



Citation: A. Nannini (2022). Baumgarten's Diet: Physical Exercise, Health, and Beauty. *Aisthesis* 15(2): 137-146. doi: 10.36253/Aisthesis-13721

Copyright: ©2022 A. Nannini. This is an open access, peer-reviewed article published by Firenze University Press (<http://www.fupress.com/aisthesis>) and distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

Data Availability Statement: All relevant data are within the paper and its Supporting Information files.

Competing Interests: The authors have declared that no competing interests exist.

La dieta di Baumgarten. Esercizio fisico, salute e bellezza

Baumgarten's Diet: Physical Exercise, Health, and Beauty

ALESSANDRO NANNINI

ICUB Humanities, Università di Bucarest
alessandronannini1@gmail.com

Abstract. In this paper, I intend to analyze Baumgarten's position about the dietetic care of the body in its relation to nascent aesthetics, with special regard to the problem of physical exercise. On the one hand, I will show that physical exercise can acquire aesthetic value with the example of the somatic fine arts. On the other hand, I will demonstrate that dietetics is also seminal for the emergence of every act of beautiful thinking. Eventually, I will bring to the fore the dietetic potential of beauty itself. In this way, it will be possible to better appraise the constitutive link between health and beauty in the founding of aesthetics as an independent branch of philosophy.

Keywords: Baumgarten, Care, Physical exercise, Beauty, Health.

1. INTRODUZIONE

Nel presente contributo intendo analizzare per la prima volta la concezione baumgarteniana della cura dietetica del corpo, e dunque della conservazione della salute, nei suoi legami costitutivi con la nascita dell'estetica come disciplina. In primo luogo, mi propongo di inquadrare la posizione di Baumgarten riguardo alla dietetica nella tradizione delle cosiddette «sei cose non naturali» di origine ippocratico-galenica. In secondo luogo, mi focalizzerò su una specifica voce di questa sestina, quella relativa all'esercizio fisico, evidenziandone i nessi con la questione della bellezza, ossia la perfezione della conoscenza sensibile (Baumgarten [1750]: §14). In particolare, sostengo che Baumgarten non sia affatto contrario a un moderato esercizio fisico, come affermato ad esempio da Richard Shusterman (1999), ma apra la strada a una sua possibile considerazione estetica. In tal senso, analizzerò la discussione dell'allievo di Baumgarten Georg Friedrich Meier circa le cosiddette «belle arti del corpo» (equitazione, scherma, danza), esplorandone la relazione con speci-

fiche forme del bel pensiero¹. In seguito, mi soffermerò sull'importanza attribuita da Baumgarten alla dietetica per l'innesco del bel pensiero tout court, sottolineando il significato degli esercizi corporei per l'ispirazione estetica. Da ultimo, analizzerò un'altra categoria della dietetica baumgarteniana, la «mens sana» e la sua influenza sulla salute corporea, nel tentativo di portare alla luce la convergenza essenziale tra il fine della dietetica e il fine dell'estetica. Sulla base di questa indagine, sarà possibile apprezzare meglio il nesso costitutivo tra salute e bellezza nel momento germinale dell'estetica disciplinare.

2. BAUMGARTEN E LA TRADIZIONE DELLE «SEI COSE NON NATURALI»

Nel sesto libro delle *Epidemie*, Ippocrate stila un elenco di «quelle cose per cui conserviamo la salute», e cioè «l'alimentazione, il riparo, la fatica, il sonno, l'attività sessuale, l'attività mentale» (Ippocrate [1982]: 185). Nel commento fornito da Galeno al trattato ippocratico, giuntoci in versione araba, il medico di età imperiale commenta diffusamente i sei elementi nominati dall'illustre predecessore (Galeno [1940]: 483 ss.)², ponendo le basi per quelle che la tradizione galenica successiva chiamerà «sex res non naturales»: «sei cose» esterne alle componenti naturali del corpo, la cui alterazione è tuttavia in grado di influenzare, a seconda dei casi, la preservazione della salute o l'insorgenza di malattie³. Una tale dottrina, cruciale per la medicina occidentale, era ancora alla base della dietetica del primo Settecento tedesco, tanto nel vitalismo di Georg Ernst Stahl (1708: 402-459) quanto nel meccanicismo di Friedrich Hoffmann (1715).

Anche Christian Wolff menziona le sei cose non naturali nella *Deutsche Ethik* (1720: §487), delineandole in maniera più dettagliata nelle *Horae subsecivae marburgenses* (1730) e nella prima parte dello *Ius naturae* (1740: §§417-421)⁴. I sei non naturali, afferma Wolff, sono cruciali per la dieta, intesa nel senso antico di preservazione della salute. La lista di Wolff segue fedelmente il modello abituale: aria; moto e riposo (esercizio fisico); sonno e veglia; cibo e bevande; secrezioni e ritenzioni; affetti. In una lettera al conte Ernst Christoph von Manteuffel (7 gennaio 1743), Wolff confessa di essersi confrontato su questa problematica con il grande medico Hoffmann, che era stato suo collega all'università di Halle. Un medico, Hoffmann gli aveva confidato, può ottenere molto di più con l'indicazione del corretto uso dei sei non naturali alle persone sane che non con la somministrazione di farmaci ai malati; la correttezza di tale uso dipende, in relazione alla teoria, dalla fisica, e in relazione alla pratica, dalla morale (*Briefwechsel* [2019]: 490).

Baumgarten riprende la dottrina dei sei non naturali proprio in ambito etico, più precisamente nella sezione sulla cura del corpo dell'*Ethica philosophica* (1740). L'obiettivo di tale sezione è quello di fornire indicazioni sulla cura della propria vita biologica e sulla fuga dalle situazioni che la mettono in pericolo, senza cadere negli opposti eccessi del soverchio attaccamento alla vita stessa e della totale noncuranza (Baumgarten [1740]: §§250-252)⁵. Articolando meglio la prassi somatica da promuovere durante la vita, Baumgarten afferma che è necessario innanzitutto ricercare un'abitudine (*habitus*) alle azioni armoniche sia nell'intero corpo sia nelle sue singole membra: l'*incolumitas*, in particolare, riguarderà la coordinazione delle parti e la *dexteritas*, le funzioni appropriate alle diverse membra (Baumgarten [1740]: §253). La destrezza corporea, in quanto acquisita attraverso l'esercitazione, è agilità. L'agilità contribuisce alla

¹ Per la fondazione della disciplina estetica come un'impresa condivisa dei due autori, cfr. Nannini (2021c).

² Sulle diverse classificazioni di tali fattori in Galeno e nella sua ricezione, cfr. Mikkelä (1999): 54-68.

³ Cruciale in questo senso resta Rather (1968). Della letteratura più recente, cfr. in particolare García-Ballester (1993); importante per la dietetica del Settecento e per il retaggio ippocratico è Sarasin (2001): 33-51; Zelle 2008: 105 ss.

⁴ Sulla filosofia della medicina in Wolff, cfr. Camposampiero (2016).

⁵ Sull'*ars moriendi* di Baumgarten e sui suoi legami con l'estetica, cfr. Nannini (2019).

perfezione del corpo sano e diminuisce l'imperfezione del corpo fiacco, e sarà per questo da ricercare senz'altro (Baumgarten [1740]: §256). L'abitudine alle azioni armoniche, in quanto dipende dalla natura non ostacolata, sarà detta «salute» (Baumgarten [1740]: §253), donde il dovere di perseguire la salute di tutto il corpo e delle sue singole membra: «Sono sano quando il mio corpo è in grado di fare la volontà della mia anima» (Baumgarten [1907]: §45).

Nella gerarchia di membra da preservare in salute il primo posto sarà dunque riservato alle parti vitali del corpo umano, le cui lesioni sarebbero mortali. Al secondo posto, Baumgarten nomina gli organi di senso e il sistema nervoso, la cui integrità e salute è essenziale per una sensazione corretta, e con ciò per tutte le percezioni dell'anima (Baumgarten [1740]: §258). Ricorrendo a una partizione galenica, Baumgarten dichiara che un grado elevato di salute è vigore corporeo, mentre lo stato già confinante con la malattia è infermità, languore e fiacchezza del corpo. Poiché la salute non dipende sempre dalla libertà dell'uomo, sarà inopportuno vantarsi della propria aitanza o accusare sé stessi per le proprie malattie (Baumgarten [1740]: §255). L'uomo, ad ogni modo, può predisporre un'arte che instilli, per quanto possibile, un *habitus* corretto in chiunque la persegua. Una tale arte sarà nient'altro che la dietetica, la quale contiene le regole della dieta, ovvero «la norma o il costume di vivere in modo conforme a salute» (Baumgarten [1740]: §254). Le regole della dietetica saranno fondate sulle sei cose non naturali, e dovranno fornire indicazioni riguardo a 1) *mens sana*; 2) *alimenta*; 3) *calor*; 4) *motum*; 5) *excretio*. Già di primo acchito, è evidente che le sei cose non naturali sono in realtà cinque nella lista fornita da Baumgarten. Come emerge dalle successive sezioni della sua opera, il sonno e la veglia sono stati sussunti sotto la voce «motum»; l'aria è stata sostituita dal calore; inoltre, Baumgarten sposta in cima alla lista la salute della mente, da cui dipende la possibilità di regolare anche gli altri elementi della dietetica.

Agendo su questi fattori in modo appropriato, la dieta consente di «aumentare, preservare e

non di rado persino di restituire la salute stessa e il vigore del corpo» (Baumgarten [1740]: §255). Baumgarten commenta brevemente i vari aspetti, adottando come regola di fondo quella della moderazione. Al «motum» è riconducibile l'esercizio fisico, così come la dialettica tra occupazione e ozio: se Baumgarten perora la causa della vita attiva, egli non manca di sottolineare la necessità del riposo, e in particolare del sonno, che è essenziale per la preservazione della salute (Baumgarten [1740]: §§267-271). All'insegna dell'autocontrollo dovrà essere anche l'assunzione di cibo, quell'insieme di corpi che mediante la digestione produce il chilo da cui a sua volta deriva il sangue. Quand'anche gli alimenti che mangiamo siano sani e ben cucinati, infatti, la voracità potrebbe portare a un eccesso di sangue, la pletora, causa di molte malattie e infermità (Baumgarten [1740]: §§259-261). Accanto al cibo, è cruciale anche l'abbigliamento, ricompreso nella categoria del calore (Baumgarten [1740]: §266).

Questa breve sintesi della dietetica in Baumgarten permette di scorgere già diversi possibili punti di contatto con la sua teoria estetica. Qui mi limiterò a evidenziare quelli relativi alla questione dell'esercizio fisico e al ruolo della salute della mente per la salute del corpo⁶.

3. ARTI SOMATICHE

Nell'*Ethica philosophica*, come visto, Baumgarten consiglia l'esercizio fisico per migliorare l'agilità del corpo. Un tale esercizio, tuttavia, non deve giungere all'aspezzazione, che Baumgarten identifica nella «passio athletica» e nella «passio histrionica», l'eccessivo amore rispettivamente per la forza fisica e per l'agilità (Baumgarten [1740]: §256; Baumgarten [1750-1758]: §50). La critica baumgarteniana alla «passio athletica» ha portato Shusterman a riscontrare in Baumgarten un'avversione alla dimensione somatica, da cui discenderebbe una nascita incorporea o disincarnata dell'estetica come disciplina. Lunghi dal propugnare

⁶ Un altro aspetto importante è la cosmetica, cfr. Nannini (in corso di pubblicazione).

un'inimicizia per la corporeità, tuttavia, Baumgarten qui non fa altro che porsi sulla scorta di quella grande tradizione somatologica che è la medicina ippocratico-galenica, abbondantemente ripresa nella riflessione sull'esercizio fisico della prima modernità da trattati come il *De arte gymnastica* (1569) di Girolamo Mercuriale, che definiva la ginnastica atletica come viziosa (*kakotechné* per Galeno). Attratti dalla speranza del premio e della vittoria, infatti, gli atleti si prodigano a irrobustire unicamente i corpi, andando potenzialmente incontro a pericolose malattie, e al contempo ottundendo la mente e intorpidendo i sensi (Mercuriale [1573]: 69-71). Ne consegue che la condizione atletica (*athleton euexia*; *diathesis athletikè*) è da condannare, perché non ha come scopo la salute, ma solo la competizione sportiva⁷.

Il punto sarà allora quello di praticare degli esercizi fisici che siano votati alla promozione della salute piuttosto che all'agonismo, e che possano al contempo sollecitare la mente. A questo proposito, Baumgarten ritiene che alcuni esercizi fisici siano più nobili di altri, i cosiddetti «esercizi *per eminentiam*» (Baumgarten [1740]: §256). Quali siano questi esercizi lo esplicita Meier, il quale nella sua *Philosophische Sittenlehre* si propone di fornire un commento esaustivo all'etica di Baumgarten. Meier scrive che nell'antichità i grandi eroi dovevano possedere l'abilità di condurre cavalli attaccati a bighe, un nobile esercizio che veniva presentato anche ai giochi olimpici equestri; nel Settecento, tuttavia, l'auriga è ormai declassato a cocchiere. Tra i nobili esercizi corporei in voga nel suo tempo, Meier menziona i tre principali: equitazione, scherma e danza (Meier [1756]: §681). Tali pratiche, che verranno progressivamente messe da parte con la nascita della moderna ginnastica⁸, facevano parte del canone di esercizi dei

nobili, ed erano noti anche come «arti accademiche» (*Encyclopédie méthodique* 1786), proprio per il loro legame con le accademie in cui venivano insegnati (Eichberg [1990]: 40). L'aspetto interessante è che tali esercizi non hanno un valore esclusivamente dietetico, ma assumono anche un coté esplicitamente estetico, in quanto contribuiscono a incrementare la bellezza del corpo umano in movimento (Meier [1756]: §693), in base a pattern che possono arrivare alla codificazione di vere e proprie arti somatiche.

A una tale eventualità Meier si mostra favorevole nel saggio dedicato al principio primo di tutte le belle arti e scienze (1757), che per Meier coincide, senza troppe sorprese, con il principio di perfezione. In un passaggio di questo saggio, Meier afferma che esistono arti il cui fine consiste nello sviluppo di belle abilità (*Geschicklichkeiten*) del corpo. Tali arti non sono altro che i nobili esercizi corporei consigliati in sede dietetica: l'equitazione, la scherma e la danza. Meier lascia al lettore il compito di decidere se tali attività possano essere considerate belle arti, dal momento che le belle arti dovrebbero contenere regole che riguardano in particolare le belle azioni dell'anima. Meier sembra comunque propendere per la loro inclusione: «Le belle arti e le belle scienze appartengono alla bella conoscenza sensibile, che esse abbiano come fine precipuo le belle abilità dell'anima o del corpo» (Meier [1757]: 50-51).

Sarà Herder a sancire la pertinenza artistica delle arti corporee nella sua *Kalligone* (1800); Herder afferma che le arti votate alla coltivazione (*Ausbildung*) del corpo e delle sue membra sono state chiamate «belle arti» da tutti i popoli (Herder [1800]: parte 3, 232-233). Per questo la ginnastica merita di essere inclusa tra le belle arti (Herder [1800]: parte 2, 35-36). Una tale enfasi sarà ben presto accolta da altri autori, ad esempio da Carl Seidel, che nel suo *Charinomos* (1825-1828) identificherà come belle arti alcuni specifici esercizi corporei: l'atletica; le danze marziali; le giostre a cavallo, connesse all'idea di grazia; e il gioco con la palla (sferistica), che esalta la bellezza plastica del corpo umano (Seidel [1825]: 45-63). L'estetica

⁷ Scriveva Ippocrate: «Una condizione atletica non è naturale; meglio trovarsi in uno stato di salute» (*De alimento*, 34); cfr. anche *Aphorismorum*, I, 3 («In quelli che fanno esercizio fisico una condizione di benessere spinta al massimo è rischiosa»); Galeno (2020): §9.

⁸ Cfr. Jahn, Eiselen (1816), in cui a tali arti canoniche sarà preferito un esercizio fisico più leggero come passeggiare, correre, saltare, ecc.

dello sport trova in questa discussione un momento tanto cruciale quanto negletto⁹.

Già in Meier, ad ogni modo, il corpo nelle sue diverse posizioni codificate è inteso come uno specifico medium del bel pensiero, uno strumento con cui il bel pensiero può trovare espressione sensibile all'esterno. In tal senso, il corpo in movimento nelle belle arti somatiche rientra nella cosiddetta «semiotica estetica», la terza sezione dell'estetica dopo l'euristica e la metodologia (Baumgarten [1750-1758]: §13)¹⁰. E tuttavia, l'espressione somatica del bel pensiero non può essere mai davvero disgiunta dall'*inventio* del pensiero stesso, e dunque dal momento euristico. Se l'anima percepisce il mondo secondo la posizione del corpo, come afferma Baumgarten (Baumgarten [1757]: §741), ciò significa che solo un opportuno addestramento somatico consente di acquisire gli schemi espressivi in cui il pensiero sensibile più perfetto è imbricato: il ballerino, ad esempio, non può pensare bellamente in quanto ballerino – non può avere un pensiero coreutico – se non mediante determinati movimenti del corpo. Attraverso l'allenamento, dunque, i vincoli corporei saranno almeno parzialmente rimodellati in vista dei pattern somatici propri di una specifica arte, aprendo così ad aree altrimenti inaccessibili del bel pensiero. Da questo punto di vista, il corpo non fungerà solo da medium espressivo del bel pensiero, ma anche da strumento inespungibile della sua invenzione¹¹.

4. DIETETICA E ENTUSIASMO

Baumgarten, da parte sua, insiste sull'importanza della dietetica nella fase culminante del-

⁹ Per i riferimenti bibliografici circa lo sport come arte, cfr. Welsch (2012): cap. 3, che tuttavia non segnala questo precoce dibattito.

¹⁰ Per un commento, Tedesco (2000); Franke (2018).

¹¹ Che l'esercizio somatico ai suoi massimi livelli richieda e alleni al contempo anche l'immaginazione e il sentimento interno lo sottolineerà ad esempio Tetens, cfr. Tetens (1777): 646-648, qui 647: «Die Fertigkeiten durch den Körper zu wirken sind zum Theil Fertigkeiten in der Seele, im Gefühl, in der Einbildungskraft, auch in dem Verstande, insoferne große Gegenwart des Geistes dazu erfordert wird».

la produzione della bellezza, ovvero il momento in cui l'estetico dotato, forte dei necessari talenti naturali e adeguatamente addestrato, si volge infine all'atto concreto del bel pensiero (Baumgarten [1750-1758]: §§78-95; Baumgarten [1907]: §§78-89). Ad attivare le facoltà del bello spirito sarà come da tradizione l'ispirazione, durante la quale il bello spirito avverte una vivificazione delle proprie capacità di cui non riesce a rendere ragione e che si manifesta nell'anima così come nel corpo: «Un bello spirito – commenta Meier – può sempre sentire (*fühlen*) nel proprio corpo quando è ispirato (*begeistert*)» (Meier [1748-1750]: §241). Se l'origine dell'entusiasmo resta di difficile spiegazione¹², sono tuttavia note una serie di occasioni che possono favorire questa condizione¹³. Le occasioni possono essere fondate nell'anima (come gli affetti), nel corpo (come l'esercizio fisico) o nelle condizioni esterne (l'età, le condizioni di vita, ecc.)¹⁴.

Poiché però, sottolinea Baumgarten, tali opportunità si presentano sempre secondo la posizione del corpo, è cruciale fare in modo che il corpo, per quanto possibile, sia nella condizione più favorevole per l'attualizzazione del bel pensiero. In effetti, Baumgarten continua, data la diversa costituzione corporea di individui differenti, non tutti avranno la medesima facilità nel giungere all'entusiasmo in ogni momento. Il malinconico o comunque chi è fatto per una vita sedentaria, ad esempio, dovrà impegnarsi maggiormente a propiziare quelle situazioni, come una cavalcata veloce, in cui la più grande vivacità dei flussi corporei si trasferisce ai moti dell'anima, sulla base della relazione dietetica oltre che paronomastica tra *Gemüth* e *Geblüth* (Hoffmann [1715]: 98 ss.). In questo caso, il bello spirito diventa esso stesso Pegaso, che con il suo moto fa sgorgare la fonte di Ippocrene (Baumgarten [1750-1758]: §81; Meier [1748-1750]: §244).

¹² Baumgarten sottolineerà l'importanza del sollevamento del fondo dell'anima in tale processo, cfr. Nannini (2021b). Sull'entusiasmo estetico, cfr. Nannini (2022b): 114-116; Nannini (2023b).

¹³ Tali occasioni avevano già attirato l'attenzione di Croce, cfr. Audisio (2016) e Migliorini (1986).

¹⁴ Per questa tripartizione in riferimento all'*Aesthetica* di Baumgarten, cfr. [Anonimo] (1763): 351-357.

Meier, dal canto suo, citerà in particolare le passeggiate nella natura, dove gli stimoli esterni possono sollecitare i sensi e infervorare l'immaginazione. Proprio per questo motivo, i poeti, anche quando sono nei loro studi, spesso e volentieri camminano avanti e indietro (Meier [1748-1750]: §244).

La posizione più vantaggiosa del corpo per l'entusiasmo sarà in generale la salute, ma anche l'ozio e l'assenza di oneri gravosi, quando la mente può affrancarsi dal pungolo degli affari borghesi e aprirsi ai divini afflatti (Baumgarten [1750-1758]: §§82; 84). Le immagini fantastiche così come le previsioni del futuro, dunque gli affetti, sono anche favoriti dalla giovane età e da certe bevande fortificanti, che liberano dalle sensazioni moleste del presente e giungono quasi a confondere *imaginatio* e *sensatio* (Baumgarten [1907]: §85). Ecco che allora Baumgarten, sostenuto da un intarsio di riferimenti classici, consiglia di sorseggiare un succo più generoso, come l'acqua della mitologica fonte di Aganippe, o, in sua assenza, il vino (Baumgarten [1750-1758]: §86). Anche l'amore e le azioni veneree di un pur casto estetico pongono il corpo in una posizione favorevole all'entusiasmo. Non appena gli estetici vedono la loro Lesbia, ripete Baumgarten con Catullo, «la lingua si secca, e un fuoco sottile / cola nelle ossa, le orecchie / ronzano dentro e sugli occhi / scende la notte». Ma a tale sdilinquinamento dei sensi subentrerà ben presto il momento artistico, dove gli estetici «inventano, scrivono, cantano, danzano, dipingono» (Baumgarten [1750-1758]: §87).

A uno sguardo d'insieme, una tale ricognizione consente di collocare Baumgarten sullo sfondo della tradizione aristotelica tesa a naturalizzare l'entusiasmo poetico, liberandolo da ogni retaggio demonologico¹⁵. Rispetto ad autori classici di questa tradizione come Gerhard Johannes Vossius (1577-1649)¹⁶, tuttavia, Baumgarten non solo

estende la ricerca delle cause fisiologiche dell'entusiasmo dal dibattito poetico al dibattito estetico più in generale, ma arricchisce anche la casistica delle occasioni propizie in una vera e propria dietetica del bel pensiero. Proprio perché le occasioni non si producono sempre da sole, infatti, è necessario adottare gli accorgimenti necessari per migliorarne l'innescò e imbrigliarne il potenziale attraverso la corretta preparazione del corpo nella dimensione vitale dei suoi moti e dei suoi fluidi. Se nella sezione precedente abbiamo visto che un'azione dietetica come l'esercizio fisico poteva acquisire di per sé un valore estetico, in questo caso il valore estetico non starà più nella forma di alcune azioni dietetiche, ma nel loro esito; la dietetica, infatti, nel regolare gli scambi tra l'interno e l'esterno, e dunque anche nel modellare i confini del corpo, diventa cruciale non solo per le arti somatiche, ma per la genesi del bel pensiero tout court.

5. MENS NON EBRIA, SED SOLUTA CURIS

L'esercizio fisico in ogni caso non è importante solo per la categoria dietetica del moto, ma anche per la *mens sana*. In quanto inserita nella dietetica, la salute della mente è considerata come uno degli elementi cruciali – il primo nella lista di Baumgarten – per la conservazione della salute (Baumgarten [1740]: §254). In questo contesto, il punto non è più quello di determinare le condizioni del corpo che favoriscono l'innescò del bel pensiero come nel caso dell'entusiasmo, bensì piuttosto quello di determinare la condizione della mente più propizia alla salute del corpo.

A questo proposito, Baumgarten afferma che la mente sana coincide con una «mens non ebria, sed soluta curis». Il motto è ripreso da una poesia di Marziale (X, 47). In tale componimento, l'epigrammista latino espone l'ideale della vita buona secondo la morale epicurea. La «vita beatior», in questo senso, include, tra l'altro, il vivere nascosto, lontano da vertenze e incarichi pubblici, così come il possesso di un piccolo appezzamento ter-

¹⁵ Sull'idea di entusiasmo nella modernità, cfr. in particolare Wels (2009): parte 2.

¹⁶ Per Vossius, il «furor poeticus», o più laicamente, l'«excitatio ingenii» dipende da cinque cause naturali: il carattere melanconico; gli affetti; il vino; la musica e l'imitazione dei modelli, cfr. Vossius (1647): 68-75. Nel-

la prefazione alla sua *Aesthetica*, Baumgarten riconosce apertamente l'importanza di Vossius tra le sue fonti.

riero; oltre alle condizioni esterne, la vita buona è connotata dalla serenità dell'animo, che Marziale esprime con il verso «nox non ebria, sed soluta curis», «notte non ebria, ma libera (o meglio, sciolta) dalle preoccupazioni»¹⁷. Rifacendosi implicitamente a questo verso, Baumgarten riferisce l'assenza di ebbrezza così come di preoccupazioni non alla «notte», ma alla mente stessa. In che modo è possibile contribuire a tale condizione? Il verso di Marziale, di sapore epicureo, evoca l'importanza del piacere sensibile moderato, con particolare riferimento al potere ricreativo del vino, che, senza portare allo stordimento, può «sciogliere» la mente dalle cure, liberando così da sensazioni moleste (Baumgarten [1750-1758]: §85)¹⁸. Non è un caso che tra gli epiteti di Dioniso vi fosse proprio quello di *Lysios* o *Lyaïos*, lo «Scioglitore».

Cruciali nel fornire piacere sensibile moderato sono per Baumgarten le cosiddette «*deliciae externae*», l'insieme di quei passatempi che danno gratificazione ai sensi esterni e all'immaginazione (Baumgarten [1740]: §§290-292)¹⁹. Oltre ad attività come lettura o musica e all'amabile convivialità delle conversazioni con gli amici e le persone dell'altro sesso, Baumgarten nomina in questa lista anche una serie di esercizi fisici come viaggi, caccia o passeggiate. Nel suscitare piacere sensibile, gli esercizi fisici contribuiscono alla distensione della mente, e dunque alla liberazione dalle preoccupazioni e all'insorgenza della serenità. In tal senso, Baumgarten si allinea alle più importanti dietetiche del primo Settecento, che fornivano un elenco sostanzialmente coincidente delle pratiche volte a favorire la serenità della mente, e di conseguenza la conservazione della salute. Potremmo prendere ad esempio la grande dietetica di Hoffmann, il quale citava tra le attività utili alla *Gemütsruhe* «una piacevole conversazione con persone divertenti e scherzose, una musica leggiadra, un buon bicchie-

re di vino, una cavalcata, un viaggio e aria pura e salutare» (Hoffmann [1715]: 115-116)²⁰.

Nonostante il riferimento alla *Ruhe*, alla quiete, la serenità non deve essere intesa come mero acquietamento della mente, ma va piuttosto messa in relazione con la gioia, un affetto legato alla dimensione del piacere sensibile (Baumgarten [1757]: §§679; 682)²¹. Nella *Metaphysica*, Baumgarten definisce il piacere sensibile come lo stato dell'anima derivante dall'intuizione sensibile di una perfezione (Baumgarten [1757]: §655). Poiché per Baumgarten la bellezza è perfezione fenomenica, e quindi una perfezione conosciuta sensibilmente, la bellezza fornisce piacere sensibile a chi la intuisce (Baumgarten [1757]: §662). Il piacere sensibile, dunque, è legato a doppio filo alla bellezza: da un lato, la bellezza, in quanto intuita, genera piacere sensibile; dall'altro, il piacere sensibile, anche quello dell'esercizio fisico, non può che derivare dall'intuizione sensibile di una perfezione, dunque dalla bellezza²². Se il piacere sensibile riveste un ruolo cruciale nel favorire la salute della mente, e di conseguenza la salute del corpo, ciò varrà anche per la bellezza che lo innesca. Da questo punto di vista, è evidente che la bellezza assume in Baumgarten e Meier un inaggrabile valore dietetico.

In tal senso, il compito dell'estetica andrà oltre il mero perfezionamento epistemico della conoscenza sensibile, nella misura in cui contribuisce alla tutela della salute in generale. L'estetica, infatti, si propone di affinare la sensibilità con cui conosciamo la perfezione alla base del piacere sensibile; essa, dunque, permetterà di regolare i piaceri e i desideri sensibili dall'interno della sensibilità

²⁰ Cfr. ad es. Zelle (2010).

²¹ Per la gestione degli affetti è cruciale quella parte dell'estetica (e della patologia) denominata «patologia estetica» (Baumgarten [1757]: §678), cfr. Nannini (2021a).

²² Ciò non toglie che alla base del piacere sensibile ci possa essere una perfezione che ci appare confusamente come tale, ma che in realtà non lo è; in questo caso, il piacere sensibile sarà sregolato e contrario alla salute, cfr. ad es. Baumgarten (1740): §261, per il caso della golosità. Proprio l'estetica, nel perfezionare la conoscenza sensibile, contribuirà a evitare per quanto possibile questo rischio.

¹⁷ Sulla *vita beatior* in Marziale, cfr. Adamik (1975).

¹⁸ Sul luogo comune in poesia di bere vino fino a godere di un rilassamento piacevole ma senza giungere all'ubriachezza, cfr. Gerber (1988).

¹⁹ Sul ruolo di tali passatempi in Baumgarten in rapporto alla dimensione edonistica dell'estetica, cfr. Nannini (2023a).

stessa, senza farli sfociare in una nociva ebbrezza. Nella misura in cui favorisce questa «igiene mentale», «l'estetica – scrive Meier – rasserena la mente» (Meier [1748-1750]: §§15; 22). Ancora una volta, non si tratta di una serenità nel senso dell'apatia stoica, ma di un innalzato livello di vitalità legato all'allegria, a cui sono riconosciuti dei chiari benefici dietetici: «L'allegria vivifica la nostra intera anima. [...] La stessa salute del nostro corpo dipende dall'allegria. [...] L'allegria è la migliore medicina per molte malattie, essa ci fornisce spesso un aiuto maggiore del medico più dotato» (Meier, Lange [1748]: 100)²³.

Non sorprende che per Baumgarten e Meier la forma più alta di bellezza sia proprio la bellezza viva²⁴. La dimensione della vita, che nella tradizione luterana indicava la fede capace di portare frutto, viene qui a qualificare quella forma di bellezza capace, secondo le occasioni, di generare e acquietare gli affetti, e dunque di attivare e insieme rasserenare la mente²⁵. Pensare in modo bello e vivo, perciò, sarà la condizione della mente che più contribuisce alla salute del corpo. La vetta dell'estetica, la bellezza viva, e la vetta della dietetica, la «mens non ebria, sed soluta curis», convergono così nella promozione di un benessere ad un tempo psi-

cologico e somatico. Lungi dal ridursi a una mera gnoseologia inferiore, l'orizzonte del progetto che Baumgarten ci lascia in eredità si allarga in una vera e propria «estetica della salute», o, se si preferisce, in una «dietetica della bellezza».

6. CONCLUSIONE

Nel presente contributo, ho messo in luce l'importanza dell'esercizio fisico e della dietetica per la nascita dell'estetica come disciplina specialistica in Baumgarten e Meier. Attraverso l'indagine di passi poco noti dell'etica e dell'estetica di questi autori, analizzati nel loro contesto, ho sottolineato che il corpo è tutt'altro che assente dal battesimo dell'estetica. Al contrario, il suo esercizio può favorire non solo l'emersione di specifiche forme di bellezza di cui l'estetica deve tener conto, come nelle arti somatiche, ma anche la stessa vivificazione delle facoltà dell'anima che è alla base del processo del bel pensare in quanto tale. Al contempo, proprio la dimensione della vivificazione ha permesso di evidenziare la centralità dell'estetica nel rasserenare la mente, e dunque nel tutelare la salute in generale. Non solo la dietetica si dimostra cruciale per l'innescare della bellezza, dunque, ma la stessa pratica del bel pensare si rivela a sua volta un'attività dall'ineludibile valenza dietetica. Dietro all'*ars pulchre cogitandi* si scorge già l'esigenza di una *ars pulchre vivendi*.

BIBLIOGRAFIA

- Adamik, T., 1975: *Martial and the «vita beatior»*, "Annales Universitatis Scientiarum Budapestensis, Sectio Classica" 3, pp. 55-64.
- [Anonimo], 1763: *Von der Begeisterung*, "Vermischte Beyträge zur Philosophie und den schönen Wissenschaften" 2, pp. 340-359.
- Audisio, F., 2016: *Croce e un luogo dell'Aesthetica del Baumgarten*, in Brettoni, A. et al. (a cura di), *Per Enza Biagini*, Firenze University Press, Firenze, pp. 1-10.
- Baumgarten, A.G., 1757⁴: *Metaphysics* ed. inglese a cura di C. Fugate, J. Hymers, Bloomsbury, London, 2014.

²³ Il numero della rivista ("Der Gesellige") qui citato è da attribuire a Lange, sebbene le idee fossero condivise dai due editori, Meier e Lange. Meier, da parte sua, dedicherà il primo trattato dove sono applicati i principi estetici al problema degli scherzi e della risata, cfr. Meier (1744). Nella letteratura, l'importanza della dimensione dietetica dell'allegria è stata segnalata soprattutto in riferimento alla poesia anacreontica, portata avanti da alcuni seguaci di Baumgarten, in primis da Johann Wilhelm Ludwig Gleim (1719-1803), cfr. Mauser (2000) e Verweyen (1989). Anche nell'ambito della discussione medica sulla gioia e l'allegria, la filosofia di Baumgarten resta cruciale, cfr. Delius (1764): 13.

²⁴ Per la bibliografia su questo tema, cfr. Nannini (2014); e Nannini (2023b). La salute e la vita in ambito estetico giocheranno un ruolo centrale nella terza Critica di Kant. Su questo tema e sui legami con Baumgarten, mi soffermo in Nannini (2022a): cap. 5.

²⁵ Come noto, Baumgarten non riesce a scrivere la parte dell'*Aesthetica* relativa alla vita estetica. Cfr. comunque Baumgarten (1743): §15 e Meier (1748-1750): §§178-212.

- Baumgarten, A.G., 1740: *Ethica philosophica*, Hemmerde, Halle.
- Baumgarten, A.G., 1743: *Scriptis quae moderator conflictus academici disputavit, praefatus rationes acroasium suarum viadrinarum*, Hemmerde, Halle.
- Baumgarten, A.G., 1749; pubbl. 1907: *Lezioni di estetica*, ed. it. a cura di S. Tedesco, presentazione di L. Amoroso, Aesthetica, Palermo, 2002.
- Baumgarten, A.G., 1750-1758: *Estetica*, ed. it. a cura di S. Tedesco e A. Nannini, Mimesis, Milano, 2020.
- Briefwechsel, 2019: *Briefwechsel zwischen Christian Wolff und Ernst Christoph von Manteuffel*, Olms, Hildesheim.
- Delius, H.F. von, 1764: *Von den Mitteln zur Fröhlichkeit nach den Gründen der Arzneygelahrtheit*, Schwarzkopf, Nürnberg.
- Eichberg, H., 1990: *Die Veränderung des Sports*, Münster, Lit.
- Encyclopédie méthodique*, 1786: *Encyclopédie méthodique. Arts académiques*, Panckoucke & Plomteux, Paris & Liège.
- Favaretti Camposampiero, M., 2016: *Christian Wolff's Philosophy of Medicine: An Early Functional Analysis of Health and Disease*, "Quaestio" 16, pp. 75-94.
- Franke, U., 2018: *Baumgartens Erfindung der Ästhetik*, Mentis, Münster.
- Galeno, C., 1940: *In Hippocratis epidemiarum libri VI, comm. I-VIII*, a cura di E. Wenkebach & F. Pfaff, Teubner, Leipzig & Berlin.
- Galeno, C., 2020: *Mantenersi in salute con la ginnastica (Thrasymbulos)*, ed. it. a cura di L. Coco, Melangolo, Genova.
- García-Ballester, L., 1993: *On the origin of the «six non-natural things» in Galen*, in Kollesch, J., Nickel, D. (a cura di), *Galen und das hellenistische Erbe*, Steiner, Stuttgart, pp. 105-115.
- Gerber, D.E., 1988: *The Measure of Bacchus*, "Mnemosyne" 41, pp. 39-45.
- Herder, J.G., 1800: *Kalligone*, Hartknoch, Leipzig.
- Hoffmann, F., 1715 : *Gründliche Anweisung, wie ein Mensch vor dem frühzeitigen Tod [...] sich verwahren könne*, vol. 1, Renger, Halle.
- Ippocrate, 1982: *Epidemie, libro VI*, ed. it. a cura di D. Manetti e A. Roselli, La Nuova Italia, Firenze.
- Jahn, F.L., Eiselen, E., 1816: *Deutsche Turnkunst*, Selbstverl., Berlin.
- Mauser, W., 2000, *Anakreon als Therapie? Zur medizinisch-diätetischen Begründung der Rokokodichtung*, in Mauser, W., *Konzepte aufgeklärter Lebensführung*, Königshausen & Neumann, Würzburg, pp. 301-329.
- Meier, G.F., 1744: *Gedancken von Schertzen*, Hemmerde, Halle.
- Meier, G.F., Lange, G.S., 1748: *Von der geselligen Fröhlichkeit*, "Der Gesellige" 1 (12), pp. 97-104.
- Meier, G.F., 1748-1750: *Anfangsgründe aller schönen Wissenschaften*, 3 voll., Hemmerde, Halle.
- Meier, G.F., 1756: *Philosophische Sittenlehre*, vol. 3, Hemmerde, Halle.
- Meier, G.F., 1757: *Betrachtungen über den ersten Grundsatz aller schönen Künste und Wissenschaften*, Hemmerde, Halle.
- Mercuriale, G., 1573: *De arte gymnastica*, Venezia, apud Iuntas.
- Migliorini, E., 1986: *Baumgarten: pro positu corporis*, in *Aesthetica bina. Baumgarten e Burke*, Aesthetica, Palermo, pp. 21-30.
- Mikkeli, H., 1999: *Hygiene in the Early Modern Medical Tradition*, Academia Scientiarum Fennica, Helsinki.
- Nannini, A., 2014: *Per una storia dell'idea di «conoscenza viva»*. *Da Lutero all'estetica dell'Aufklärung*, "Intersezioni. Rivista di storia delle idee" 34, pp. 381-402.
- Nannini, A., 2019: *How a Philosopher Dies. Reason, Faith, and Aisthesis in Baumgarten's «Ars Moriendi»*, "Das achtzehnte Jahrhundert" 43 (1), pp. 48-72.
- Nannini, A., 2021a: *The Language of Affects. From pathologia sacra to pathologia aethetica*, in Cyranka, D. et al. (a cura di), *Gefühl und Norm*, Franckesche Stiftungen, Halle, vol. 1, pp. 177-190.
- Nannini, A., 2021b: *At the Bottom of the Soul. The Psychologization of the «Fundus Animae» between Leibniz and Sulzer*, "Journal of the History of Ideas" 82 (1), pp. 51-72.

- Nannini, A., 2021c: *The Cofounding of Aesthetics: Baumgarten and Meier*, in McQuillan, J.C. (ed.), *Baumgarten's Aesthetics. Historical and Philosophical Perspectives*, Rowman & Littlefield, Lanham, pp. 171-192.
- Nannini, A., 2022a: *Al di qua del logos. Logica delle idee estetiche tra Baumgarten e Kant*, Mimesis, Milano.
- Nannini, A., 2022b: *Somaesthetics in Baumgarten? The Founding of Aesthetics and the Body*, "Estetika" 59, pp. 103-118.
- Nannini, A., 2023a: *Aesthetics as Apolaustic. Baumgarten and the Controversy over Sensitive Pleasures*, in Prunea T., Leduc, C. (a cura di), *Controversies and «Preisfragen» in the German Enlightenment*, Bloomsbury, London (in corso di stampa).
- Nannini, A., 2023b: *Impetus aestheticus. Baumgarten on Physics and Aesthetics*, in Prunea, T., Matei, O. (a cura di), *From Natural History to the Metaphysics of Nature*, "Perspectives on Science" (in corso di stampa).
- Nannini, A. (in corso di pubblicazione): *Baumgarten the Beautician. The Origins of Cosmetics as an Aesthetic Discourse*, "Aesthetica Preprint" 120
- Seidel, C., 1825: *Charinomos*, Rubach, Magdeburg.
- Rather, L.J., 1968: *The «six things non-natural». A note on the origins and fate of a doctrine and a phrase*, "Clio Medica" 3, pp. 337-347.
- Sarasin, P., 2001: *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers. 1765-1914*, Suhrkamp, Frankfurt am Main.
- Shusterman, R., 1999: *La somaestetica: una proposta disciplinare*, in Shusterman, R., *Estetica pragmatista*, ed. it. a cura di G. Matteucci, trad. it. di T. Di Fulco, Aesthetica, Palermo, 2010, pp. 215-236.
- Stahl, G.E. 1708: *Theoria medica vera*, Orphanotropheum, Halle.
- Tedesco, S., 2000: *L'estetica di Baumgarten*, Aesthetica, Palermo.
- Tetens, J.N., 1777: *Philosophische Versuche über die menschliche Natur und ihre Entwicklung*, vol. 2, Weidmanns Erben und Reich, Leipzig.
- Verweyen, T., 1989: *«Halle, die Hochburg des Pietismus, die Wiege der Anakreontik». Über das Konfliktpotential der anakreontischen Poesie als Kunst der sinnlichen Erkenntnis*, in Hinske, N. (ed.), *Zentren der Aufklärung I: Halle*, Scheider, Heidelberg, pp. 209-238.
- Vossius, J.G., 1647: *De artis poeticae natura ac constitutione*, Elzevirium, Amsterdam.
- Wels, V., 2009: *Der Begriff der Dichtung in der Frühen Neuzeit*, de Gruyter, Berlin & New York.
- Welsch, W., 2012: *Cambio di rotta. Nuove vie dell'estetica*, a cura di L. Amoroso, trad. it. di A. Nannini, Aesthetica, Palermo, 2017.
- Wolff, C., 1720: *Vernünfftige Gedancken von der Menschen Thun und Laßen*, Renger, Halle.
- Wolff, C., 1731: *De Notione Naturalis, Praeternaturalis & Nonnaturalis in Arte Medica*, in Wolff, C., *Horae Subsecivae Marburgenses, Trimestre aestivum*, Renger, Frankfurt am Main & Leipzig, pp. 513-549.
- Wolff, C., 1740: *Ius naturae, Pars prima*, Renger, Frankfurt am Main & Leipzig.
- Zelle, C., 2008: *Klopstocks Diät – das Erhabene und die Anthropologie um 1750*, in Hilliard, K.F. et al. (a cura di), *Wort und Schrift. Das Werk von Friedrich Gottlieb Klopstock (1724-1803)*, Niemeyer, Tübingen, pp. 101-27.
- Zelle, C., 2010: *Klopstocks Reitkur. Zur Konkurrenz christlicher Lebensordnung und weltlicher Diät um 1750*, in Hofmann, M., Zelle, C. (a cura di), *Aufklärung und Religion – Neue Perspektiven*, Werhahn, Hannover, pp. 65-84.