il giornale dell'ARCHITETTURA.com
MAGAZINE LIBERO E INDIPENDENTE SULLE CULTURE DEL PROGETTO E DELLA CITTÀ

Come progettare un angolo di benessere e decompressione negli spazi domestici

***** La casa contemporanea si trasforma in uno spazio dedicato al benessere psicofisico: luce soffusa, materiali naturali, comfort ergonomico e tecnologia aiutano a creare ambienti rigeneranti**

La progettazione degli interni contemporanei sta vivendo una profonda trasformazione strutturale, orientata sempre più verso la creazione di ambienti che non siano soltanto funzionali, ma che sappiano anche rispondere ai bisogni psicofisici di chi li abita. Il ritmo frenetico della quotidianità moderna ha generato una nuova esigenza architettonica: la necessità di isolare **un'area della casa da dedicare esclusivamente alla cura di sé, al silenzio e al recupero delle energie mentali**. Ricavare questo genere di spazio non richiede necessariamente metrature generose o modifiche strutturali invasive, bensì un'attenta calibrazione di elementi sensoriali, arredi ergonomici e scelte cromatiche orientate alla quiete. Per innalzare il livello di comfort di questo ambiente e trasformarlo in un vero e proprio tempio tecnologico del relax, l'inserimento di **sedute specializzate** rappresenta un'ottima soluzione; in questo senso, integrare nel proprio progetto una tra le migliori poltrone massaggianti di Komoder permette di unire l'eleganza di un complemento d'arredo moderno a trattamenti di

benessere personalizzati, ideali per sciogliere le tensioni muscolari accumulate durante la giornata.

La gestione strategica della luce e dei colori

Il primo pilastro fondamentale per la riuscita di una zona relax domestica risiede nell'**uso consapevole della luce e della tavolozza cromatica**, fattori che influenzano direttamente il sistema nervoso e la percezione dello spazio. La luce naturale dovrebbe essere modulata attraverso l'uso di **tendaggi leggeri e filtranti**, capaci di eliminare i riflessi abbaglianti e diffondere una luminosità morbida e vellutata all'interno della stanza. Per le ore serali, invece, il progetto illuminotecnico deve bandire tassativamente le lampade a soffitto dirette, preferendo una **combinazione di lampade da terra o applique con sorgenti calde e dimmerabili**, che consentano di regolare l'intensità a seconda del momento. Dal punto di vista cromatico, gli esperti suggeriscono di **privilegiare le sfumature della terra, i grigi caldi o le tonalità desaturate del verde e del blu**, evitando contrasti accesi che potrebbero stimolare eccessivamente l'attenzione visiva.

Isolamento acustico e scelta dei materiali tattili

Un angolo di decompressione non può definirsi davvero efficace se non è protetto dalle interferenze sonore del resto della casa e dall'inquinamento acustico proveniente dall'esterno. L'inserimento di **pannelli fonoassorbenti di design**, rivestiti in tessuto, oppure **l'installazione di librerie divisorie a tutta altezza cariche di volumi**, può contribuire in modo significativo ad attutire i rumori di fondo, creando un microclima acustico ovattato. Accanto a questo isolamento, la stimolazione tattile gioca un ruolo di primo piano nel generare una sensazione immediata di accoglienza e calore. Rivestimenti in legno naturale per le pareti o per i pavimenti, grandi tappeti in lana a trama grossa e tessuti d'arredo in lino o velluto creano un contrasto materico piacevole, che invita a togliersi le scarpe e a riconnettersi con una dimensione domestica più lenta e rilassata.

L'importanza degli elementi naturali e della qualità dell'aria

Infine, un buon progetto di benessere indoor non può prescindere dall'introduzione di elementi

vegetali e dal controllo della purezza dell'aria che si respira durante i momenti di sosta. **Piante da interno** come la sansevieria, lo spatifillo o il ficus non solo arricchiscono l'estetica dell'angolo relax con le loro forme organiche, ma agiscono come veri e propri filtri naturali capaci di assorbire le tossine domestiche e rilasciare ossigeno. Integrare un **sistema di ventilazione silenzioso** o un **umidificatore d'aria con tecnologia a ultrasuoni**, magari arricchito dall'erogazione discreta di oli essenziali naturali come la lavanda o il legno di sandalo, completa l'esperienza sensoriale, trasformando un semplice angolo della casa in un'oasi rigenerante.

*** *articolo sponsorizzato*

About Author

Redazione

See author's posts

Condividi