

# Un po' di sonno arretrato

## L'arte di dormire ovunque. Persino in ufficio



di **Fabrizio Sclavi**  
ha collaborato **Stefania Aledi**

Eta Beta, chi era costui? Un personaggio visionario della banda Disney, nato nel '47, famoso negli anni 60. Un omino esile che arriva dall'anno 2447, e dal centro della Terra. Allergico al denaro, mangia palline di naftalina, parla sempre mettendo all'inizio di ogni parola una "P", per ricordare che nel futuro ci sarà molta "Pigrizia". Capisce subito se qualcuno mente e dorme appollaiato sui pomelli dei letti. Oggi che il design ha preso il sopravvento, sono spariti i pomelli dai letti e lui non saprebbe più dove riposare. Ma la sua previsione circa la "Pigrizia" si è avverata e in televisione il vero "oggetto del desiderio" sono diventati i materassi: anatomici, ergonomici, in lattice, gonfiabili e antiacari... insomma il principale bisogno da soddisfare pare sia proprio dormire e poltrire sopra un materasso, anche pagato a rate. Tranne che per il povero Eta Beta costretto all'insonnia perenne.



4



5



Wepphoto



2



3



### 1. LETTO DA FIABA

Come nella favola della Principessa sul Pisello, il letto Hästens ha tanti materassi e soffici piumini, ma rivestiti con tessuti Missoni ([www.hastens.com](http://www.hastens.com)).

### 2. DA VIAGGIO

Saccolenzuolo Clic-Clac in Cotton USA, Zucchi ([www.cottonusa.it](http://www.cottonusa.it) - [www.zucchi.it](http://www.zucchi.it)).

### 3. ESSENZIALE

Edland, letto a baldacchino di Ikea ([www.ikea.it](http://www.ikea.it)).

### 4. TUTTI A NANNA

Situazioni divertenti di "sonno collettivo".

### 5. NON SI BUTTA VIA NULLA

Max la chaise-vasca da bagno riadattata in versione divano ([www.reestore.com](http://www.reestore.com)).

### 6. AL BACIO

Il fotogramma del risveglio di Biancaneve tratto dal film di Walt Disney del 1937.

### 7. ECORELAX

Comfort nel totale rispetto dell'ambiente. Materasso Color Comfort® Elasgum agli estratti vegetali, Bedding ([www.bedding.it](http://www.bedding.it)).



### SLEEP BOX

Hostel Edition, design Goryainov&Krimov. Come in una scatola, mini volumi (per il riposo) progettati sfruttando al meglio lo spazio. È una soluzione abitativa pensata per gli ostelli ([www.arch-group.org](http://www.arch-group.org)).

# A ruota libera

## La fantasia che permette di vivere il sogno

Bisogna però ricordare che altri personaggi dei cartoon, da noi adorati quando eravamo bambini, erano decisamente indolenti: “still beauty” la bella addormentata nel bosco, aspettando il bacio del principe, ha dormito tanti anni in mezzo alle frasche. Per non parlare poi di quell’egoista di Biancaneve che, stanca dopo aver fatto due passi, decide di farsi un pisolino occupando tutti i lettini degli ignari nanetti, provati dal duro lavoro in miniera.

Oggi dormire è diventato, se non un lusso, un benefit. Ci sono aziende che mettono a disposizione “sale relax”; negli uffici dirigenziali di Google, negli Stati Uniti, i dirigenti possono portare il letto da casa (speriamo che questa moda non venga importata anche in Italia).

In Spagna, invece, si è appena concluso il concorso nazionale per il miglior “pisolino”, creato per salvaguardare un’abitudine considerata il miglior antistress e ricaricatore di energie. Chi è riuscito a fare la siesta più lunga, sdraiato su un tappetino in un centro commerciale, ha vinto un premio di mille euro.



### 1. TENERO ABBRACCIO

Lightmate, morbidi cuscini dal design antropomorfo dotati, al loro interno, di lampade riscaldanti; Francesca Lanzavecchia ([www.lanzavecchia-wai.com](http://www.lanzavecchia-wai.com)).

### 2. e 3. ARMONIA DI CORPI

Bonheur e Wave, design Florence Jaffrain. Sedute scultura del progetto in continua evoluzione YouNow ([www.florencejaffrain.com](http://www.florencejaffrain.com)).

### 4. COMFORT & RELAX

Pillow Blanket design Studio Joon&Jung. Ricorda i colori del cielo la coperta realizzata unendo fra loro molti cuscini ([www.joonjung.com](http://www.joonjung.com)).

### 5. SOGNI ROMANTICI

Lap Pillow, cuscino in poliuretano che ricrea la forma delle gambe di una donna. Naturalmente inginocchiata in perfetto stile giapponese (in vendita su [www.japantrendshop.com](http://www.japantrendshop.com)).



# Fai un break Progetti estremi per rompere la monotonia

Un'altra dimostrazione che è possibile guadagnare anche dormendo arriva dall'Inghilterra: 610 pounds al mese per chi è disposto a collaudare nuovi modelli di sacchi a pelo.

E poi, sonni lunghi, abbinati a un'adeguata dieta, fanno anche dimagrire (chi, durante una notte insonne, riesce a resistere a uno spuntino?).

“La chiave della longevità” è dormire bene, lo dimostra uno studio della State University in Oregon, pubblicato sulla rivista *Sleep*. Gli anziani più che centenari presi come campione hanno dichiarato di aver dormito, in tutta la loro vita, sempre bene e tanto. Anche il pittore francese Henry Matisse diceva: «Senza un buon sonno, poco ci si può attendere dai restanti due terzi della vita».

Ultima conferma: sonnecchiare mentre si è “in servizio”, non è considerato una giusta causa per il licenziamento, lo ha stabilito anche la Cassazione.



1

**1. e 2. SOTTO LE STELLE**  
The Bird's Nest, interno ed esterno di una camera del Tree Hotel ad Edeforsväg (Svezia). Un gruppo di architetti e designer ha realizzato l'hotel nel bosco con sette camere, tutte differenti ([www.treehotel.se](http://www.treehotel.se)).

**3. PISOLINI SUPER**  
Sleep Suit, design Forrest Jessee. Il sonno polifasico (brevi e ripetuti periodi) non è mai stata una pratica così facile. La tuta in polietilene, effetto crisalide, isola e protegge dagli urti garantendo una corretta circolazione dell'aria ([www.forrestjessee.com](http://www.forrestjessee.com)).

**4. IN UFFICIO**  
Sala relax negli uffici di Google a Zurigo: lavorare in ambienti informali e rilassati non è un'utopia.

**5. COME UN GUSCIO**  
Letto Guida, design Carlo Colombo, Flou ([www.flou.it](http://www.flou.it)).



3



2



4



5