

SPORT PIU'

2001

CULTURA DEL PROGETTO PER IL TEMPO LIBERO

CULTURE FOR LEISURE PLANNING



**Palazzetto polivalente
a Ponte di Legno**

**Centro termale
a Bibione**

**Porto turistico
a Marina di Ravenna**

**Palestra d'arrampicata
nel Canton Ticino**

**Ocean Dome
in Giappone**

Colore nella palestra

Risparmio energetico

Opinioni legali

Colore e luce

**Barriere architettoniche
negli impianti sportivi**



Il colore nella palestra

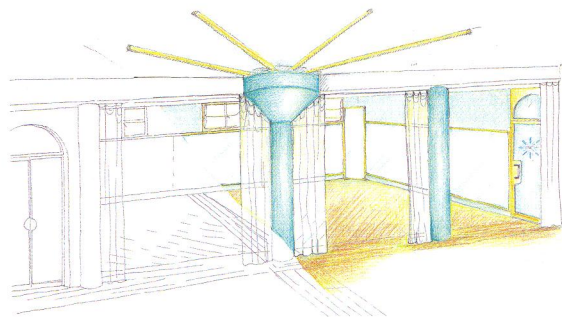
Questa palestra si differenzia dallo standard solitamente proposto perché sono stati introdotti elementi di bio-architettura quali lo studio del colore e il Feng Shui.

Isabella Romanello
Gruppo A.P.E.

La bio-architettura è una disciplina che riscopre e rielabora in chiave attuale concetti noti sin dalla più remota antichità. I suoi principi guida sono in sintesi basati su una progettazione che ha come costante centro di riferimento l'uomo, le sue esigenze e il suo rapporto con l'ambiente circostante. La salute psicofisica dell'individuo coincide con il concetto di benessere che è influenzato dalle condizioni abitative. L'uso dei colori più adatti nella progettazione è considerato un elemento basilare nell'ambito della bio-architettura: è appurato infatti che il colore non è soltanto un elemento decorativo, ma influisce in modo determinante sul piano psico-fisico, sull'umore e sulla

salute. La scelta delle tinte dovrebbe essere effettuata in base alla destinazione funzionale degli ambienti, secondo gli orientamenti forniti dalla psicologia del comportamento. Il Feng Shui è un'antica disciplina cinese, da qualche tempo rivalutata, che organizza sapientemente gli spazi e le forme per consentire la circolazione dinamica dell'Energia Vitale, denominata "ci". La palestra è per elezione l'ambiente ove ci si prende cura del corpo, che è in stretta relazione con la mente. In questo caso si è voluto realizzare anche uno spazio adatto a coltivare l'aspetto spirituale con lo yoga e la meditazione. Gli obiettivi principali di questo progetto sono stati quindi,





oltre alla funzionalità e all'armonia generale, il benessere psico-fisico, l'accoglienza e la bonifica energetica. Ciascun ambiente è stato perciò studiato in base a questi principi essenziali. I colori usati in un ingresso sono di grande importanza perché questa stanza accoglie il visitatore. La prima impressione è la più importante, quindi il colore scelto è stato un arancio, che è vivo, costruttivo, rappresenta la gioia di stare insieme, il calore umano. Per chi entra rappresenta una sferzata di energia e allegria, utile a chi deve ritempersi dallo stress del lavoro e apprestarsi alla fatica ginnica.

Uno specchio opportunamente collocato ad angolo, trovandosi di fronte alla porta d'ingresso, facilita il movimento del "ci". Le doghe del pavimento in legno seguono una linea energetica specificatamente studiata.

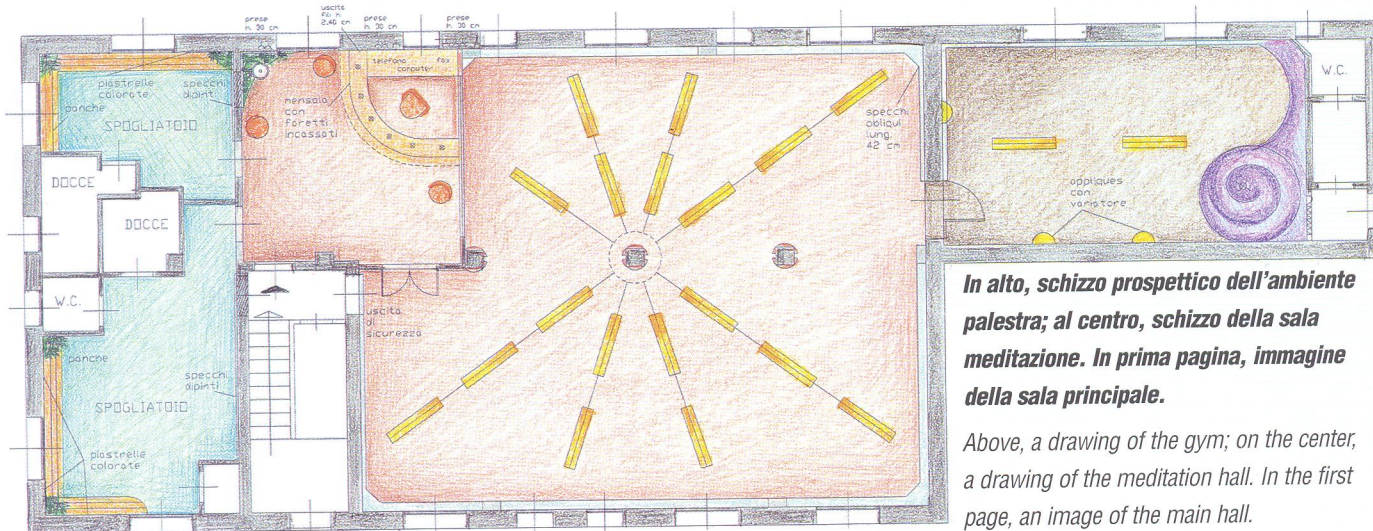
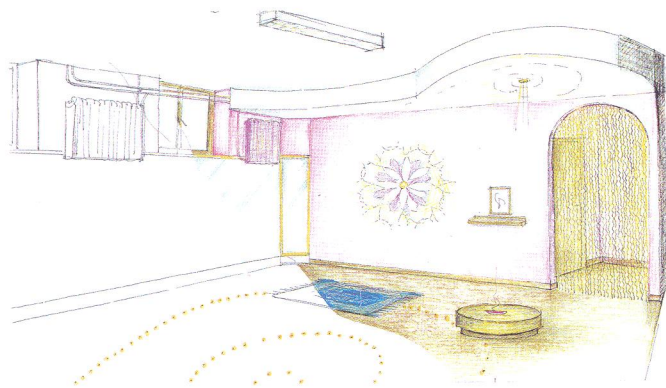
Lo studio delle forme arrotondate del banco e della fioriera, l'introduzione delle piante naturali, di una piccola fontana con il suo lieve scorrere contribuiscono al risultato.

La fontana, inoltre, migliora l'aria, ionizzandola.

Per quanto riguarda la palestra grande è stato scelto un turchese chiaro per le pareti. Questa sfumatura dà una sensazione di grandi spazi, è rasserenante, fresco (adatto a chi deve sudare molto), ed è provato che il verde in esso contenuto dia l'illusione che il tempo passi un po' più in fretta. Per compensare un senso di freddezza che può derivare da questa sfumatura, gli specchi sono stati profilati con un bel giallo sole. I due colori, insieme, sono adatti allo svago, e ricordano un pomeriggio estivo. Il pilastro centrale inteso come "totem", è posizionato nel baricentro geometrico dell'ambiente e ha per questo motivo la forma a imbuto, che raccoglie l'energia dall'alto e la distribuisce in tutto lo spazio.

Il disegno a pavimento delle doghe di legno è inteso come un sistema che favorisce la circolazione energetica, calcolato seguendo la sezione aurea. Gli specchi agli angoli a 45° contribuiscono al movimento circolatorio del "ci". Le lampade si dipartono dal "totem" in otto raggi verso le otto direzioni. Tutti i pilastri sono rivestiti in legno, in forma di colonna.

Nella palestra yoga, per stimolare le frequenze più sottili, sono state dipinte le pareti e i caloriferi in violetto, colore della spiritualità attiva e del misticismo, adatto all'introspezione e alla riflessione. Questa tinta, da sola, può essere recepita da alcuni come un poco malinconica, quindi è stata accompagnata da un giallo aranciato (profili degli specchi), il colore della ricchezza interiore. Questo locale, dall'indagine geobiologica ed energetica svolta, risulta perturbato. Per questo motivo sono stati eliminati alcuni specchi che causano onde di forma disturbanti. Si è riscontrata tuttavia una emissione di energia favorevole da sfruttare e amplificare con la spirale collocata



In alto, schizzo prospettico dell'ambiente palestra; al centro, schizzo della sala meditazione. In prima pagina, immagine della sala principale.

Above, a drawing of the gym; on the center, a drawing of the meditation hall. In the first page, an image of the main hall.

Nella foto, l'ingresso della palestra.

In the photo, the gym entrance.



a soffitto. Una spirale sinistrorsa a pavimento favorisce l'eliminazione delle energie negative. Nella parete di fondo è stato collocato un mandala. Il soffitto richiama il cielo con il suo colore bianco azzurro nuvolato.

E' bene non sottovalutare gli spogliatoi e i servizi, nei quali si apre e si chiude l'esperienza in palestra. Dove è stato necessario piastrellare sono stati inseriti i toni dell'azzurro e del turchese, colori simboli dell'acqua, rigeneranti, e che suggeriscono il senso della pulizia.

Per ciò che concerne l'illuminazione sono state scelte le lampade di tipo True Lite, ovvero lampade a fluorescenza di tipo naturale, con aggiunta dei raggi ultravioletti benefici, che penetrano nella pelle e trasformano una sostanza in essa contenuta, l'ergosterina, in vitamina D (con effetto antirachitico e antiosteoporotico). Questo tipo di luce è particolarmente adatto per gli ambienti aperti al pubblico in quanto i raggi ultravioletti hanno un'azione antibatterica, rendendo l'ambiente più asettico e riducendo anche il contagio da malattie influenzali.

Isabella Romanello

Studio del colore: Arch. Isabella Romanello – Gruppo A.P.E. (Architettura – Progettazione – Ecologia)

Progetto generale e indagine geobiologica ed energetica: Gruppo A.P.E. (Arch. Maria Cristina Cippone, Arch. Isabella Romanello, Designer Marina Russo)

Consulenza Feng Shui: Arch. Mauro Bertamé

Color in the Gymnasium

This gymnasium differs from common standards because of the introduction of bio-architecture elements such as the study of color and Feng Shui.

Bio-architecture is a discipline, which re-discovers and re-elaborates according to modern standards concepts known since the most ancient times. In few words, its guidelines are based upon a planning whose constant reference point is the human being, its needs and its relationship with the surrounding environment. The psychophysical healthy state of each individual corresponds to the concept of wellbeing, which is influenced by the living conditions. The use of colors which are the most appropriate in the planning is considered a basic element in the scope of bio-architecture: in fact, it is proved that color is not only a decorative element, but it has decisive effects on the psycho-physical side, on mood and health. Feng Shui is an ancient Chinese discipline, which wisely

organizes spaces and forms in order to grant the dynamic circulation of the Vital Energy, named "ci". The gymnasium is the most representative place where people take care of their bodies, which are strictly connected with their minds. Therefore, the main purposes of this project have been, besides functionality and general harmony, the psychophysical wellbeing. Accordingly, each environment has been planned on the basis of such fundamental principles. The colors used in an entrance are very important since this room welcomes the visitor. The first impression is the most important; consequently, orange was chosen, which is a lively color and represents the joy of being together, the human warmth.

As regards the largest gymnasium, the walls are in light turquoise. Such nuance conveys a sensation of large spaces, it is comforting, fresh (appropriate for those who will sweat a lot).

In the yoga gymnasium, walls and radiators have been painted in violet, the color of active spirituality and mysticism, in order to stimulate lower frequencies. As far as the lighting is concerned, True Lite lamps have been chosen, i.e., natural fluorescent lamps, with the addition of beneficial ultraviolet rays, which penetrate the skin and convert a substance contained therein, ergosterol, into vitamin.