



La musica come nutrimento Generalità ed aspetti legati al Modello Medico Cinese

A cura di: Agostino Valente[*] e Carlo Di Stanislao[†]

*“Quale allodetta ch'n aere si spazia
Prima cantando, e poi tace contenta
Dell'ultima dolcezza che la sazia”*
Dante Alighieri

“Le allodole, che sono amiche della luce e hanno paura del buio della sera, al momento del transito del santo, pur essendo già imminente la notte, vennero a grandi stormi sopra il tetto della casa e roteando a lungo con non so quale insolito giubilo, rendevano testimonianza gioiosa e palese alla gloria del santo, che tante volte le aveva invitate a lodare Dio”
San Bonaventura di Bagnoregio

Si definisce musica un insieme di suoni articolato e armonioso (e quanta "musica" di oggi non rientrerebbe in questa definizione!).

E i suoni altro non sono che onde vibrazionali.

Ma di vibrazioni elettromagnetiche noi siamo fatti. La regolazione di molte funzioni del corpo umano, animale o vegetale è dovuta a onde vibrazionali coerenti (studi di Froelich, Popp, Del Giudice, Kervran, Vithoulkas e altri recentissimi sugli effetti dell'omeopatia, della cromoterapia, del soft-laser, della musicoterapia), e studiosi del calibro di Bienveniste affermano che qualsiasi sostanza agisce attraverso la sua specifica vibrazione, piuttosto che grazie alla sua composizione molecolare.

La vita stessa, in una bellissima definizione, non è altro che "luce compressa", grazie alla fotosintesi che trasforma sostanze inerti in composti biochimici indispensabili alla vita, tanto nostra quanto delle piante. Ecco perchè, quando sentiamo una bella musica, che ci colpisce nel profondo, non sono solo le nostre orecchie a percepirla, ma l'intero nostro corpo che, attraverso la mediazione del cervello, ne percepisce il ritmo, la profondità, il timbro e, in sintesi, l'armonia profonda della sua vibrazione.

E' un fatto intuitivamente noto a tutte le persone sensibili: ogni forma di vita, animale o vegetale, vive meglio quando è circondata da amore, affetto, cura. Da qualche decennio alcuni studi innovativi hanno evidenziato nelle piante reazioni misurabili elettronicamente con oscillografi, a seguito di stimolazioni particolari (taglio di rami e foglie, ustioni ecc.).

In particolare gli studi di Clive Backster negli anni '60 negli Stati Uniti, e quelli di poco successivi di Hashimoto in Giappone, seguiti in Italia da Valerio Sanfo, hanno evidenziato una sensibilità enorme in quasi tutte le piante testate. Sono state notate capacità di memorizzazione di fatti e persone (le piante mostravano paura al rivedere una persona che in loro presenza aveva distrutto un'altra pianta), una capacità di movimento (collegate a un dispositivo su ruote), quando non addirittura di scelta (collegate a dispositivi per l'innaffiamento o per l'illuminazione).

Perchè allora non pensare che possano anche godere di una buona musica?

Certo le piante non hanno orecchie, ma siamo così sicuri, noi, di sentire la musica solo con le orecchie?

Scrivono Curt Sachs, uno dei padri dell'etnomusicologia moderna, a proposito di conservazione e magia nella musica primitiva: "Nelle civiltà agricole, l'esistenza di ognuno dipende dalla

misteriosa crescita del seme.

Si tratta sempre di protezione della vita, quindi, quando durante l'aratura si cerca di far trascorrere con riti magici il periodo critico tra la stagione della semina e quella della mietitura".

Riti magici e musicali per la produzione di cibo, cibo per la mente e musica per il corpo.

La disciplina che si occupa della musica contadina e, in generale, della musica di tradizione orale è, si sa, l'etnomusicologia che, secondo la definizione di Roberto Leydi, "studia le musiche etniche, popolari e delle civiltà extraeuropee, cioè quella parte quantitativamente prevalente del repertorio mondiale per consuetudine, ma ingiustamente, lasciata ai margini dalla cultura musicale ufficiale".

La novità del seminario Nutrimiento e Suono, ideato e condotto da un'etnomusicologa (chi scrive) e da un medico bio-energetico naturale (la dottoressa Maria Teresa Elia), sta nel fatto che per la prima volta la salute corporale viene, scientificamente, messa in correlazione con il suo stesso suono interiore. Il presupposto è che la musica è espressione dell'equilibrio tra benessere e malessere.

L'ascolto, così come la creazione musicale, può essere, al tempo stesso, veicolo e rimedio dello stato di salute. Per stato di salute non si intende qualcosa di statico, ma un concatenarsi di movimenti consequenziali di interazioni cellulari, volti al benessere del sistema umano. Quest'ultimo esprime e riceve informazioni rispetto all'ambiente esterno tramite i cinque sensi. La musica è in grado di contemplarli e comprenderli tutti in una somma simultaneamente sensoriale e motoria, che trascende ed evolve gli stessi per arrivare alla definizione di un nuovo sistema relazionale. Sappiamo che il corpo umano in equilibrio necessita di nutrimento per assicurare alle cellule energia vitale (ciclo di Krebs) e che, a sua volta, il corpo umano è in grado di procurare nutrienti.

Allo stesso modo, la musica è espressione di cibo vitale nell'ascolto e nella creazione musicale. Fin dall'antichità, all'arte musicale viene riconosciuto un ruolo essenziale come segnale sullo stato di un sistema e nell'eventuale iter terapeutico e di prevenzione. Che sia l'isteria e la follia della trance divinatoria e medianica dei popoli meridionali oppure il canto propiziatorio dei Pigmei della Foresta di Ituri o ancora il rito di iniziazione del candomblé brasiliano, il canto e la musica dell'estasi fanno parte della storia dell'uomo.

Ma le espressioni musicali non sono mai fini a se stesse. Sostiene il sociologo belga Albert Marinus: "In ogni manifestazione folklorica c'è almeno un uomo che agisce, un uomo per il quale essa ha importanza e una sua utilità. Se non c'è almeno un individuo per il quale una certa manifestazione ha ragion d'essere, essa scompare".

Altra cosa è l'uso commerciale che si è fatto, soprattutto in questi ultimi anni, dei termini meditazione e preghiera: guru da mercato del pesce ed annoiate signore in cerca di nuove emozioni hanno inquinato uno degli aspetti più interessanti ed affascinanti delle espressioni del culto della possessione e della vocazione.

La forma seminariale della ricerca intende portare all'attenzione di tutti i risultati scientifici e dimostrabili. Ci si propone di guardare all'infinito mondo sonoro che ci circonda, partendo dal silenzio fino ad arrivare agli ultrasuoni, che, utilizzati, potrebbero avere un ruolo determinante nell'impressionare il nostro inconscio eludendo i meccanismi di difesa dell'io.

Lo psichiatra infantile e musicista Rolando Benenzon parla di alcuni suoni, classificati come regressivogenetici, quali il battito del cuore, i rumori intestinali, quelli delle articolazioni, il battito del polso, i processi enzimatici, che vengono recepiti dal nostro organismo attraverso un sistema di percezione interna ancora sconosciuto. Le sensazioni e le emozioni giungono al talamo, luogo del nostro cervello dove permangono in modo non cosciente; di qui, l'idea che, con un ritmo musicale, si possono provocare risposte automatiche anch'esse inconse.

Anche le funzioni del linguaggio sono strettamente connesse alla musica, tanto che alcuni studi sulle aree anatomiche e cerebrali confermano che i ritardi nelle funzioni musicali sono quasi sempre connessi a inibizioni in altre funzioni psicomotorie, tra cui la parola ed il linguaggio.

Un chiaro esempio dell'interrelazione neuro-endocrina, poi, ci viene da quelle madri che, al pianto del loro bambino, rispondono con una secrezione latte copiosa.

Ancora, esperimenti condotti prima su piante e animali hanno dimostrato, ad esempio, che la musica aiuta nelle coltivazioni intensive o, ormai famoso aneddoto, nella produzione di latte.

Ancora da Benenzon apprendiamo che verso la fine del 1880, molti medici e fisiologi si interessarono allo studio biologico della musica.

Tra i compositori, André E. M. Grétry ed Hector Berlioz fecero interessanti osservazioni circa l'azione della musica sul polso e sulla circolazione. E all'ascolto di musiche di Franck, Schubert e Bartók da parte di una trentina di soggetti, si constatò un certo tipo di risposta all'E.E.G., strumento che registra il riflesso psico-galvanico della pelle (variazione della resistenza elettrica della pelle), soprattutto quando si faceva ascoltare un brano noto al soggetto. In ultimo, alcuni esperimenti sul DNA e l'RNA hanno dimostrato che, per mezzo di determinati suoni, si può provocare un'alterazione della biosintesi delle proteine puriche e pirimidiche nelle cellule viventi, portando a mutamenti nell'acido desossiribonucleico.

In definitiva, l'intenzione della ricerca, denominata per studio e per poesia Nutrimiento e Suono, è seguire il percorso della musica come strada propedeutica al benessere ed alla guarigione individuale, collettiva, ambientale. Come un'onda che ha la sua origine in un piccolo movimento (cellula-individuo) e che si propaga allargandosi (corpo-comunità), fino ad interagire (movimento comune-danza) finanche con i fenomeni atmosferici (pioggia-benessere), che, a loro volta, garantiscono il cibo (frutti), alla base di una giusta nutrizione.

Esperimenti inglesi di qualche decennio fa, avevano constatato un incremento nella produzione di latte di vacche a cui veniva fatta ascoltare musica classica. Altrettanto era avvenuto con la produzione di galline ovaiole. Curiosamente, però, musiche poco armoniche o pezzi di rock duro, non avevano sortito alcun effetto. Come a dire: non tutta la musica trasmette vibrazioni positive.

La musica che tocca il cuore, quindi, ha particolari caratteristiche: di ritmo, di armonia, di vibrazione. Nella nostra serra, per esempio, crescono rigogliosi e bellissimi dei *Ficus benjamina* che ascoltano buona musica quotidianamente. Non siamo in grado di dire se dipenda solo da questo (oltre che dalle nostre buone cure), ma ci piace crederlo. Come ci piace credere che, a causa della profonda unità di tutti gli organismi viventi, una musica che tocchi nel profondo un uomo, sia in grado di toccare nel profondo anche una pianta, e viceversa.

A livello cellulare, ma soprattutto a livello biochimico, c'è un'identità quasi totale tra uomini, animali e piante. E la struttura del DNA, ovvero dei cromosomi, è assolutamente identica. Deriviamo infatti tutti da un unico progenitore (forse un filamento di DNA, forse un protobatterio), sul quale poi ci siamo differenziati in autotrofi (fotosintetizzanti) ed eterotrofi, procarioti ed eucarioti, semplici o complessi ecc. Il che ci fa pensare che il nostro spirito, la nostra anima, il nostro principio di identità personale, o come lo si voglia chiamare, sia in tutto e per tutto comune.

L'uomo e la natura sono la stessa cosa, e l'uomo è molto più dipendente dalla natura che non viceversa. Le piante sono tra le più antiche abitatrici di questa terra, molto prima dell'uomo, molto prima dei mammiferi, molto ma molto prima dei dinosauri. Avranno accumulato un po' più di saggezza di quanto siamo stati in grado di fare noi? Studi svolti nell'immediato dopoguerra hanno messo in luce un potente effetto calmante, legato a ritmi che avessero la stessa frequenza del battito cardiaco che il feto sentiva nel ventre della madre.

Molti suoni in effetti possono indurre sensazioni diverse: dalla colonna sonora di un film violento (che induce all'aggressività) o del terrore (in grado di incutere paura). E i ritmi tribali, ossessivi e ripetitivi (su cui hanno svolto studi gruppi musicali molto noti, come per esempio i *Talking heads*), possono funzionare come droghe per chi li ascolta.

Avanzati studi sono stati svolti anche recentemente sugli effetti della musicoterapia.

La musica può quindi avere un effetto biologico. E può influenzare pensieri e comportamenti, degli uomini come degli animali. L'ipnosi stessa, usata da molti come vero e proprio strumento medico, si avvale di suoni o movimenti ripetitivi, attraverso cui riporta il soggetto curato ad uno stato originario di armonia e suggestione.

Questo è lo stato di purezza originaria a cui vorremmo che la nostra musica portasse.

Tutto ciò che ha a che fare con la psiche, o comunque con le nostre sensazioni più profonde, è influenzato dalla nostra disponibilità e concentrazione.

I rapporti fra musica e medicina si sono sviluppati attraverso i secoli e che la musica potesse partecipare all'alchimia dell'uomo, producendo trasmutazioni e modificazioni sostanziali, non è un concetto né solo orientale né solamente occidentale.

Se la musica nel mondo tradizionale asiatico (induista, taoista, buddista), americano precolombiano ed africano ha scopi fisici e spirituali, il rapido excursus soprariportato mostra che l'attenzione per la relazione musica-salute fu grande anche nel mondo occidentale. L'attuale musicoterapia, infatti, non si basa su principi di tipo orientale[±], ma su modelli

occidentali che risalgono (nelle loro forme compiute) all'alchimia musicale di Monteverdi e della cosiddetta Camerata Fiorentina. Il rapporto fra alchimia e musica barocca fu stretto, diretto, storicamente provato.

Fra il 1570 ed il 1610, la musica strumentale, il canto solistico e il dramma si fusero in modo completo e diverso e da quell'unione nacquero l'opera e l'oratorio, i modi ancora oggi più diretti e suggestivi di parlare all'animo umano. Aderirono a queste innovazioni (derivate dal neoplatonismo, dallo studio della cabala, dell'astrologia e dell'alchimia) Bach, Handel, Purcell, Vivaldi, che hanno concorso allo sviluppo di un linguaggio musicale ancora attuale, che sembra essere ancora (e soprattutto oggi) del tutto comprensibile.

Questo linguaggio limpido, graziosamente architettonico, ma prorompente di vitalità, deriva da una perfetta conoscenza dell'azione maieutica e terapeutica della musica.

Claudio Monteverdi, l'autentico titano del nuovo linguaggio musicale-alchemico, praticava l'alchimia (introdottovi da Vincenzo Gonzaga) e dissemina di concezioni alchemiche tutta la sua opera. Più che in altre opere del XVI secolo (*Splendor soli* di Tresmosin o *The amphiteatre of Eteranl Wisdom* di Khunrath), nell'opera monteverdiana si trasfonde il senso della "musica come procedimento alchemico e iatrochimico" com'esempio evocativo di spiriti planetari le cui potenti vibrazioni e suoni potevano essere comprese e riprodotte.

Se Platone parlava d'idee pure presenti dentro di noi, Monteverdi e la "Camerata", le cercano e le scovano attraverso la musica. Sebbene gli attuali musicologi e musicoterapisti siano portati a credere che l'emblema della visione alchemica in campo musicale, sia *Emblemi, Fughe ed Epigrammi* di Michael Maier del 1617, l'arte dei "duetti a confronto" e dei "trii armonici" capaci di "esseri compresi dall'anima" si sviluppa in opere monteverdiane come *Il lamento di Arianna* (1608) e *I Vespri* (1610). Monteverdi riflette sul fatto che le passioni umane sono tre, fondamentalmente: ira, moderazione ed umiltà e come, non casualmente, la nostra stessa voce con i suoi tre registri naturali (alto, medio basso) non faccia altro che esprimere queste passioni, queste inclinazioni naturali o mentalità.

Al contempo nell'arte musicale ci si riferisce ancora a queste tre inclinazioni quando si parla di stile o modo: "concitato", "molle", "temperato". Infine Monteverdi nota che le passate generazioni (tardomedioevali e dei quattro-cinquecento) avevano molto usato gli stili "molle" e "temperato" e poco il "concitato", poiché nell'animo antico l'ira, come sentimento, trova poco spazio. Intuizione geniale che, assieme agli studi della Camerata Fiorentina (soprattutto Giovanni Bardi, Giulio Caccini e Jacopo Peri), condussero Paracelso a definire la musica "cibo dell'anima".

I musicisti-alchemico-cabali del XVI-XVII secolo, scoprirono (prima della moderna musicoterapia, la relazione fra suono, evocazione psichica ed equilibrio spirituale. I loro scopi, nel rispetto della tradizione di sapienza cui s'ispirarono (Platone e, attraverso la Kaballah, il mondo mistico ebraico ma anche sumero ed egizio) erano strettamente psico-spirituali ("riproduzione fedele del suono che il Cielo ci offre, con tutti i suoi benefichi effetti su tutta la terra", scrive Caccini). Ma mentre l'attuale musicoterapia si limita a registrare l'influenza non causale fra "armonie" e psiche, essi ritennero (e lo ritennero poi Marsilio Ficino, Giordano Bruno ed il poeta Yeats), che la musica umana (strumentale o vocale) poteva far variare il corso della vita, influenzando il cielo e gli spiriti celesti, secondo la visione ermetica che fu propria dei culti orfici tipici dell'Eurasia primordiale.

Per l'oriente la musica ci consente di "conoscere gli esseri celesti" che sovrastano e reggono la nostra vita. Ge Hong scriveva nel IV secolo d.C. ("il mio maestro insegnava che la musica ci permette di guardare all'interno e di vedere le sette anime po e le tre anime hun, in questo modo si raggiungono le podestà ed i principi del cielo e della terra").

E' lo stesso concetto di Pitagora, di Platone, di Plinio, di Schopenhauer e così via. Che la musica avesse valore terapeutico era già noto ai Metodisti seguaci di Asclepio di Bitinia, nella romana delle vittorie di Lucillo e Pompeo in Asia minore. Asclepio considerava la musica terapeutica e i diversi ritmi e le diverse melodie, in grado di variare "atomi" e "pori" (vuoti e pieni) all'interno dell'uomo. Le culture orientali tendono ad attribuire alla musica una funzione vibratoria (energetica) e a considerarla, al pari del cibo, capace di avere un "sapore", ed una "natura".

Al pari del colore, il suono è vibrazione terapeutica e poiché sappiamo (da Marcel Maus), che "la magia è ciò che precede la scienza" dobbiamo credere che colori e suoni possono, effettivamente, giovare o nuocere all'unità psicosomatica uomo.

Modelli non troppo sofisticati sono quello "vedico" o "unani", dove ad ogni armonia si

attribuisce un sapore d'insieme: dolce (Mozart), piccante (Rossini), amaro (Beethoveen), acido (Haendel), aspro (Wagner), salato (Brahams) e una natura, più spesso secondo la coppia caldo (Debussy,,; free-jazz, rock) e freddo (Bach; Respighi,,; cold-jazz).

Enormemente più complesso il modello cinese, studiato con difficili accostamenti fra nostra scala e scala pentatonale, soprattutto negli ultimi 15 anni (21-22). Mentre la caratteristica guaritoria della musicoterapia ancestrale africana (e quindi anche brasiliana) è la "trance", nel caso della medicina cinese tutto avviene razionalmente secondo lo schema della "pentacoordinazione".

Per incarico del mitico Huang-di il ministro Ling-Louen raccolse "l'armonia presente nell'universo". Per fare questo, secondo la tradizione, si recò nel nord-ovest della Cina, più a occidente di Ta-Hai, nella valle Hie-K'I, dove esistevano i più pregiati bambù.

Tagliò i bambù fra due nodi per ottenere delle misure regolari. Poi scelse la nota di base a cui diede il nome *koang* (palazzo imperiale). Da quella nota ne nacquero altre quattro e insieme esse costituiscono la scala pentatonale dell'antica tradizione cinese.

A partire dal capitolo IV del *Sowen* ogni nota si lega ad un organo e per suo tramite ad un movimento di energia.

La successione è la seguente:

- Cuore-Sud- nota *tche*
- Milza-Centro-nota *koang*
- Polmoni-Ovest-nota *chang*
- Reni-Nord-nota *yu*
- Fegato-Est-nota *kiao*

Lo studio musicologico attuale ci porta a compiere i seguenti accostamenti

- Nota *tche* = do
- Nota *koang* = fa
- Nota *chang* = sol
- Nota *yu* = re
- Nota *kiao* = la

Secondo, poi, due testi taoisti molto antichi (*Hong fan* e *Sseu-MaT'sien*) sono possibili queste corrispondenze morali e intellettuali:

Movimento	Nota	Carattere intellettuale	Virtù Morale
Acqua	Yu (re)	Serietà	Sapienza
Fuoco	Tche (do)	Ordine	Ritualità
Legno	Kiao (la)	Sapienza	Bontà
Metallo	Chang (sol)	Armonia	Equità
Terra	Koang (fa)	Estasi	Estasi

Per la Medicina Cinese classica i sentimenti sono sette e producono variazioni nel flusso energetico. Nelle situazioni persistenti causano dapprima stasi, poi vuoto di yin e di sangue, con calore e catarro:

Sentimento	Movimento d'Energia
Collera (<i>Nu</i>)	Risalita di Energia e Sangue, Calore e Vuoto di Yin. Azione sul Fegato
Inquietudine (<i>You</i>)	Stagnazione di Qi, Fuoco e lesione dello Yin. Azione sul Polmone e sul livello Tai Yin
Preoccupazione (<i>Si</i>)	Blocco del Qi e di tutti i movimenti. Azione su Milza-Pancreas
Tristezza (<i>Bei</i>)	Vuoto di Qi del Polmone e del TR-Superiore con comparsa di Fuoco. Altera Polmone, Cuore e Fegato.
Paura (<i>Kong</i>)	Fa affondare il Qi, danneggia il Rene, blocca il TR-Superiore.
Terrore (<i>Jing</i>)	Sparpaglia il Qi ed altera lo Shen. Colpisce il Cuore-Centro
Gioia (<i>Xi</i>)	Rilassa il Qi, ferisce il Cuore, vuota i Reni e lede lo Yang

Sappiamo che i sette sentimenti, se protratti, causa turbe psichiche di tipo ansioso-depressivo (*yuzheng*), ascrivibili alle seguenti otto categorie:

1. Stasi di Qi di Fegato
2. Stasi di Qi e sviluppo di Fuoco
3. Disarmonia tra Fegato e Milza
4. Vuoto di Yin di Fegato e Rene
5. Vuoto di Qi di Cuore
6. Vuoto di Milza e Cuore
7. Rene e Cuore non hanno scambi
8. Tan che ostruiscono il Cuore

In rapporto allo schema tripartito di Jost (vedi sopra) divideremo il trattamento in tre fasi:

1. Musica in armonia col sentimento dominante
2. Musica neutralizzante che vinca l'alterazione energetica principale
3. Musica che susciti un sentimento capace di bloccare quello alterato in base alla legge dei cinque movimenti (secondo lo *Zhen Jiu Jia Yi Jing* di Huangfu Mi, del II sec. d.C.).

Per fare un esempio, prendiamo un soggetto con crisi ansioso-depressive, causate da una lunga Inquietudine e che lamenta cefalea, oggi rossi, cervicalgie, palpitazioni, puntate ipertensive, vertigini, polso teso e rapido, bordi linguali arrossati, lingua secca (stasi di Qi di Fegato con sviluppo di Fuoco).

Lo schema musicoterapico potrà prevedere:

1. Fase di "penetrazione". Sinfonia n. 1 di Malher, piena di Inquietudine, tristezza, profonda melanconia e rimpianto.
2. Fase di "neutralizzazione". Flauto magico di Mozart. Musica dolce e riflessiva, che sblocca la stasi di Qi. Assenza di ritmi concitati che potrebbero esaltare il Fuoco.
3. Fase di "opposizione". Inquietudine, come la tristezza, altera il Metallo (*jin*) ed è dominato dalla collera (*nu*) che impatta sul Legno Sinfonia n. 3 di Beethoven, eroica, sofferta, collerica, capace di stimolare una creatività positiva in grado di placare l'inquietudine.

Naturalmente potremmo impiegare musiche popolari e moderne. Per lo stesso caso avremo:

1. Blues e Spiritual (ad esempio "Jonny spielt auf" di Krenek o "Pacific 231" di Arthur Honneger).
2. Free Jazz (Brani di Kid "Punch" Miller o Thelonious Menk).
3. Jazz classico e "be bop" ("Concerto per por fine a tutti i concerti" di Leo Smith" o "The drums is a woman" di Duke Ellington).

Tutto dipenderà da chi abbiamo di fronte, un sofisticato esponente della cultura europea o piuttosto un individuo dotato di ingenuità espressiva e di cultura alquanto "naïf".

Letture consigliate

- Bassoli F., Frison R.: L'arte del corago. Un modello sistemico-relazionale per la riabilitazione psichiatrica. Esperienze di terapia con la famiglia, terapia di gruppo e musicoterapica, Ed. Franco Angeli, Milano, 1998.
- Corradini M.: Biomusica. La musicoterapia nel suo metodo integrale, Ed. Life Quality Project Italia, Roma, 1996.
- Di Stanislao C., Valente A.: La Musica nella Cina Tradizionale, http://www.beltade.it/dettaglio_rubrica.asp?id=826&catogo=105&codrub=23, 2004.
- Hunneau M.S.: Musicoterapia: un metodo ancestrale, *Empedocle*, 1991, 29 (1): 17-24.
- Jost J.: Equilibre e santé par la musicotherapie, Ed. Albin Michel, Paris, 1990.
- Valente A., Di Stanislao C.: La musica come nutrimento, in *Dietetica Medica Scientifica* e

Tradizionale. Curarsi e Prevenire con il cibo, Ed. CEA, Milano, 1999.

- Wellesz E.: Storia della musica. The New Oxford History of Music. Vol. 1: Musica antica e orientale, ed. Feltrinelli, Milano, 1987.

Note

[*] Concertista; Presidente dell'Accademia Internazionale della Chitarra.

[+] Presidente AMSA; Segretario SIA; Revisore dei Conti dell'Accademia Internazionale della Chitarra.

[‡] Al simbolismo solare della musica ed al suo moto ascensionale è ispirato anche il suo nome in sanscrito, bharadvaja, che può significare, secondo il contesto, sia "colui che porta il nutrimento e i beni" (come il sole), sia "colui che produce dei suoni", ovvero il cantore di inni, sia infine "colui che sacrifica". Bharadvaja era il nome di un poeta celebre e uno dei mitici saggi o brahmana del Mahabharata e dei Purana, che secondo la leggenda fu nutrito da un'allodola. Nel Tattiriya-brahmana Bharadvaja, diventato vecchio, è ormai passato attraverso i tre gradi della vita di un penitente applicato allo studio delle sante scritture. Un giorno il dio Indra si avvicina al saggio domandandogli a quale scopo impiegherebbe la sua vita se gli restassero ancora molti anni da trascorrere sulla terra. Egli risponde che continuerebbe a vivere nella penitenza e nello studio. Nei primi tre gradi della vita brahmanica Bharadvaja si dedica allo studio dei tre Veda (l'Atharvaveda non era stato ancora composto o non era stato ancora ammesso fra i libri sacri). Nell'ultimo periodo della sua esistenza terrena il saggio apprende la scienza universale, diventa immortale e sale infine al cielo unito al sole.