



Igea

(dal greco ἡγίεια hygieia, con il significato di "salute", "rimedio", "medicina")
Simbolo che distingueva i pitagorici

Pythagorikòs bìos (Puqagorikov" bivo") **lo stile di vita pitagorico.**

*“Queste cose sappi, e queste altre domina: il ventre anzitutto e
così pure sonno, sesso e collera.
Non far cosa che sia turpe in faccia ad altri o a te stesso;
ma soprattutto rispetta te stesso .*

*Nelle bevande, nel cibo, negli esercizi ginnici serba misura.
La misura, dico, che da ogni turbamento ti preserverà.
Poi con le opere e la parola esercita la giustizia.” (Versi aurei)*

*“Questi vivevano, secondo l’indirizzo da
lui impresso, nel modo seguente: di
mattina facevano delle passeggiate
solitarie e si recavano in quei luoghi
dove potevano trovare in misura adeguata
quiete e tranquillità...”*

(Giamblico, *Vita di Pitagora*, 96)

Musica, poesia, danza, attività ginnica, lunghe passeggiate, meditazione, contatto con la natura, la bellezza e la tranquillità, alimentazione sana ed equilibrata, vegetarianismo, andreaia.

Questo che sembrerebbe essere l’elenco di un avanzato e dispendioso programma *wellness* , altro non è che l’aspetto più evidente di quello che si faceva giornalmente nel VI sec. a.C. nella città di Kroton: il famigerato *pythagorikòs bìos (Puqagorikov" bivo")* lo stile di vita pitagorico.

Nel pensiero greco antico vengono usati tre termini a seconda del loro specifico significato:

ζωή (zoé): il principio, l’essenza della vita che appartiene in comune, indistintamente, all’universalità di tutti gli esseri viventi e che ha come concetto contrario la non-vita e non, come si potrebbe pensare, la morte poiché questa riguarda il singolo essere che cessa, lui e soltanto lui, di vivere;

βίος (bios): indica le condizioni, i modi in cui si svolge la nostra vita.

Zoé è dunque la vita che è in noi e per mezzo della quale viviamo (qua vivimus), **bios allude al modo in cui viviamo (quam vivimus)**, cioè le modalità che caratterizzano ad esempio la vita contemplativa, la vita politica ecc. per le quali la lingua greca usa appunto il termine bios accompagnato da un aggettivo qualificante;

ψυχή (psyché): nella lingua greca del Nuovo Testamento ricorre nel significato di "anima-respiro", il "soffio" vitale;

Bios ai giorni nostri: Basic Input-Output System o BIOS è il primo codice che viene eseguito da un Personal Computer dopo l'accensione, ed ha la funzione principale di localizzare e caricare il sistema operativo nella RAM

La dieta, era posta alla base **dello stile di vita pitagorico**, dal latino diaeta, a sua volta dal greco διαίτα, diaita, «modo di vivere», in particolar modo

nei confronti dell'assunzione di cibo, : lo spettro alimentare.

La dieta pertanto non è necessariamente privativa, infatti può essere uno stile di vita che magari si abbina a pratiche sportive o ricreative.

Nell'antichità della medicina greca la dieta, nel senso di modo di vivere volto alla salute, prevedeva regole che disciplinavano ogni aspetto della vita

quotidiana: dall'alimentazione ,all'esercizio fisico,al riposo. Non una terapia

dimagrante straordinaria, ma un ordine da osservare con diligenza per aver cura costante della propria vita.

Pitagora nasce a Samo, in Grecia, nel. 570 a.C e muore a Metaponto, Italia, nel 496 a.C

fu il fondatore della matematica, dell'astronomia, della musica ma anche della scienza medica diversi secoli prima di Ippocrate;fu l'originatore del sistema naturopatico: guarigione senza l'uso di medicine o operazioni (questo suo metodo venne poi adottato dai Terapeuti, setta di derivazione essenica dalla quale nacque e si sviluppò la prima cristianità.

Anticipo' di qualche secolo George Walter Groddeck(1866-1934) medico, fisioterapista all'ombra del mitico Freud

“..il compito del medico non e' di guarire il malato,ma di curarlo,di spianare la strada alla natura,affinche' essa lo possa guarire”

“NATURA SANAT,MEDICUS CURAT” (NASAMECU)

Pitagora fondò un'autentica religione basata sul **vegetarismo e sul pacifismo**, raccomandò una dieta non carnivora non soltanto per

motivi di buona salute fisica, mentale e spirituale, non solo per benevolenza verso gli animali ma anche perché credeva che la violenza verso i più deboli portasse inevitabilmente ai conflitti tra gli esseri umani.

Da **Senofane**, apprendiamo che Pitagora si era mosso a compassione di un cagnolino che stava subendo maltrattamenti, e aveva esortato a non infierire su di esso, perché nei suoi guaiti aveva riconosciuto la voce di un amico. Dalla credenza nella trasmigrazione dell'anima(**metempsicosi-metemsomatosi**) discendeva tutta una serie di precetti e di interdizioni,tra le quali il divieto di cibarsi di carne(e di fave, tradizionalmente considerate 'cibo dei morti').

Fu fondatore della **scienza dell'educazione**. Obiettivo principale era la formazione di un carattere morale dell'individuo “perché l'intelletto staccato dalla coscienza può essere una maledizione più che una cosa utile”. Fu il primo educatore dell'antichità ad ammettere le **donne** nella sua scuola con le stesse libertà e gli stessi diritti degli uomini.

Esortò politici e capi di stato ad astenersi dal mangiare carni insanguinate e a dare il buon esempio alle popolazioni. Diceva **“Come potrete pretendere giustizia quando voi stessi sacrificate per crudele ghiottoneria o avidità degli esseri legati a noi da fraterna alleanza?”**Per Pitagora l'ignoranza è il più detestabile, biasimevole, empio e sacrilego degli umani difetti. Insegnava ad onorare i genitori ancora prima degli Dei.

Pitagora oltre a cibarsi solo di frutta secca e vegetali non indossava mai indumenti o calzature derivanti da animali. Oltre a carne , pesce e derivati animali Pitagora proibiva anche l'uso di legumi, funghi, aglio e tutti i cibi

ricchi di proteine. “**Mai sacrificare animali agli Dei** o ferire animali ma promuovere in tutti i livelli una cultura di rispetto e protezione nei loro riguardi”.

Aristotele, seguace di Pitagora, impose la dieta vegetariana al suo pupillo **Alessandro Magno** il quale visse sempre e solo di frutta e vegetali. **Orfeo** fu il primo ad insegnare in Grecia attraverso scuole e comunità l'esclusione dei cibi animali e l'impiego di lana e cuoio per vestirsi. Ma Pitagora fu il primo grande vegetariano nel mondo occidentale a insegnare con metodo scientifico la cura delle malattie del corpo e della mente mediante la dieta vegetariana. Pitagora fu il campione del vegetarianismo non solo per la pratica sistematica del rifiuto di carne e pesci, ma soprattutto per il significato che egli dava a tale pratica: **Se non osi uccidere l'animale, mai ucciderai un uomo**. Oggi la proibizione di mangiare carne è in vigore in alcuni ordini religiosi come quelli dei certosini e dei monaci del Monte Athos, che però consumano il pesce.

La Stella Pentagonale, simbolo della Scuola di Pitagora rappresenta l'**Armonia, la Salute e la Disciplina**. E' anche simbolo di aggregazione degli Stati Uniti Europei, Stati Uniti d'America, simbolo delle Stellette dell'Esercito Italiano e del Sigillo del nostro Stato, ed e' anche la Stella di Natale.

Il Pentagramma, simbolo stellato della **Divina Proporzione -sezione aurea-** viene riportato in natura come legge universale di armonia .simmetria ,che ha ispirato la commensurabilita' Vitruviana, l'Harmonia Mundi di Keplero.

Rapporto aureo:

- « La geometria ha due grandi tesori: uno è il teorema di Pitagora;
- « l'altro è la divisione di un segmento secondo il rapporto medio ed
- « estremo. Possiamo paragonare il primo a una certa quantità d'oro,
- « e definire il secondo una pietra preziosa. »

(Keplero)

La definizione del rapporto aureo viene fissata attorno al VI secolo a.C., ad opera della scuola pitagorica (i discepoli e seguaci di Pitagora), nell'Italia meridionale, dove secondo Giamblico fu scoperto da **Ippaso** di Metaponto, che associò ad esso il concetto di **incommensurabilità**.

La definizione di rapporto aureo viene ricondotta allo studio del pentagono regolare; il pentagono è un poligono a 5 lati nel cui numero i pitagorici scorsero l'unione del principio maschile e femminile (rispettivamente nella somma del 2 col 3), tanto da considerarlo il numero dell'amore e del matrimonio.

Divina proporzione 1,618..Phy :Il mattone di DIO

La sezione aurea e' il principio morfologico che governa non solo l'architettura egiziana, quella dorica, del Partenone in modo particolare , quella gotica (Notre Dame Parigi), ma anche le proporzioni del corpo umano (i quattro segmenti delle dita e del metacarpo si succedono con una grande approssimazione in successione aurea-

Canone di Policleto 460-420 ac).-La sezione aurea sarebbe uno degli enigmi dell'universo che spiegherebbe le proporzioni

della struttura del mondo, la disposizione delle foglie nei rami, del DNA, una costante della natura che recentemente il tedesco Wildenegg ha fatto di quella che egli chiama serie genetica come un canone fondamentale non solo della struttura astronomica, ma di tutta la struttura biologica.

Pitagora sosteneva che la salute e' armonia=la permanenza della forma, la malattia e' disarmonia: la perdita della forma.

(Giamblico, Porfirio Diogene L).

I numeri razionali davano forma alle geometrie, tanto che Pitagora è stato l'inventore dell'**aritmogeometria**.

Se l'armonia (Forma) è l'unione del molteplice

(disarmonia, disorganizzazione), unione che i Pitagorici chiamavano

amicizia, filia. Pitagora diceva: **"la più alta felicità dell'uomo pitagorico è la contemplazione dei numeri, espressione dell'armonia delle sfere"** ad

intendere la quale occorre un affinamento spirituale che solo il Bios pythagorikos poteva dare.

Recentemente **la Sezione aurea** è stata trovata essere anche alla base di importanti proporzioni tra parametri medici e parametri relativi al movimento umano. Nel 2013 è stato scoperto che durante il passo il rapporto tra la fase di appoggio (chiamata in inglese **stance**) e la fase di oscillazione dell'arto inferiore (quando il piede avanza e non è in contatto con il terreno, chiamata in inglese **swing**) è **pari al rapporto aureo**.

Questo comporta una serie di proporzionalità delle fasi del passo che probabilmente ne semplifica il controllo da parte del sistema nervoso centrale.

Soggetti con patologie neurologiche hanno alterato questo rapporto.

Analogamente anche il rapporto tra le fasi cardiache diastolica e sistolica è stato scoperto essere

prossimo al rapporto aureo.

"Nulla va lasciato al caso" Tutto è numero"

Per Pitagora **la medicina deve prevenire la comparsa della malattia**, essere

un'igiene, una profilassi. La nostra vita va rigorosamente

disciplinata: bere, mangiare, vestire, lavoro, sonno, riposo, esercizi

ginnici, sesso. Un tal regime abbracciava il fisico come il morale;

la salubrità del luogo - **Crotone** -; campioni di bellezza - **Zeusi** -

e le fanciulle; forza fisica - **Milone**, la sanità fisica e morale della coppia uomo-donna, la ginnastica, la musica, bagni frequenti, massaggi, corsa, danza, il salto con gli alteri e solo raramente la lotta ed il pugilato erano i requisiti fondamentali dello stile di vita pitagorico

.La profilassi doveva iniziare già prima della nascita.

La medicina Pitagorica era mirata principalmente a prevenire, pertanto **la dietetica, il regime alimentare** erano gli espedienti più validi.

Negli errori dietetici, essi riconoscevano le cause principali dei mali che affliggono gli uomini e ne deteriorano l'organismo, tanto che nacquero le **leggi cibarie** e cioè che alcuni alimenti potessero modificare il funzionamento psicofisico dell'uomo. Quindi conoscere la qualità dei cibi ed in quanta quantità somministrarli.

Preferivano **cibi crudi, non manipolati**, sembrando loro che la cottura alterasse in qualche modo il potere vivificante.

Nel Carmide di Platone si afferma che alla somministrazione delle sostanze

(alimenti, farmaci) bisogna aggiungere l'effetto adiuvante **della**

incantazione, senza di che le sostanze non avrebbero virtù, non si può curare

l'occhio senza curare la testa e neppure senza badare a tutto il corpo e l'anima.

Quando l'anima è assennata allora è agevole procurare salute al

corpo (**Visione Olistica**)

Per i pitagorici **la sanità fisica** si legava indissolubilmente **alla sanità morale**. Per essi quando gli alimenti non siano somministrati a regola d'arte turbano non solo la bene ordinata disposizione del corpo, generando malattie, disturbi, ma ottendono anche l'intelligenza, la ragione, distolgono da quella elevazione spirituale che ci avvicina a DIO; menomano la capacità di contemplazione e di intuizione dei misteri dell'universo

.Giamblico a questo proposito è esplicito: I cibi che sono contrari alla sanità del corpo lo sono anche alla santità.

Si direbbe anzi che per i pitagorici l'uomo si sottragga ai mali fisici in proporzione della sua santità o meglio della sua "**Fermezza d'animo**". Diogene Laerzio ci dice, l'anima per i pitagorici ha il maggior potere sia in bene che in male; per questo se la salute e' armonia lo e' del pari anche la virtù'.

La grande virtù' che rende l'uomo intermediario tra l'uomo comune e Dio, e' l'ANDREIA,

la saldezza d'animo che non cede che resiste indomita contro le passioni, contro tutto cio' che tende ad abbassare la natura umana (Giamblico cap. XXXII)

Una **volontà forte, disciplinata**, diretta fermamente al bene e' la migliore salvaguardia contro le contaminazioni che noi chiamiamo malattie. Un'anima perfettamente disciplinata puo' opporsi contro i germi di infezione, contro le cause di malattie, di disorganizzazione, di armonia. (**educazione integrale della volontà**) La stessa immunità contro le malattie infettive e' sotto la dipendenza del sistema nervoso.

Uno stile di vita rivoluzionario, fondato sulla regolamentazione dei comportamenti personali e sociali, basato sul processo virtuoso della sequenza positiva: *swfrosuvnh* (*sophrosyne*: equilibrio dello spirito), *ajrethv* (*areté*: virtù) e *ajrmoniva* (*armonia*: armonia della parti), contro quel processo autodistruttivo attuato dalla nefasta sequenza: *tru'fhv* (*tryphé*: piaceri eccessivi), *u'Jvbri*" (*hybris*: tracotante orgoglio) e *ajpwvleia* (*apóleia*: disfacimento della società).

In conclusione, **lo stile di vita pitagorico** (*pythagorikòs bios*) fu fondato sulla regolamentazione dei comportamenti personali e sociali, **basato sul processo virtuoso** della sequenza positiva: *swfrosuvnh* (*sophrosyne*: equilibrio dello spirito), *ajrethv* (*areté*: virtù) e *ajrmoniva* (*armonia*: armonia della parti), **contro quel processo autodistruttivo** attuato dalla nefasta sequenza: *tru'fhv* (*tryphé*: piaceri eccessivi), *u'Jvbri*" (*hybris*: tracotante orgoglio) e *ajpwvleia* (*apóleia*: disfacimento della società) in modo da realizzare l'approccio "polymathie", che pone le sue radici nel luminoso concetto Pitagorico secondo il quale l'**Armonia** è sinonimo di **Salute** e solo attraverso una rigorosa **Disciplina** si può raggiungere tale condizione.

Il *bíos pythagorikós*

Le 39 regole pitagoriche riportate da Giamblico nel *Protreptico* (XXI)

1. avviandoti al tempio inchinati, né t'occupare, con parole e con atti, d'altra faccenda lungo il cammino.
2. non devi entrare nel tempio e nemmeno solo inchinarti occasionalmente nel tuo cammino, neppure trovi a passare proprio davanti alle sue porte.
3. sacrifica e inchinati scalzo.
4. evita le vie maestre, cammina per i sentieri.
5. astienti dal melanuro: è sacro agli dèi sotterranei.
6. frena la lingua davanti agli altri, per deferenza verso gli dèi.
7. quando i venti spirano, venera Eco.
8. non attizzare il fuoco col coltello.
9. allontana da te ogni ampolla d'aceto.
10. aiuta l'uomo che si carica un fardello, non aiutare chi lo depone.
11. per calzarti avanza prima il piede destro, per il pediluvio il sinistro.
12. non parlare di cose pitagoriche al buio.
13. non squilibrare la bilancia.
14. partendo dalla patria non voltarti indietro, perché le Erinni ti seguono.
15. non orinare rivolto al sole.

16. non nettare la latrina con la fiaccola.
17. alleva il gallo, ma non ucciderlo; perché è sacro al Mese e al sole.
18. non sedere sul moggio.
19. non allevare animali con artigli ricurvi.
20. per strada, non dividere.
21. non accogliere rondini in casa.
22. non portare anello.
23. non incidere l'immagine di un dio in un anello.
24. non specchiarti a lume di lucerna.
25. non negar fede a cosa anche strana riguardo agli dèi e alle divine sentenze.
26. non abbandonarti a riso incontenibile.
27. durante un sacrificio non tagliarti le unghie.
28. non porgere con facilità la destra a chiunque.
29. quando ti alzi arrotola le coperte e riordina il luogo.
30. non masticar cuore.
31. non mangiare cervello.
32. sui tuoi capelli e unghie tagliate, sputa.
33. non cibarti di eritino.
34. cancella l'impronta della pentola dalla cenere.
35. per aver figli non unirti a donna ricca.
36. preferisci il motto: "una figura e un passo" al motto: "una figura e un triobolo".
37. astienti dalle fave.
38. coltiva la malva, ma non mangiarne.
39. astienti dal cibarti di esseri animati.

Le 39 regole pitagoriche riportate da Giamblico nel *Protrettico* (XXI)

1. avviandoti al tempio inchinati, né t'occupare, con parole e con atti, d'altra faccenda lungo il cammino.
2. non devi entrare nel tempio e nemmeno solo inchinarti occasionalmente nel tuo cammino, neppure se ti trovi a passare proprio davanti alle sue porte.
3. sacrifica e inchinati scalzo.
4. evita le vie maestre, cammina per i sentieri.
5. astieniti dal melanuro: è sacro agli dèi sotterranei.
6. frena la lingua davanti agli altri, per deferenza verso gli dèi.
7. quando i venti spirano, venera Eco.
8. non attizzare il fuoco col coltello.
9. allontana da te ogni ampolla d'aceto.
10. aiuta l'uomo che si carica un fardello, non aiutare chi lo depone.
11. per calzarti avanza prima il piede destro, per il pediluvio il sinistro.
12. non parlare di cose pitagoriche al buio.
13. non squilibrare la bilancia.
14. partendo dalla patria non voltarti indietro, perché le Erinni ti seguono.
15. non urinare rivolto al sole.
16. non nettare la latrina con la fiaccola.
17. alleva il gallo, ma non ucciderlo; perché è sacro al Mese e al sole.
18. non sedere sul moggio.
19. non allevare animali con artigli ricurvi.
20. per strada, non dividere.
21. non accogliere rondini in casa.
22. non portare anello.
23. non incidere l'immagine di un dio in un anello.
24. non specchiarti a lume di lucerna.
25. non negar fede a cosa anche strana riguardo agli dèi e alle divine sentenze.
26. non abbandonarti a riso incontenibile.
27. durante un sacrificio non tagliarti le unghie.
28. non porgere con facilità la destra a chiunque.
29. quando ti alzi arrotola le coperte e riordina il luogo.

30. non masticar cuore.
31. non mangiare cervello.
32. sui tuoi capelli e unghie tagliate, sputa.
33. non cibarti di eritino.
34. cancella l'impronta della pentola dalla cenere.
35. per aver figli non unirti a donna ricca.
36. preferisci il motto: "una figura e un passo" al motto: "una figura e un triobolo".
37. astieniti dalle fave.
38. coltiva la malva, ma non mangiarne.
39. astieniti dal cibarti di esseri animati.

Bibliografia

Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*, VIII, I.

Porfirio, *Vita di Pitagora*, 44, trad.G.Girgenti

C. Riedweg, *Op.cit.*, p.131

Cicerone, *De divinatione* 1,62

Plinio il Vecchio, *Naturalis historia*, XVIII, 118

Aristotele, *De anima* 407b20 = 58 B 39 DK, p. 955 .

Platone, *Menone*, 81 AD; *Fedone*, 70 A

Platone, *Fedone*, 61b

Giamblico, *La vita pitagorica*, con testo greco a fronte, Rizzoli ISBN 88-17-16825-4

Giamblico, *Summa pitagorica*, Bompiani 2006, ISBN 88-452-5592-1

Vincenzo Capparelli, *Il messaggio di Pitagora: il pitagorismo nel tempo*, Edizioni Studio Tesi, 1990, ISBN 88-272-0588-8

Charles H. Kahn, *Pythagoras and the Pythagoreans. A Brief History*, Indianapolis, Hackett, 2001.

Giorgio Manganelli; Cortellessa A. (cur.), *La favola pitagorica*, Adelphi 2005, ISBN 88-459-1947-1

Simone Notargiacomo, *Medietà e proporzione*, Milano, Lampi di Stampa, 2009, ISBN 978-88-488-0935-1.

Christoph Riedweg, *Pitagora: vita, dottrina e influenza*, presentazione, traduzione e apparati a cura di Maria Luisa Gatti, Vita e Pensiero, 2007

Christoph Riedweg, *Pythagoras: Leben–Lehre–Nachwirkung*. In italiano: *Pitagora. Vita, dottrina e influenza*, presentazione, traduzione e apparati a cura di Maria Luisa Gatti, Milano, Vita e Pensiero, 2007. L'opera è significativamente dedicata a Walter Burkert, Monaco di Baviera, 2002.

Mimmo Monizzi