

Benessere — 25 settembre 2013 22:38

## La natura, migliore alleata del benessere

Tra arte e terapia: i quadri viventi Experience Nature

Gli effetti positivi che l'ambiente naturale ha per il benessere psicologico, mentale e fisico delle persone, sono evidenziati dai risultati di studi e ricerche scientifiche di rilevanza mondiale. Tra questi, i più completi e conosciuti sono la **Teoria del recupero dallo stress**, o Stress Recovery Theory (1) e la **Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione**, o Attention Restoration Theory (2).

La prima dimostra come la semplice visione di immagini naturali possa migliorare in pochi minuti il benessere psicofisico delle persone, attivando risposte a livello emozionale, cognitivo e fisiologico. Aumenta la serotonina nel corpo, apportando energia e buonumore, migliora la circolazione sanguigna, vengono inibiti emozioni e pensieri negativi, si riduce l'attività nei sistemi fisiologici legati allo stress, come il battito cardiaco e la tensione muscolare, si registra una significativa riduzione della percezione del dolore.

La teoria della rigenerazione dell'attenzione pone invece l'accento sul fatto che la visione di immagini di natura rigenera la capacità attentiva, incrementa la creatività, la concentrazione, le capacità intuitive e cognitive; migliora inoltre, sensibilmente, la memoria a breve termine.

L'efficienza dell'attenzione può essere recuperata in particolari ambienti che consentono l'attivazione dell'attenzione passiva o fascination. Tali ambienti vengono definiti rigenerativi o restorative.

La proiezione d'immagini naturali consente di trasformare ambienti artificiali in luoghi rigenerativi, assolvendo alle 4 caratteristiche che, secondo l'ART (Attention Restoration Theory), un ambiente restorative deve avere: being-away, extent, fascination, e compatibility.

Il concetto di **being-away** (senso di evasione) rappresenta la percezione di trovarsi in un luogo diverso rispetto a quello vissuto nel quotidiano, nonché la capacità di rilassarsi, fisicamente e psicologicamente, lontano da fonti di sforzo mentale o dalla routine. **Grazie a video-immagini di natura intercambiabili, lo stesso ambiente sarà percepito come un luogo rilassante sempre nuovo.**



Il concetto di **extent** indica che un ambiente deve essere sufficientemente esteso e coerente, in modo da impegnare l'attenzione mentale per un periodo abbastanza lungo, consentendone l'esplorazione senza alcuno sforzo cognitivo. **La proiezione di immagini naturali adeguate, permette di catturare l'attenzione e rigenerarla, attivando l'attenzione passiva.**

**Fascination** si riferisce all'attenzione indiretta, o passiva, che non richiede sforzo. Si tratta di ambienti caratterizzati da stimoli piacevoli dal punto di vista estetico, in grado di favorire un'esperienza rigenerativa più profonda. **La natura, come dimostra la Stress Recovery Theory, è il miglior ambiente per stimolare la rigenerazione profonda.**

**Compatibility**, indica la possibilità di un luogo di supportare le intenzioni e le aspettative del soggetto. **La proiezione d'immagini naturali conferisce a luoghi artificiali un'ambientazione naturale, dove le persone possono vivere l'esperienza di benessere, immersi in scenari rigeneranti.**



La scienza asserisce che **se ci soffermiamo a guardare un panorama naturale, aree del cervello distanti tra loro entrano in connessione e lavorano in sincronia.** Se invece osserviamo un paesaggio metropolitano o un ambiente artificiale, le aree del cervello si disconnettono e non riescono a lavorare in maniera armonizzata. Ambienti caratterizzati da un'elevata presenza di elementi naturali hanno maggiori capacità di ridurre lo stress e offrono maggiori opportunità di rigenerazione delle risorse cognitive e delle capacità psicofisiche rispetto ad ambienti artificiali.

I quadri viventi EXPERIENCE NATURE sono appositamente realizzati per rilassare, armonizzare, equilibrare. Agiscono sulla percezione cerebrale mediante una particolare tecnica audiovisiva che si basa su frequenze e cicli precisi. La bellezza del particolare iconografico – made in Italy! – per catturare il primo sguardo, l'equilibrio tra azione e non azione per attivare l'attenzione passiva, la monocromia delle immagini per un'efficace cromoterapia, la purezza dei suoni naturali per armonizzare persone e ambienti.

Una proposta in grado di trasformare qualsiasi spazio indoor in un ambiente restorative, creando le suggestioni migliori per vivere un'esperienza unica, avvolgente, totalmente rilassante e rigenerante per mente, corpo e spirito.



Cerca su Wellness Oggi

Digita il testo..

Seguici anche su:



**SPAZIO FORMA** TECHNOGYM  
The Wellness Company

**Corri @ casa**  
in meno di 1 m<sup>2</sup>  
con Technogym

[scopri di più >>](#)

**CITROËN C-ZERO**  
100% elettrica

**VIENI A PROVARLA**

CREATIVETECHNOLOGIE CITROËN



**QC TERMOTORINO**  
il benessere al centro

**POSTA ZIRM**  
WELLNESS FARM

**LA VOSTRA OASI DEL**  
BENESSERE SULLE DOLOMITI