

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

1 Il giardino per stare bene: che protegge e che cura

martedì 7 feb.

2 Il giardino per stare bene: ecosostenibile e che nutre

martedì 14 feb.

3 Sensi e sapori in giardino

martedì 28 feb.

4 Giardini contemporanei e Land Art

martedì 7 mar.

5 Poesia, letteratura, cinema ...in giardino

martedì 14 mar.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Il giardino per stare bene: che protegge e che cura

...il giardino e il giardinaggio ristabiliscono il benessere fisico, mentale e sociale..

Il giardinaggio aiuta a tenersi in forma e a comunicare con gli altri, a godere della natura, a scoprire colori e bellezza e a sentire di farne parte.

Contemplando la natura si ha l'occasione di rilassarsi e di ricaricare la mente.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Il giardino per stare bene: che protegge e che cura

Gli spazi verdi sono fatti per coltivare le piante che soddisfano i nostri sensi ma anche per far crescere ortaggi, frutti ed erbe medicinali, rendono migliore l'ambiente proteggendo dal rumore, dall'inquinamento e dalle temperature estreme.

*Le numerose ricerche scientifiche condotte dalla
Royal Horticultural Society,
sono atte a promuovere e condividere i benefici
del giardinaggio, sia per la salute umana che
per l'ambiente*

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Il giardino per stare bene: che protegge e che cura

Royal Horticultural Society

è un'istituzione di orticoltura fondata nel Regno Unito nel 1804 come Horticultural Society of London e ribattezzata con il nome attuale nel 1864 in seguito ad un Royal Charter.

Attualmente è una delle più famose organizzazioni mondiali dedite all'orticoltura e la più importante organizzazione senza scopo di lucro legata al mondo del giardinaggio della Gran Bretagna. La società gestisce quattro giardini aperti al pubblico in diverse zone dell'Inghilterra e organizza alcune tra le più longeve e famose esposizioni floreali del mondo, prima tra tutte la Chelsea Flower Show. Numerose sono le pubblicazioni di giardinaggio e botanica.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Sono stati ampiamente dimostrati i benefici per la salute e il benessere che fornisce uno spazio esterno tranquillo e rilassante: è un fattore fondamentale da tenere in considerazione quando si decide di allestire un'area verde o un terrazzo.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

- *La vegetazione dona pace*
- *Il tempo rallenta e la mente si rilassa*
- *Il giardino come spazio invitante e bello*
- *Attira l'attenzione e distrae dai pensieri quotidiani*
- *Dona un senso di intimità e sicurezza*
- *I suoni e i colori mettono in contatto con la natura*
- *I profumi invitano a rilassare i sensi e favorire la calma*

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

- *Percorsi sinuosi dilatano lo spazio per regalare esperienze sensoriali*
- *Gli elementi naturali, la vegetazione, il movimento delle piante sospinte dalla brezza, spingono ad entrare a far parte del giardino stesso*
- *I suoni, i materiali, gli specchi d'acqua, gli insetti e gli animali, tutto collabora per generare benessere*

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*E' IMPORTANTE ALLORA INTERVENIRE AFFINCHE' QUESTE
CARATTERISTICHE SIANO REALIZZATE E CONSERVATE*



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

... CHE PROTEGGE...



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

... CHE PROTEGGE...

*Dall'inquinamento e dagli
allergeni, filtrando o
nascondendo rumori invadenti*

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

La vegetazione è in grado di catturare particelle inquinanti dannose e dirigerle lontano dalle persone



FOGLIE TOMENTOSE

Le foglie provviste di peli hanno una superficie maggiore di quelle lisce e riescono a catturare particelle con entrambe le pagine. Le particelle (in rosso al microscopio elettronico) sono imprigionate negli spazi fra i peli e non riescono a uscire e circolare di nuovo. Ne sono esempi il cotognastro (*Cotoneaster franchetii* e *C. coriaceus*) e il ribes ornamentale (*Ribes sanguineum*)



COTOGNASTRO
(*Cotoneaster franchetii*)



FOGLIE SQUAMIFORMI

Le piante con foglie simili a squame, corte, sovrapposte, hanno una superficie ruvida che aumenta la turbolenza dell'aria attorno alla pianta e vi fa depositare più particelle. Queste sono catturate dalle squame e dal rivestimento ceroso della cuticola (superficie esterna della foglia). Ne sono esempi la tuia gigante (*Thuja plicata*) e il cipresso 'Goldcrest' (*Cupressus macrocarpa* 'Goldcrest').



TUIA GIGANTE
(*Thuja plicata*)

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

La vegetazione è in grado di catturare particelle inquinanti dannose e dirigerle lontano dalle persone



FOGLIE CEROSE

I particolati sono catturati e inglobati nello strato della cuticola cerosa che riveste le foglie. Ne sono esempi il tasso (*Taxus baccata*), l'agrifoglio (*Ilex aquifolium*) e il viburnotino (*Viburnus tinus*).

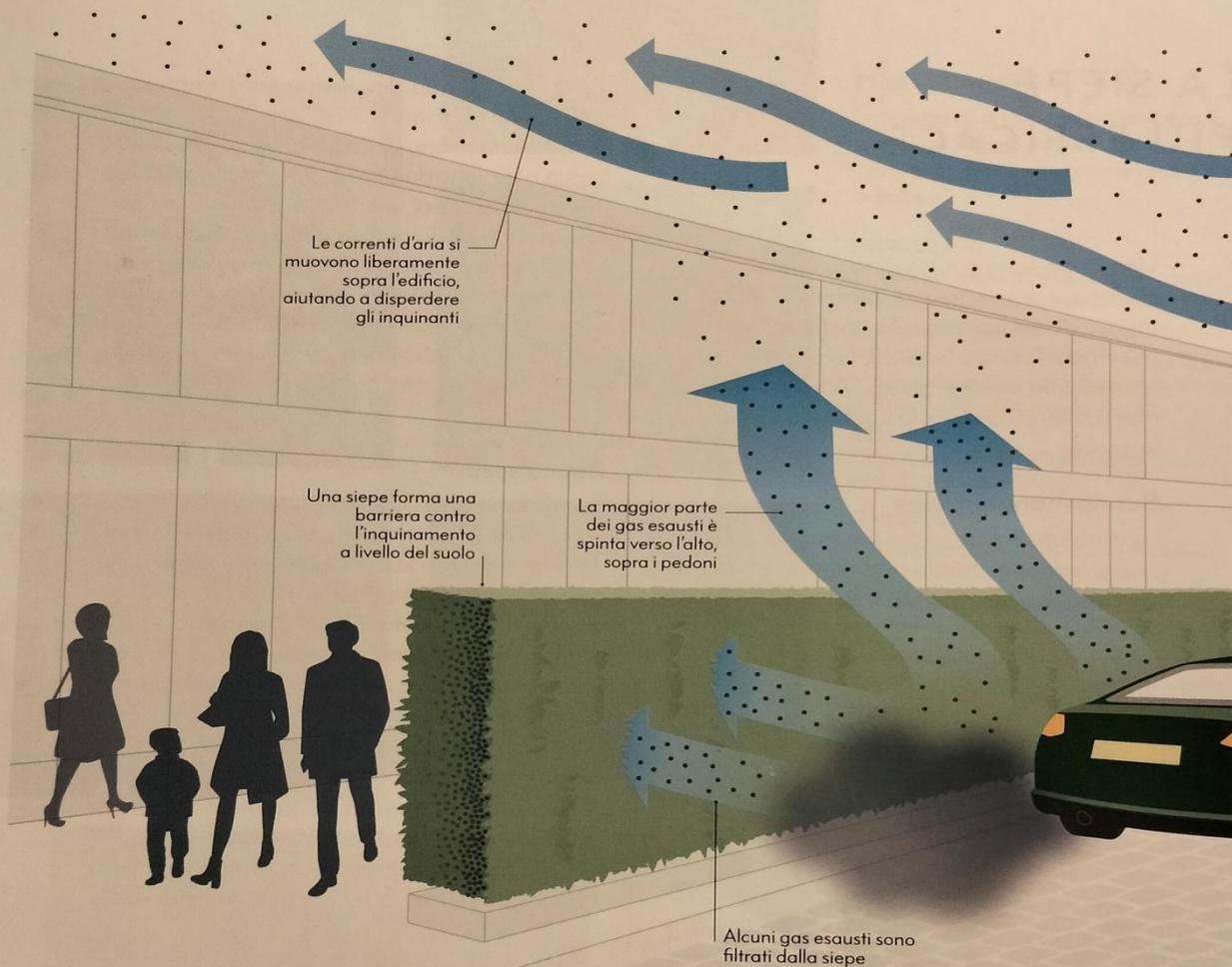
TASSO (*Taxus baccata*)



FOGLIE RUVIDE

Le foglie con superficie ruvida hanno profili irregolari che aumentano la turbolenza dell'aria attorno alla pianta, facendo fissare le particelle ai margini e ai solchi della superficie fogliare. Ne sono esempi il biancospino (*Crataegus monogyna*), il carpino comune (*Carpinus betulus*) e la rosa rugosa (*Rosa rugosa*).

BIANCOSPINO
(*Crataegus monogyna*)

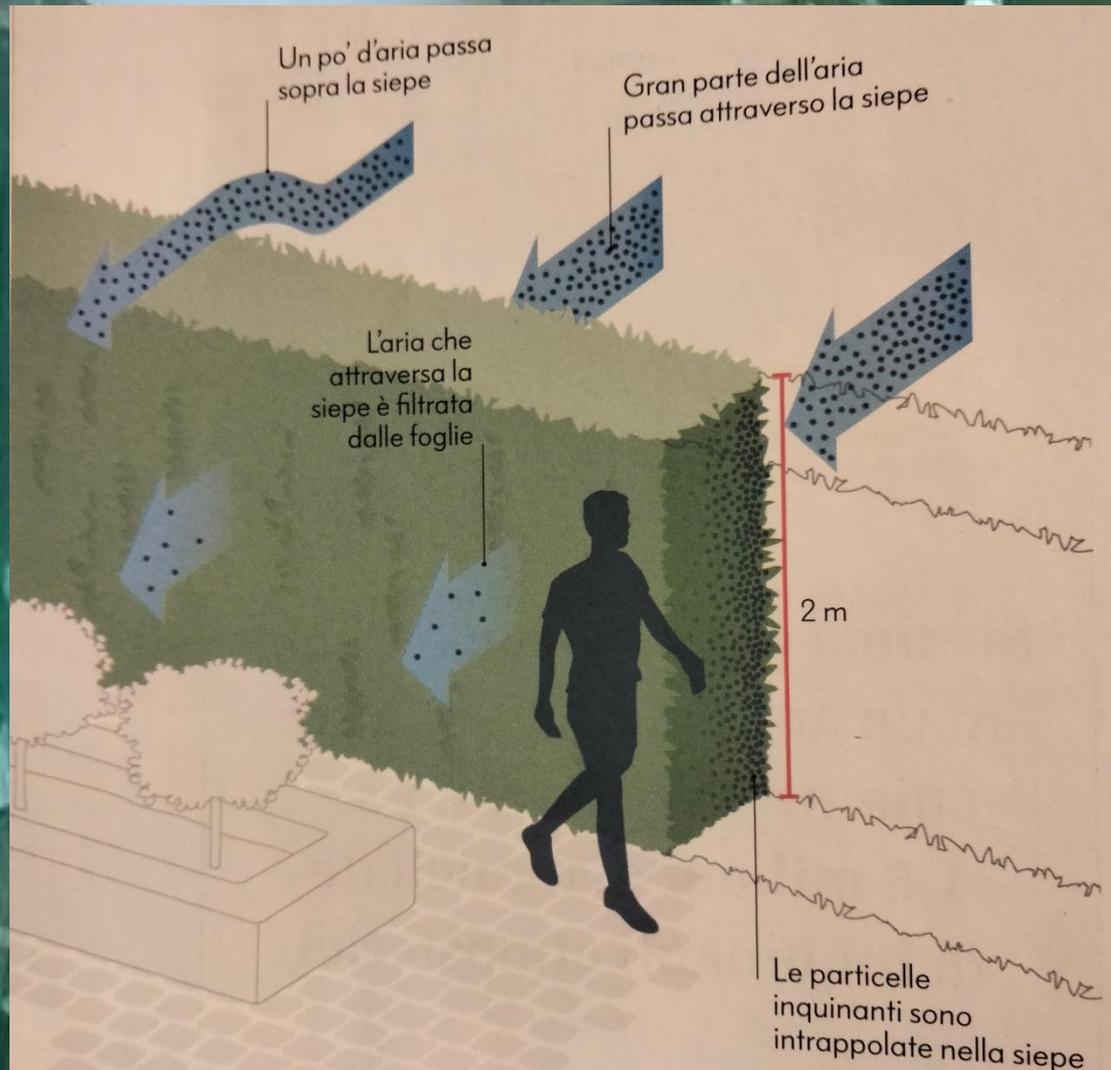


ARIA PIÙ PULITA A LIVELLO DEL SUOLO

Una siepe è una barriera efficace a livello del suolo, soprattutto per i bambini che sono sottoposti a maggior rischio perché più vicini alle fonti di emissioni.

Si stima che, nel Regno Unito, in un anno gli **alberi e altre piante** abbiano rimosso **1,5 milioni di tonnellate** di **inquinanti atmosferici**

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



PIANTE DA SIEPE

Sono ancora in corso ricerche su quali siano le piante migliori per catturare gli inquinanti, ma queste sono le prime in classifica.

DECIDUE

- 1 **Il biancospino** (*Crataegus monogyna*)
in autunno ha bacche rosso scuro.
- 2 **Il carpino comune** (*Carpinus betulus*)
in autunno ha foglie gialle.
- 3 **Il crespino di Thunberg** (*Berberis thunbergii*)
in autunno ha foglie rosse e arancio.

Altre opzioni

Ribes ornamentale (*Ribes*), pado (*Prunus padus*), corniolo (*Cornus*).

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



2



6

SEMPREVERDI

4 Il cotognastro (*Cotoneaster franchetii*) in autunno porta frutti rosso-arancio.

5 Il tasso comune (*Taxus baccata*) va potato una volta l'anno.

6 L'agrifoglio (*Ilex aquifolium*) in autunno ha bacche rosso vivo sulle piante femminili.

Altre opzioni

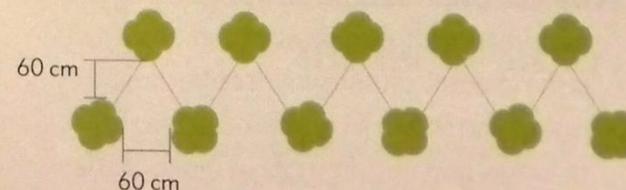
Bosso comune (*Buxus sempervirens*), viburno-tino (*Viburnum tinum*), evonimo del Giappone (*Euonymus japonicus*), tuia gigante (*Thuja plicata*), agazzino (*Pyracantha*).



3

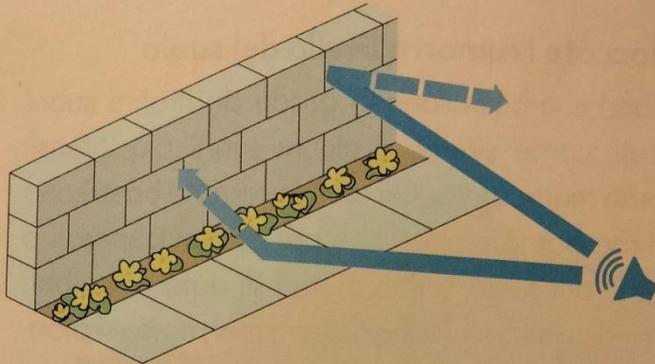
Siepe doppia

Piantate due file di arbusti per creare una siepe a base fitta. Sfalsate le piante della seconda fila in modo da coprire i vuoti della prima. La distanza fra le file dipende dalle dimensioni delle piante e dalla specie scelta. I faggi, per esempio, vanno piantati a 60 cm di distanza, come mostrato sotto.



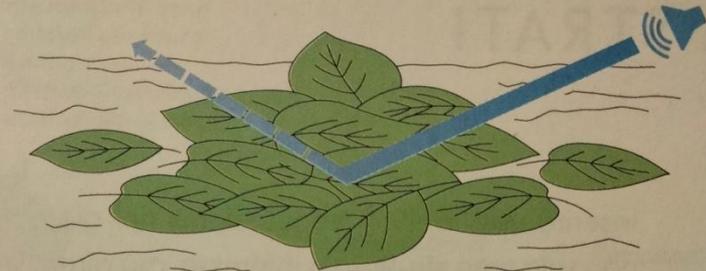
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Le piante svolgono una funzione efficace di barriera ai rumori quando sono collocate nella secondo criteri progettuali corretti



RIFLESSIONE

Quando un suono colpisce una superficie solida come un muro o una pavimentazione, non viene assorbito. Le onde sonore si riflettono dalla superficie allo stesso angolo di incidenza, ma si propagano in direzione diversa. Superfici come il cemento riflettono quasi tutte le onde sonore che le colpiscono, quindi la pavimentazione di giardini davanti a esse è una scelta rumorosa.

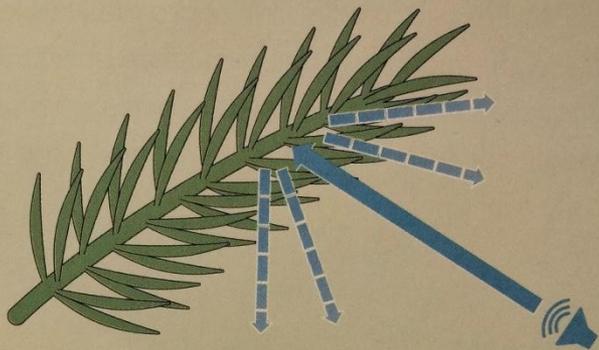


ASSORBIMENTO

Quando le onde sonore incontrano superfici morbide e porose, vengono in parte assorbite e il rumore riflesso risulta più debole. Tutte le superfici come erba, terra e foglie cadute, e parti di piante come fusti, foglie e rami, assorbono il rumore. La corteccia ruvida e le foglie spesse e carnose, con maggior superficie libera e a volte tessitura spugnosa, riducono maggiormente l'inquinamento acustico.

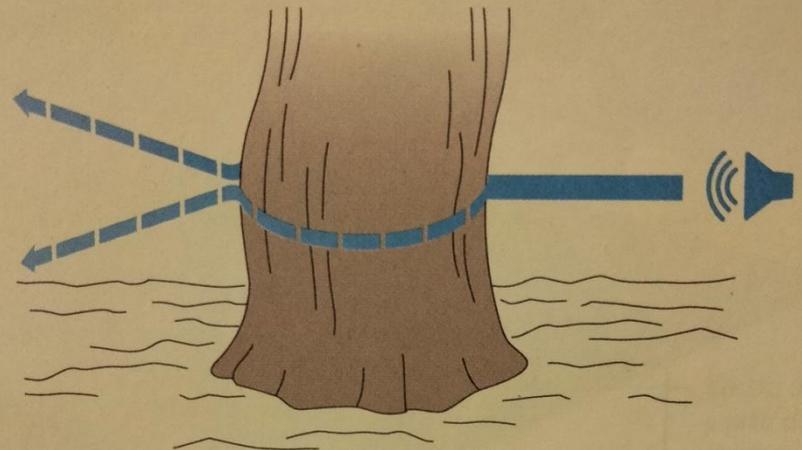
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Le piante svolgono una funzione efficace di barriera ai rumori quando sono collocate nella secondo criteri progettuali corretti



DISPERSIONE

Quando il suono colpisce una superficie che presenta facce ad angoli diversi (per esempio un rametto di conifera), gran parte dell'onda viene dispersa in più direzioni, diminuendone l'impatto. Anche superfici irregolari non compatte, come la ghiaia, disperdono le onde sonore, ma le foglie, essendo meno rigide, smorzano di più il suono perché vibrano e hanno un maggior effetto dispersivo.



DIFFRAZIONE

La diffrazione contribuisce a "deviare" le onde sonore attorno ad ostacoli che incontrano sul loro cammino, quali tronchi d'albero, ma anche a diffondersi dopo essere passate attraverso piccole aperture, come spazi fra le piante o nelle siepi.

Gli alberi e gli arbusti con rami bassi sono i migliori per ridurre il rumore poiché riflettono, assorbono e diffrangono i suoni.

Tipi diversi di foglie assorbono tipi di frequenze diversi

Rampicanti e pareti verdi creano superfici morbide che permettono di assorbire e disperdere i suoni

L'erba assorbe una parte di ogni onda sonora, riducendo il rumore vicino al suolo

Il foglie cadute sotto gli alberi assorbono e disperdono i suoni

Le piante a portamento basso contribuiscono ad assorbire e a disperdere i suoni a livello del suolo

Le doppie file di siepi sono particolarmente utili per ridurre il rumore (v. p. 25)

PIANTARE UNA BARRIERA ACUSTICA

Questa disposizione di piante mostra le tante linee di difesa contro l'inquinamento acustico: piante erbacee, arbusti e alberi.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Scegliere elementi che possano creare suoni naturali, gradevoli e distensivi



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Proteggere le piante con altre piante: la consociazione

BUONE CONSOCIATE

Alcune delle piante consociate che si usano più comunemente sono anche facili da coltivare:

- 1 I girasoli** (*Helianthus*) creano una barriera protettiva attorno alle colture.
- 2 I nasturzi** (*Tropaeolum majus*) attirano gli afidi come calamite, e in particolare i simuliidi, tenendoli lontani dalle piante vicine.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Proteggere le piante con altre piante: la consociazione

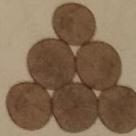
3 I tagete (*Tagetes*) si piantano di solito vicino a ortaggi e si dice che respingano la mosca bianca, i nematodi galligeni e la mosca della carota, oltre ad attirare impollinatori con il loro profumo.

4 L'erba cipollina (*Allium schoenoprasum*) è usata spesso come pianta consociata per allontanare gli afidi dalle piante ornamentali.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Proteggere le piante alleandosi con i predatori

SE AVETE QUESTO PARASSITA	RICHIAMATE QUESTO PREDATORE	CREANDO QUESTO HABITAT
 <p>Larve di oziorrinco</p>  <p>Giovani chiocciole e lumache</p>	 <p>Centopiedi</p>	 <p>Mucchio di compost</p>  <p>Catasta di legna</p>  <p>Casetta per insetti</p>
 <p>Tipulidi</p>  <p>Oziorrinco</p>	 <p>Carabidi</p>	 <p>Mucchio di compost</p>  <p>Catasta di legna</p>  <p>Casetta per insetti</p>

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Proteggere le piante alleandosi con i predatori



Tetranychidi Cocciniglie Tripidi Mosca bianca



Afidi Cocciniglie farinose



Crisopidi



Casetta per insetti



Letto di foglie



Afidi



Coccinelle



Casetta per insetti



Fogliame



Letto di foglie



Afidi



Mosche e sirfidi



Piante ricche di polline

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

... *CHE CURA...*



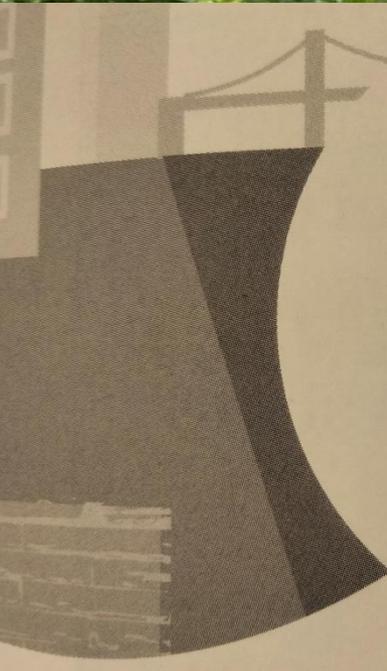
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

... CHE CURA...

*Il giardino aiuta a mantenere sani,
ridurre lo stress e il dolore,
rigenerare la mente stanca,
stimolare l'immunità e diventare uno
spazio rilassante per la meditazione*

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



Da una ricerca emerge che la **mancata esposizione** a spazi verdi **aumenta l'incidenza di disturbi dell'attenzione e dell'umore**, come l'ADHD (Attention Deficit Disorder) dei bambini.



Uno studio su **3.000 cittadini giapponesi dai 74 anni in su** ha rivelato che **l'accesso al verde**, percorsi e spazi pedonali, **aumentava in maniera significativa la loro aspettativa di vita**. Studi su anziani inglesi hanno ottenuto risultati simili.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



Uno studio su pazienti ospedalizzati ha dimostrato l'**effetto terapeutico della natura**. Chi poteva ammirare dalla finestra uno **scenario naturale** guariva prima e aveva bisogno di **meno analgesici** di pazienti con vista su un muro di mattoni.



Alcune ricerche hanno rivelato che ogni **10% in più di contatto con spazi verdi** si traduce in un miglioramento della **salute** equivalente a essere **di 5 anni più giovani**.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*La vitamina "V"
il Verde come un antidoto*



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Il giardino aiuta a resettare il cervello: il legame con la natura è essenziale per la salute, dona sollievo allo stress di una vita frenetica

...ammirare un tramonto, contemplare il mare o guardare il proprio giardino, ci invita ad entrare in una nuova dimensione dove il tempo rallenta e tutto si placa... è la natura che rigenera il cervello...

La natura cattura l'attenzione con schemi ripetitivi detti FRATALI. Se ne trovano ovunque: nelle piante, negli animali e nei paesaggi. La disposizione dei rami di un albero, la forma dei fiocchi di neve, delle foglie, delle nuvole, e persino il ritmo cardiaco mostrano FRATTAL...

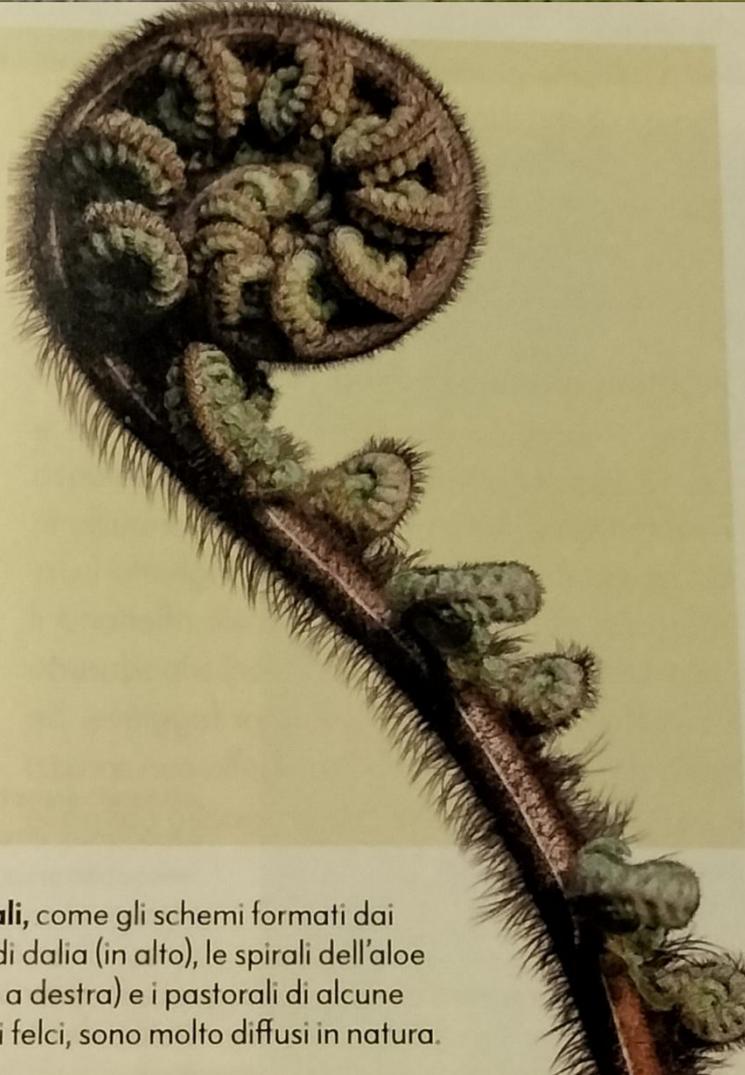
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

Come funzionano i frattali

Il loro fascino dipende essenzialmente dalla ripetizione visiva. I disegni che si susseguono secondo un particolare rapporto richiamano la nostra attenzione, ci stimolano a seguire lo schema dall'inizio alla fine, specie se si sviluppa su varie dimensioni in quella che sembra una progressione senza fine. Per esempio, molti alberi si biforcano dal tronco centrale in rami, e da questi ad altri rami. La ramificazione si ripete da grandi a piccoli fino al minimo ramoscello.



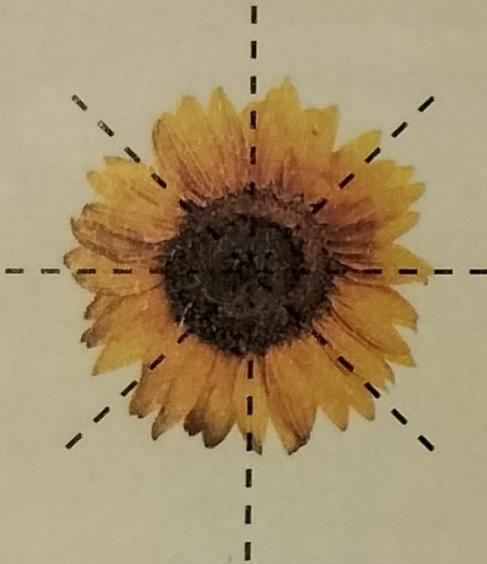
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



I **frattali**, come gli schemi formati dai petali di dalia (in alto), le spirali dell'aloè (in alto a destra) e i pastorali di alcune giovani felci, sono molto diffusi in natura.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



Il girasole ha una simmetria radiale che ne aumenta l'interesse dal punto di vista estetico.



La scarpetta di Venere ha una simmetria bilaterale, che si ritiene ne riduca l'interesse



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

REALIZZARE UN GIARDINO ATTRAENTE

Geometria dell'attrazione

I frattali sono presenti in tutti i fiori, ma alcuni ci attirano più di altri. La ricerca scientifica mostra che gli esseri umani preferiscono decisamente i fiori con simmetria radiale, come i girasoli, soprattutto quelli i cui elementi sono disposti a spirale attorno a un asse centrale. Questo schema suscita e trattiene la nostra attenzione, forse perché, se il fiore è suddiviso lungo molti piani o linee visive diversi, ogni metà rimane simmetrica. Fiori come le orchidee, invece, non ci affasciano allo stesso modo: la loro simmetria bilaterale permette di dividerli equamente solo lungo un piano, e quindi sono meno apprezzati dal punto di vista dell'“attrattività”.

Elementi chiave da includere in un giardino:

- Percorso visivo attraverso lo spazio
- Elementi acquatici
- Zone che invitano a esplorare
- Elementi di interesse lungo percorsi panoramici

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

MINDFULNESS



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ANGOLO DELLA MINDFULNESS

La *mindfulness* è la pratica di concentrarsi sul presente lasciando entrare pensieri ed emozioni, senza però esserne sopraffatti. È una forma di meditazione, consigliata da terapeuti per disturbi come l'ansia e la depressione, ma adatta a chiunque voglia raggiungere la pace mentale. Se progettate un giardino per resettare il cervello, può essere utile un angolo dedicato alla *mindfulness*.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*Il giardino aumenta
L'autostima*

Il **giardinaggio** offre enormi benefici dal punto di vista dell'autostima a persone con **disabilità mentali o fisiche**, e permette loro di coltivare **ortaggi e fiori** e di essere **attive**.

Alcuni studi rivelano che il giardinaggio dà agli **anziani** un senso di **scopo** e di **positività** e riduce la sensazione di **isolamento**.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

*Il giardino aumenta
L'autostima*



Molti studi dimostrano che stare in un giardino o in uno spazio verde **migliora l'umore** e il **senso di autostima** in chi soffre di **ansia** e **depressione**.

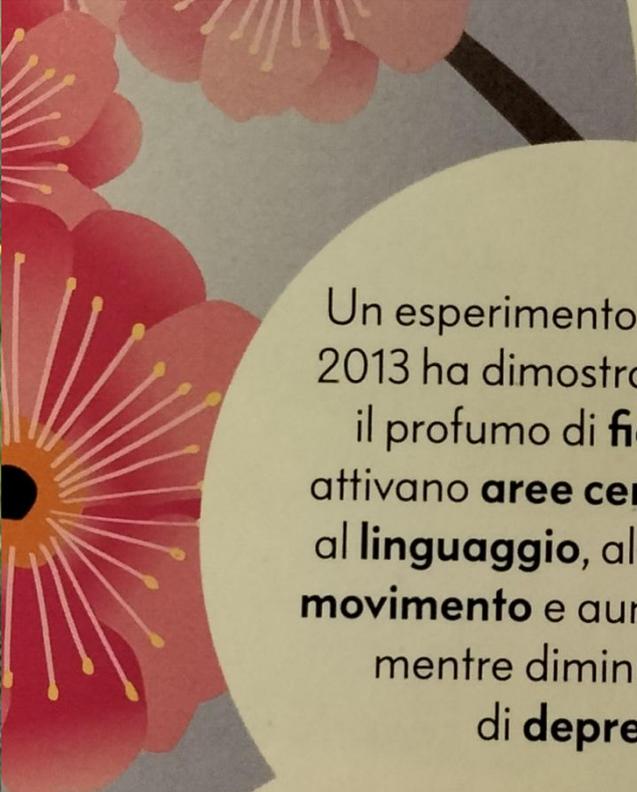


Alcuni studi indicano che i **bambini** che hanno un **contatto** regolare con la **natura** hanno un maggior senso di **autostima** degli altri.

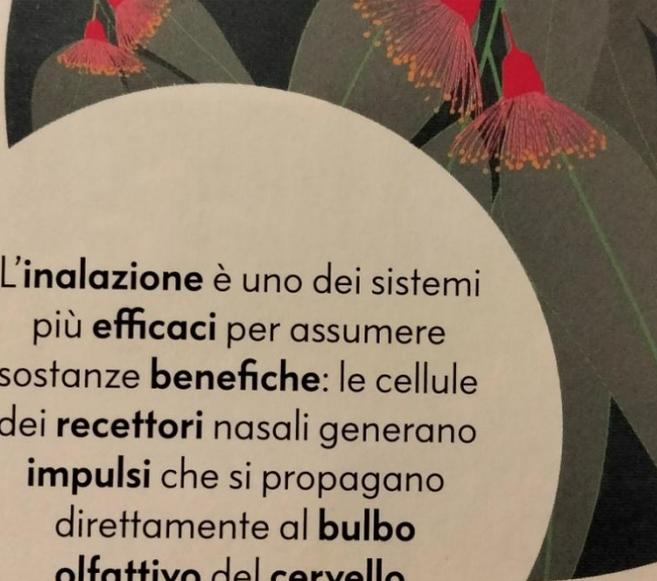
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

I PROFUMI:

Hanno una forte influenza emotiva e anche proprietà terapeutiche



Un esperimento giapponese del 2013 ha dimostrato che inalando il profumo di **fiori di susino** si attivano **aree cerebrali** collegate al **linguaggio**, alla **memoria** e al **movimento** e aumenta la **felicità**, mentre diminuisce il senso di **depressione**.



L'**inalazione** è uno dei sistemi più **efficaci** per assumere sostanze **benefiche**: le cellule dei **recettori** nasali generano **impulsi** che si propagano direttamente al **bulbo olfattivo** del **cervello**.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



Le piante emettono **sostanze chimiche odorose** in **combinazioni uniche**, che danno a ogni specie una fragranza **particolare**. Nel 2016, sono state **identificate** oltre **1.700** sostanze da 90 famiglie diverse.

PROFUMI PER IL BENESSERE

La ricerca mostra che, quando ne annusiamo l'odore o l'olio essenziale, alcune piante hanno su di noi effetti specifici.

- **Gelsomino** (*Jasminum officinale*)
Favorisce il sonno, stimola la memoria e aumenta l'acutezza mentale, l'attenzione e la consapevolezza visiva.
- **Ginepro cinese** (*Juniperus chinensis* 'Kaizuka') Il profumo delle foglie ha un effetto rilassante.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

- **Menta piperita** (*Mentha x piperita*)
Stimola l'attenzione, la concentrazione, la memoria e migliora l'esecuzione di compiti; riduce lo stress.
- **Maggiorana** (*Origanum majorana*)
Concilia il sonno, rilassa e riduce la depressione e l'ansia.
- **Albicocco giapponese** (*Prunus mume*)
Migliora l'umore e sostiene le funzioni fondamentali del cervello.
- **Rosa damascena** (*Rosa x damascena*)
Rilassa la muscolatura e aiuta a distendere la tensione emotiva.
- **Salvia moscatella** (*Salvia sclarea*)
Amplifica la sensazione di felicità e contrasta la depressione, compresa quella associata alla menopausa e al periodo postparto.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

- **Valeriana** (*Valeriana officinalis*)
Migliora la quantità e qualità del sonno.
- **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*)
Accresce l'attenzione e la memoria, riduce l'ansia e migliora l'umore.
- **Lavanda** (*Lavandula*)
Potenzia la concentrazione e la velocità e precisione di calcolo, riduce lo stress e l'ansia, rilassa e migliora l'umore.



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



LAVANDA
(*Lavandula*)



MAGGIORANA
(*Origanum majorana*)



ROSA DAMASCENA
(*Rosa x damascena*)



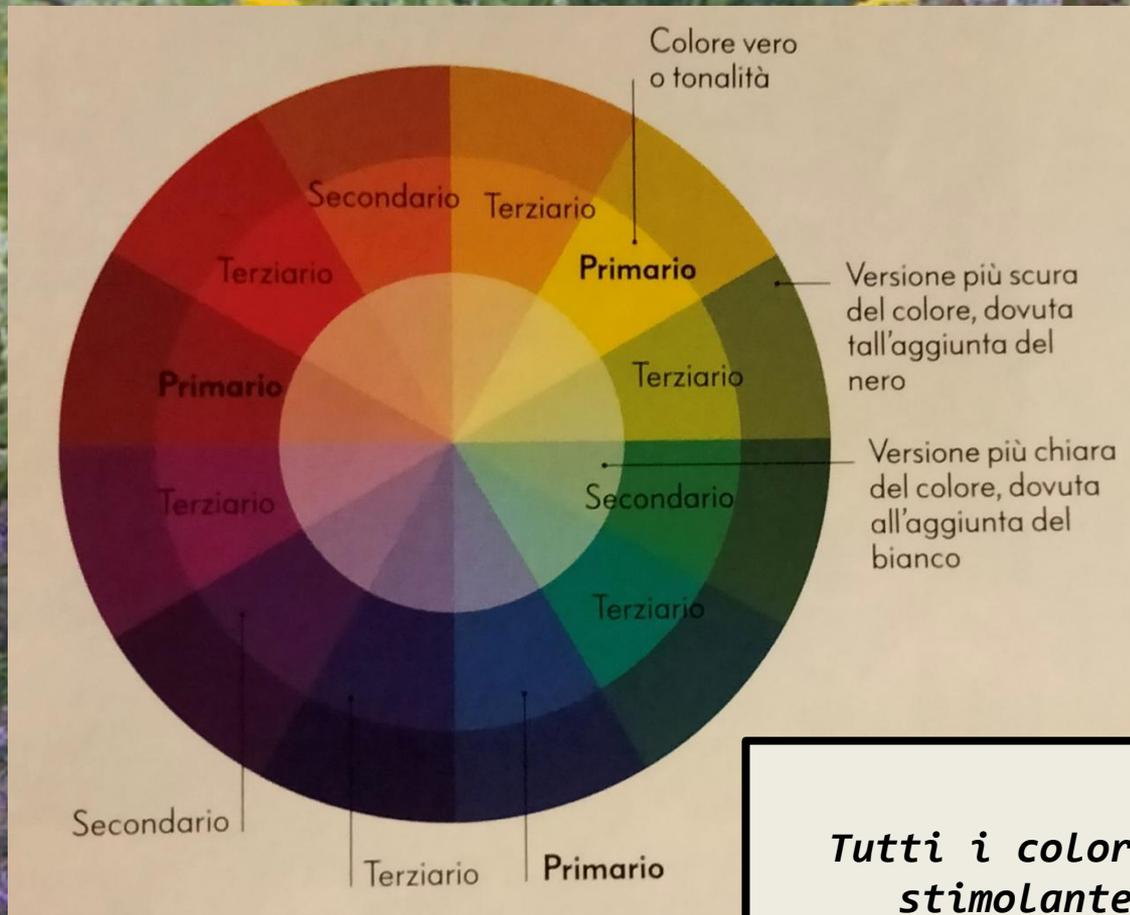
GELSOMINO
(*Jasminum officinale*)



ROSMARINO
(*Rosmarinus officinalis*)



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



IL COLORE:

Tutti i colori possibili per un effetto stimolante, oppure colori tenui e armoniosi per indurre calma

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

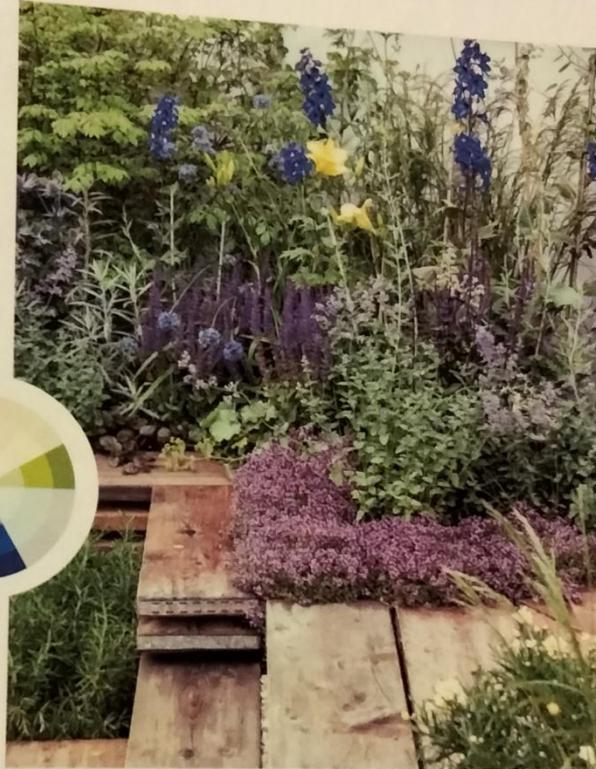


Usate **tre colori** alla stessa distanza nella ruota dei colori per una combinazione intensa, che può essere smorzata con toni più chiari, meno saturi, di colori secondari.



L'uso di **colori recessivi**, come violetti e verdi ai confini di un piccolo giardino, dà un senso di spazio.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



Mettete in evidenza i colori più scuri incorniciandoli con foglie verde pallido e argento.



Per una combinazione armoniosa, usate colori adiacenti, come varie sfumature di viola, o il rosa per dare calore.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



Abbinare il blu con l'arancio nei passaggi fra uno schema stimolante e uno rilassante. Per una composizione più tranquilla, usate un arancio meno saturo, per es. albicocca.



Uno schema monocromo può diventare interessante se comprende foglie di forme e dimensioni diverse e piante con più portamenti.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



Per ampliare leggermente i colori della vostra tavolozza, inserite un tocco di luce e definizione con piante variegate, come hosta.



Forme e altezze contrastanti creano definizione e interesse visivo, mentre i verdi offrono uno sfondo che mette in risalto i fiori bianchi.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



I **colori saturi brillanti** sono i più vivaci, ed è stato dimostrato che sono quelli che stimolano di più la vista.



I **colori chiari, meno "puri"**, di fiori di tonalità viola misti a foglie verde pallido creano uno schema rilassante.

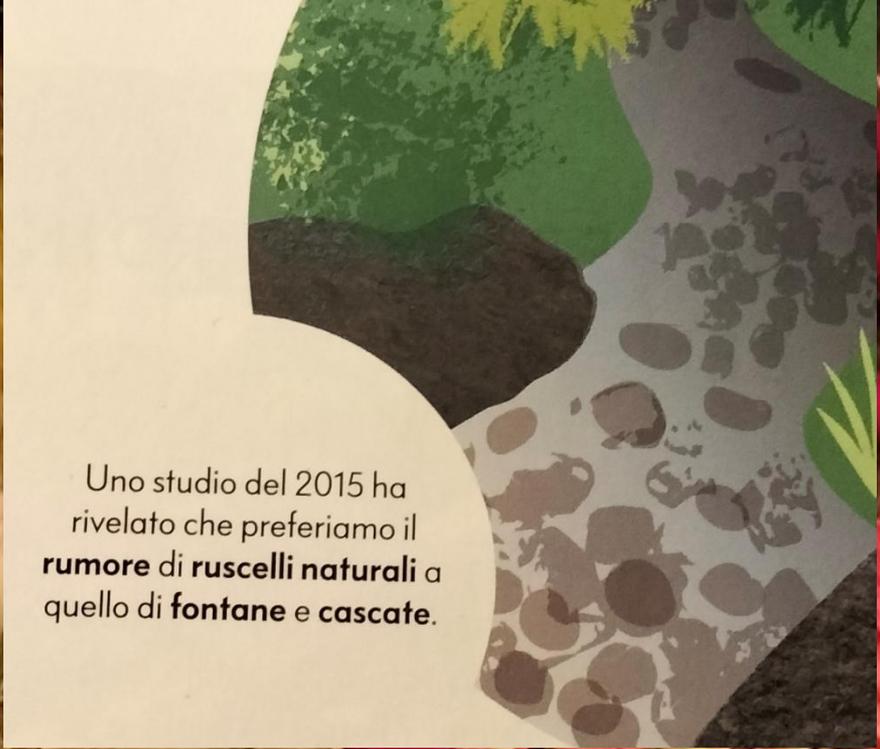
ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

L'ACQUA:

*rilassante e calmante, elemento sonoro,
visivo e meditativo*



Secondo una ricerca del
2003, guardare l'acqua
ferma è ritenuto **rilassante**,
quella **corrente stimolante**.



Uno studio del 2015 ha
rivelato che preferiamo il
rumore di ruscelli naturali a
quello di **fontane e cascate**.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

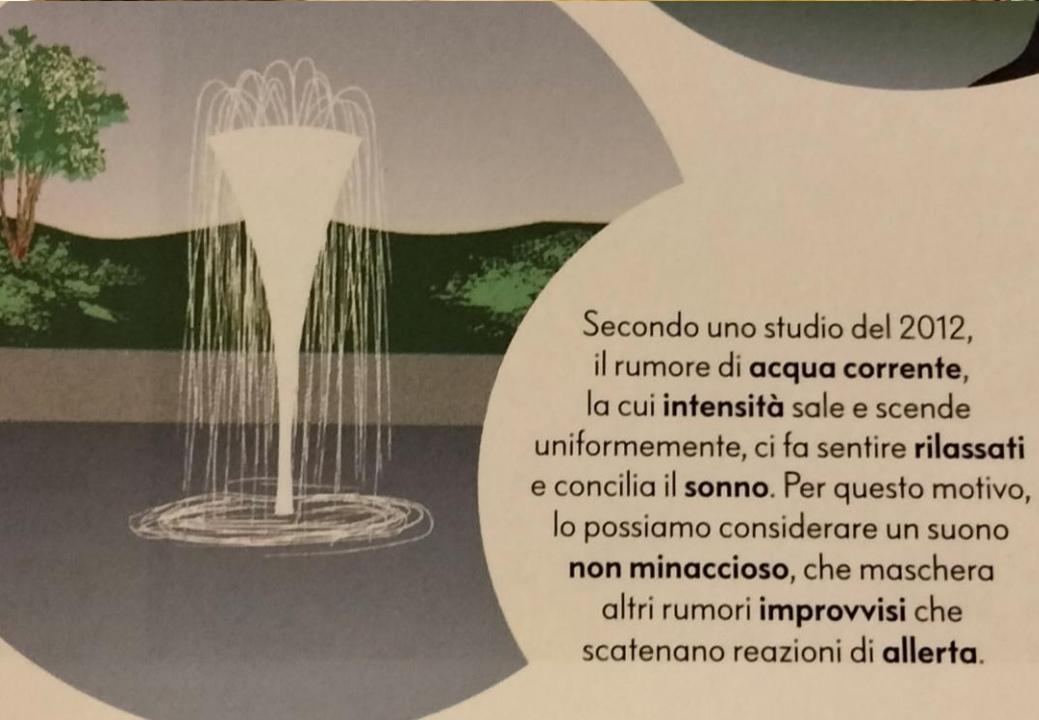


L'aspetto è importante: numerosi studi hanno dimostrato che troviamo più rigeneranti gli **elementi acquatici** che sembrano **naturali**, per esempio, se hanno una **forma organica** o sono circondati da **vegetazione**.



Una ricerca del 2007 ha scoperto l'importanza della **velocità del flusso** d'acqua: se è **costante**, fa perdere **interesse** e **nel tempo** i suoi effetti **rigeneranti** **diminuiscono**.

ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI



ARCHITETTURA DEL PAESAGGIO E DEI GIARDINI

SALUTE ALL'ARIA
APERTA

