

SINTESI INTERVENTO
“FENG SHUI: LA QUALITA’ DEL SONNO IN RELAZIONE ALL’AMBIENTE”
Relatore: arch. Marzia Mazzi di SpazioUmano

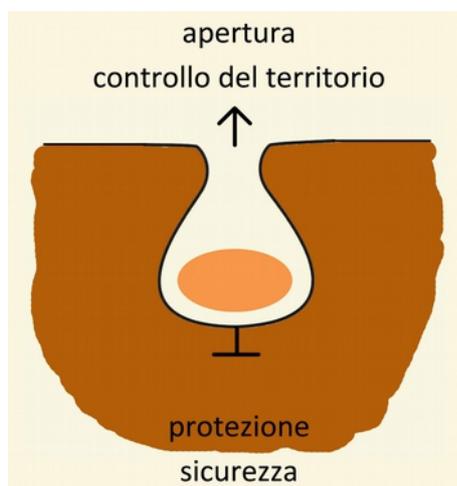
L’intervento indaga come le condizioni ambientali e spaziali in cui dormiamo influenzano la qualità del sonno.

Gli strumenti utilizzati nell’analisi provengono dal **Feng Shui**, disciplina nata e cresciuta in Cina che indaga il complesso sistema di relazioni che lega il benessere delle persone ai loro luoghi di vita. Il Feng Shui si è evoluto dalla necessità dell’uomo antico di comprendere come posizionarsi nell’ambiente per trarne massimo supporto.

Il primo esempio abitativo - nella storia dell’evoluzione della nostra specie - è stato la **caverna**, che nasce con il preciso scopo di riparare l’uomo durante la notte. La caverna era quindi prima di tutto un luogo dedicato al riposo.

Se osserviamo la forma di una caverna - molto simile a quella della tana di un mammifero - vediamo che ha una struttura estremamente contenitiva.

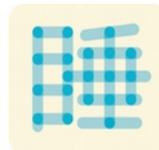
Da un lato è chiusa, e trasmette senso di protezione e sicurezza (perché da quel lato mai nessuno potrà disturbarci) e dal lato opposto è invece aperta, con visibilità e controllo sul territorio circostante. Un luogo perfetto in cui riposare sapendo di essere protetti e al contempo pronti a reagire in caso di pericolo dall’esterno.



Questo senso di chiusura e protezione su un lato e di apertura e visibilità dall’altro, definirà in epoche successive il concetto di Tartaruga-Fenice (parte del corpus della Scuola della Forma).

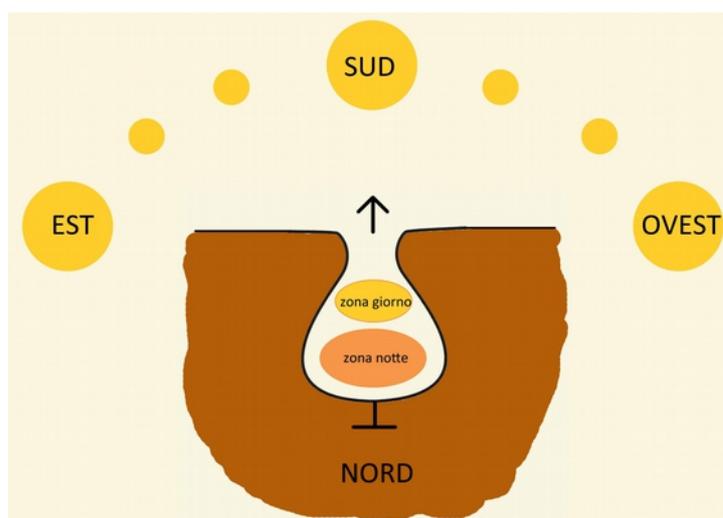
Inizialmente la caverna era esclusivamente utilizzata come luogo in cui dormire, fuori venivano svolte le attività giornaliere. Poi aumentando le capacità tecniche dell’uomo inizia ad essere utilizzata anche come ambiente in cui preparare e consumare i pasti protetti dagli agenti atmosferici.

Questo schema funzionale rimane immutato nel corso di gran parte della storia dell’uomo e si ripropone invariato anche quando i nostri antenati iniziano a costruire i primi ripari contro terra e poi strutture abitative sempre più complesse.



Osservando i reperti archeologici vediamo che – quando possibile – l'uomo sceglieva esposizioni rivolte verso sud. Cosa aveva di fondamentale questo orientamento verso il sole? Garantiva al rifugio la massima esposizione solare, e le migliori condizioni climatiche e luminose indispensabili per la salubrità interna dell'ambiente.

L'area dedicata al riposo occupava la zona più interna del rifugio - rivolta verso il nord – mentre quella dedicata alle funzioni a giorno (preparare i cibi) era rivolta verso sud.



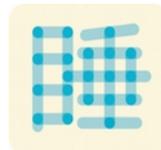
Questo schema rimane immutato fino al secolo scorso, periodo in cui l'uomo aumenta in maniera esponenziale le sue competenze tecniche e tecnologiche e - con l'avvento dell'energia elettrica e del riscaldamento - inizia a costruire abitazioni rivolte in tutte le direzioni e spesso facendo esplodere questo iniziale schema funzionale.

Approfondendo questo tema, è interessante notare la corrispondenza fra la posizione della camera a Nord (direzione collegata alla loggia dell'Acqua) e la funzione del sonno anch'essa associata all'Acqua e agli organi di Rene e Vescica. Nel sonno è preponderante l'inconscio ed è il momento in cui emergono i sogni, tutte funzioni che nella Medicina Tradizione Cinese sono collegate all'Acqua.

La camera da letto è quindi il fulcro attorno al quale si è sviluppato il moderno concetto di abitazione.

Controcorrente rispetto a tutte le contemporanee tendenze del mercato immobiliare e di una maniera di progettare che spesso privilegia logiche economiche piuttosto che il nostro benessere, voglio proporvi una prospettiva che consenta alla camera da letto di riacquistare quel ruolo centrale che da sempre le compete.

Per comprendere l'importanza dei fattori ambientali sulla qualità del sonno, è fondamentale chiarire come avviene lo scambio delle informazioni fra uomo e spazio. L'ambiente comunica direttamente con il nostro **istinto profondo** – che abbiamo in comune con i mammiferi – che si occupa di vigilare sulla nostra incolumità, di salvaguardare la nostra salute, di renderci reattivi in caso di pericolo. E' quindi connesso al nostro **senso di sicurezza**, fondamentale quando dormiamo.



Quando riposiamo in posizioni che non trasmettono protezione, che hanno elementi di “pericolo” (come oggetti incumbenti sul letto, oppure la porta troppo vicina alla testa del letto, etc.), il nostro istinto profondo attiva una reazione ormonale chiamata “Fight or Flight”, che mette in allerta il corpo, preparandolo all’azione. L’alterazione ormonale provocata da adrenalina e noradrenalina causa una disarmonia fisica che sollecita il corpo e diminuisce lo stato di rilassamento fondamentale per riposare bene. Ecco quindi che al mattino ci svegliamo più stanchi e poco riposati. Quando a questo stress fisico di origine ambientale ne sommiamo altri (ad esempio stress lavorativi, emotivi, relazionali, etc.) il sistema facilmente manifesta il disequilibrio attraverso la comparsa di una patologia.

Ecco quindi che dormire bene, in condizioni ambientali che ci sostengano, deve essere una priorità in qualsiasi situazione abitativa!!