



LA CAMPANA TIBETANA

Luca Sasdelli – conduttore corsi Family Connections™

COS'È?

- La campana tibetana è uno **strumento musicale** molto antico, originario della zona dell'Himalaya. Non viene appesa come le campane tradizionali, ma viene suonata appoggiandola a terra; il suono viene prodotto colpendo o sfregando la campana con un batacchio manuale in legno, spesso parzialmente rivestito di tessuto
- Spesso (non sempre) è costituita da una **lega di sette metalli**: Argento (Luna), Rame (Venere), Ferro (Marte), Oro (Sole), Mercurio (Mercurio), Stagno (Giove) e Piombo (Saturno), che corrispondono ai 7 chakra e alle note musicali

MAGIA?

- L'uso della campana tibetana può dare l'impressione di essere legata a folclore, superstizione o magia; in realtà il suono emesso ha delle caratteristiche di **interazione con le onde cerebrali**, che permettono di **allontanare le tensioni**
- La campana tibetana suona alla frequenza di **432 Hertz**, che costituisce l'intonazione del «LA4» nella storia della musica
- La frequenza del «LA4» a 432Hz, da studi in doppio cieco condotti presso numerose università del mondo, **riduce la frequenza cardiaca media, la pressione arteriosa sistolica, la produzione di cortisolo e favorisce il sonno**

MA I MUSICISTI...?

- Attualmente, il «LA4» viene fissato a 440Hz anziché a 432; ciò deriva da un cambiamento introdotto nel corso della seconda guerra mondiale dalle autorità naziste, poiché si riscontrava che un leggero incremento dell'intonazione musicale infondeva senso di attività e controllo in chi ascolta. Attualmente il **440Hz è lo standard** musicale.
- Musicisti come **Giuseppe Verdi** e **W.A. Mozart** componevano con l'intonazione a 432Hz, così come il gruppo inglese **Pink Floyd** o **Mick Jagger** dei Rolling Stones; **Luciano Pavarotti** e **Placido Domingo** prediligevano l'esecuzione con l'*accordatura aurea* di 432Hz
- Nei tempi antichi non era disponibile alcuna unità di misura della frequenza, ma da alcuni reperti pare che si usasse un'intonazione attorno ai 425Hz o anche più bassa

RIFERIMENTI

- [Intonazione scientifica – Wikipedia](#)
- [Listening to music tuned to 440 hz versus 432 hz to reduce anxiety and stress in emergency nurses during the Covid-19 pandemic: a double-blind, randomized controlled pilot study - PMC \(nih.gov\)](#)
- [The impact of music tuned to 432 Hz on human behaviour: A Systematic Review \(unipd.it\)](#)

