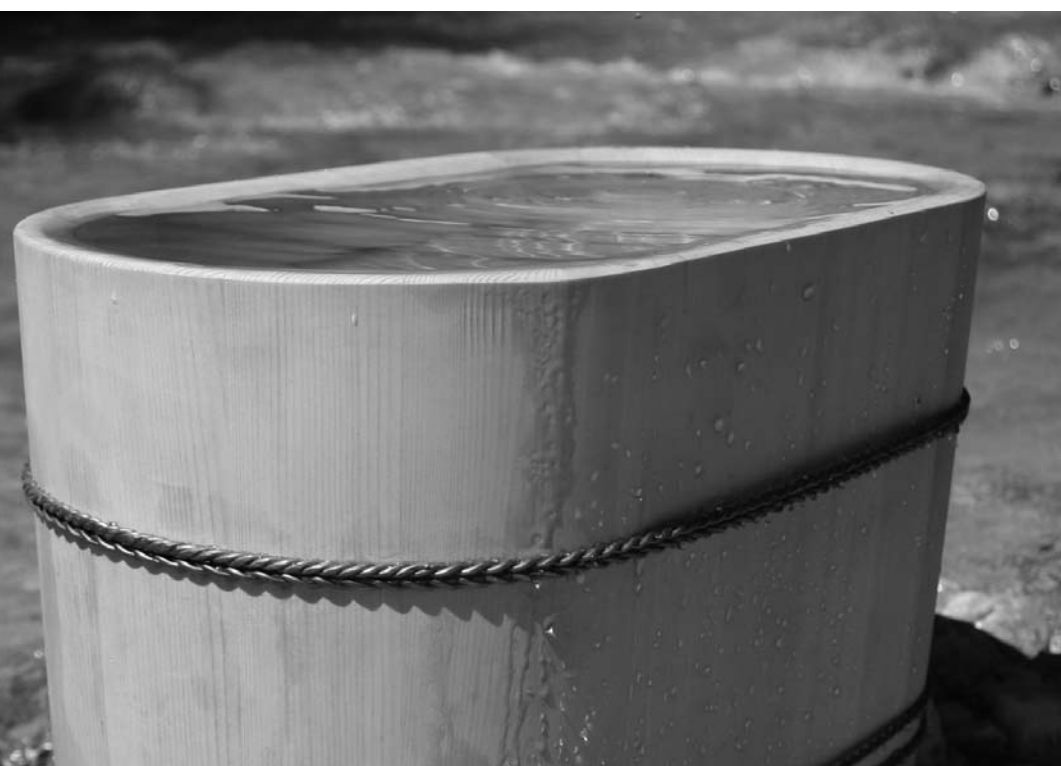


## Il bagno giapponese

Vasche in legno nelle originali essenze “al naturale”



木  
林

mori

FINE STYLE JAPAN



## Il bagno nella tradizione giapponese



### Terra di vulcani e sorgenti termali, di foreste e spiritualità Zen

Il Giappone è un arcipelago vulcanico, disseminato di sorgenti termali naturali e ricoperto per 2/3 della superficie di aree boschive. La disposizione geografica e la morfologia del territorio sono tali da rendere rilevanti le influenze del clima e dell'ambiente naturale sulla vita degli abitanti, i quali hanno un profondo culto per i valori della tradizione, sapendo cogliere dagli stessi indiscussi benefici, che fanno del Giappone uno dei paesi con il primato della longevità.

L'usanza del bagno nella tradizione giapponese comprende motivazioni di ordine pratico e riscontri di carattere spirituale e morale fondati, come il rito della cerimonia del tè, nel Buddismo Zen.

Il fine principale è naturalmente quello dell'igiene personale, alla quale il Giapponese medio è molto attento. Si usa acqua termale o riscaldata a una elevata temperatura, intorno ai 40°C, e per ragioni di ordine climatico questa pratica è molto frequente. Durante l'estate umida il bagno surriscalda temporaneamente il corpo e quindi ne deriva un sollievo dalla continua traspirazione. Durante l'inverno il bagno è un metodo utile per riscaldare in profondità il corpo.

Secondo tradizione, in casa come nei bagni pubblici, dove le vasche sono più grandi, i membri della famiglia usano per il bagno la stessa acqua. Ogni persona, prima di entrare in vasca, lava accuratamente tutto il corpo, seduti su appositi sgabelli servendosi di acqua calda mediante bacinella o doccia. Così facendo non si sporca la vasca in cui si entrerà e ci si abitua al calore dell'acqua calda. In genere i Giapponesi non indossano il costume, ma un piccolissimo asciugamano per coprirsi.

### Immergersi nella vasca e rilassarsi in acqua pulita e fumante

La cultura del bagno giapponese insiste sull'effetto rilassante e di comfort determinato dall'immersione del corpo in una vasca di acqua molto calda. L'effetto è ideale quando al piacevole calore si aggiungono condizioni che forniscono un'esperienza piena per i sensi: il contatto con materiali naturali, la fragranza emanata da speciali essenze, la bellezza dei legni giapponesi con colori chiari e ricca venatura, il profumo e il colore dell'acqua, il silenzio interrotto dal suono di una cascatella o solamente da un filo di vento, una visuale panoramica oppure lo sguardo rivolto verso un giardino. Nel rituale del bagno giapponese, analogamente alla cerimonia del tè, si manifestano i medesimi quattro principi *wa-kei-sei-jaku*: armonia - riverenza - purezza - quiete.



### **Ofuro, sentō, onsen, rotenburo**

Le tipologie di bagno giapponese offrono diverse occasioni e ambientazioni per il rito del bagno: *ofuro*, il bagno (in genere), *sentō*, il bagno pubblico, *onsen*, il bagno termale, *rotenburo*, il bagno open-air, quest'ultimo caratterizzato da idilliache scenografie in mezzo alla natura.

### **Effetti benefici del bagno**

Durante un bagno, specialmente se in stile giapponese, il corpo viene sottoposto a cinque azioni principali, delle quali spesso non si è pienamente coscienti ma che nella specifica bibliografia nipponica vengono ampiamente esaminate:

Il *calore* favorisce la sudorazione e la relativa apertura e purificazione dei pori della pelle, agisce come regolatore della temperatura corporea, esercita un controllo sui sistemi nervosi, quello simpatico e quello parasimpatico, e normalizza l'attività cardiaca, attivandola o rallentandola a seconda della temperatura dell'acqua.

La *pressione dell'acqua* nell'immersione in vasca normalmente non viene percepita. Tuttavia, facendo attenzione durante il bagno, specialmente quando la profondità di immersione è tale da raggiungere le spalle nella posizione seduta, si noterà una lieve compressione sul petto, la quale riduce di alcuni centimetri la circonferenza del busto. Questo attiva l'apparato respiratorio, il sistema linfatico e quello della circolazione sanguinea.

La *spinta ascensionale*, secondo il principio di Archimede, alleggerisce il corpo nell'acqua fino ad 1/10 del suo peso, conferendogli un evidente senso di leggerezza e libertà. L'acqua possiede allo stesso tempo una certa viscosità, tale da contrapporre una resistenza ai movimenti muscolari.

Gli effetti da *sostanze chimiche*, che esercitano determinate proprietà sul corpo, riguardano in primo luogo le acque termali, definite tali per le sostanze oligominerali che contengono, non presenti nell'acqua di sorgente o da rubinetto. Al riguardo, in Giappone si trovano numerose indicazioni e letture sul tema complesso delle sostanze, concentrazioni e reciproche correlazioni nonché esperienze a riguardo di specifici *onsen*.



E' l'insieme delle circostanze, fisiche e chimiche ovvero il modo in cui si fa il bagno, a determinare lo stato salutare del corpo. Temperatura corporea, pressione sanguinea, produzione ormonale sono regolati da ritmi giornalieri che nella vita odierna segnata da stress e frenesia, troppo spesso perdono l'equilibrio, il ritmo. L'immersione nell'acqua calda con la sua pressione statica e spinta ascensionale nonché le sostanze ingredienti stimolano il corpo attraverso impulsi vari, tale da ricondurre il ritmo disturbato all'equilibrio originale. Nelle spa giapponesi non si va per "curare una malattia", si va piuttosto per stimolare la propria forza di auto-guarigione.

Il *cambio del luogo*, come avviene in occasione di una vacanza o di una "fuga" in mezzo alla natura, provoca prima ancora degli effetti fisici e curativi sul nostro corpo, un effetto tranquillizzante e di serenità. L'ambiente montano come quello marino esercitano stimoli specifici sul corpo: il variare della temperatura, della pressione atmosferica e con essa la presenza dell'ossigeno stimolano il battito cardiaco, il respiro e il metabolismo.

### **Ryokan, luogo gentile per il riposo di corpo e mente**

Una manifestazione tipicamente giapponese di vacanza rigenerante sono i cosiddetti *ryokan* ovvero *onsen-ryokan*, caratteristici alberghi-spa in stile nipponico, arredati con elementi tradizionali quali tatami, shoji e letti futon, dove alla cultura del bagno si combina il piacere della salutare cucina giapponese.



## Il legno nella tradizione giapponese



### Diffusione, funzionalità ed estetica del legno

Il legno è un materiale molto diffuso nel paese del Sol Levante. Il suo utilizzo ha una particolare rilevanza nella vita di tutti i giorni, sia nell'edilizia che lo vede impiegato nella costruzione degli edifici, sia in gran parte degli oggetti di uso domestico.

La varietà delle situazioni climatiche con venti freddi polari e correnti marine sub-tropicali, vista la collocazione e l'estensione territoriale di 3000 km, determina sui differenti versanti condizioni di crescita delle foreste altrettanto varie, dando vita a specie arboree autoctone con legni speciali le cui proprietà risultano particolarmente indicate per specifiche applicazioni.

Bruno Taut, il celebre architetto tedesco, annovera nel trattato "La casa e la vita giapponese", redatto durante la sua permanenza negli anni '30 nel paese del Sol Levante: "L'aristocratico tra gli alberi della foresta è il cipresso giapponese, detto *hinoki*, forte e bello, di fine venatura e delicata fragranza che perdura per due anni e più. Questo legno è il più nobile e prezioso e quindi indicato per impieghi esclusivi."

### Vasche da bagno in legno da piante autoctone giapponesi

Nella casa giapponese la vasca da bagno ha una profondità di circa 60 cm, tale da consentire l'immersione fino alle spalle di una persona seduta. Secondo la tradizione la vasca è realizzata in legno, in una delle speciali essenze particolarmente resistenti all'acqua: *hiba* - *hinoki* - *koyamaki* - *nezuko* - *sawara*. Un'ulteriore e sostanziale qualità di questi originari legni nipponici sono le fragranze che emanano a contatto con l'acqua calda e il vapore, infondendo piacevoli e indelebili emozioni olfattive.



### Peculiarità delle aghifoglie hiba - hinoki - koyamaki - nezuko - sawara

Le speciali essenze dei *goboku*, cinque alberi tipici delle regioni di Kiso e Hiba, sono dotate di diverse proprietà che influenzano positivamente il benessere e la salute.

Tali caratteristiche differiscono tuttavia a seconda dei singoli tipi di legno; viene suggerita quindi, un'accurata scelta del legno ideale in base alle individuali richieste funzionali ed estetiche.



### Azione rilassante e antibatterica delle sostanze lignee dei goboku

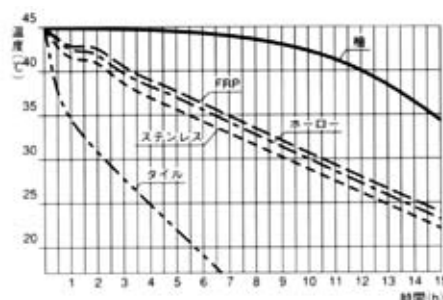
Grazie alla presenza di *fitoncidi* come il *hinokitiolo*, appartenenti alla famiglia dei *terpeni* (sostanze evaporanti), i legni di queste conifere emanano una caratteristica fragranza di lunga persistenza e comportano effetti rilassanti e antibatterici - paragonabili al concetto giapponese di “bagno nel bosco” (*shinrin-yoku* ovvero respirazione dell’aria rigenerante del bosco).

Tali essenze contengono anche *alfa-pinene*, *alfa-cadinolo* e *borneolo*, sostanze che esercitano un’azione rilassante sul corpo, soprattutto in condizioni di stanchezza; rinforzano inoltre le onde alfa cerebrali, abbassano la pressione sanguinea e aiutano a sciogliere la secrezione mucosa d’asma (negli asmatici). Lo speciale profumo di questi legni aiuta quindi anima e corpo a rilassarsi in un piacevole senso di benessere.

### Temperatura costante per ore

Nelle vasche di legno l’acqua si raffredda molto lentamente. Questo consente un riscaldamento in “profondità” del corpo, favorendo una buona circolazione sanguinea e la decongestione del sistema linfatico.

Il diagramma mostra l’andamento della temperatura dell’acqua nelle vasche in legno e in altri materiali [°C/h].



### Durata e bellezza nel tempo del legno “al naturale”

Sono richieste poche e semplici regole per il mantenimento in funzione e bellezza delle vasche.

I legni delle conifere *goboku* presentano particolare resistenza all’acqua e inoltre, la costruzione delle vasche si rifà all’esperienza e alle tecniche lavorative sviluppate nella lunga attività del nostro fornitore artigiano.

Utilizzando il legno “al naturale” si gode la piacevole sensazione al tatto e alla vista di uno dei materiali più ecologici, specialmente in una circostanza dove il corpo è interamente svestito come avviene durante il bagno.

I benefici terapeutici derivanti da un caldo bagno in vasca di legno giapponese sono stati oggetto di studi scientifici, i quali hanno potuto confermare diversi effetti favorevoli sull’organismo prodotto dai composti chimici disciolti.



木  
林

mori

FINE STYLE JAPAN

I-39034 Dobbiaco BZ · Via Perger 8  
mori@finestylejapan.eu  
www.finestylejapan.eu

