

Redazionale CD Heart Meditation

Nella nuova opera musicale intitolata Heart Meditation pubblicata dalla CapitanArt si è voluto lavorare con atmosfere musicali eteree e rilassanti composte con lo scopo di aprirci il cuore e donarci uno stato di benessere all'ascolto.

Questa suite musicale potrà essere di sottofondo ogni qualvolta vorremmo rilassarci o meditare ma per coloro che lo vorranno essa potrà essere la musica su cui praticare una meditazione completamente dedicata a centrarci nel cuore, aiutandoci a essere più amorevoli e propositivi nei confronti di noi stessi, degli altri e della vita. Questo stato di apertura e centratura del cuore porta come conseguenza una maggior qualità della nostra vita e una maggior presenza di ormoni e neurotrasmettitori quali dopamina, beta endorfine e l'ossitocina, l'ormone dell'amore, che sono rigeneranti e benefiche per il nostro corpo e tonificanti e potenzianti per il nostro cervello.

Le musiche di Heart Meditation intonate a 432 hertz sono state realizzate dal compositore, scrittore e ricercatore Riccardo Tristano Tuis, autore di 432 hertz: La rivoluzione musicale, il primo saggio al mondo dedicato all'intonazione a 432 hertz e all'interazione tra frequenze acustiche, cervello e biologia. Saggio scritto oltre dieci anni fa quando ancora quest'intonazione era una sconosciuta materia di studio dello Schiller Institute, del Belcanto e di qualche musicologo e promossa in Europa da Ananda Bosman che ne ha scritto la prefazione.

Ispirati dal saggio di Riccardo Tristano sei ricercatori italiani dell'Università di Firenze e dal Dipartimento di Biostatistica dell'Università di Milano hanno fatto uno studio sulla musica a 432 Hz intitolato "Influences of 432 Hz Music on the Perception of Anxiety during Endodontic Treatment: A Randomized Controlled Clinical Trial" e pubblicato sul prestigioso Journal of Endodontics in cui si presenta una sperimentazione randomizzata fatta su 100 persone in cui si evidenzia che la musica a 432 Hz rilassa i pazienti sottoposti a cure dentali che hanno parametri vitali migliori rispetto a quelli che non ascoltano musica.

La musica oramai è riconosciuta come strumento terapeutico dalla medicina e nella neuromusicologia clinica viene impiegata nella cura di diverse patologie neurologiche. A tale riguardo Riccardo Tristano ha spiegato che la grande influenza della musica nel nostro cervello dipende dalla natura stessa di entrambi poiché le cellule cerebrali vibrano proprio sulla banda di frequenza che vanno dagli infrasuoni fino ai suoni. Tristano inoltre segnala che il cervello è un vero e proprio strumento acustico in cui la calotta cranica funge da cassa di risonanza e il suono cerebrale fuoriesce dalle orecchie (emissioni otoacustiche) e tali segnali elettroacustici creano un campo connesso a quello che lo stesso Tristano ha definito risonanza cerebrale spiegando come la risonanza simpatetica non avviene solo tra due strumenti, ad esempio se pizzichiamo la corda del La di una chitarra anche la corda del La di una chitarra adiacente alla prima inizierà a vibrare, ma anche tra due cervelli se sufficientemente vicini. Per questo Tristano ha spiegato quanto sia importante stare a contatto con persone e ambienti di qualità poiché la mente umana viene influenzata dalle altre menti e dall'ambiente con il suo habitat sonico ed elettromagnetico.

In Heart Meditation di Riccardo Tristano Tuis ascolteremo in sottofondo un cuore che batte a 72 battiti per minuto, definito dall'HeartMath Institute come «il battito degli innamorati». L'HeartMath Institute Research Center è stato il gruppo di ricerca che ha fatto conoscere come il cuore abbia il proprio cervello e sistema nervoso che impiega oltre 40.000 neuroni. Ancor'oggi questa équipe di scienziati studia i meccanismi fisiologici di comunicazione tra cuore e cervello e come il primo può influenzare il pensiero, le percezioni, le emozioni e la salute.

La coerenza tra cuore e cervello è molto importante, essa corrisponde a un segnale elettrico molto basso, pari a 0,10 Hz, e il campo magnetico del cuore è circa 5.000 volte più potente di quello emesso dal cervello. Ciò significa che quando proviamo una forte emozione o uno stato d'amore il nostro cuore crea un potente campo magnetico che lo stesso Riccardo Tristano ha paragonato a un «invisibile calamità con cui attrarre persone, cose ed eventi nella nostra realtà».

Dopo aver creato la Neurosonic Programming (programmazione neurosonica), pubblicata in Italia dalla Nexus Edizioni con i tre CD audio Accedi al codice del tuo cervello, e a breve disponibile in tutto il mondo attraverso la piattaforma/app MEYA3 creata da una società inglese, Tristano si è dedicato a migliorare i protocolli per la creazione di una musica il più efficace possibile per il nostro cervello. Dopo diversi anni di sperimentazione ha presentato l'innovativo protocollo Mind Resonance, applicato nell'omonima opera musicale pubblicata nel 2017 e in Regeneration, anch'esso pubblicato nello stesso anno dalla CapitanArt. **Mind Resonance** e **Regeneration** impiegano l'intonazione basata sulla risonanza terrestre nota come risonanza Schumann, dal nome dello scienziato che la scoprì. Nello specifico Tristano ha intonato questi due album musicali, creati specificatamente per il rilassamento-benessere e la meditazione, alla tonica della risonanza terrestre, la cui frequenza corrisponde a quasi gli 8 hertz.

Questa è la frequenza con cui i nostri emisferi cerebrali si sincronizzano, portandoci allo stato alfa, uno stato neurologicamente potenziato che rende la mente più profonda e brillante e, contemporaneamente, affatica di meno il nostro sistema nervoso, rendendoci più rilassati. Infine le belle melodie di queste musiche aumentano la produzione di beta endorfine, dopamina e ossitocina donandoci quel senso di benessere che sono la buona musica, il buon cibo, la buona compagnia o la natura incontaminata riescono a darci.