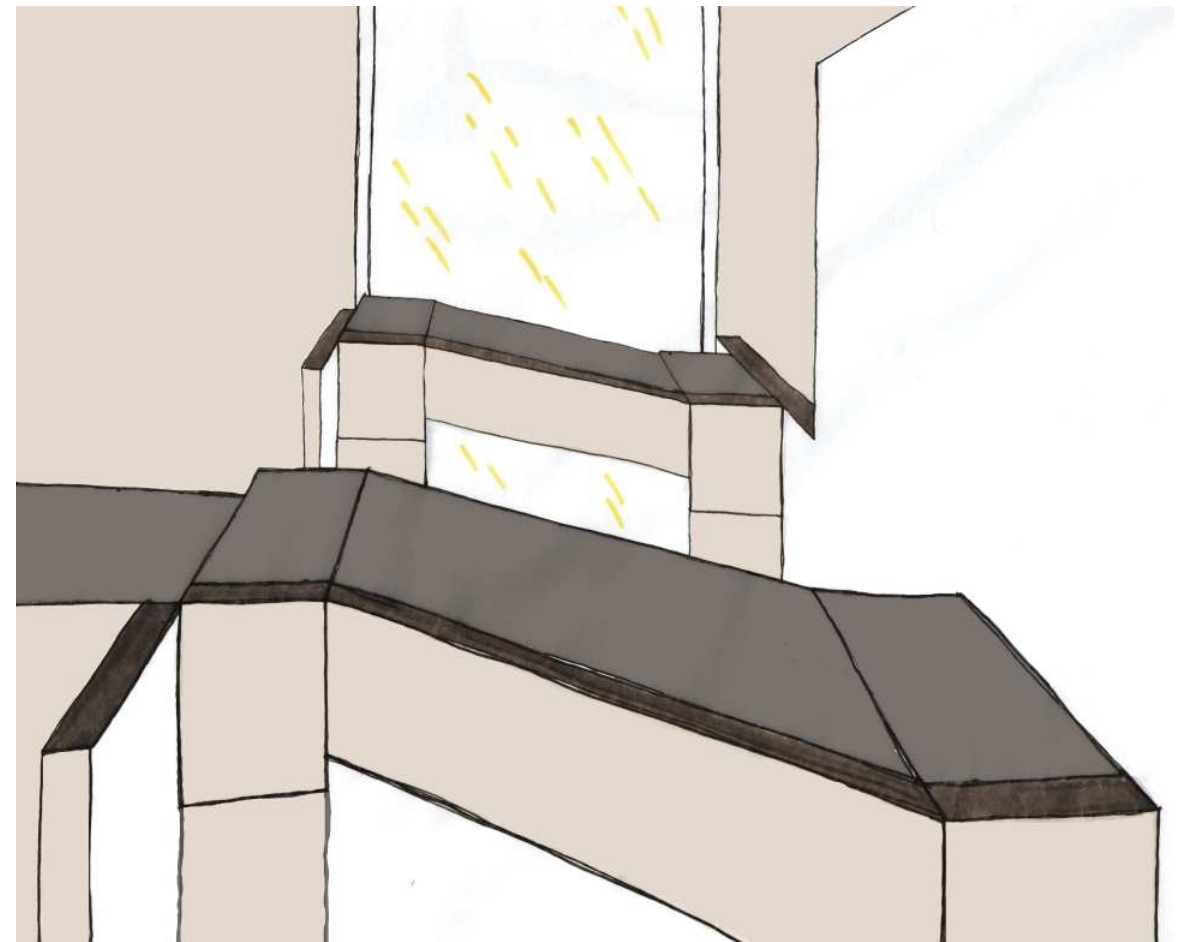




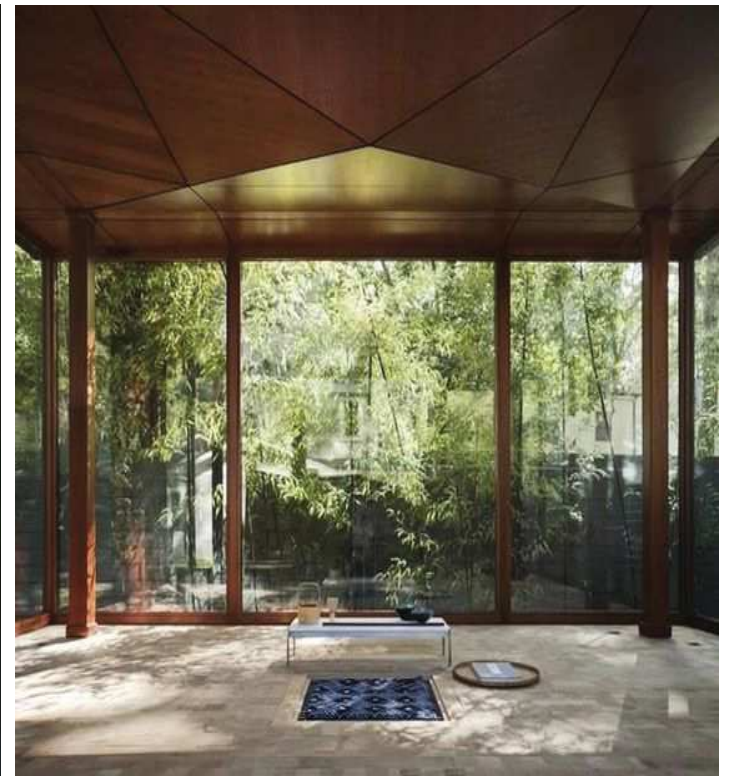
P O R T F Ó L I O Z A N

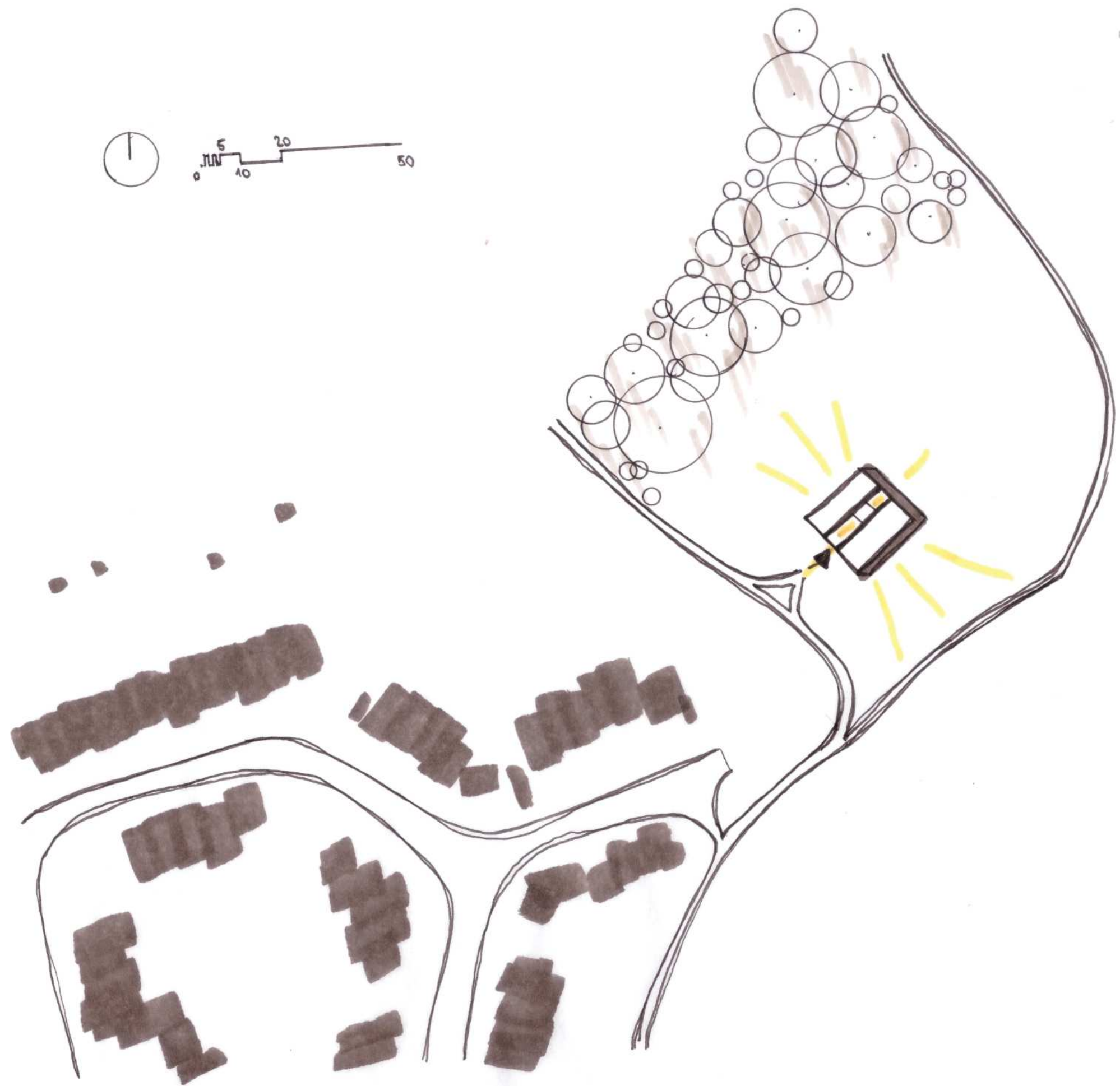
Pavilón relaxácie a meditácie Baba

EMA GUDZOVÁ

SKUPINA 102 | 2020/2021 | ZAN Schleger & Kirovová | FA ČVUT

Meditačný priestor je umiestnený na lúke pri zrúcanine Baba. Je delený priehľadom cez celú budovu a cez schodisko. Jedna časť poskytuje výhľady na Prahu, druhá do lesa. Pavilón je navrhnutý tak, aby si v ňom našlo uplatnenie čo najviac druhov meditácie. Vytvára priestory, ktoré sú viac uzavreté a tmavé, ale aj veľké a presvetlené. Delenie pavilónu je inšpirované sonetmi. Kocka má stranu s dĺžkou 14 m, tak ako má sonet 14 veršov. Ten sa delí zásadne na strofy 446, alebo 4433, čo vytvára príjemný rytmus, ktorý je využívaný v interiéri aj v exteriéri. Delenie vnútorných priestorov teda spočíva v rytme sonetov a motíve kocky. Spojenie s prírodou je pri meditácii jeden z najdôležitejších prvkov, pavilón ho zabezpečuje pomocou veľkých okien a zelených stien.

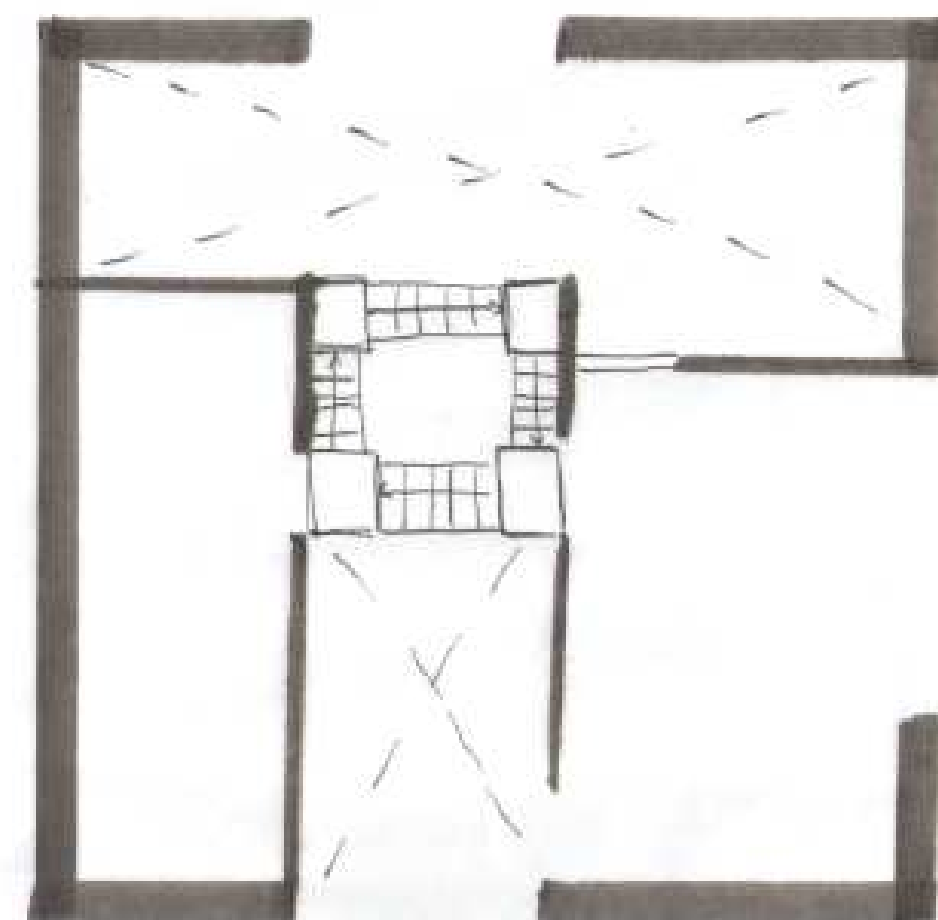
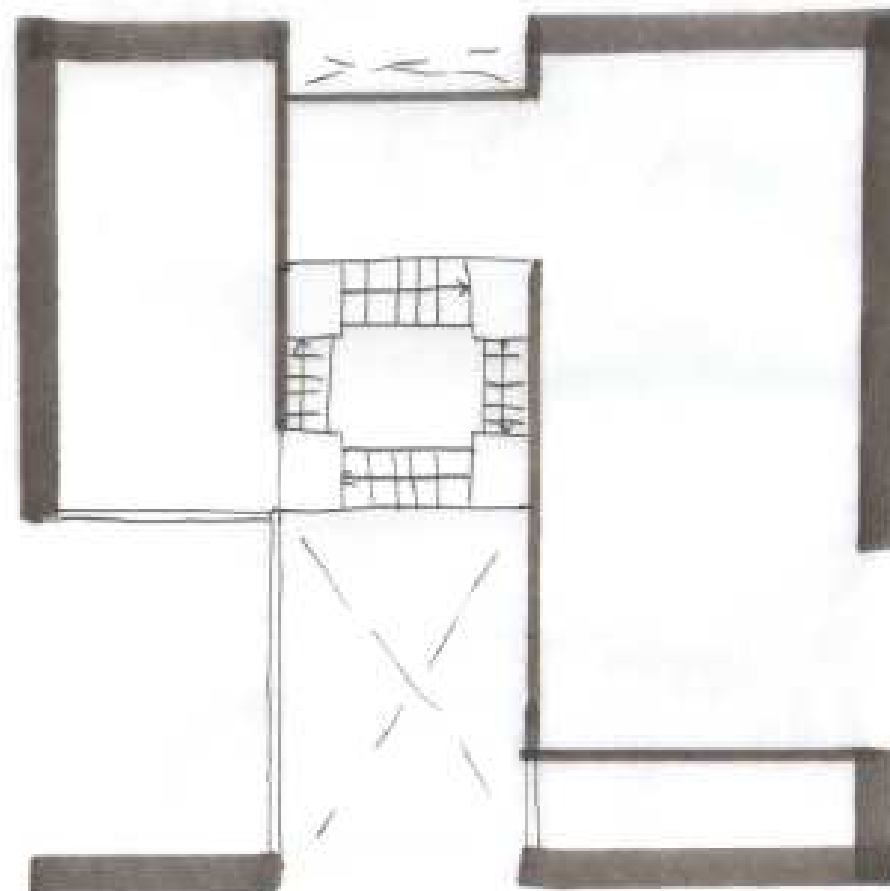
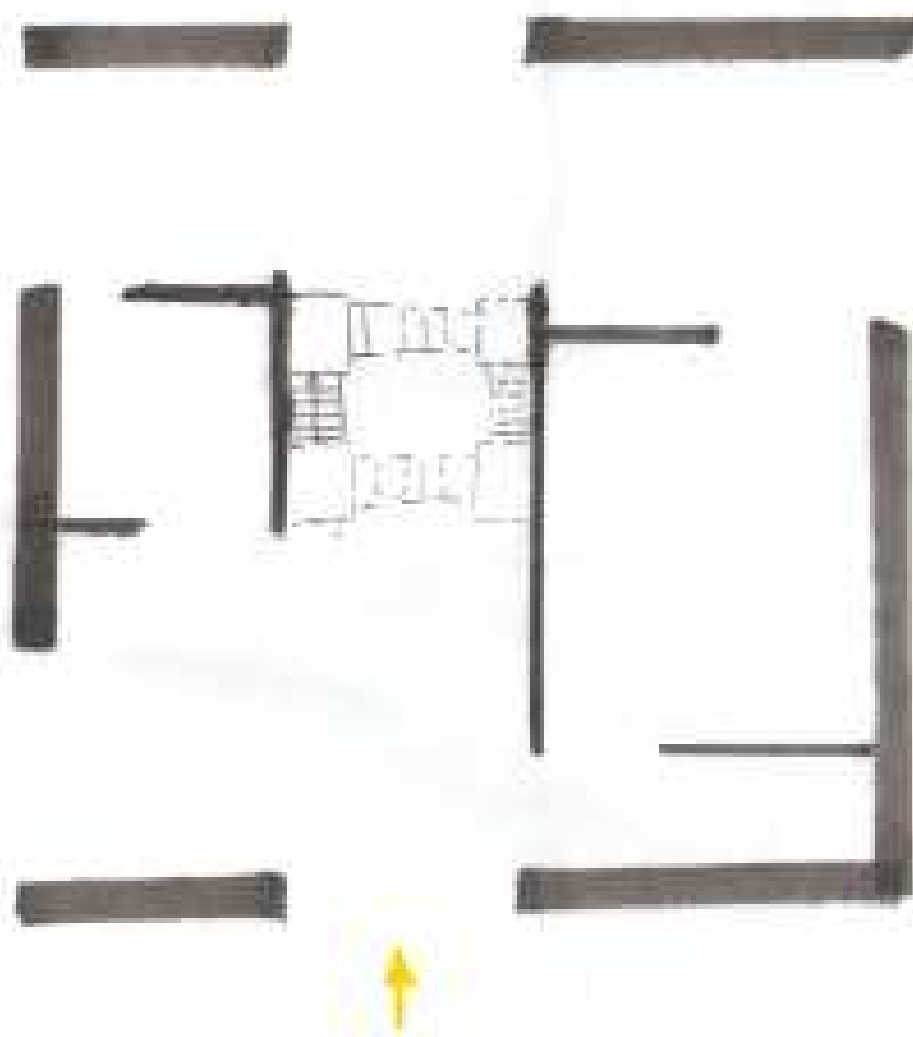


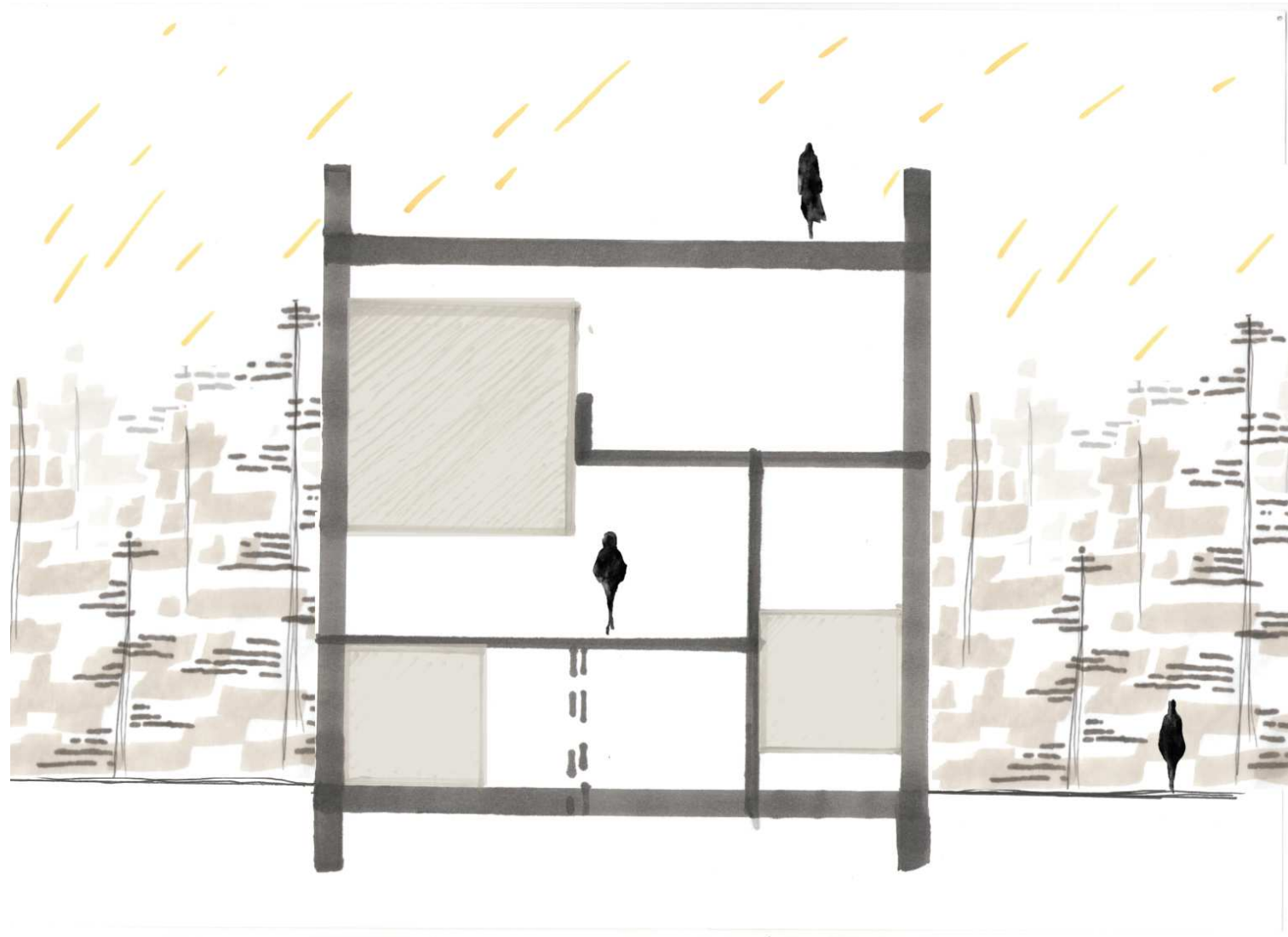
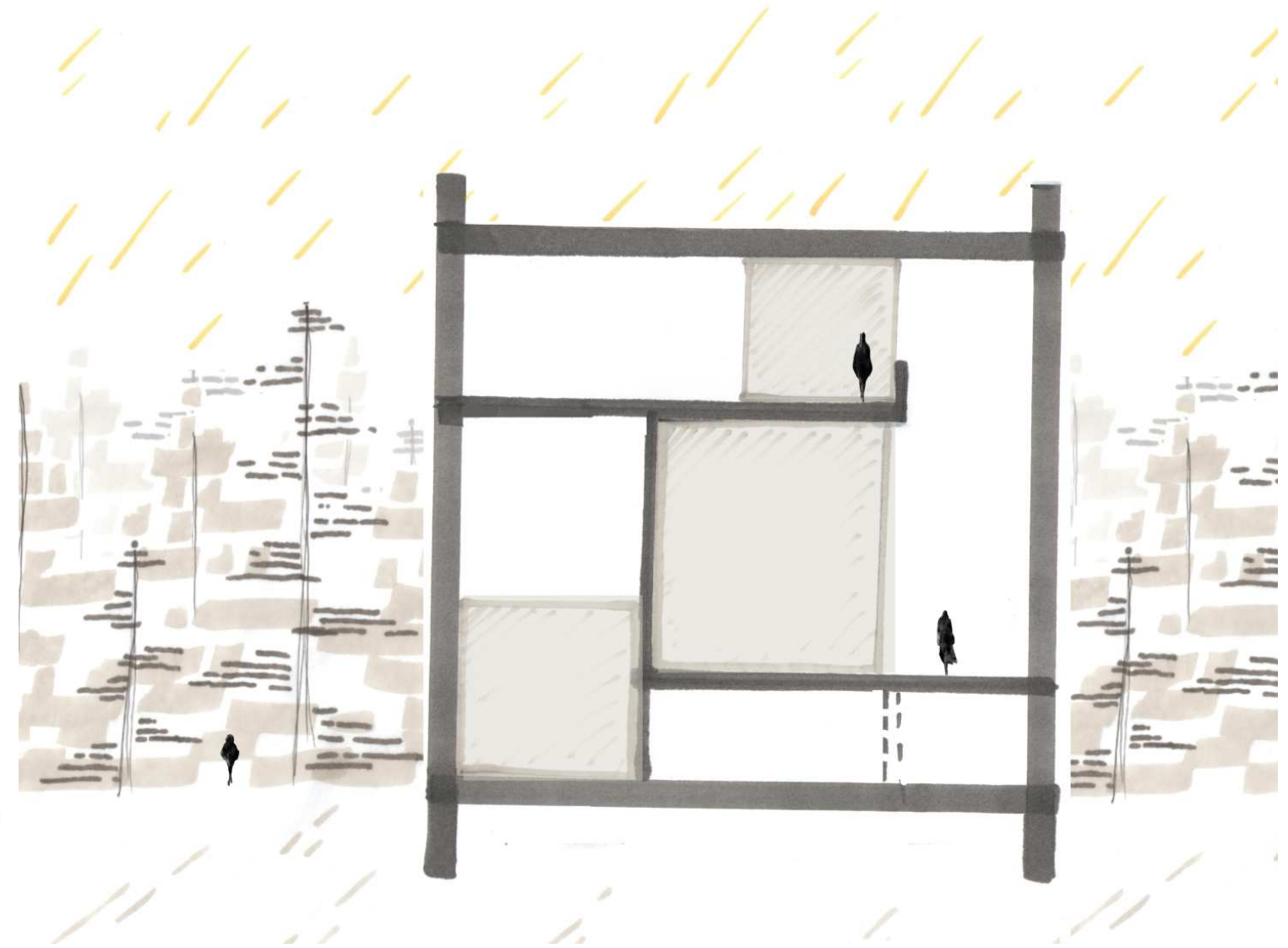


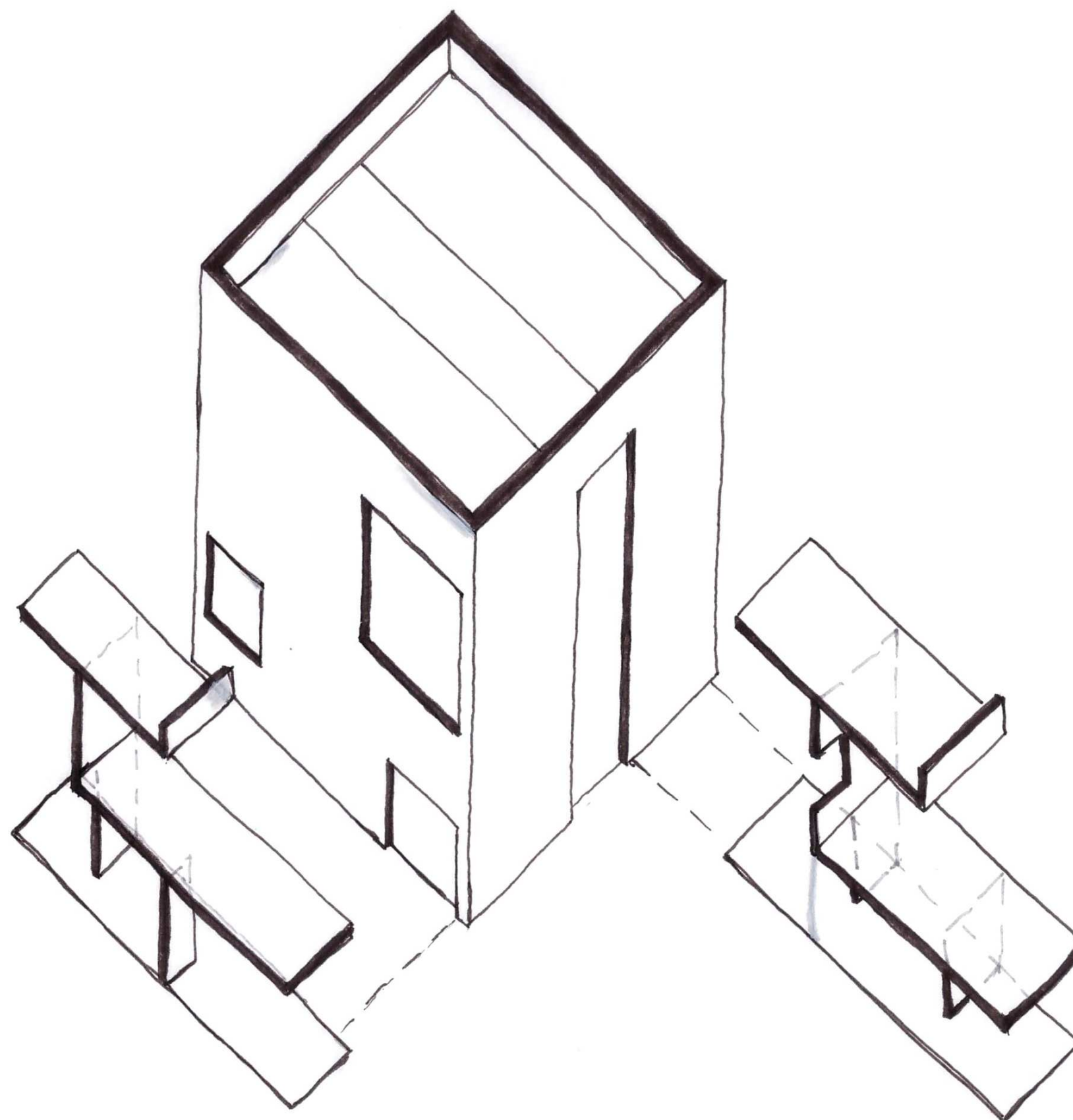
1.NP

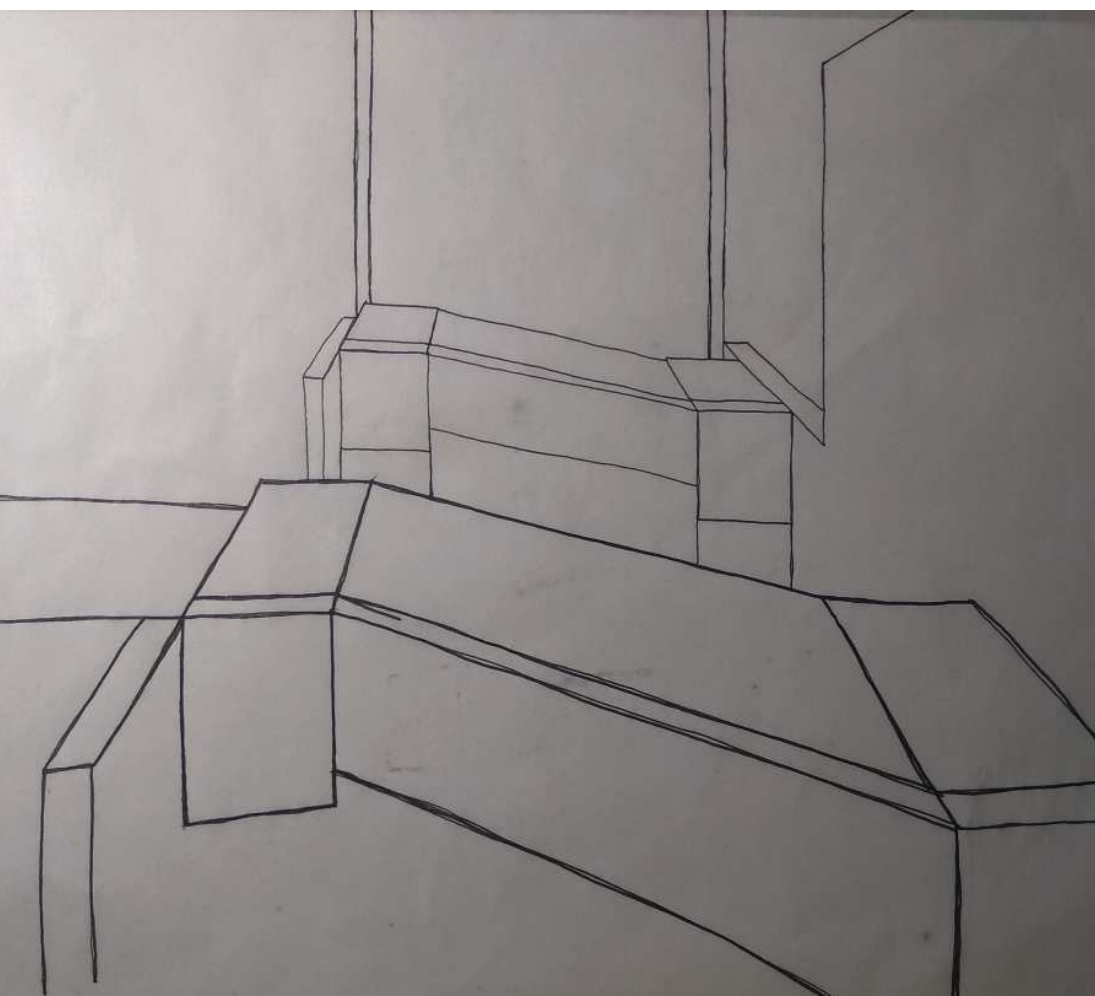
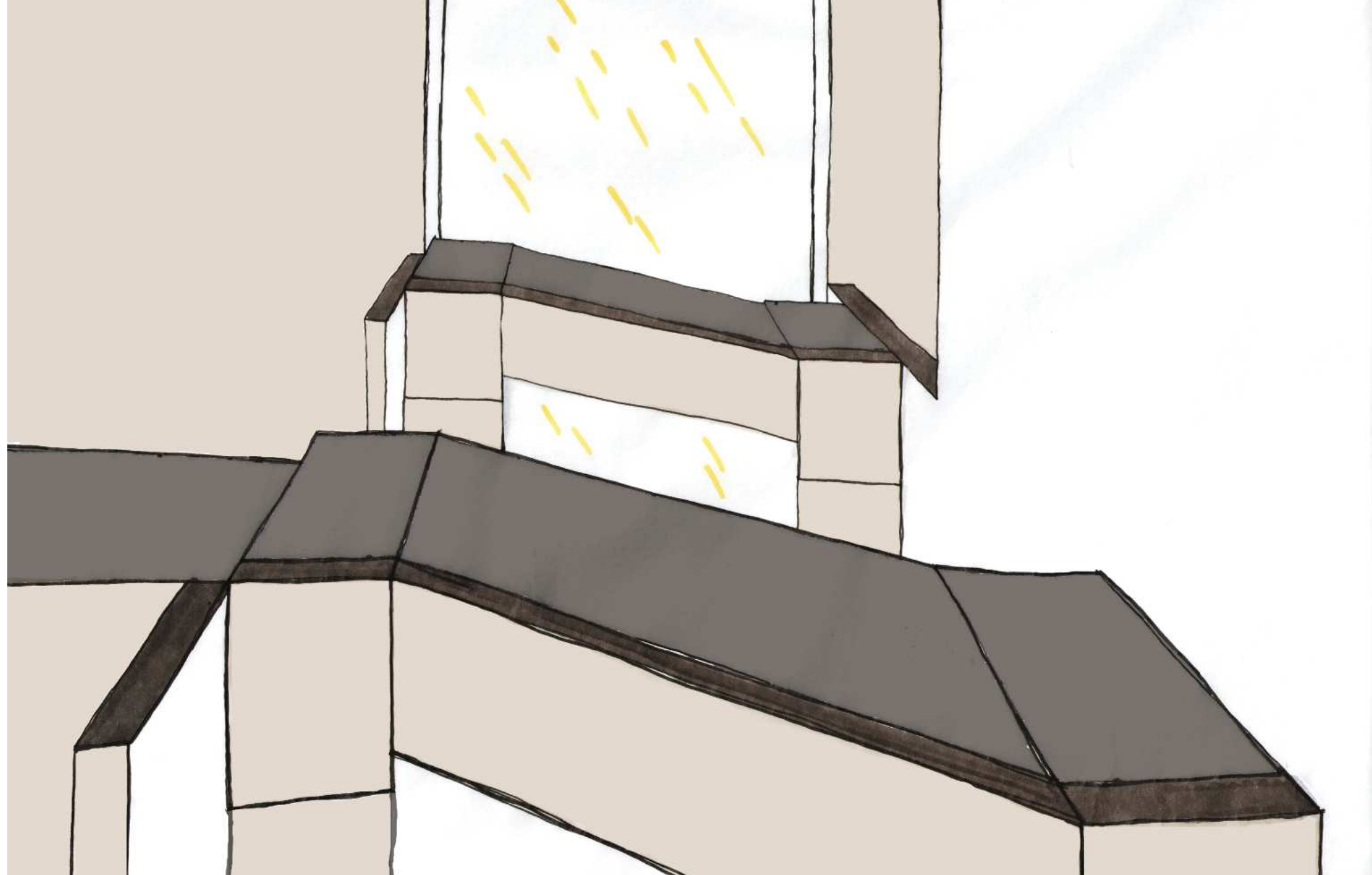
2.NP

3.NP



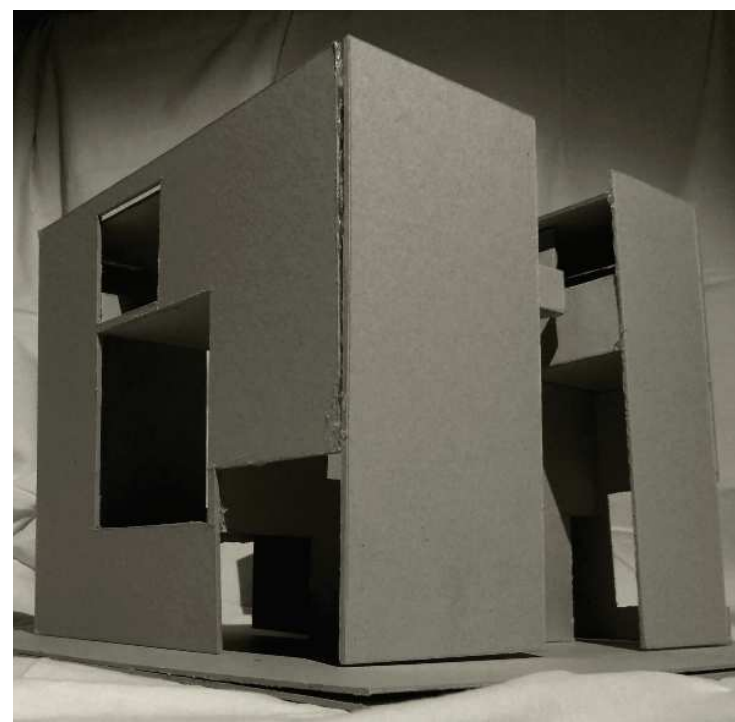
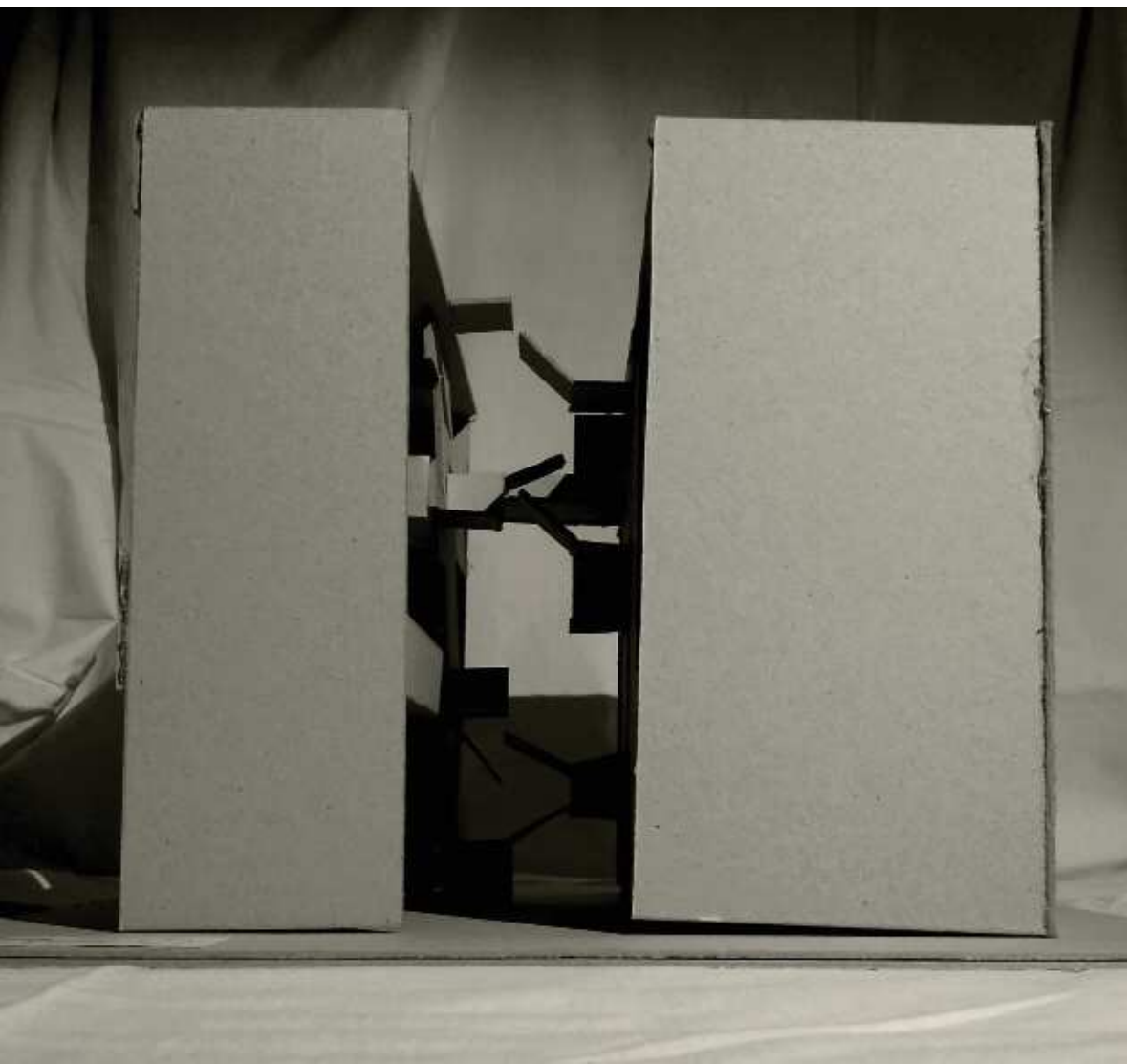
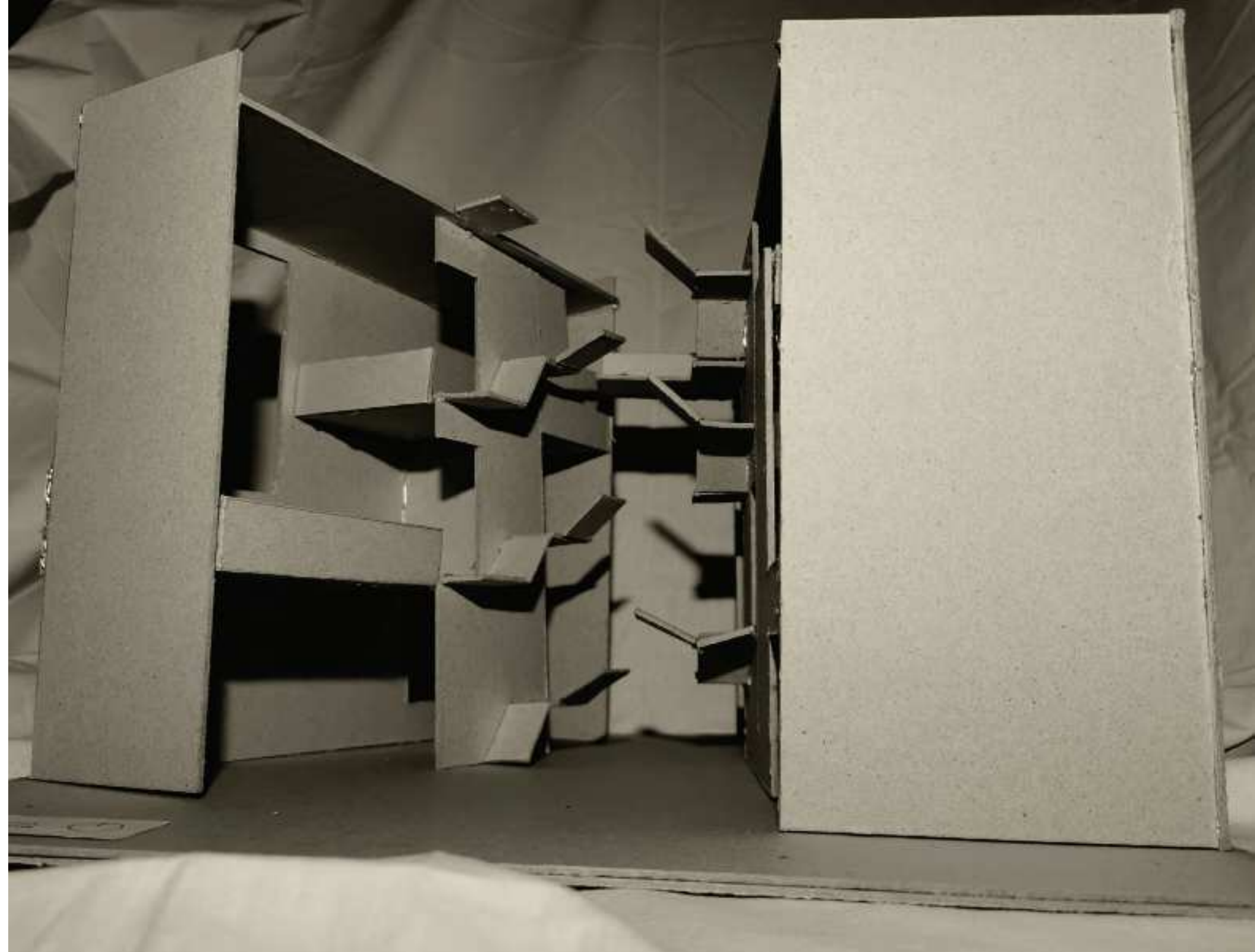
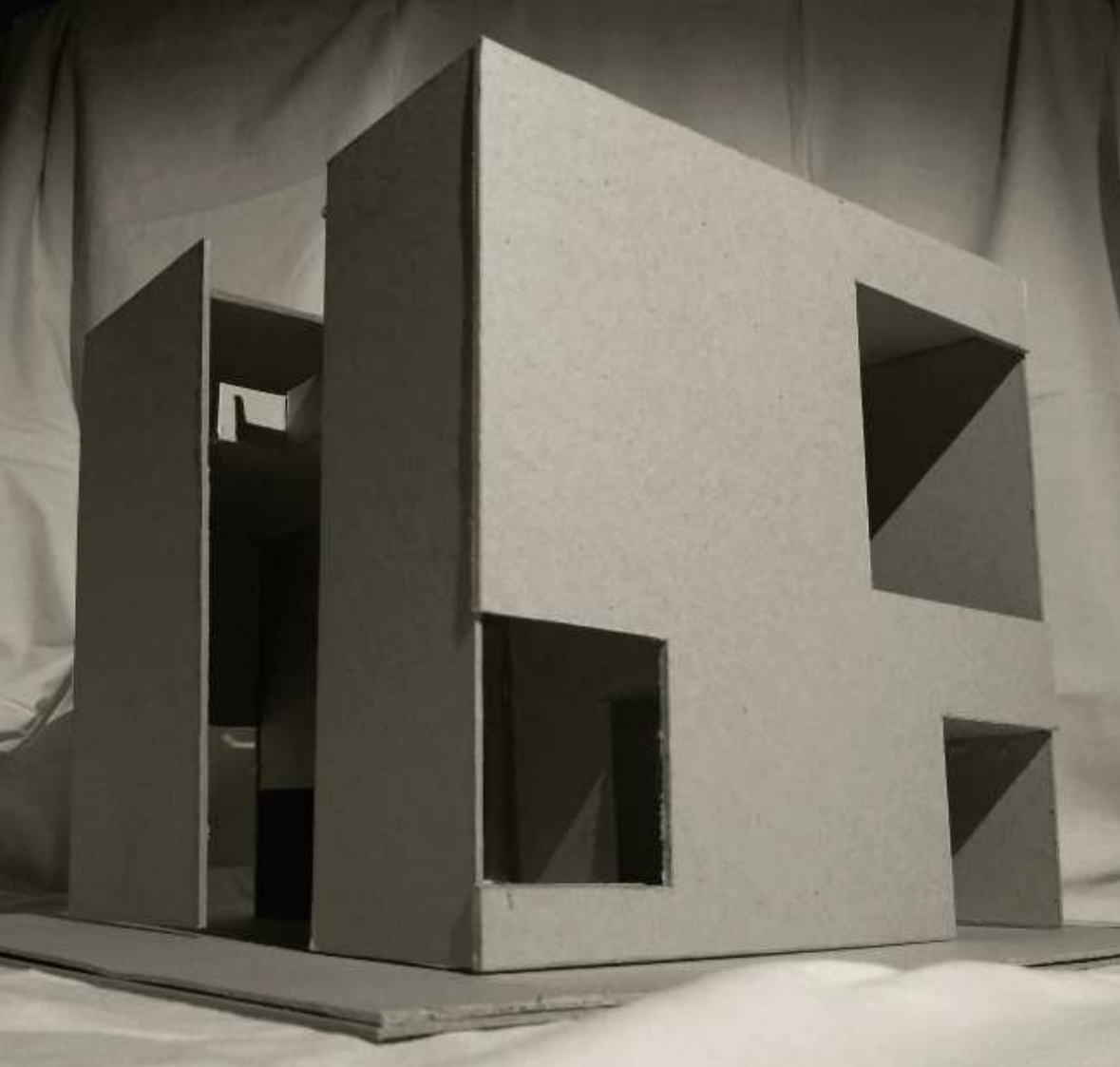






PERSPEKTÍVA INTERIÉRU





MODEL

Existuje mnoho druhov a spôsobov meditovania. Ja sa najviac stotožňujem s definíciou, že meditácia je činnosť, ktorá má človeka dostať do stavu hlbšieho vnímania, sústredenia sa a porozumenia. Je to regenerácia psychiky a zároveň tréning mysle, ktorý má mnoho výhod a venuje sa mu čoraz viac ľudí. Osobne som skúšala rôzne formy meditácie a všetky mi niečo priniesli. Dlho som využívala meditovanie chôdzou bez toho aby som vedela, že vlastne meditujem. Myslím, že nie som sama a viacerí ľudia meditujú a ani o tom nevedia. Ďalej som skúšala riadenú meditáciu, ktorá mi pomohla upokojiť myšlienky; mediáciu dýchaním, ktorá mi pomohla upokojiť sa a sústrediť sa; atď. Myslím, že každý môže mať vlastnú formu meditácie a teda aj iné požiadavky na priestor pre ňu.

Pre mňa je veľmi dôležité spojenie s prírodou, čerstvý vzduch a žiadne rušivé vplyvy. Ideálnym priestorom na meditovanie je v mojich očiach odľahlá lúka alebo nenavšτίvené zákutie lesa. Tieto miesta nie sú však k dispozícii vždy. Priestor pre meditáciu si potom predstavujem ako miesto, ktoré vo mne vyvoláva pokoj a nerozptyľuje ma. Ako najpodstatnejšiu časť vidím prepojenie s prírodou či už prostredníctvom veľkých rotačných okien alebo pomocou rastlín v interiéri. Rastliny v takomto priestore pomáhajú upokojiť myšlienky a ochraňujú nás pred negatívnymi vplyvmi. Ďalší prvok, ktorý si s meditáciou spájam je voda. Či už tečúca alebo stojatá, nejak by som ju do priestoru zakomponovala. Ak sa pozerám na vodopád, mám pocit, že dáva môjmu rozmyšľaniu smer. Ak sa pozerám na pokojnú hladinu, mám pocit vnútornej harmónie. Ak počúvam jemné žblnkanie alebo vlny, viem sa sústrediť len na tento zvuk a vyprázdniť si hlavu. Presne tieto veci sú pre mňa pri meditovaní dôležité. Keď dávam do miestnosti rastliny a vodné prvky, začnem rozmyšľať nad osvetlením. Aké požiadavky majú rastliny? Aké odrazy viem vytvoriť pomocou vodnej hladiny? Takisto sú dôležité materiály, ktoré použijem. Určite pri meditovaní nechcem sedieť na plastovej stoličke.

Znižovanie stresu, regulovanie úzkosti, sebapoznanie, emocionálne zdravie, lepší spánok, lepšia pozornosť. Toto je len pár výhod ktoré nám meditácia prináša a preto si myslím, že je dôležité aby sme mali vhodné miesto na jej praktikovanie. Ak mi má priestor dovoliť „vypnúť“ a preliečiť si myseľ, nesmie byť preplnený ani príliš zložitý a musí obsahovať mnoho prírodných prvkov.

