



Ricetta
saurana
del benessere

SAURIS - ZAHRE

Ci sono posti in cui si sta bene. Lo sai prima ancora di capire perché. Sauris è uno di quelli.

Un borgo a 1.212 metri, tra le montagne e i boschi delle Alpi Carniche. Una lingua propria sopravvissuta ai secoli, un lago turchese, una comunità che non ha mai smesso di vivere le sue tradizioni: elementi semplici, concreti, forti, i cui effetti positivi oggi sono spiegabili da medicina, psicologia e neuroscienze.

Abbiamo individuato i 10 ingredienti che rendono Sauris un luogo di ben-essere e li abbiamo messi insieme per comporre la nostra ricetta.

Non è un programma, non è un metodo: è una guida. A chi è qui, serve per riconoscere quello che sta vivendo. A chi non è ancora arrivato, per capire perché vale la pena venire. E a tutti, suggerisce cosa si può “portare a casa”: ogni ingrediente può ispirare una pratica, un gesto di ben-essere da coltivare anche lontano da qui.

1.

Il tempo lento

Gumala gumala.

A Sauris lo diciamo da secoli, nella nostra lingua sopravvissuta al tempo. Significa pian pianino, senza fretta, al giusto ritmo. Non è uno slogan: è il modo in cui qui si vive.

In un mondo che misura il valore in velocità, rallentare è un atto di cura. Il ritmo lento non è assenza di movimento: è sincronizzazione con le stagioni, con il corpo, con il tempo reale delle cose. La pazienza non è passività, è aspettare che qualcosa maturi naturalmente invece di forzarlo.

2.

Il silenzio

Notifiche, traffico, musica di sottofondo, il ronzio costante di un mondo che non si spegne mai: il sistema nervoso elabora tutto, anche quando crediamo di non ascoltare. Il risultato è attenzione frammentata, sonno compromesso, una soglia di concentrazione che scende senza che ce ne accorgiamo.

A Sauris, il rumore di fondo si abbassa e diventa suono, ed è quello della natura: fruscio di abeti, acqua che scorre, canto degli uccelli. Ma ci sono momenti in cui tutti i suoni si interrompono e il silenzio vero emerge. Un silenzio che crea spazio per ascoltare quello che c'è intorno, e quello che c'è dentro.

3.

Il bosco e l'acqua

Bosco e acqua: due elementi dello stesso ecosistema, a Sauris entrambi protagonisti.

Gli alberi rilasciano fitoncidi che stimolano il sistema immunitario, abbassano il cortisolo e riducono la pressione arteriosa.

Il nostro Bosco Bioenergetico aggiunge un livello in più: 22 stazioni in cui sostare per beneficiare del potere rigenerativo dei campi bio-elettromagnetici delle diverse specie arboree. Accanto al bosco, l'acqua: il lago, i ruscelli, la piscina della Grien SPA: un altro modo per sincronizzare il sistema nervoso su frequenze più lente quasi immediatamente. I nuovi rituali wellness a Sauris uniscono entrambi: dal bosco alla sauna, in un percorso che estende i benefici della natura con quelli di una struttura dedicata.

4.

Le stelle e la montagna

Di giorno, la montagna. Aria più pura, meno particolato, pressione atmosferica più bassa che stimola la produzione di eritropoietina: più ossigeno ai tessuti, con effetti che durano settimane dopo il rientro.

Di notte, le stelle. AstronomItaly ha certificato Sauris tra le migliori destinazioni italiane per qualità del cielo notturno. Senza luce artificiale, la melatonina segue il suo ritmo. Il sonno si regola. E davanti a un cielo così, succede qualcos'altro: la scienza lo chiama "awe effect", e indica quella risposta emotiva alla vastità del creato che abbassa l'ansia, silenzia la ruminazione, rimette le cose nella giusta proporzione.

5.

Il gesto consapevole

Non serve sedersi a occhi chiusi per meditare: basta avere le mani e il corpo occupati nel modo giusto.

Le attività manuali ritmiche - intrecciare, sfalciare, raccogliere - attivano il sistema nervoso parasimpatico esattamente come fa la meditazione. Camminare su un sentiero irregolare richiede una presenza corporea automatica: ogni passo è un piccolo atto di attenzione.

Il movimento fisico intenzionale abbassa il cortisolo e aumenta il BDNF, fattore neurotrofico che protegge e rigenera i neuroni.

6.

Sentire con tutti i sensi

A Sauris la natura non lascia scelta: ti coinvolge da tutti i punti di vista. Cinque sensi, tutti attivi, tutti insieme. È quello che i neurologi chiamano esperienza multisensoriale: più canali aperti simultaneamente producono memorie più profonde, emozioni più intense, presenza più piena.

Il contrario di ciò che facciamo normalmente, quando filtriamo il mondo attraverso uno schermo.

7.

Immaginare

390 abitanti, 70 partite IVA. Il primo albergo diffuso d'Italia, la zipline più lunga d'Europa su un lago di montagna, un birrificio agricolo, un prosciutto IGP, la destinazione sostenibile più piccola al mondo certificata GSTC. A Sauris non ci si limita a custodire quello che già c'è, ma si crea il nuovo, si inventa quello che manca.

Non è un caso. Il silenzio attiva la Default Mode Network, la rete cerebrale del pensiero creativo, cronicamente soppressa dall'overstimolazione digitale. Camminare in montagna migliora l'output creativo. La vita "lenta" crea spazio per generare connessioni inaspettate e nuove idee.

Il cortisolo basso, la mente quieta, l'esperienza fisica non mediata da schermi, favoriscono il pensiero laterale e divergente.

8.

La vita in comunità

Uno studio di Harvard durato oltre 75 anni (lo studio più lungo mai condotto sul benessere umano) ha una sola conclusione: la qualità delle relazioni è il predittore più forte di salute, longevità e felicità. Più della ricchezza, del successo, della genetica.

A Sauris ci si conosce per nome. Ci si aiuta, si collabora, si condivide. Le comunità piccole e coese sviluppano fiducia e capitale sociale che le rende più resilienti, e sono più capaci di immaginare il futuro insieme.

9.

Le radici

A Sauris le tradizioni non si conservano sotto vetro. Si abitano nel quotidiano.

Il contatto con il passato, proprio o altrui, aumenta il senso di continuità del sé, riduce l'ansia esistenziale, rafforza il senso di scopo. Le radici non immobilizzano: danno direzione. E stare vicino a una cultura che ha tenuto il proprio filo per secoli produce qualcosa di raro: stabilità. Orientamento. Grounding, nel senso più letterale del termine.

10.

La cura

Prendersi cura richiede una cosa che il mondo contemporaneo fatica a concedere: intenzione deliberata di farlo.

Sentieri adottati, paesaggio custodito, tradizioni portate avanti. I riconoscimenti ufficiali come il Best Tourism Village e la certificazione di sostenibilità GSTC sono la forma ufficiale di una scelta che a Sauris è fatta generazione dopo generazione.

La scienza conferma che prendersi cura di qualcosa riduce lo stress, rafforza il senso di scopo, crea legame. E vale anche quando il bene da custodire siamo noi stessi: anzi, inizia tutto da lì.

A Sauris si sta bene.
Portati a casa il ritmo,
il silenzio, il respiro.
Il resto ti aspetta qui.