



## LE VASCHE ESTERNE

Sulla sinistra una vista tridimensionale della vasca ad angolo sul lato est della collina; sotto la strada che dalle piscine interne conduce in cima alla collina



Sulla sinistra una vista panoramica della vasca in cima alla collina; sotto la zona dove sarà realizzata con vista panoramica sulla Tapada Real



TOTEM prospetto



TOTEM sezione



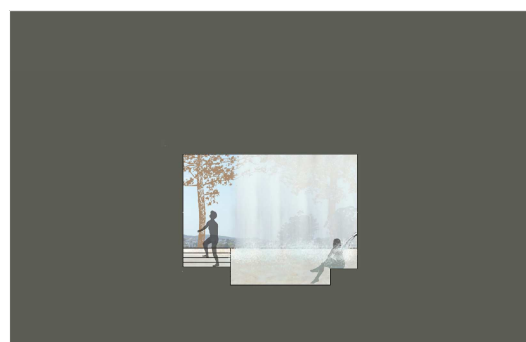
KNEIPP prospetto



KNEIPP sezione



CAVA sezione



CAVA sezione

Il percorso esterno delle vasche, che risale la collina sul lato nord, si snoda sinuoso attraverso un verde giardino caratterizzato da piante, fiori, piscine con giochi d'acqua, vasche e belvedere sull'orizzonte.

La prima vasca che si incontra è profonda 75 centimetri. Da qui, sdraiati o facendosi massaggiare dai forti getti d'acqua spruzzati da quattro alti totem in pietra, si può godere della magnifica vista sul paesaggio a nord.

Proseguendo il sentiero si divide: da un lato conduce ad una vasca idromassaggio ad angolo profonda 75 cm e rivolta ad est, dall'altro porta ad una vasca Kneipp incastonata nella collina.

Proseguendo il cammino si giunge ad una vasca scavata nella collina, concepita come un foro cubico con la faccia superiore inclinata, a ricordare i primi tagli che si relizzano nella roccia per estrarre i blocchi di marmo. La vasca, ricavata nella collina, crea un ambiente intimo e poco luminoso, dove le persone possono rilassarsi protette dalla vista e dalla luce solare grazie ad una cascata, che assume anche la funzione di barriera acustica e garantisce all'utente un totale distacco dalla realtà che lo circonda.

Il percorso all'esterno termina sulla sommità della collina dove, immersi in una vasca a sfioro profonda 1,2 metri e protetti verso sud da alberi e cespugli, è possibile godere per un'ultima volta del panorama che circonda il sito di progetto. Dai tetti della città storica ad est, passando per le lontane montagne di detriti sovrastate dalle metalliche gru derrick a ovest, fino alle sconfinaste distese della Tapada Real.

### La vasca Kneipp

Il nome deriva da una tecnica di idroterapia sviluppata nel secolo scorso da padre Sebastian Kneipp (1821-1897) che consiste in un percorso vascolare effettuato in una particolare vasca, lunga e stretta, divisa in due parti: la prima con acqua calda, la seconda con acqua fredda, entrambe profonde 70 - 80 centimetri.

Il trattamento consiste nel camminare alternativamente per diverse volte nelle due vasche.

L'acqua calda determina la dilatazione dei vasi sanguigni mentre l'acqua fredda causa un restringimento dei vasi. L'alternanza di vasodilatazione e vasocostrizione costituisce una vera e propria ginnastica vascolare.

Il massaggio naturale esercitato sulle gambe dalla pressione dell'acqua favorisce inoltre il miglioramento della circolazione venosa e linfatica, e infine camminare ripetutamente da una vasca all'altra, salire e scendere i gradini del percorso, mette in moto una cosiddetta "pompa muscolare": i muscoli degli arti inferiori, contraendosi e rilassandosi, spremono i vasi facilitando il ritorno venoso e riattivando così la circolazione sanguigna. Ulteriore beneficio fisico è dato dalla pavimentazione della vasca, realizzata in ghiaia, che oltre a stimolare la circolazione sanguigna garantisce un piacevole massaggio plantare.

