

toward a culture of wellbeing

Marco Casamonti



Verso una cultura del benessere

Negli ultimi anni il mondo del lusso e della moda sembra entrato in una fase “riflessiva” e dobbiamo interrogarci se ciò sia legato soltanto ad una diversa congiuntura economica oppure se ci sia qualcosa di più profondo legato ad un cambiamento culturale e nello stile di vita delle persone che privilegiano la ricerca di esperienze autentiche, momenti di rigenerazione interiore, luoghi capaci di restituire equilibrio e salute. Evidentemente il tempo e le risorse dedicate alla cura del corpo, all’equilibrio fisico e mentale, ai viaggi, alla serenità interiore hanno introdotto un cambiamento comportamentale che ci introduce verso una maturità del concetto di esclusività che non coincide più con la semplice ostentazione di ciò che si possiede ma con la capacità di dedicare a sé stessi e al proprio benessere psicofisico quel tempo e quelle risorse che i romani facevano ricadere sotto il concetto di ‘otium’.

Tale mutamento non palesa una semplice deriva contemporanea piuttosto un “ritorno” lontano giacché la cultura del corpo e dell’acqua appartiene alla nostra storia più antica: le terme romane erano spazi pubblici dove benessere, socialità e architettura si intrecciavano all’interno di un unico rito collettivo e quotidiano.

The world of luxury and fashion seems to have entered a more thoughtful stage, and we can’t help wondering if that is simply due to the different economic situation, or rather to deeper issues connected with some sort of cultural and even lifestyle change affecting people. Could it be, perhaps, that, tired and disappointed with the illusive benefits of a culture of appearances and ostentation, we seek more authentic experiences, opportunities for interior regeneration, places that offer balance and health. Evidently, time and resources devoted to care of the body, and of physical and mental balance, to travel and interior serenity, have brought about a change in attitude that is leading us toward a new maturity for which the concept of exclusivity no longer coincides with a mere flaunting of possessions. There is a new awareness that spending time and money on our own psychological and physical wellbeing is exactly what the ancient Romans meant by ‘otium’. This change is not the expression of what might be considered a contemporary drift, but should rather be seen as a “return”. The culture of the body and water belongs to our most ancient history: the Roman baths were public places where wellbeing, social interaction and architecture could be experienced daily in a single collective ritual.

Non solo luoghi di igiene, ma di identità civica e culturale, veri palcoscenici dell’incontro e della cura. In quelle architetture grandiose, tra marmi, mosaici e vapore si affermava un’idea di vita legata alla condivisione di un’esperienza. Il mondo di oggi, pur in forme più private ed esclusive, sembra “tornare” a quelle abitudini rinnovandole in chiave più intima.

In questo scenario, i luoghi dedicati al wellness conoscono un successo ed una attenzione crescenti affermandosi come nuovi “templi laici” del benessere. L’architettura non si limita ad ospitare sale per trattamenti dal “sapore ospedaliero”, piuttosto mira a definire ambiti esperienziali che introducono il visitatore all’interno di spazi, percorsi e materiali scelti verso una dimensioni contemplativa in grado di contrastare lo stress quotidiano. L’acqua è il cuore pulsante di questi luoghi: scorre, riflette, si trasforma in vapore, tonifica, definisce nuove atmosfere. Alla più o meno marcata salinità, ai propri profumi, alle capacità diuretiche interagendo direttamente e costantemente con il nostro corpo. Fondamentale è quindi la dimensione sensoriale dello spazio in cui giocano un ruolo prioritario la diffusione della luce naturale modulata da ampie aperture che possono consentire una visione contemplativa dell’esterno; oppure soffusa, quasi vibratile, come l’oscillazione del bagliore delle candele, nelle sale più intime in modo da accompagnare il ritmo del proprio corpo. I profumi delle essenze, i suoni dell’acqua e della natura, la tattilità delle superfici compongono un ambiente percettivo che diventa parte integrante della cura. In questa direzione moltissime spa contemporanee instaurano un dialogo diretto con il paesaggio circostante da cui traggono, quando possibile, suggestioni e dimensioni contemplativi. Saune panoramiche, terrazze affacciate sul verde o sul mare, giardini d’inverno e soluzioni ibride tra spazi aperti e chiusi cercano di restituire quella continuità con la natura che giocoforza si perde in ambito urbano. L’architettura in questi casi, ancorchè massiva e rocciosa si fa membrana sottile, capace di connettere l’individuo con il contesto ambientale e culturale che lo circonda.

L’innovazione tecnologica si coniuga con la naturalità e semplicità di un assieme in cui il corretto riciclo e uso dell’acqua, l’utilizzo di ventilazioni e materiali naturali trasformano il benessere in un apprezzato senso di responsabilità. Una sorta di messaggio implicito dove si afferma che non possa esserci cura autentica senza rispetto per l’ambiente e senza un orizzonte collettivo orientato al rispetto e alla valorizzazione “etica” delle risorse naturali. Così concepite, le spa di oggi non rappresentano una semplice parentesi di evasione, ma un laboratorio per la “cultura della vita” e per esperire strategie di longevità. Luoghi che insegnano a vivere diversamente, dove l’architettura diventa cura silenziosa e il design si fa strumento di equilibrio. In un’epoca in cui il lusso non è più possesso ma consapevolezza, queste strutture incarnano la bellezza del vivere autentico: non apparire, ma essere.

Marco Casamonti/Archea Associati,
Casa Maitó, Forte dei Marmi, Italy, 2024.
Photo by Pietro Savorelli e Associati.

The baths were not mere places of hygiene, but expressions of civic and cultural identity, beautiful settings for meaningful encounters and self-care. In those magnificent buildings of marble, mosaics and steam, the idea of a social life of shared experience took shape. Today’s world seems to be returning, though in a more private and exclusive form, to those ideas, renewing them in a more intimate key to rediscover ourselves through attention to our bodies and sensory perceptions. From this standpoint, the places devoted to wellness are enjoying increasing success and attention, as new “secular temples” of wellbeing.

The architecture is designed not merely to provide hospital-like treatment rooms, but rather to create experiential environments, abandoning any attempt at recreating the image of a “sanatorium” and introducing spaces, processes, materials and details designed to project the visitor toward a contemplative dimension capable of alleviating the stresses of modern life. Water is the beating heart of these places. It flows, reflects, becomes steam; defining new atmospheres and opportunities linked to its temperature, genesis and consistency, its greater or lesser salinity, its fragrances and diuretic capabilities, interacting directly and constantly with the body. The sensory dimension of the space is fundamental. Natural light takes priority, modulated by large openings that also provide contemplative views, but it can also be soft and tremulous, like the warm glow of candles, in the more intimate rooms, to accompany the rhythm and heartbeat of the human body. The fragrances of essential oils, the sounds of water and nature, the tactile impressions of the surfaces form a perceptive environment that becomes an integral part of the treatment. In this direction, many contemporary spas like to create a direct dialogue with the surrounding landscape, from which they draw, where possible, contemplative impressions and dimensions. Outdoor saunas with stunning views, terraces overlooking vineyards or the sea, winter gardens and hybrid solutions between open and enclosed spaces all attempt to re-establish a continuity that we have lost in our urban environments. In these cases, the architecture, even when massive and stony becomes a fragile membrane, capable of connecting the individual with the surrounding environmental and cultural context. Technological innovation truly comes into its own in the majority of the best examples, where the natural simplicity of an environment is achieved through the correct recycling and use of water, the use of ventilation and natural materials to imbue wellbeing with a satisfying sense of responsibility. It conveys a sort of implicit message confirming that there can be no authentic wellbeing without respect for the environment and without a collective horizon focused on respect for the “ethical” valorization of natural resources.

Viewed in this way, spas today are much more than simple momentary indulgences, but effective workshops for the culture of living and experimenting the strategies of longevity. They are places that teach us to live differently, where the architecture itself becomes a form of silent caring, and design is a tool of equilibrium. In an epoch when luxury is no longer possession but awareness, these structures represent the beauty of authentic living: not appearing, but being.