

{ IDEE & SOLUZIONI }



di **Alessandra Barlassina**
 blogger CF style, in arte
 Gucki @gucki.it

New HOME



Render Six N Five

LA MINDFULNESS DELL'ABITARE

Come la casa può aiutarci a stare bene

DECORO in cotone fatto a mano [byNord, cm 6x10 € 6 per 2 pezzi].



ACCESSORI PER IL BENESSERE: portaincensi Moon [Hiro Design, ø cm 10 € 35], vaso in vetro soffiato Lasi [Oyoy, ø cm 12,5x20h € 68], Copriletto Nettare 100% cotone in vari colori [Fazzini, cm 260x240 € 189].

IL DIVANO Costume ha la struttura in polietilene riciclato e riciclabile [Magis, prezzo su progetto].



La mindfulness è una pratica che, attraverso la meditazione, aiuta a raggiungere la consapevolezza di sé, nel 'qui e ora'. Lo scopo di questo approccio alla vita è gestire meglio emozioni e pensieri, ridurre lo stress e maturare la gratitudine. In sostanza, è un modo di vivere che oggi si può estendere a ogni aspetto della nostra esistenza, incluso l'abitare: qui il mantra diventa personalizzare gli ambienti seguendo il proprio gusto e prevedendo la presenza di elementi che ci fanno stare bene.

LUCE NATURALE Deve essere il primo criterio in base al quale scegliere una nuova casa. E deve essere migliorata il più possibile anche nell'abitazione che già occupiamo, con trucchi semplici ma efficaci come dipingere pareti e soffitti a smalto, moltiplicare specchi e superfici lucide riflettenti, sostituire dove possibile pareti in muratura con pareti vetrate o aprire finestre tra le stanze.

SUPERFICI MATERICHE Nell'era digitale il tatto è spesso sottovalutato, ma resta un senso essenziale per sentirsi ancorati alla propria vita e alla propria casa. Perciò è importante che le superfici, dai pavimenti alle pareti, dalla finitura dei mobili al piano della cucina senza dimenticare i tessuti, sia-

no varie e interessanti da toccare.

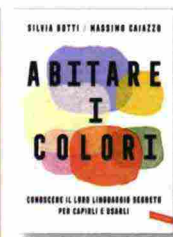
MATERIALI E TESSUTI IN FIBRE VEGETALI Non solo una semplice moda, anzi: sono un'esigenza profonda per ognuno di noi. Perché niente fa sentire bene come il contatto con cotone, lino, lana, seta, canapa e materiali che provengono in modo diretto dalla lavorazione delle piante.

COLORI Giocano un ruolo fondamentale nello stimolare emozioni e reazioni. Conoscerli è il modo per poterli usare e dosare nel modo migliore. Le tinte chiare e naturali, ma anche le sfumature di azzurro, verde e rosa, riposano lo sguardo e inducono al rilassamento mentre i colori brillanti come rossi, gialli e arancioni hanno un forte potere stimolante.

ARREDI Sono loro a creare il gioco di pieni e vuoti nelle stanze, quindi è fondamentale saperli dosare: non riempire troppo né troppo poco è un gioco di equilibri. Un trucco? alternare arredi moderni su misura per avere capienza contenitiva e pezzi singoli per aggiungere carattere estetico.

Se la casa è accogliente e piacevole, non c'è bisogno di dedicare una stanza alla pratica della mindfulness, ma se vuoi crea un angolo luminoso: bastano un tappeto e dei cuscini, una candela e un'essenza rilassante.

AMBIENTI ZEN Dà un senso di pace questo ambiente minimale d'ispirazione jap.



IL LIBRO Silvia Botti, Massimo Caiazzo, 'Abitare i colori' [Vallardi € 18,90].



LUCE E MUSICA La lampada con cassa wi-fi Symfonisk con Sonos, ora è personalizzabile [Ikea, da € 159].

INIZIA A MEDITARE Lo sapevi che su Netflix c'è una serie sulla meditazione? Si intitola 'Le guide di Headspace', 8 episodi di 20 minuti (10 minuti di teoria e 10 minuti di pratica) che guidano chi non ha mai provato, e gli insegnano a meditare.

PORTACANDELE Templo componibili, in ceramica [Octaevio, cm 11x8,5x8h € 34,50 cad.].

