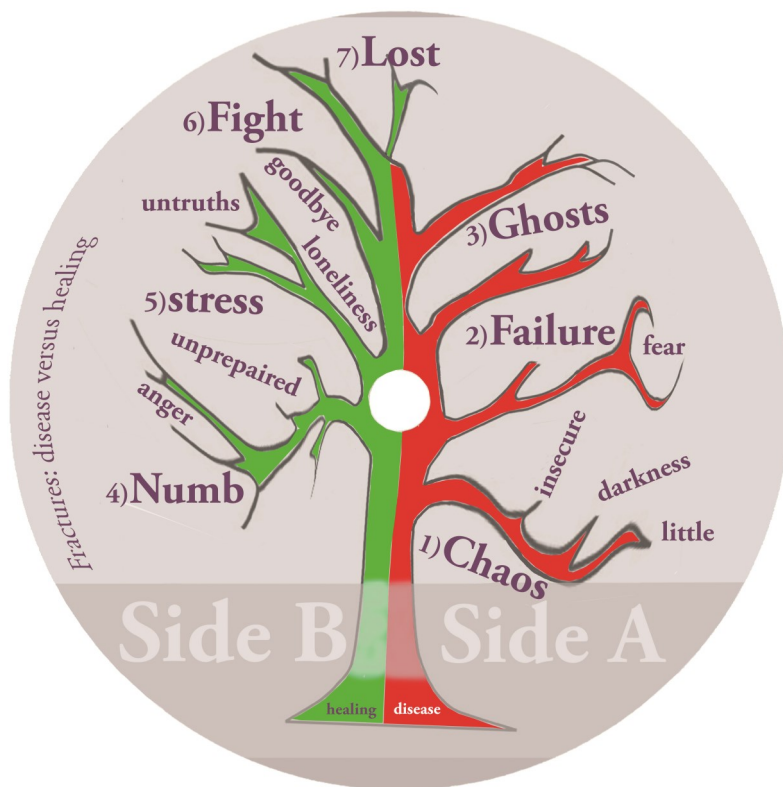
The gloriously white-lit circle of happiness, with yellow for energy, orange for warmth, and pink for care, mostly surrounded by light green.

(Ramses van Veldhuisen)



La Malattia: 1) **Caos.** Inizialmente, comincio la consapevolezza che qualcosa non andava. Mani che letteralmente tremavano. Successivamente, la malattia fu diagnosticata. Questo causò caos nel pensiero. C'erano continui cambiamenti di umore. (*insicurezza*) Mi sentivo ancora più insicuro di quanto già non fossi. (*piccolo*) Mi sentivo sempre più piccolo. (*oscurità*) Tutto diventava oscuro. 2) **Fallimento.** Un mare di armonie diminuite che si susseguivano sempre più rapidamente. (*paura*) L'incapacità di trovare una melodia; la paura di una melodia. 3) **Fantasma.** Nel nulla fluttuavano fantasmi e pensieri selvaggi.

La Guarigione: 4) **Insensibilità.** I farmaci hanno causato intorpidimento. (*impreparato*) Non mi sentivo preparato verso ciò che sarebbe venuto. (*rabbia*) Non avere il controllo della mia vita mi rendeva arrabbiato. 5) **Stress.** Mi guardo intorno per cercar di capire. (*false verità*) C'è molta, molta informazione, a volte contraddittoria, dunque vera e falsa. Non si può spiegare la malattia a tutti quelli che ti circondano. (*solitudine*) Essere soli. 6) **Lotta.** Finalmente vedo come affrontarlo. È un nemico che provo a trasformare in amico. (*addio*) Do l'addio ad attività non necessarie. 7) **Perduto.** Mi perdo nella musica e nella vita.



Disease: 1) **Chaos.** At first, there was the realization that something was wrong. Literally, trembling hands. Then, the disease was diagnosed. This caused chaos in the mind. There were constant mood swings. (*insecure*) I felt even more insecure than I already was. (*little*) I became smaller and smaller. (*darkness*) Everything turned dark. 2) **Failure.** A sea of diminished harmonies, following each other faster and faster. (*fear*) The failure to find a song, the fear of a melody. 3) **Ghosts.** In the void, ghosts and wild thoughts floated.

Healing: 4) **Numb.** Numbness arose due to medication. (*unprepared*) I didn't feel prepared for what was to come.. (*anger*) "Having no control over your life" made me angry. 5) **Stress.** You look around. (*untruths*) There is a lot of information available, both true and false. You can't explain it to everyone around you. (*loneliness*) You are alone. 6) **Fight.** Finally, you know how to handle it. It is an enemy you turn into a friend. (*Goodbye*) Saying goodbye to unnecessary activities. 7) **Lost.** You get lost in the music and in life.

René van Helsdingen

Il pianista René van Helsdingen è nato a Jakarta, in Indonesia, il 25 febbraio 1957. La sua nazionalità è olandese. Ha studiato musica classica nei Paesi Bassi dal 1962 al 1972 e musica jazz a Hollywood, California, dal 1979 al 1980. Nel corso degli anni, René ha registrato e prodotto per molte etichette diverse, come Virgin, Timeless, Turning Point Records, WEA, Dureco, Zebra Acoustic, Pacific Muziek Hong Kong, Munich Records, demajors Independent Music Industry (DIMI) Jakarta e le sue etichette Relukreul Records e Helsdingen Music. Negli ultimi 42 anni ha organizzato numerosi tour, progetti e festival di successo.

Il suo stile pianistico è articolato. "Un pianista che può suonare e improvvisare comodamente sul groove, creare motivi impressionistici, o riflessioni tranquille e sottili. Forse la qualità più notevole dei suoi assoli è l'essere concisi. René si concede poche divagazioni ed evita la trappola di ripetersi o di esagerare". (*The Age*, Melbourne, 23 dicembre 1996).

René da sempre ha un'intensa attività di composizione, esecuzione e registrazione della sua musica. È l'autore della maggior parte del suo repertorio.

Pianist René van Helsdingen was born in Jakarta, Indonesia on February 25, 1957. His nationality is Dutch. He studied classical music in the Netherlands from 1962 – 1972 and Jazz music in Hollywood California from 1979 – 1980. Over the years, René has recorded and produced for many different labels, such as Virgin, Timeless, Turning Point Records, WEA, Dureco, Zebra Acoustic, Pacific Muziek Hong Kong, Munich Records, demajors Independent Music Industry (DIMI) Jakarta and his own labels Relukreul records en Helsdingen Music. During the last 42 years he has organized many successful tours, projects and festivals.

His piano style is articulate. "A rewarding pianist who can play and improvise comfortably in the groove, or create more impressionistic patterns, or quiet, subtle musings. Perhaps the most notable quality of his solos is brevity. René allows himself a few extended workouts and avoids the trap of repeating himself or overstating his case", (*The Age* Melbourne, 23 Dec. 1996)

René has always been intensely active in composing, performing and recording his music. He is the writer of most of his repertoire.

“Music is a powerful medicine”



www.renevanhelsdingen.com

Photo: Christophe Agou (2010)

“Quando improvviso sono vuoto”

L'anno scorso, il 21 giugno 2023, sono stato invitato alla presentazione del nuovo album di Sara Michieletto, *Ipermare*, a Conegliano Veneto. È stato in quella sera che il produttore Stefano Marcato mi ha chiesto, durante una conversazione di 11 minuti, se volevo realizzare un album solista dove la musica ripercorresse una sorta di “*viaggio introspettivo negli stati d'animo*” da me vissuti negli ultimi anni. Questa era una grande sfida per me. Un album di solo piano significava non potermi nascondere dietro il suono degli altri musicisti.

Il titolo provvisorio dell'album era: “*Fractures and Healing*.”

Il lato A avrebbe testimoniato il momento in cui mi è stato diagnosticato il Parkinson, insieme al dolore e allo shock. Il lato B, di contro, l'accettazione, l'elaborazione e la gestione della malattia come forma di stabilizzazione; dunque, una sorta di guarigione.

Nessuna preparazione, solo pura improvvisazione. Una creazione a occhi chiusi. L'unica linea guida che riuscivo a immaginare: il lato A con un suono espressivo e potente, mentre il lato B romantico e melodico, come un sollievo.

L'improvvisazione pura, senza nulla di prestabilito, implicava il rischio di cadere in qualcosa che avevo già suonato prima. E questo, lo volevo assolutamente evitare. Ora, dopo il completamento dell'album, posso constatare che ci sono riuscito per circa il 60%. Tutto è possibile nel nostro sistema diatonico. Tutte le note si adattano a tutti gli accordi in tutti i tempi. Nulla è sbagliato finché non lo riconosciamo.

È importante sapere che quando improvviso non sono lì. Non c'è un processo di pensiero o un'esperienza. Sono vuoto. Solo quando riconosco ciò che sto suonando mi sveglio momentaneamente e rapidamente esco da quella realtà attraverso un suono inaspettato, un accordo o un grido.

In generale sono una persona con un pensiero positivo e il dolore e il disagio non hanno spazio nella mia memoria.

Solo ascoltando le registrazioni emergono pensieri in relazione agli eventi degli ultimi 8 anni.

Rene'

“When I improvise I am empty”

Last year, on June 21, 2023, I was invited to the presentation of Sara Michieletto's new album, *Ipermare*, in Conegliano Veneto. It was that evening when producer Stefano Marcato asked me, during an 11-minute conversation, if I wanted to create a solo album where the music would retrace a sort of “introspective journey through the emotions” I had experienced in recent years. This was a great challenge for me. A solo piano album meant I couldn't hide behind the sound of other musicians.

The provisional title of the album was: *Fractures and Healing*. Side A would reflect the moment I was diagnosed with Parkinson's, along with the pain and shock. Side B, on the other hand, would represent acceptance, processing, and managing the disease as a form of stabilization; thus, a sort of healing.

No preparation, just pure improvisation. A creation with eyes closed. The only guideline I could imagine: Side A with an expressive and powerful sound, while Side B, romantic and melodic, like a relief.

Pure improvisation without anything pre-established implied the risk of falling into something I had already played before. And that, I absolutely wanted to avoid. Now, after completing the album, I can say I succeeded about 60%. Everything is possible within our diatonic system. All notes fit all chords in all tempos. Nothing is wrong until we recognize it as such.

It is important to know that when I improvise, I am not there. There is no thought process or experience. I am empty. Only when I recognize what I'm playing do I momentarily wake up and quickly escape that reality through an unexpected sound, a chord, or a cry.

In general, I am a person with a positive mindset, and pain and discomfort have no place in my memory. Only by listening to the recordings do thoughts emerge, in relation to the events of the last eight years.

Rene

"Il tremore è un nemico che devi trasformare in amico"

Quando lascia riposare la mano destra sui tasti del pianoforte, il tremore scompare. Proprio come la consapevolezza della malattia debilitante svanisce sullo sfondo non appena René van Helsdingen, con le sue fluide improvvisazioni, inizia ad avvolgere l'ascoltatore: le sue mani allora sembrano fare tutto ciò che desidera. Ma il tremore, la scossa nella mano destra, domina sul suo modo di suonare. "È una lotta contro i crampi," sospira il pianista jazz 67enne. Mentre continua a suonare con la mano sinistra, lascia che la mano destra penda lungo il corpo per rilassarsi. Quando Van Helsdingen ha sperimentato un tremore alla mano destra durante una sessione di registrazione nell'estate del 2017, ha pensato che potesse essere dovuto ai nervi. Ma una visita dal neurologo ha presto chiarito la situazione: Morbo di Parkinson. Una diagnosi che lo ha colpito duramente, sia come uomo che come musicista. "Ero ansioso; sarei stato in grado di suonare ancora il pianoforte? Su Internet vedevo solo immagini di pazienti che si bloccano e cadono. Gli amici mi sommergevano con e-mail piene di buone intenzioni e articoli scientifici, ma da nessuna parte vi si leggeva: c'è una possibilità di guarigione".

Pensare più lentamente a causa della malattia

Per tutta la sua vita, Van Helsdingen era stato abituato a organizzare tutto da solo. In compagnia della suo trio jazz e della violinista Luluk Purwanto, aveva viaggiato per il mondo per più di trent'anni con il suo "stage bus", un autobus lungo dodici metri allestito con un palco pieghevole, una sorta di "circo jazz itinerante". L'ultimo tour, con oltre cento spettacoli in Indonesia, risale al 2016. "Quel bus era stata la mia "trovata". Tutto questo si è fermato". Ha perso la capacità di organizzare la logistica e gli spettacoli. "Si inizia a pensare più lentamente a causa della malattia. Tutto diventa offuscato".

Dopo un breve periodo di "lutto," Van Helsdingen cerca di riprendere le redini della sua vita.

Si immerge profondamente nell'osservare come i sintomi si manifestano nel suo modo di suonare il pianoforte e cerca dei modi per sopprimerli.

*Excerpts from an interview with journalist Thijs Papôt,
Trouw newspaper, Amsterdam, April 2024*

"The tremor is an enemy you must make your friend"

When he lets his right hand rest on the piano keys, it disappears. Just as any awareness of a debilitating disease fades into the background as soon as René van Helsdingen draws the listener in with his smooth runs and his hands seemingly do everything the jazz pianist wants. But the tremor, the shaking in his right hand, dominates his playing. "It's a fight against the cramp," sighs the 67-year-old jazz pianist. While he continues playing with his left hand, he lets his right hand dangle by his side for a moment to relax. When Van Helsdingen experienced a trembling right hand during a recording session in the summer of 2017, he thought it might be due to nerves. But a visit to the neurologist quickly provided clarity: Parkinson's disease. A diagnosis that struck him hard, both as a person and a professional musician. "I was anxious; could I even play the piano anymore? On the internet, you only see images of patients freezing up and falling over. Friends overwhelm you with well-intentioned emails full of scientific articles, but nowhere do you read: there is a chance of recovery".

Thinking Slower Due to the Disease

His whole life, Van Helsdingen was used to organizing everything himself. In the company of his jazz trio featuring Luluk Purwanto, he traveled the world for more than thirty years with his "stage bus," a twelve-meter-long converted city bus with a fold-out stage, serving as a traveling jazz circus. The last tour, a series of over a hundred performances in Indonesia, dates back to 2016. "That bus was my gimmick. All of that stopped". He lost his ability to plan all the logistics and performances. "You start thinking more slowly because of the disease. Everything becomes a blur".

After a short period of "mourning," Van Helsdingen tries to pick up the thread again.

He delves deeply into how his symptoms manifest in his piano playing and searches for ways to suppress those symptoms.



Deficit di dopamina

Il Parkinson porta alla degenerazione delle cellule nervose responsabili della produzione del neurotrasmettitore che controlla la gestione dei movimenti del corpo da parte del cervello. A causa della carenza di dopamina, le funzioni cognitive e motorie si deteriorano, portando a ridotta mobilità, rigidità e al sintomo più evidente: il tremore. "Idealmente, avrei bisogno di un bicchiere pieno di dopamina per suonare il pianoforte, ma devo accontentarmi della metà". Dunque, come fare? Van Helsdingen nota che il suo tremore è fortemente influenzato dalla tensione. "Non posso più sopportare lo stress di esibirmi sul palco in quanto vado in panico; a meno che non ottimizzi le condizioni". In pratica, ciò significa per lui concentrare tutta la sua attenzione sul Suonare. Niente spartiti, nessun rumore di fondo nel pubblico. "Ho sempre amato entrare in contatto con il pubblico, fare due chiacchiere tra un pezzo e l'altro. Non lo faccio più; tutto ciò costa capacità di elaborazione di cui il mio cervello ha bisogno per suonare".

Per quanto semplice possa sembrare, di fatto non lo è.

Perché suonare il pianoforte e esibirsi sono sempre accompagnati da emozioni: nervosismo, eccitazione, gioia di suonare. E una sana tensione è necessaria per ottenere il meglio delle

proprie prestazioni: "Devo comunque essere in grado di entrare in una sorta di flusso quando suono. L'arte sta nel trovare quell'equilibrio". Lentamente, ha imparato a gestire la continua interazione tra emozioni e la sua reazione fisica.

Ciò che Van Helsdingen istintivamente ha imparato a fare, trova anche sostegno nelle neuroscienze, come sostiene il neurologo **Rick Helmich** che si occupa della riduzione dello stress nelle persone con Parkinson al Radboud UMC di Nijmegen. "Circa il trenta per cento dei pazienti con Parkinson lotta con lo stress, il che non fa che peggiorare i sintomi motori". Helmich condivide regolarmente un video su YouTube in cui Van Helsdingen spiega ad altri pazienti com'è in grado di ridurre quello stress: "René è una fonte di ispirazione per loro. Ha sviluppato da solo un metodo per compensare il suo tremore".

Sebbene il decorso della malattia possa variare molto da persona a persona, il Parkinson è una condizione progressiva. I farmaci alleviano di solito temporaneamente i sintomi, integrando la carenza di dopamina. "Ma la ricerca scientifica mostra sempre più che le persone beneficiano anche di trattamenti non farmacologici," afferma Helmich.

*Excerpts from an interview with journalist Thijs Papôt,
Trouw newspaper, Amsterdam, April 2024*

Dopamine Deficiency

Parkinson's leads to the degeneration of nerve cells responsible for producing the neurotransmitter that controls the brain's management of the body's movements.

Due to the dopamine deficiency, cognitive and motor functions deteriorate, leading to reduced mobility, stiffness, and shaking, known as tremor. "Ideally, I need a full glass of dopamine for my piano playing, but I have to make do with half. But how?

Van Helsdingen notices that his tremor is strongly influenced by tension. "I can no longer handle the stress of performing on stage; I panic unless I optimize the conditions".

In practice, this means for him: focusing all his concentration on playing. (No sheet music, no background noise in the audience).

"I always learned that you should make contact with the audience, chat between pieces. I don't do that anymore; it all costs brain power that my brain needs for playing".

As Simple as That Sounds, It Isn't.

Because playing the piano and performing are always accompanied by emotions: nervousness, excitement, the joy of playing. And healthy competitive tension is needed to achieve better performances:

"I do need to be able to get into a flow when I play. The art is in finding that balance". Slowly, he learned to cope with the constant interplay between emotions and his physical reaction.

What Van Helsdingen does "by instinct" also finds support in neuroscience, says neurologist **Rick Helmich**, who focuses on stress reduction in people with Parkinson's at Radboud UMC in Nijmegen.

"About thirty percent of Parkinson's patients struggle with stress, which exacerbates motor symptoms. Helmich regularly shares a YouTube video in which Van Helsdingen explains how he reduces that stress with other patients: "René is an inspiration to them. He has developed a method on his own to compensate for his tremor".

Although the course of the disease can vary greatly from person to person, Parkinson's is a progressive condition. Medication usually temporarily alleviates symptoms by supplementing the dopamine deficiency. "But scientific research increasingly shows that people also benefit from non-drug treatments," says Helmich.

Attualmente, il neurologo sta conducendo uno studio su larga scala sugli effetti di un intervento di mindfulness, un corso di otto settimane incentrato su esercizi di movimento simili allo yoga, meditazione e terapia cognitivo-comportamentale. "Durante questi incontri, i pazienti imparano a gestire i loro sintomi di stress e a non spaventarsi troppo per essi".

Per Van Helsdingen, l'effetto benefico del suo suonare il pianoforte è evidente. "Attiva il cervello in tanti modi diversi, perché guardi, ascolti, ti muovi, ti impegni ritmicamente. E ti coinvolgi così intensamente che dimentichi tutto. Anche la malattia". Fino a un certo punto, perché il Parkinson ora fa parte del suo modo di suonare. "Il tremore è il nemico che devi trasformare in un amico integrandolo nel tuo modo di suonare. Quindi, se tutto inizia a tremare e vibrare, suono semplicemente l'accordo che ne esce in quel preciso istante. Sono un musicista improvvisatore, quindi posso fare quello che voglio". Ci sono ancora molte ambizioni: "Ho passato sessant'anni cercando di imparare a suonare un po' il pianoforte. Ora devo farlo".



Currently, the neurologist is leading a large-scale study on the effects of a mindfulness intervention, an eight-week course focusing on yoga-like movement exercises, meditation, and cognitive behavioral therapy. "During this, patients learn to cope with their stress symptoms and not to be overly startled by them".

For Van Helsdingen, the beneficial effect of his piano playing is evident. "It activates the brain in so many different ways, because you are looking, listening, moving, engaging rhythmically. And you get so intensely involved that you forget everything. Even the disease". To a certain extent, because Parkinson's is now part of his playing. "The tremor is the enemy you have to turn into a friend by integrating it into your playing. So if everything starts shaking and trembling, I just play the chord to that cadence. I am an improvising musician, so I can do whatever I want". There are still plenty of ambitions: "If I don't play, nothing happens anymore. I've spent sixty years trying to learn how to play the piano a little. Now I have to do it".

Link al video di René van Helsdingen sul morbo di Parkinson, il suo coinvolgimento emotivo e la strategia di adattamento

Link to René van Helsdingen's video on Parkinson's disease, his emotional involvement and coping strategy

Note del produttore

“René è un grandissimo, sia come musicista che come persona”. Così me l’aveva descritto Sara Michieletto proponendomi la sua collaborazione per l’album *Ipermare*. E aveva ragione! Di certo nessuno può negare la grandezza musicale di René, come pianista, arrangiatore e compositore (ma anche i suoi video hanno sempre un tocco di genialità). E ora che lo conosco, posso dire che altrettanto grande è l’essere umano: sempre gentile e disponibile, gioviale di spirito, scherzoso, socievole e sorridente.

Quando l’ho visto la prima volta, palesava i segni del Parkinson con mani vibranti che però, quando si posavano sulla tastiera del pianoforte, il più delle volte tornavano ad essere sotto il controllo della sua creatività. Sbalorditivo! Frequentandolo, realizzavo che René stava affrontando questa “sfida” che la vita gli aveva riservato con estremo coraggio, forza e centratura. Immagino che questi non siano stati gli unici suoi atteggiamenti, ma questo era quanto lasciava trasparire durante i nostri incontri. Quando gli ho proposto che mi sarebbe piaciuto produrgli un album da solista, lui l’ha accolto con grande entusiasmo. Gli ho raccontato le caratteristiche del progetto discografico su cui stavo lavorando e di cui *Ipermare* era il primo album, appena portato a termine. In sintesi, l’idea è quella di realizzare progetti discografici legati a una delle tre fratture che Otto Scharmer individua nel mondo contemporaneo:

Producer's remarks

“René is great, both as a musician and as a person”. This is how Sara Michieletto described it to me when she proposed her collaboration for the *Ipermare* album. And he was right! Certainly no one can deny René's musical greatness as a pianist, arranger and composer (but his videos always have a touch of genius too). And now that I know him, I can say that the person is the same: always friendly and helpful, jovial in spirit, joking, sociable and smiling.

When I first saw him, he was showing signs of Parkinson's disease, with trembling hands, which, however, when rested on the piano keyboard, more often than not returned to the control of his creativity. Astonishing! By interacting with him, I realized that René took on this 'challenge' that life had reserved for him with extreme courage, strength and centeredness. I imagine this was not the only attitude, but this was what he revealed during our meetings.

When I suggested to him that I would like to produce a solo album for him, he welcomed it with great enthusiasm. I told him the features of the recording project I was working on, of which *Ipermare* was the first album, just completed. In summary, the intention is to create recording projects related to one of the three fault lines that Otto Scharmer identifies in the contemporary world:

Note del produttore

quella ambientale, fra l'io e la natura, affrontata in *Ipermare*; quella sociale, fra l'io e gli altri io; quella individuale, fra l'io e se stesso.

Era in relazione a quest'ultima "frattura" che si articolava la mia proposta a René. Quanto una malattia invalidante come il Parkinson destabilizza il sé, in primis se si tratta di un grande pianista come René? Quale nuova immagine di sé ha dovuto sviluppare per evitare il tracollo irreversibile? Quali forze ha maturato e attivato? A quali risorse interiori è riuscito ad attingere?

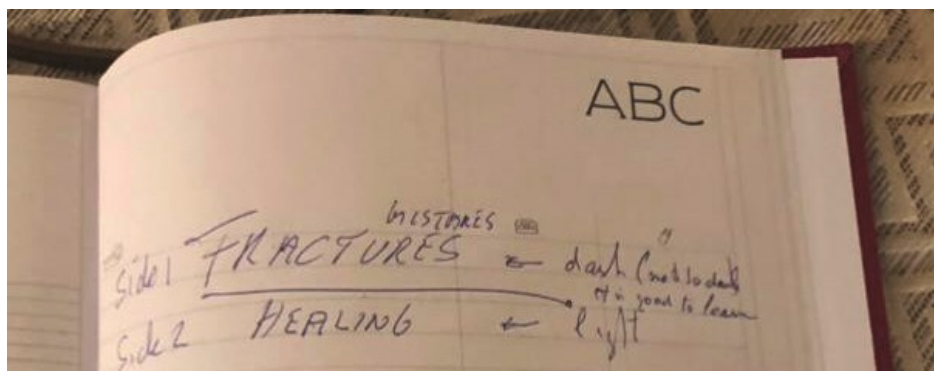
Ho raccontato a René il progetto in questi termini, durante un pranzo a Urbino nel ristorante della sua amata Rita, dicendogli che mi sarebbe piaciuto, se lui se la fosse sentita, di raccontare questa sua esperienza, l'incontro con il Parkinson e poi il ritrovarsi. Senza esitare, ha preso in mano un foglio e ha scritto: Side 1 FRACTURES-dark; Side 2 HEALING-light. E così siamo partiti.

Producer's remarks

the ecological fault line, between the self and nature, as discussed in *Ipermare*; the social, between the self and other selves; the individual, between the ego and himself.

It was in connection with this last 'break' that my proposal to René was formulated. To what extent does a disabling disease like Parkinson's destabilize the self, especially when it concerns a great pianist like René? What new self-image did he have to develop to avoid the irreversible collapse of the self? What powers has he matured and activated? What internal sources were you able to draw from?

In these terms I told René about the project, during a lunch in Urbino at the restaurant of his beloved Rita, and told him that, if he had felt like it, I would have liked to talk about his experiences, the meeting with the P and then the meeting again. Without hesitation, he took a piece of paper and wrote: Side 1 FRACTURES – dark; Side 2 HEALING - light. And so we started.



Urbino, 13 Agosto 2023

Note del produttore

Ci siamo confrontati su come affrontare l'album e ci siamo accordati che la prima parte, Fracture (disease), sarebbe stata il sunto di un'improvvisazione di qualche ora, ispirata da alcune immagini interiori che avrebbe evocato nel corso della performance. Gli ho espresso solo un invito, quello di lasciarsi guidare e ispirare da ciò che le sue mani avrebbero suonato nei momenti in cui fossero sfuggite dal suo controllo. "Non l'ho mai fatto, ma ci proverò", mi ha risposto.

Producer's remarks

We discussed how to approach the album, and agreed that the first part, Fracture (Illness), would be the summary of a few hours' improvisation, inspired by some internal images he would conjure up during the performance.

I extended only one invitation to him: to be guided and inspired by what his hands would play in the moments when he had no control over them. "I've never done it, but I'll try," he replied.



"René's practice piano" - Rita Rinci, oil painting, Amsterdam, 2019

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

Cos'è la malattia di Parkinson

La malattia di Parkinson è una delle più comuni malattie neurodegenerative, sebbene la causa del processo degenerativo non sia ancora chiara.

Sintomi cardinali della funzione motoria

- Rallentamento dei movimenti (bradicinesia, acinesia)
- Aumento del tono muscolare (rigidità)
- Tremore (tremore a riposo, che diminuisce con i movimenti volontari)
- Disturbi posturali (alterazione dei riflessi posturali)

Sintomi non motori

- Disturbi cognitive
- Disturbi emotive

I pazienti con predominanza di tremore tendono a manifestare un decorso più favorevole della malattia, mentre quelli con rigidità e acinesia mostrano un progresso più rapido.

How to cope with the sequelae of Parkinson's

What is Parkinson's disease

Parkinson's disease is one of the most common neurodegenerative diseases. However, the cause of this degenerative process is unclear.

Cardinal symptoms of motor function

- Slowing of movement (Bradykinesia, Akinesia)
- Increase in tone (rigour)
- Tremor (tremor at rest, decreases with voluntary movements)
- Postural disorders (disturbance of postural reflexes)

Non-motor symptoms

- Cognitive disorders
- Emotional disorders

Patients with a predominant tremor usually have a more favourable course of the disease. Patients with predominant rigour and akinesia generally show a more rapid progressive course.

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

How to cope with the sequelae of Parkinson's

Patogenesi

La malattia inizia tipicamente nel tronco encefalico inferiore per poi risalire verso la substantia nigra. La degenerazione della substantia nigra comporta un deficit di dopamina nel corpo striato, cioè nel putamen e nel nucleo caudato. Questo deficit provoca un'interruzione del cosiddetto "circuito dei gangli della base". Questo circuito di controllo non si limita a regolare le funzioni motorie, ma connette anche le aree emotive e cognitive del cervello. Alcune proiezioni verso le aree emotive raggiungono la corteccia cingolata, influenzando così l'umore. Un'altra parte di queste proiezioni è diretta alla corteccia frontale, responsabile dei processi cognitivi.

Terapie sintomatiche

La somministrazione di L-dopa è considerata la terapia di riferimento per il Parkinson. L'amantadina è un farmaco che riduce il tremore e l'achinesia.

Aspetti della terapia comportamentale

Esistono evidenze che musica ed esercizi mentali abbiano un effetto benefico attivando circuiti motori alternativi che coinvolgono il sistema limbico. Si presume che la terapia attivante possa favorire la percezione e l'elaborazione degli stimoli somato-sensoriali.

Pathogenesis

The disease initially begins in the lower brain stem and then ascends to the substantia nigra. The degeneration of the substantia nigra results in a dopamine deficit in the striatum, i.e. the putamen and caudate nucleus. This leads to a disruption in the so-called basal ganglia loop. This control circuit connects not only motor, but also emotional and cognitive areas of the brain. Because some of the projections to the emotional areas project to the singular cortex, mood is also affected in the disease. Another part of these projections is directed to the frontal cortex, which is responsible for cognitive processes.

Symptomatic therapies

The administration of L-dopa is the gold standard of Parkinson's therapy. Amantadine is a drug that causes a reduction in tremor and akinesia.

Behavioural therapy aspects

There is evidence that music and mental exercises have an effect by activating alternative motor loops involving the limbic system. It is assumed that activating therapy can promote the perception and processing of somato-sensory input.

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

Attraverso l'uso di segnali esterni, si può compensare la perdita degli impulsi interni generati in modo prevalentemente automatico. I segnali esterni possono essere forniti come stimoli o generatori di ritmo in forma acustica, visiva o tattile. Le sequenze di movimento devono essere de-automatizzate utilizzando segnali, un'attenzione mirata o movimenti meno abituali.

Ad esempio, è stato dimostrato che le marcature sul pavimento migliorano la sequenza dei passi, presumibilmente grazie all'attivazione delle vie cerebellari.

Le vie cerebellari sono stimulate dal movimento del flusso apparente: i tasti bianchi e neri del pianoforte, ad esempio, forniscono un flusso ottico. E' noto inoltre che i pazienti con Parkinson in stato di carenza di dopamina tendono ad apprendere principalmente evitando i rinforzi negativi. L'effetto di apprendimento consiste in un'enfasi eccessiva sull'evitare errori. Con l'uso della L-dopa, questo effetto si inverte: i pazienti tendono a trascurare i rinforzi negativi e accettano gli errori per ottenere rinforzi positivi (nel jazz non ci sono note sbagliate...).

In generale, le terapie attivanti sono finalizzate ad innescare effetti positivi.

How to cope with the sequelae of Parkinson's

By providing external cues, the loss of normally largely automatically generated internal impulses can be compensated for. Cues can be offered as triggers or pacemakers in the form of acoustic, visual or tactile signals. Movement sequences should be de-automatised through the use of cues, targeted attention or the use of less overlearned movements.

For example, it has been shown that floor markings lead to an improvement in the sequence of steps, which is presumably based on the activation of cerebellar pathway systems.

These pathway systems are excited by the apparent flow movements: the black and white piano keys provide optical flow. It is also known that Parkinson's patients in a state of dopamine deficiency tend to learn predominantly to avoid negative reinforcers. The learning effect consists of an exaggerated emphasis on avoiding mistakes. Under L-dopa, this effect is reversed: patients now tend to neglect negative reinforcers and accept mistakes in order to receive positive reinforcers (in jazz there are no wrong notes...).

In general, activating therapies work with positive reinforcers.

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

Il Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) specifica nelle sue linee guida relative alle terapie attivanti:

Gli obiettivi delle terapie attivanti sono

- Prevenzione dell'inattività.
- Mantenimento o miglioramento delle prestazioni fisiche (forma fisica, forza muscolare, volume vocale, destrezza).

In questi contesti, il KNGF sottolinea l'importanza dell'autogestione, ossia la capacità di un paziente di affrontare le conseguenze fisiche, psicologiche e sociali di una condizione di disabilità e le relative modifiche nello stile di vita, in collaborazione con l'ambiente sociale.

L'autogestione significa che i pazienti possono decidere autonomamente fino a che punto desiderano mantenere il controllo delle proprie vite e contribuire a determinare come utilizzare i servizi sanitari disponibili.

How to cope with the sequelae of Parkinson's

The Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) writes in its guidelines on activating therapies:

The aims of activating therapies are

- Prevention of inactivity
- Maintaining or improving physical performance (fitness, muscle strength, vocal volume, dexterity).

In this context, the KNGF emphasises the importance of self-management which is a patient's ability to deal with the physical, psychological and social consequences of a condition/impairment and the associated adjustments in lifestyle, in conjunction with the social environment.

Self-management means that patients can choose themselves to what extent they want to keep control of their own lives and help determine how the available healthcare is applied.

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

L'autogestione può anche essere associata al concetto di “riserva cognitiva”, che descrive la resilienza funzionale del cervello ai danni neuropatologici, migliorata dal livello di istruzione, dal raggiungimento professionale, nonché da uno stile di vita ricco di attività ricreative. Il modello è stato inizialmente elaborato per l'Alzheimer, ma diversi studi ne hanno fornito riscontri positivi anche in relazione al deterioramento cognitivo del Parkinson.

Uno studio su 182 pazienti con Parkinson ha mostrato che i soggetti con un livello di istruzione superiore presentavano significativamente meno deficit motori rispetto a quelli con un livello di istruzione inferiore. Gli anni di istruzione sono stati un predittore significativo delle prestazioni motorie.

Secondo le conoscenze attuali, le modifiche nel modello del disturbo sono causate da meccanismi spontanei di riparazione neuronale (plasticità indotta dalla lesione) e plasticità dipendente dall'esperienza, indotta dall'allenamento (plasticità dipendente dall'esperienza, stimoli ambientali adeguati, compiti e esercizi stimolanti, attivanti e specifici).

How to cope with the sequelae of Parkinson's

Self-management may also be linked with the concept of cognitive reserve which describes the functional resilience of the brain to neuropathological damage which is enhanced by educational and occupational attainment as well as enriched lifestyle and leisure activities. The model was first established in Alzheimer's disease, but several studies provided evidence for the influence of education on the susceptibility for cognitive impairment in Parkinson's disease (PD), too.

A study of 182 PD patients showed that subjects with higher education showed significantly fewer motor deficits than those with low education. Years of education were a significant predictor for motor performance.

According to current knowledge, changes in the disorder pattern are caused by spontaneous neuronal repair mechanisms (lesion-induced plasticity) and experience-dependent, training-induced plasticity

(experience-dependent plasticity adequate environmental stimuli, stimulating, activating and specific tasks and exercises).

Come affrontare le conseguenze del Parkinson

Le dimensioni del cervello e il numero di connessioni neuronali (sinapsi) sembrano svolgere un ruolo nel determinare il recupero da danni cerebrali (capacità di riserva del cervello). La riorganizzazione neuronale potrebbe trovare condizioni particolarmente favorevoli nei musicisti. In esami trasversali dei musicisti, sono state trovate differenze strutturali significative in varie aree del cervello (corteccia uditiva, frontale, motoria, corpo calloso) rispetto ai cervelli dei non-musicisti, che sono associate alle esigenze dell'attività bimanuale e alla rapidità di elaborazione delle informazioni.

*Un pianista jazz professionista è anche
un esperto di autogestione!*

How to cope with the sequelae of Parkinson's

The size of the brain and the number of neuronal connections (synapses) appear to play a role in determining recovery from brain damage (brain reserve capacity). Neuronal reorganisation could find particularly favourable conditions in musicians. In cross-sectional examinations of musicians, significant structural differences were found in various areas of the brain (auditory, frontal, motor cortex, corpus callosum) compared to the brains of non-musicians, which are associated with the demands of bimanual activity and particularly fast information processing.

*A professional jazz pianist is also an
expert of self-management!*



EMOTION FOR CHANGE MANIFESTO



“L'economia sostiene, la scienza ispira, l'arte trasforma”

LA NOSTRA VISIONE

Siamo un gruppo di artisti, scienziati e imprenditori che si incontrano nel riconoscere nell'**arte** il potere di trasformare la realtà, di ampliare la consapevolezza individuale e collettiva, di generare mondi possibili.

Intendiamo l'arte come mezzo per veicolare bellezza e contenuti sostanziali dal mondo della **scienza**: ci riferiamo alla scienza che guarda la Natura con la meraviglia di un bambino e la prudenza di un anziano saggio.

Riteniamo che l'arte possa divenire uno strumento efficace di condivisione della conoscenza quando sostenuta dal mondo dell'**economia**: un'economia saggia e lungimirante, in grado di garantire che arte e scienza possano agire libere dalle logiche del profitto.

Ci riconosciamo in quanto esseri non separati ma interconnessi con la Natura, e vogliamo perciò collaborare con essa in modo armonioso e responsabile.

L'arte che ci interessa è quella che permette di ricercare e nutrire una relazione inedita con noi stessi, con gli altri e con la Natura, di cui siamo parte.

IL NOSTRO PROPOSITO

La riscoperta di se stessi,

Ovvero promuovere autoconsapevolezza, per ampliare la visione della persona in quanto individualità unica, irripetibile, portatrice e dispensatrice di talenti di cui tutti possono beneficiare.

La riscoperta degli altri

Ovvero la ricerca dell'incontro, del dialogo, della co-laborazione in cui tutti gli esseri umani abbiano spazio e pari dignità, nel pieno rispetto delle diversità, siano esse sociali e/o culturali.

La riscoperta della Natura

Ovvero l'Io come parte di un Tutto. Desideriamo prenderci cura della nostra relazione con l'ambiente, ispirando cambiamenti nei modelli di consumo, favorendo la post-crescita e l'uscita dalla visione antropocentrica.

Attraverso progetti artistici che accompagnino a riflettere sul nostro mondo e sulla nostra umanità, è nostro intento trasmettere **messaggi di fiducia**, ispirativi e proattivi per immaginare ed agire un cambiamento.

Desideriamo formare **gruppi di lavoro eterogenei** fra artisti, rappresentanti del mondo della ricerca e della cultura, scienziati ed esponenti della vita economica; così come fra artisti, scienziati e ricercatori di ambiti e di orientamenti diversi.

Ci prefiggiamo di utilizzare un **linguaggio costruttivo** e propositivo. Volendo accudire la capacità tanto di **sognare**, quanto di **agire**, ripudiamo gli strumenti della paura come motori del cambiamento.

Diamo importanza alla **qualità artistica**, intendendola come isomorfa ai valori di impegno, attenzione, cura e dedizione.

EMOTION FOR CHANGE MANIFESTO

Accogliamo le imperfezioni come parte integrante di un gesto artistico vivo e compiuto.

Siamo interessati a **creare relazioni** con chi mostra uno slancio affine, aprendo mutui canali di collaborazione.

Intendiamo generare un **modello** per un ecosistema **autopoietico** e **replicabile**.

COME VOGLIAMO INTERAGIRE TRA NOI

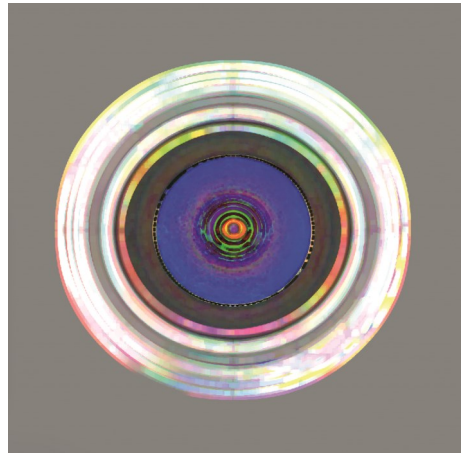
Nell'intento di **svincolare arte e scienza da logiche primariamente commerciali**, gli imprenditori del nostro gruppo, con le loro aziende, sostengono questo progetto con le loro idee, le loro capacità organizzative, la loro rete di conoscenze e le loro abilità nell'individuare e nell'attivare risorse coerenti con lo spirito che ci anima al fine di ottenere sostegni economici per i nostri progetti.

Gli artisti condividono con gli scienziati e gli imprenditori le loro proposte di progetti, al fine di collaborare in sinergia sulle stesse linee di pensiero, contribuendo all'allargamento della rete dei partecipanti e alla ricerca di fondi per la realizzazione delle opere condivise.

Gli scienziati collaborano con gli artisti e gli imprenditori nella realizzazione dei progetti artistici sostanzinandoli con le loro conoscenze, aggiungendo così autorevolezza all'espressione delle emozioni suscitate dall'arte.

Il cambiamento che promuoviamo “fuori” lo vogliamo innanzitutto “dentro”, come gruppo e come individui, ritenendo in tal senso fondamentale il lavoro di **autoeducazione** che vada nella direzione di una pratica sociale basata sull'ascolto e sul rispetto delle reciproche diversità di pensiero, da mettere a valore come arricchimento del gruppo e opportunità di nuovi apprendimenti.

Questo Manifesto vuole essere la guida del nostro sentire, del nostro pensare, del nostro agire. Ognuno di noi vi contribuisce con le proprie competenze e ha fiducia nelle competenze e nell'agire altrui.



Una goccia nell'oceano

L'album di René van Helsdingen “Fractures: disease versus healing” rientra nell'ambito del progetto “Emotion for change”.

www.emotionforchange.org

EMOTION FOR CHANGE MANIFESTO

"Economy supports, science inspires, art transforms".



OUR VISION

We are a group of artists, scientists and entrepreneurs united by a belief in the power of **art** to transform reality, expand individual and collective awareness, and create new possibilities.

We see art as a medium for conveying beauty and content informed by the world of **science**: science that observes Nature with the wonder of a child and the prudence of a wise elder.

We believe that art can become an effective tool for sharing knowledge when supported by the world of the **economy**: a wise and forward-looking economy capable of ensuring that art and science can operate free from profit-driven motives.

We recognize ourselves as beings not separate from, but interconnected with, Nature, and we wish to collaborate with it in a harmonious and responsible manner.

The kind of art that interests us is that which allows for the exploration and nurturing of a new relationship with ourselves, with others, and with Nature, of which we are a part.

OUR PURPOSE

Rediscovery of oneself

Promoting self-awareness to expand the understanding of the person as a unique, unrepeatable individual, endowed with talents that everyone can benefit from.

Rediscovery of others

Seeking encounters, dialogue, and collaboration where all human beings have space and equal dignity, with full respect for social and cultural diversity.

Rediscovery of Nature

Seeing oneself as part of a Whole. We aim to care for our relationship with the environment by inspiring changes in consumption patterns, fostering post-growth, and moving away from an anthropocentric vision.

Through artistic projects that encourage reflection on our world and our humanity, we intend to convey **messages of trust**, inspiration and proactive engagement to imagine and enact change.

We aim to form **diverse working groups** among artists, researchers, scientists, and representatives from various cultural and economic fields, as well as among artists and scientists from different disciplines and perspectives.

We strive to use constructive and **proactive language**, nurturing the capacity to both dream and act, rejecting fear-based tools as drivers of change.

We place importance on **artistic quality**, seeing it as aligned with values of commitment, attention care and dedication.

EMOTION FOR CHANGE MANIFESTO

We **embrace imperfections** as an integral part of a living and complete artistic gesture.

We are interested in **creating relationships** with those who share a similar enthusiasm, opening mutual channels for collaboration.

We intend to generate a model for a self-sustaining and replicable ecosystem.

HOW WE WANT TO INTERACT WITH EACH OTHER

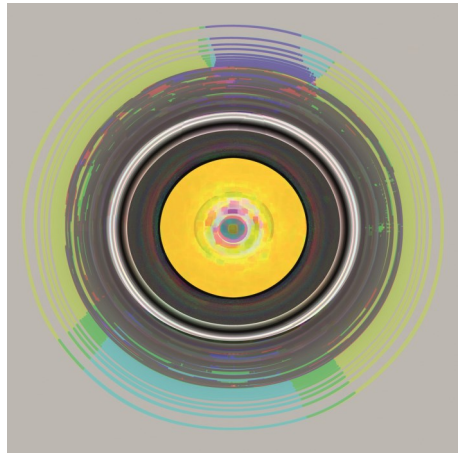
To free **art and science from primarily commercial logic**, the entrepreneurs in our group, along with their companies, support this project with their ideas, organizational skills, network of contacts, and their ability to identify and activate resources consistent with the spirit that drives us, to secure financial support for our projects.

The artists share their project proposals with scientists and entrepreneurs to collaborate in synergy along the same lines of thought, contributing to the expansion of the network of participants and the search for funding for the realization of shared works.

The scientists collaborate with artists and entrepreneurs in the development of artistic projects, substantiating them with their knowledge, thus adding credibility to the expression of emotions evoked by art.

The change we promote "outside" we want first "inside," both as a group and as individuals. We consider **self-education** essential, focusing on social practice based on listening and respecting each other's diverse thoughts, valuing them as group enrichment and opportunities for new learning.

This Manifesto is meant to be the guide for our feelings, thinking, and actions. Each of us contributes with our skills and trusts in the competencies and actions of others.



A drop in the ocean

René van Helsdingen's album Fractures: Disease versus Healing is part of the "Emotion for Change" project.

www.emotionforchange.org



All activities in the brain
need sufficient levels

Chi se ne frega !