

LA ARQUITECTURA DE LA MEDITACIÓN

Cuerpo, mente y arquitectura



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



ESCOLA TÈCNICA
SUPERIOR
D'ARQUITECTURA

Universitat Politècnica de València
Escola Tècnica Superior d'Arquitectura

Curso 2016-2017

Trabajo Fin de Grado
Grado en Fundamentos de la Arquitectura
Autor: Claudia Pilato Grollo
Tutor: Pedro Molina-Siles

LA ARQUITECTURA DE LA MEDITACIÓN

Cuerpo, mente y arquitectura

Trabajo Fin de Grado

Grado en Fundamentos de la Arquitectura

Autor: Claudia Pilato Grollo

Tutor: Pedro Molina-Siles

Universitat Politècnica de València
Escola Tècnica Superior d'Arquitectura
Curso 2016-2017

Resumen

Actualmente la práctica del yoga y la meditación están muy presentes en Occidente creando una nueva tipología arquitectónica que genera unas pautas funcionales, formales, ambientales y estéticas.

En este trabajo estudiaremos esta tipología poniendo en valor esas pautas antes mencionadas a través de una serie de centros de yoga y meditación existentes, abstrayendo cualidades genéricas comunes.

Palabras clave:

Arquitectura- Espacio- Meditación- Yoga- Interior- Exterior- Estética

Resum

Actualment la pràctica del yoga y la meditació estan molt presents a Occident, creant una nova tipologia arquitectònica que genera unes pautes funcionals, formals, ambientals i estètiques.

En aquest treball estudiarem aquesta tipologia, posant en valor aquestes pautes a través d'una sèrie de centres de meditació existents, abstraient-ne qualitats genèriques.

Paraules clau:

Arquitectura- Espai- Meditació- Yoga- Interior- Exterior- Estètica

Abstract

Today, the practice of meditation has a growing presence in the Occidental World. This has contributed to generate a new architectonic typology that implicitly involves new functional, formal, environmental and aesthetics patterns that need to be taken into account.

In this project, this new typology will be analyzed weighting and pro-rating the mentioned patterns alongside a series of existing meditation centres. Generic and common attributes are to be abstracted to conclude the thesis.

Keywords:

Architecture- Space- Meditation- Yoga- Interior- Exterior- Esthetic

INDICE

0. Objetivos	07
1. Introducción	09
Conexión entre cuerpo y mente, espacio y cultura	09
Arquitectura cuerpo y espacio	09
La práctica del yoga	10
Relación arquitectura y yoga	12
2. Metodología de trabajo	15
3. Referentes	17
DX Arquitectos. Ashtanga Yoga. Chile 2012	19
AMET. Spa Querétaro (Centro de yoga) 2010	29
Carter+Burton architecture. Yoga Studio. EE.UU. 2007	41
Blank Studio. Yoga Deva. EE.UU. 2008	53
4. Conclusiones	65
Relaciones entre los casos estudiados	65
Conclusiones generales	68
5. Relación de imágenes	71
6. Bibliografía/websites	57

0. Objetivos

El objetivo de este trabajo es estudiar y poner en valor la relación entre la arquitectura y el yoga y la meditación además de los espacios que se generan en esta simbiosis.

Se considera enriquecedor la lectura arquitectónica que nos proporciona el aspecto espacial del yoga cuyo estudio da lugar a una nueva tipología, que se llevará a cabo analizando distintos centros de yoga proyectados y construidos por estudios de arquitectura de todo el mundo.

El trabajo se centra en cómo el diseño arquitectónico puede incorporar la estética y el sentido cuando se crea un espacio para realizar ejercicio moderado como puede ser yoga, gimnasia o baile. En este trabajo nos centramos en el yoga y la meditación.

El interés por ejercitar el cuerpo y la mente se va incrementando y a todo el mundo le interesa un espacio funcional, agradable e inspirador necesario para este tipo de actividad.

La interacción entre arquitectura, cuerpo y espacio es esencial para practicar yoga (o cualquier otro tipo de ejercicio moderado) en donde el cuerpo está en constante interacción con el espacio y donde lo físico y lo mental se han de experimentar simétricamente.

En este trabajo se entiende la importancia de la estética y los sentidos para espacios en los que te expresas con el cuerpo y la mente, analizando ejemplos arquitectónicos centrándome en el diseño, el entorno, la iluminación, acústica, textura, y colores.

Objetivos

1. Realizar un análisis perceptivo del interior y exterior del centro y estudiar la relación que existe con el exterior.
2. Elaboración de esquemas tridimensionales de una selección de centros de yoga para comprender el funcionamiento espacial de cada uno y entender los elementos generadores de los espacios.
3. Identificar los recursos arquitectónicos que se repitan en los distintos casos de estudio mediante relaciones que existan entre cada uno de ellos. Establecer unos mecanismos de intervención para estos tipos de espacio.

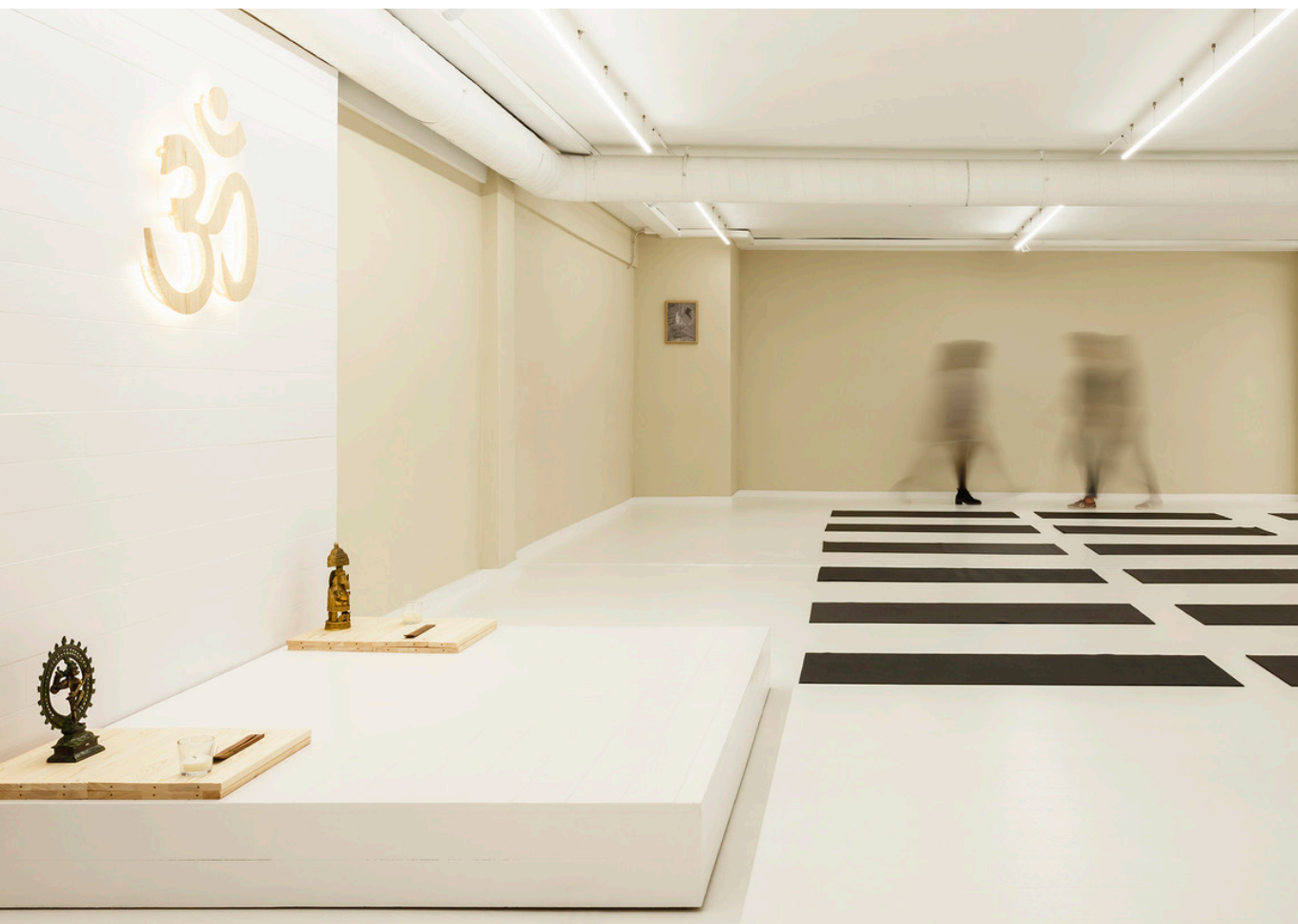


Fig.1 Imagen
Yoga One de Studio Shito

Fig.2 Imagen
secuencia postura de yoga





1. Introducción

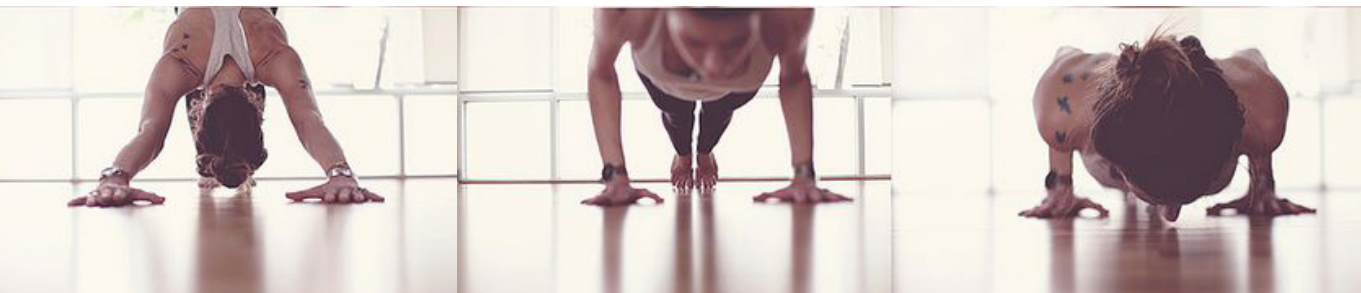
Conexión entre cuerpo y mente, espacio y cultura

Si miramos atrás en la historia, en los antiguos gimnasios griegos practicaban numerosas actividades atléticas pero también guardaban lugar para las actividades culturales y artísticas. Los espacios para el atletismo y los baños termales se combinaban con zonas de lectura librerías y habitaciones donde se impartían clases.

Poner en común las actividades físicas con las mentales e integrarlos en la sociedad cultural y educativa es un tema muy recurrente en la actualidad. La expresión *“Mens sana in corpore sano”* es la base fundamental del yoga.

Arquitectura, cuerpo y espacio

La relación entre arquitectura, cuerpo y espacio se aplica en espacios para realizar actividades físicas, espacios que usamos y percibimos con nuestro cuerpo. En este ámbito los edificios y los espacios necesitan poseer cualidades que inciten al cuerpo y los sentidos a interactuar y para ello se utiliza la arquitectura. La arquitectura debe ser el medio para experimentar el cuerpo y la mente simultáneamente.



La práctica del Yoga

El Yoga es una ciencia pragmática e intemporal que trata del bienestar físico, moral, mental y espiritual del hombre como un todo. Según B.K.S Iyengar*: *“La palabra Yoga significa sujetar, atar, uncir, juntar y concentrar la atención en algo para su aplicación y uso.”*¹

El Yoga se compone de unos estadios. Tan importantes como el objetivo son los medios adecuados para obtenerlo.

Para llegar al estadio de profunda meditación se necesita preparar el cuerpo físicamente. Un edificio no puede permanecer de pie sin firmes cimientos. Sin la práctica de los principios de la meditación, que constituye los cimientos de la edificación del carácter, no puede haber una personalidad armoniosa. La práctica física de posturas de yoga sin la base de la meditación es acrobacia pura.

Las cualidades exigidas a un aspirante son: disciplina, fe, tenacidad y perseverancia para practicar regularmente sin interrupciones.

1. B.K.S. Iyengar. Libro La Luz del Yoga (1995. pág.15)

*B.K.S. Iyengar. Es el maestro del yoga contemporáneo. Enseña y practica el Yoga desde hace más de 50 años. Tiene millones de estudiantes, y ha establecido centros a lo largo y ancho de todo el mundo

Fig.3 Imagen
Por Erik Asla Photography
Postura de Yoga



*Aase Kristensen forma parte de la comunidad de yoga danesa desde 1960 como la líder del "Kreativ Yoga" en Copenhague donde enseña a futuros profesores y además realiza exposiciones de arte

Otro de los requisitos que hay que cumplir para la práctica, y que es la base de este trabajo, es el lugar. Debe practicarse en un sitio aireado y limpio, libre de ruidos. No hay que practicarlas en un suelo desnudo o desigual sino en una esterilla sobre un suelo nivelado.

Existen numerosos requisitos arquitectónicos requeridos para practicar yoga, mencionados en una entrevista en Copenhague con Aase Kristensen, una instructora de yoga danesa, y su grupo de alumnos. Muchas de las preferencias arquitectónicas especificadas pueden aplicarse también en espacios para realizar otro tipo de ejercicios moderados (danza, pilates, gimnasia, etc.)

Primero y principal, la estética es muy importante para los que practican yoga. Practicar yoga es muy diferente a, por ejemplo, fitness en el que incorpora el factor estrés. Un espacio que contiene máquinas y obtáculos distrae visualmente. En yoga se requiere algo de material, pero tiene que estar ordenado.

El yoga se puede practicar en el exterior y en el interior. Pero lo importante es que el espacio esté limpio, que tenga luz natural, y colores suaves. Debe estar equipado con esterillas, y el mínimo número de espejos. Algunos prefieren espacios muy minimalistas, y otros piensan que debe ser acogedor y cálido, esto tiene que estar en equilibrio.

El grupo entrevistado también dijo que la nueva arquitectura puede aportar un valioso carácter mental, y que es importante que el espacio y la atmósfera sea capaz de evadir a las personas del estrés de la vida diaria.

Ejercicio moderado

La danza y la instrucción de la misma se conoce y se practica desde 1600, y es el ejercicio moderado más antiguo que se practica en Europa. En el siglo XXI se establece la importancia de la danza como actividad cultural y artística y se recomienda para la educación. Desde entonces se construyen numerosos centros de danza. Actualmente se han desarrollado otros tipos de ejercicio moderado como el yoga, pilates, t'ai chi, zumba etc.



Relación arquitectura y yoga

Como he mencionado anteriormente, uno de los elementos que se tienen en cuenta a la hora de practicar yoga y meditación es el lugar. Esto conlleva a que cada vez sea más relevante la relación entre arquitectura y yoga debido al desafío que se nos plantea al diseñar los espacios para esta práctica. Existen dos aspectos fundamentales a tener en cuenta:

En primer lugar, el espacio. Se necesita un gran espacio central abierto acompañado por una serie de recintos de apoyo; un buen centro de yoga se compone por una sala principal donde se realizan las prácticas físicas y de meditación, unos baños y vestuarios, y las circulaciones las cuales tiene gran importancia en este tipo de proyectos ya que sirven también para almacenar material necesario para la práctica.

Según la Aase Kristensen*: *“Una cierta relación entre interior y exterior puede ser productivo, pero no debe distraer la práctica”*²

En segundo lugar, las condiciones ambientales. La acústica es importante tenerla en cuenta, lo ideal es que el centro esté situado rodeado de la naturaleza libre de coches y ruidos de las ciudades. Si no es así deberían diseñarse de forma que quede aislado de estos ruidos. También es un tema fundamental la ventilación ya que en este tipo de prácticas utilizan la respiración como base de su desarrollo. Es importante permitir una ventilación cruzada a través de la sala y asegurar cierta corriente que renueve el oxígeno. Por otra parte, la estética del espacio en rasgos generales se recomienda utilizar materiales cálidos y suaves, el pavimento suele ser revestido de madera o materiales blandos y cálidos al tacto.

2. Aase Kristensen. Entrevista de 10. Graphic Design en Copenhague 2016

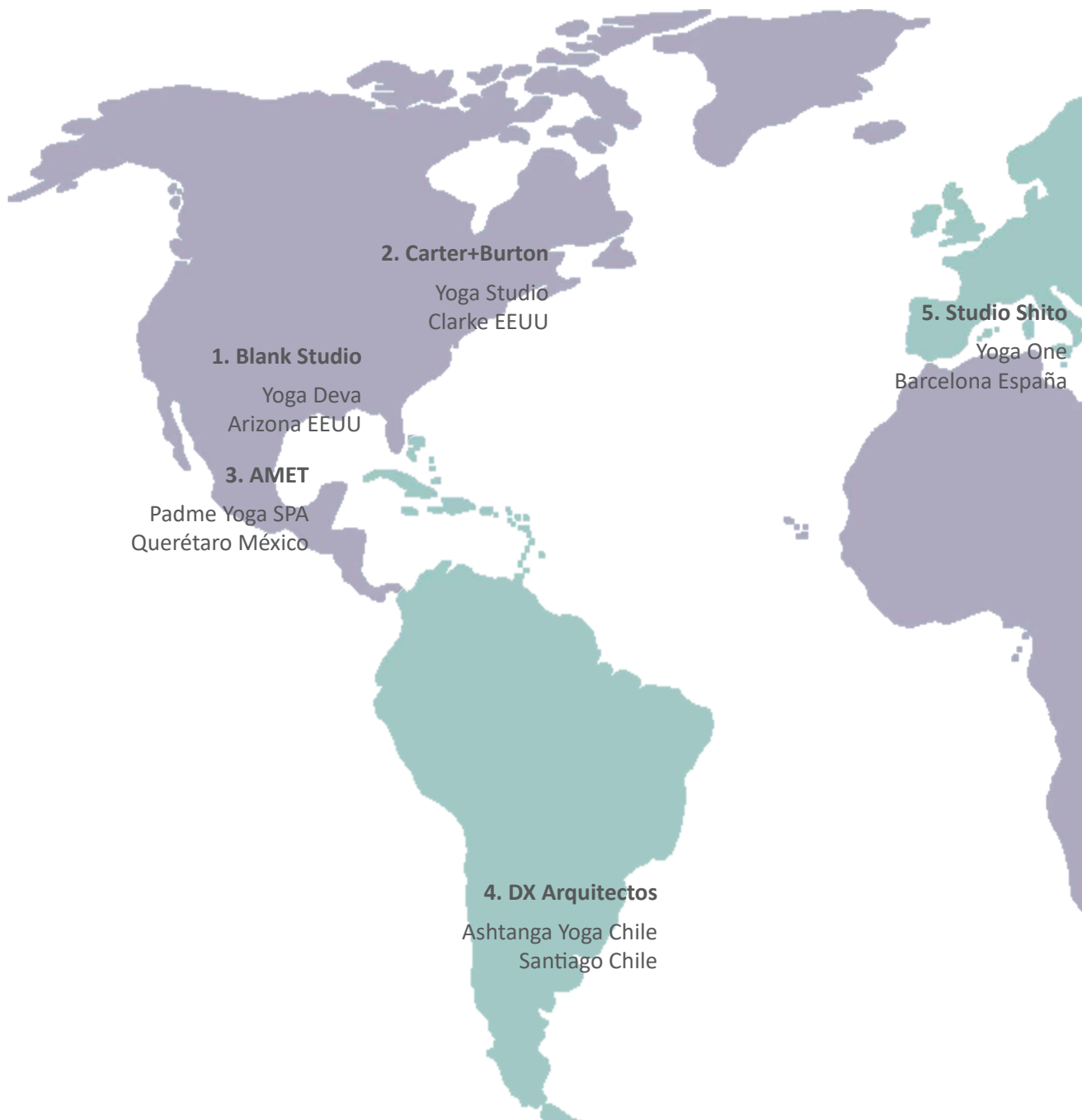
2. Metodología

No existe una receta para realizar un centro de yoga. Pero analizando los siguientes ejemplos, encontramos una serie de pautas que pueden ser la prioridad para desarrollar y diseñar estos espacios;

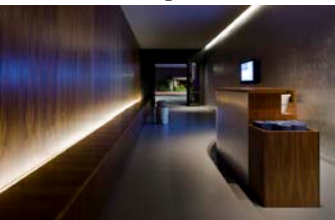
1. Interacción con el contexto
2. Organización funcional y espacial
3. Estética y ambiente para la percepción física y mental

Fig.4 Composición de imágenes. Contexto, organización y estética





1



2



3



4

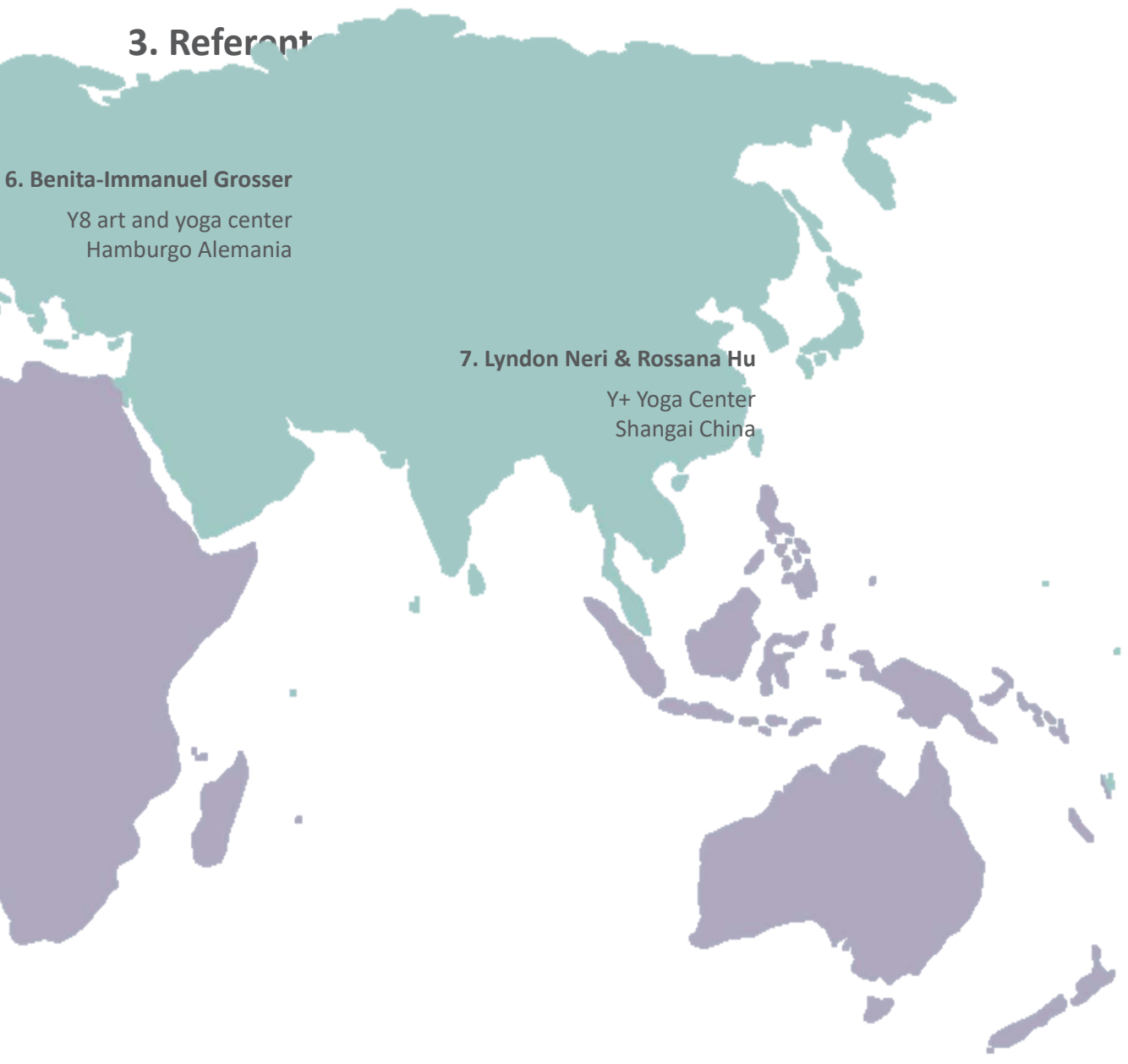


En este mapa se sitúan centros de yoga proyectados y construidos por arquitectos de todo el mundo.

3. Referent

6. Benita-Immanuel Grosser
Y8 art and yoga center
Hamburgo Alemania

7. Lyndon Neri & Rossana Hu
Y+ Yoga Center
Shanghai China



Este trabajo se centra en analizar los cuatro primeros centros porque se consideran más interesantes.

DX ARQUITECTOS

Ashtanga Yoga Chile



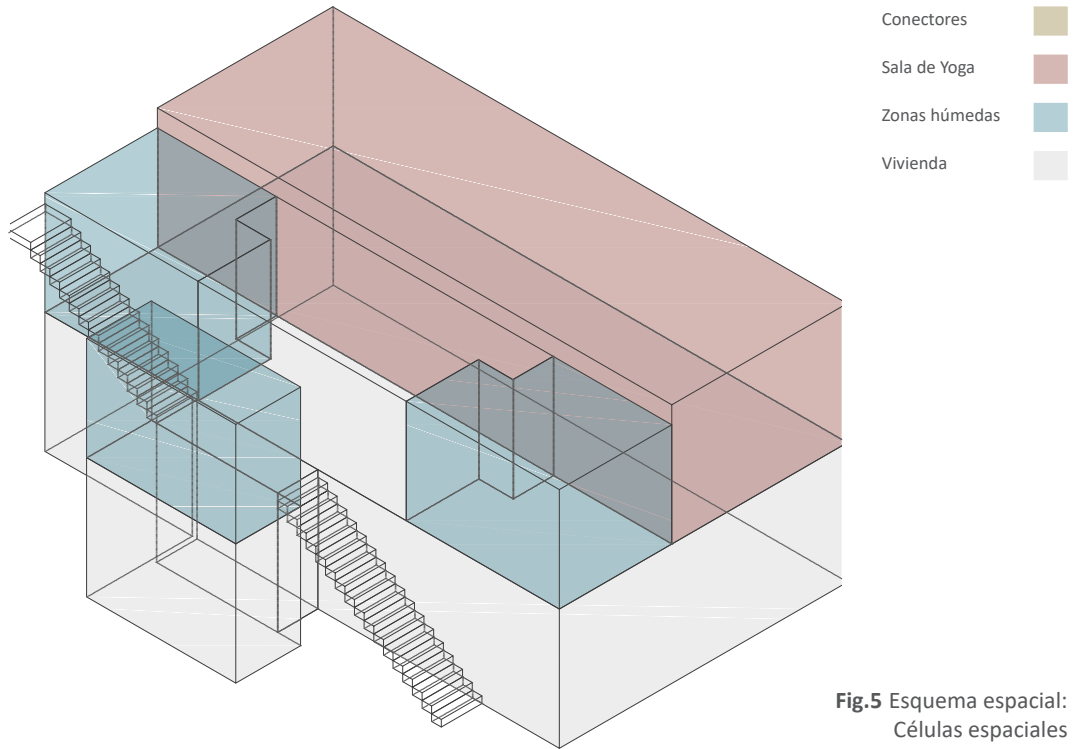


Fig.5 Esquema espacial:
Células espaciales

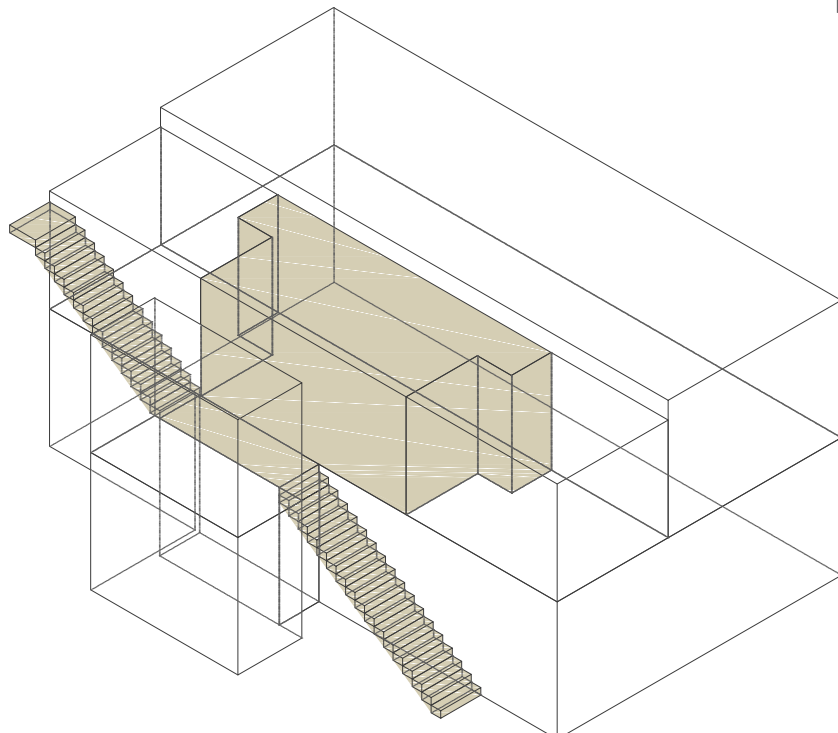


Fig.6 Esquema espacial:
Conectores

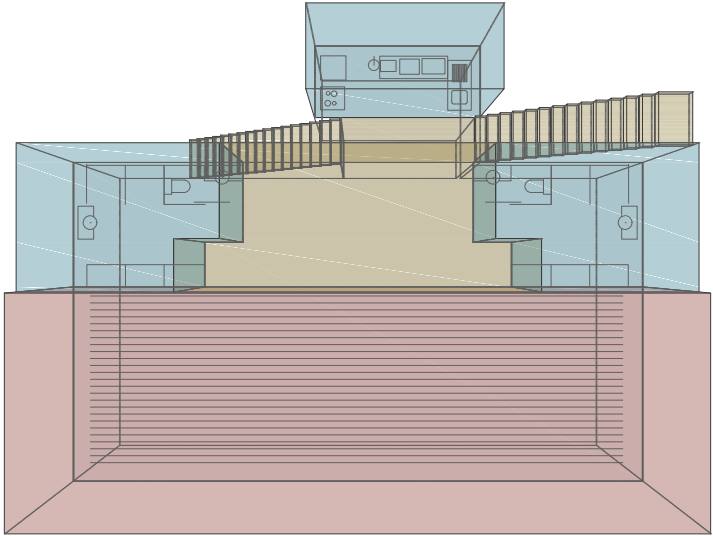
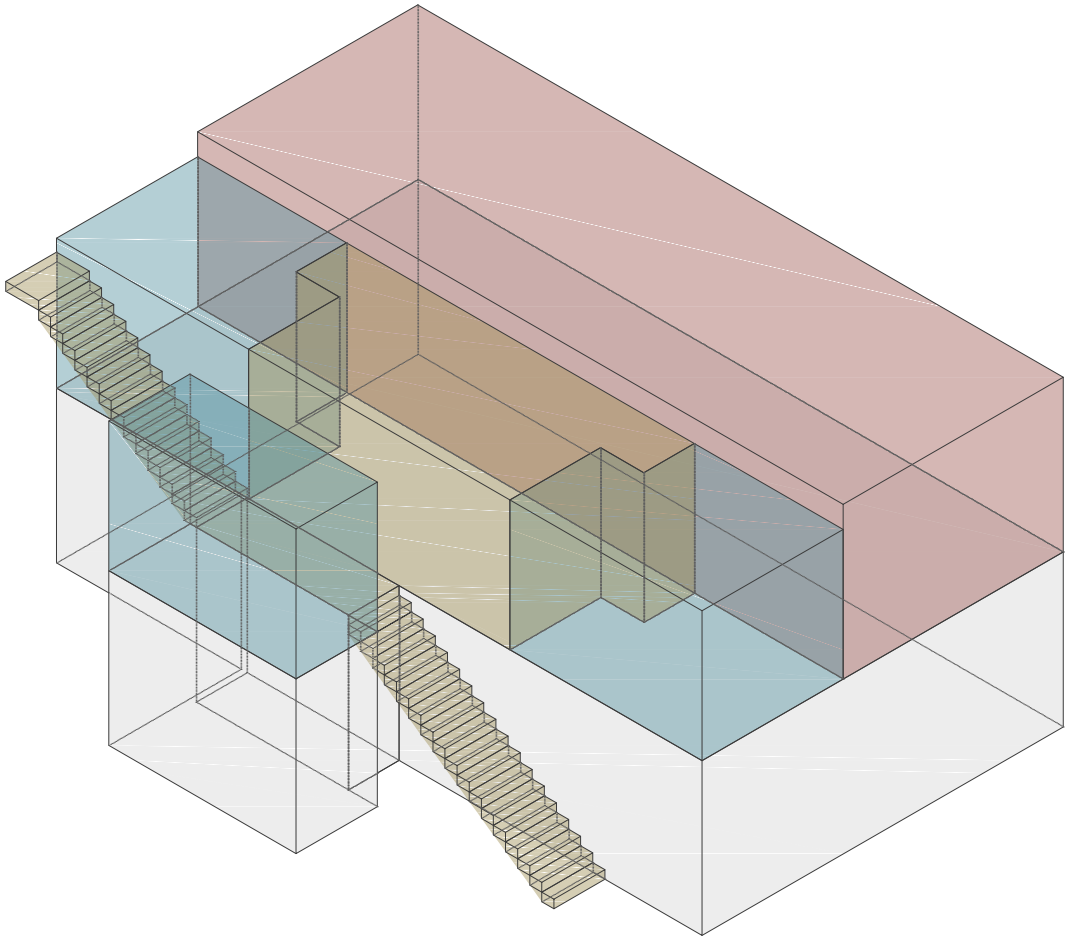


Fig.7 Esquema espacial:
Completo

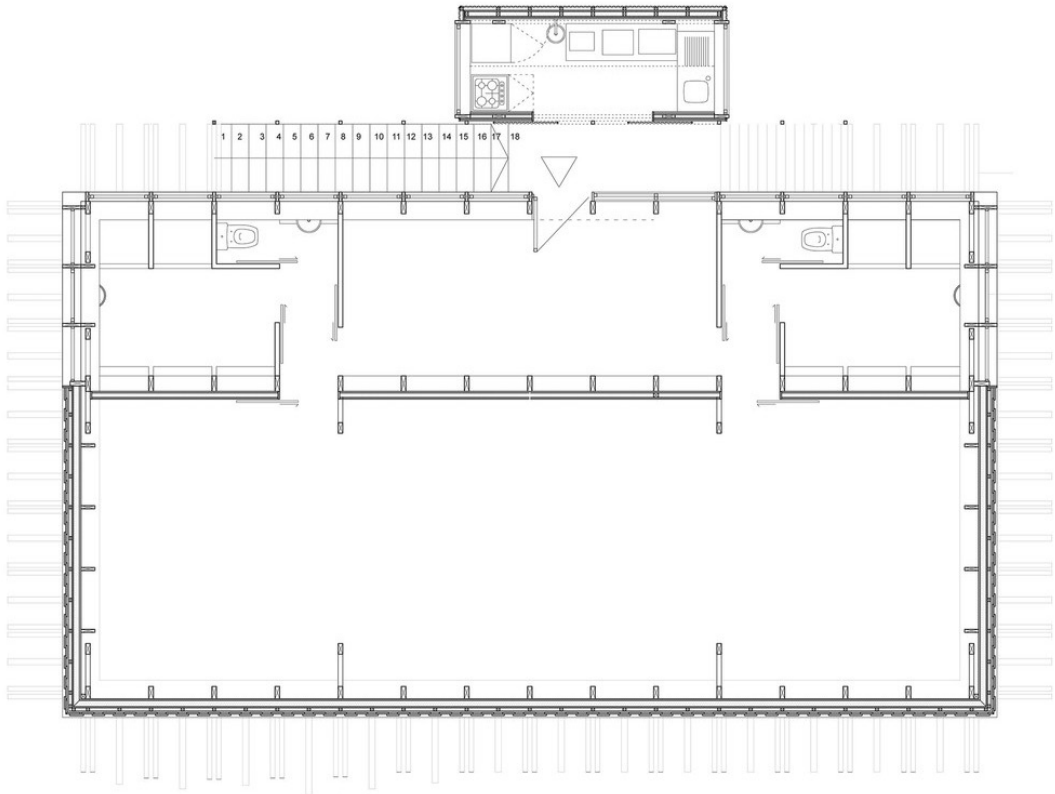
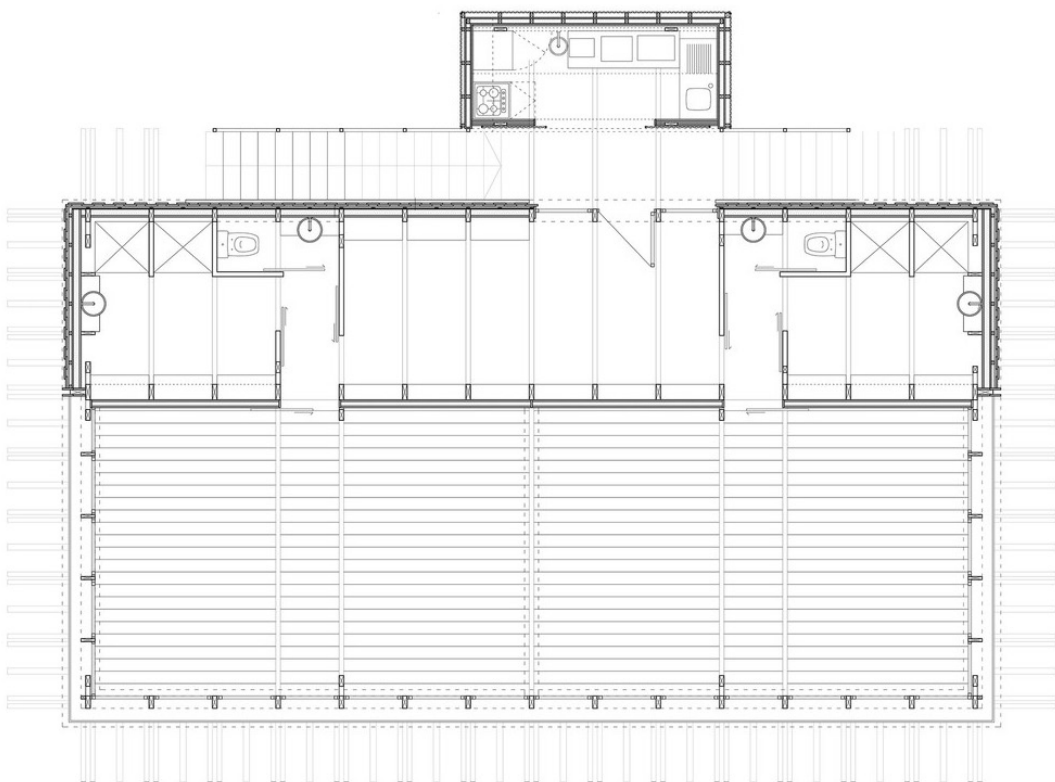


Fig.8 Planta de Ashtanga Yoga Chile.



“Pensamos en la arquitectura de los templos, en espacios introvertidos y silenciosos, en lugares que miran hacia adentro, de luz tenue y cambiante. Pensamos en formas sencillas, en el orden y la estructura, en la repetición, en el aire y el viento, en el sol, en la respiración y las formas del cuerpo, en el espacio que llenamos cuando practicamos, en el espacio que necesitamos para poder mirarnos hacia adentro.”³

3. DX Arquitectos. Descripción de los arquitectos.

<http://www.arquitour.com>

CONTEXTO

Centro de yoga “Ashtanga Yoga Chile” realizado por DX ARQUITECTOS en 2012 emplazado en Chile. Está situado en una zona residencial muy tranquila, al margen del tráfico y ruidos de la ciudad.

El estudio chileno hizo la ampliación de la casa de la profesora de yoga en Santiago, creando el estudio donde ella imparte las clases.

Quería un estudio que cumpliera con las condiciones para practicar yoga; buena ventilación, buen aislamiento acústico y térmico, y un ambiente espiritual.

ANÁLISIS ESPACIAL

A parte de la sala de yoga, el centro se compone de un hall con dos baños y vestuarios a cada lado y se accede por unas escaleras que están en la parte trasera de la casa.

La estructura de madera está a la vista, esto hace referencia al proceso constructivo del centro, y también a la propia estructura del cuerpo humano.

Las vetanas del centro están situadas en la parte más baja de las fachadas y en la más alta para controlar la luz, evitar la luz directa, y crear una ventilación cruzada natural. Esto lo consiguen con una fila de ventanas altas en la fachada este, y filas de ventanas en la parte baja pegada al suelo, controlando las vistas desde la calle que las tapan los árboles del entorno de la casa.



La idea de las ventanas crea una línea de luz que separa la casa del centro de yoga. Da la sensación de que esté suspendido en el aire.

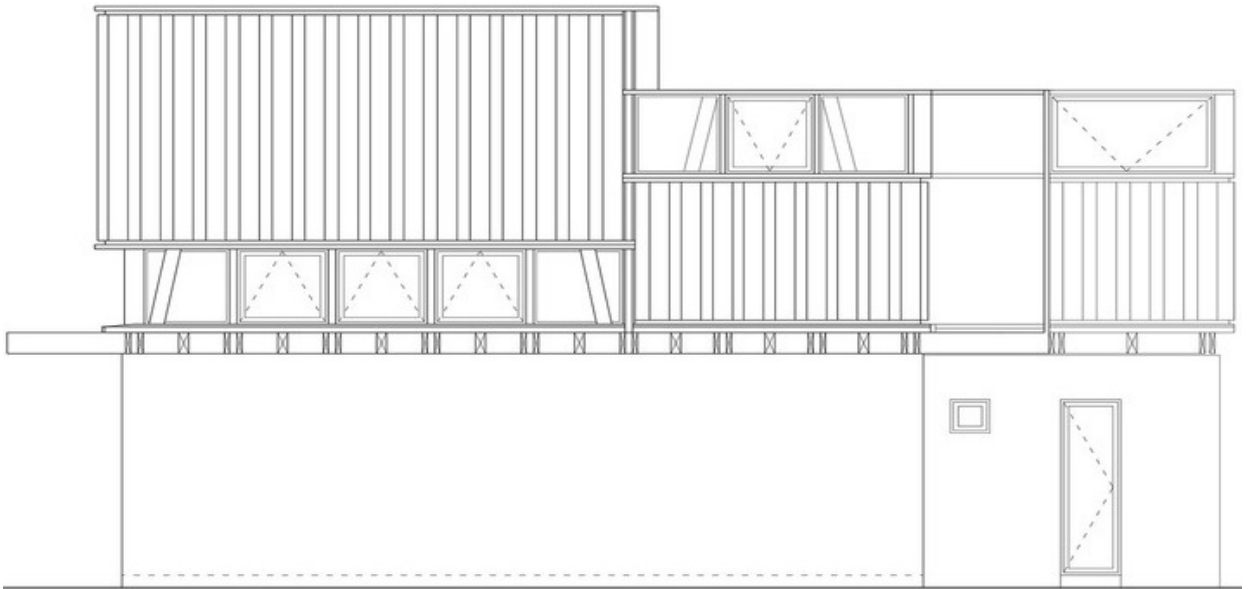
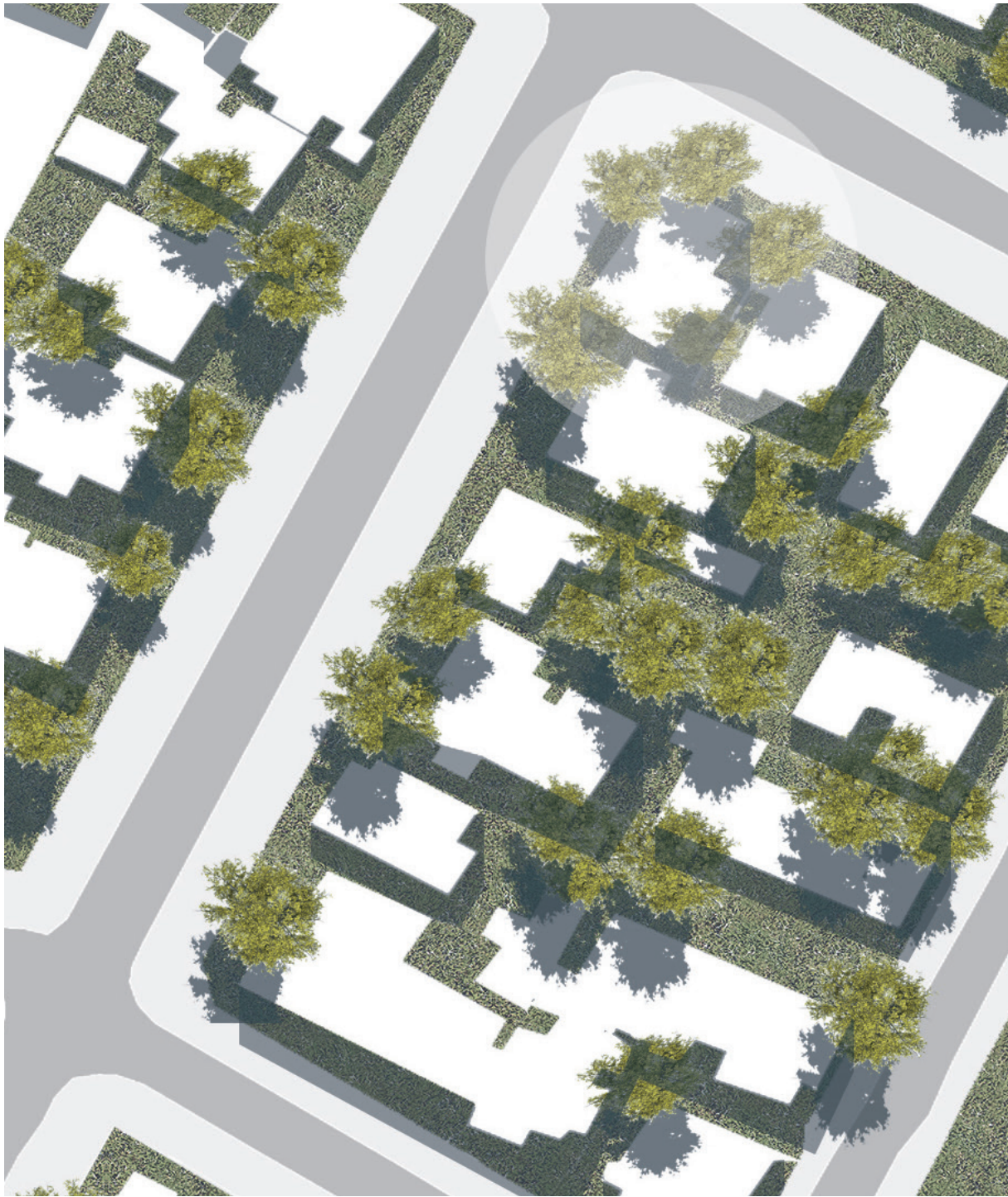


Fig.9 Alzado Ashtanga Yoga
Vista de la diferencia de cota de
las filas de ventanas

ACABADOS

El material que han utilizado para el centro es la madera. El recubrimiento interior y exterior es madera de pino, pero la superficie exterior esta acabada con carbonileo, un acabado protector típico en Chile que deja la madera ennegrecida. La idea de este acabado exterior era crear contraste de luz y oscuridad entre el interior y el exterior. Además, la madera es un buen material acústico y ayuda a crear un ambiente adecuado para la práctica del yoga.

Fig.10 Imagen Interior sala Yoga



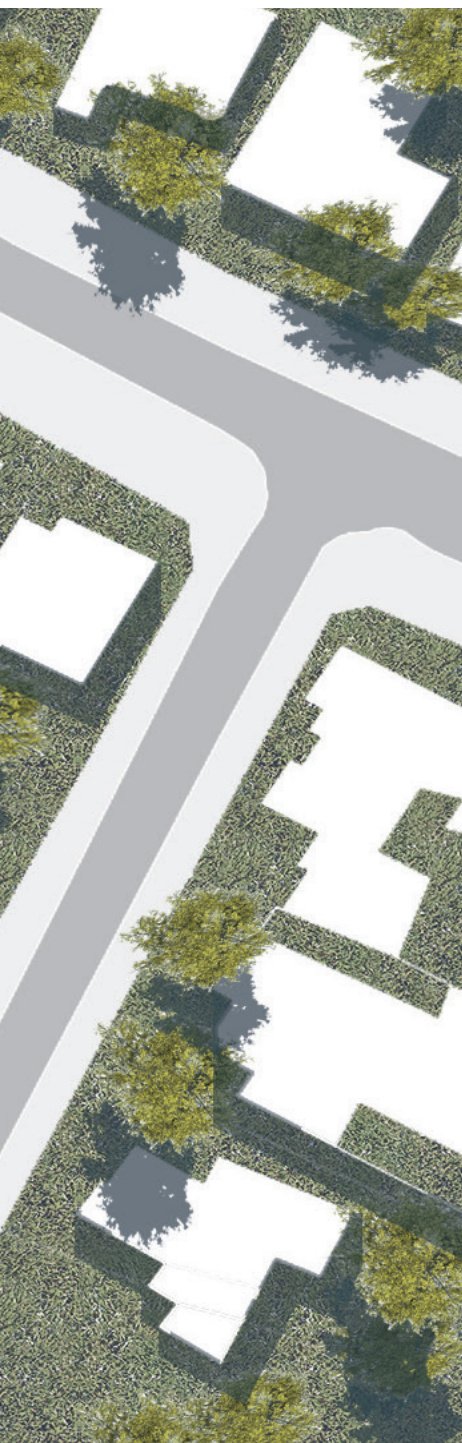


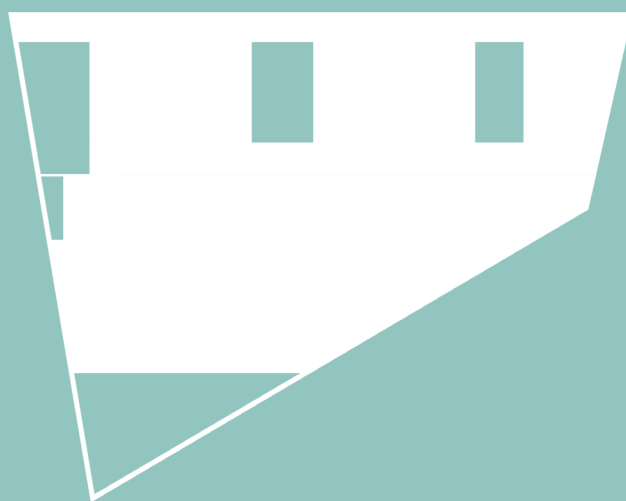
Fig.12 Imagen
Entorno centro Ashtanga Yoga Chile

Fig.11 Plano entorno

AMET

Padme Yoga SPA

(Ambrosi | Etcheragay)



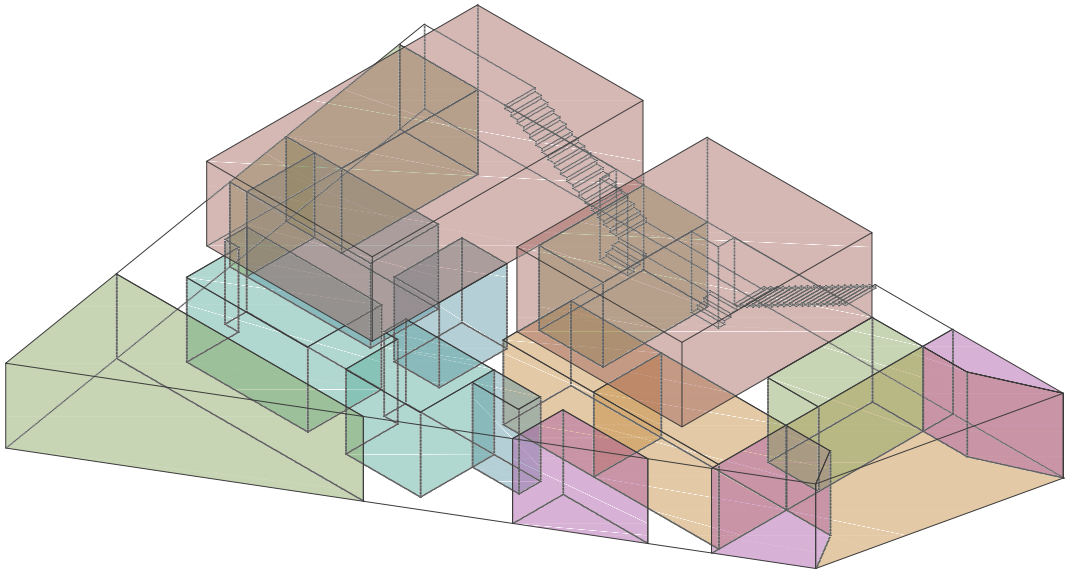
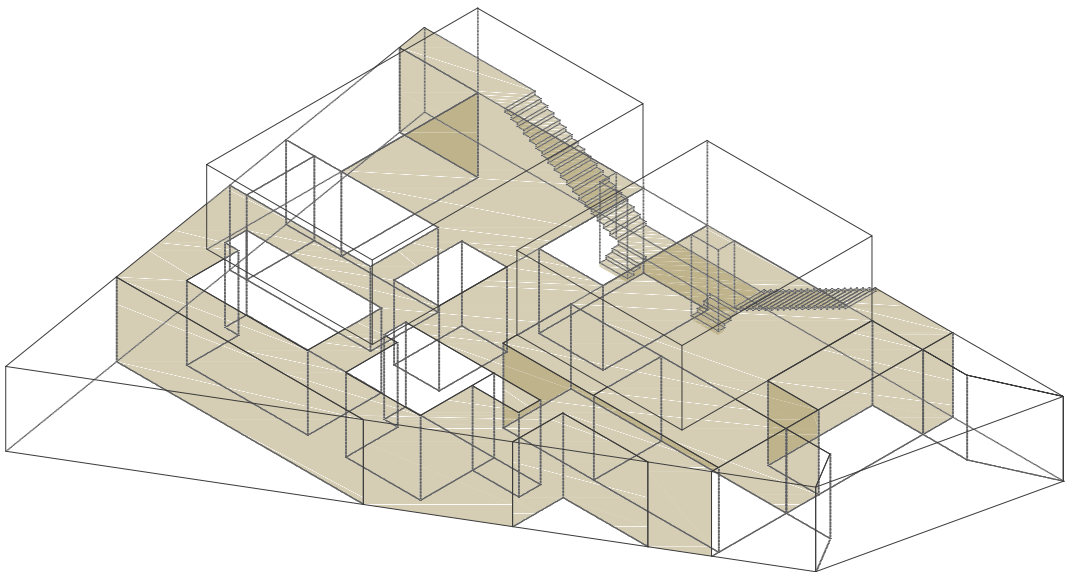


Fig.13 Esquema espacial:
Células espaciales

- Conectores
- Sala de Yoga
- Hall
- Zonas húmedas
- Patios
- Almacenaje
- SPA sala masaje

Fig.14 Esquema espacial:
Conectores



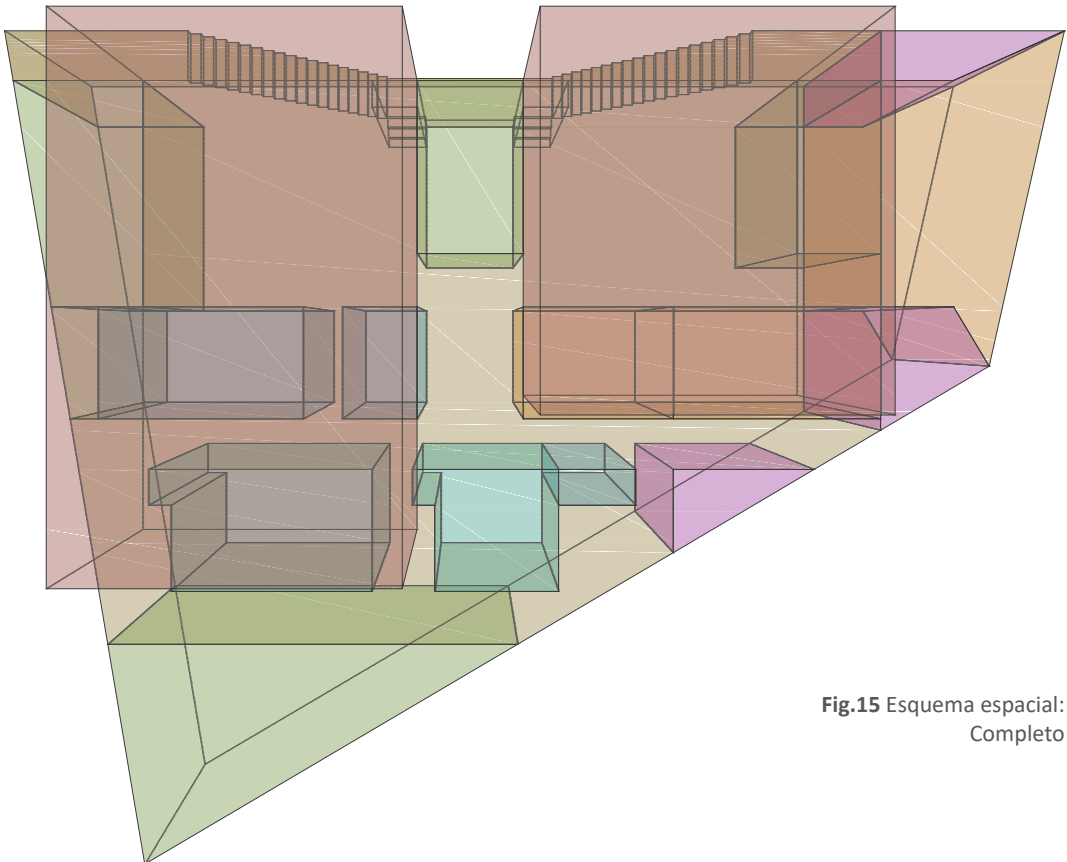
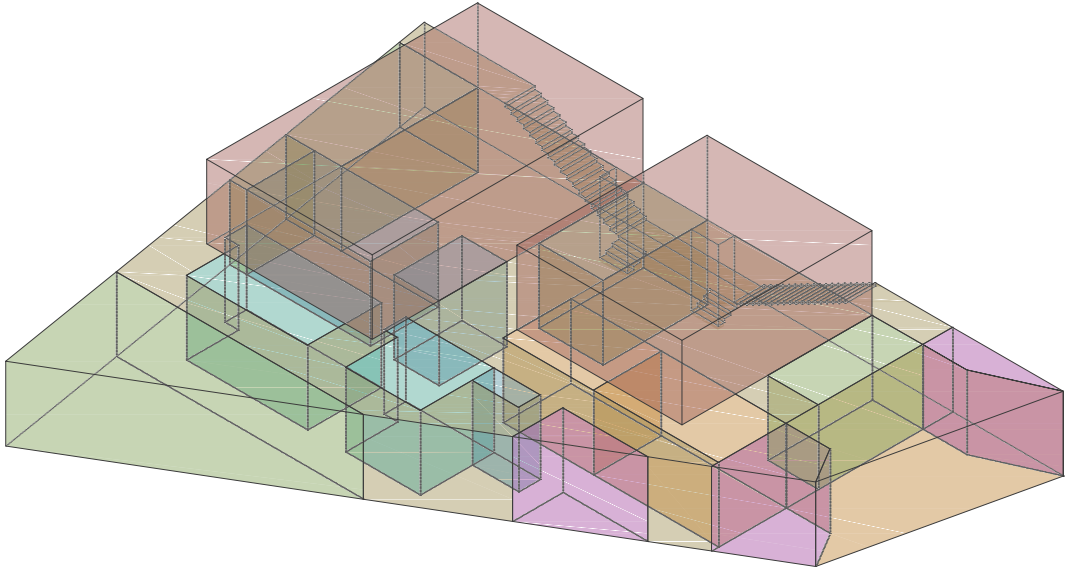


Fig.15 Esquema espacial:
Completo

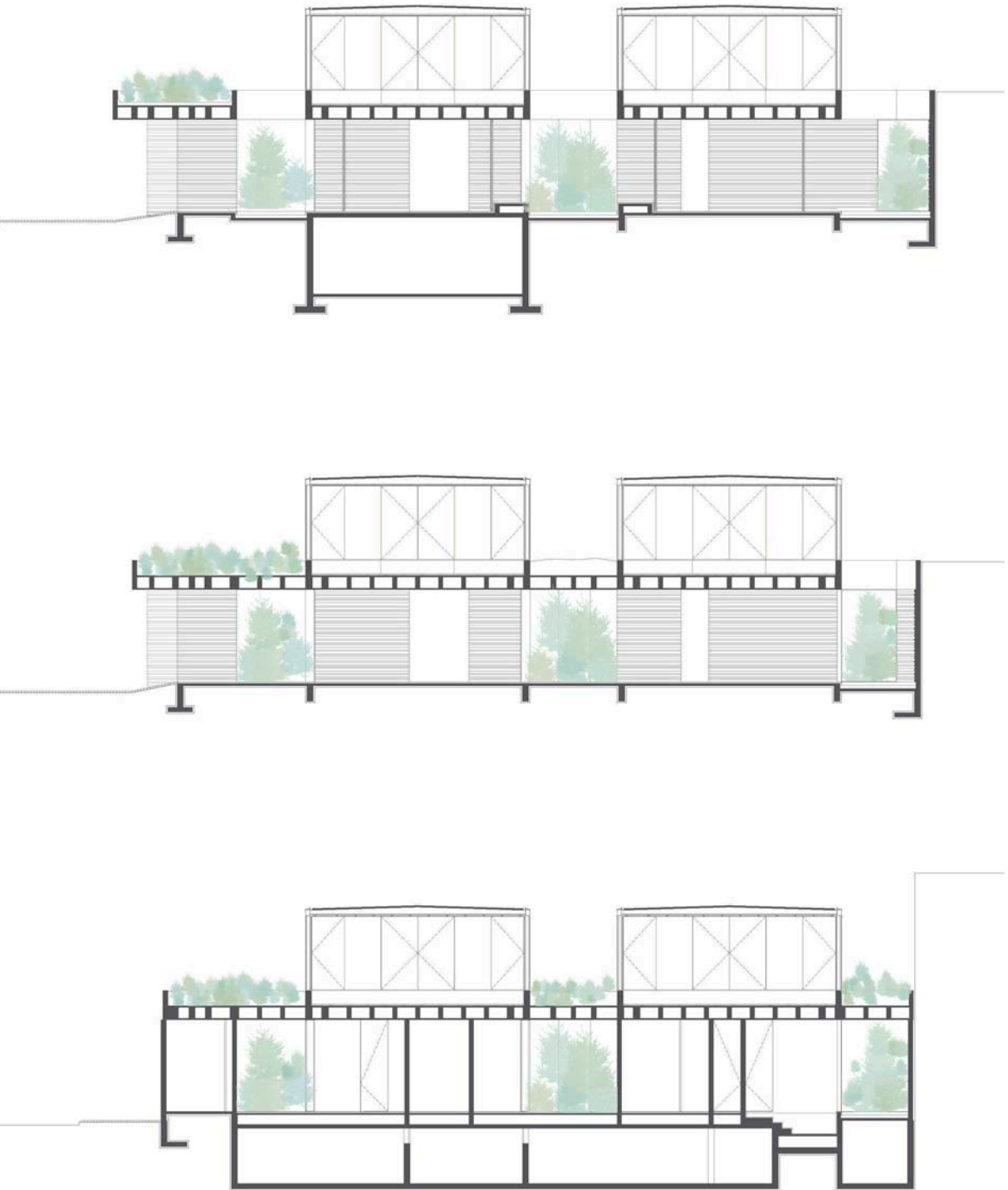


Fig.16 Secciones Padme Yoga.
Vista Patios

“Se trata de un centro de yoga y SPA, inmerso en un contexto de barrio antiguo residencial de la ciudad de Querétaro, con calles empedradas y amplios camellones. Con el paso del tiempo a la colonia, le han ido surgiendo ciertos servicios en sus avenidas principales a los cuales se le suma este proyecto para brindar a los habitantes un espacio de refugio y relajación. Padme Yoga Spa busca integrarse al entorno mediante un volumen de concreto aparente bastante hermético que toma la esquina de dos de las avenidas principales del fraccionamiento”⁴

CONTEXTO

Padme Yoga SPA, situado en Fraccionamiento Carreteras en Querétaro, Chile, es obra del arquitecto Jorge Ambrosi de Ambrosi arquitectos. La intención del proyecto es no contrastar con los edificios del entorno y establecer una relación con el exterior a través de patios interiores con vegetación y que juegan con la transición de opacidad y transparencia.

ANÁLISIS ESPACIAL

A diferencia del referente anterior, este centro de yoga posee muchos más espacios diferenciados. No sólo porque tiene más funciones, si no porque al estar situado en medio de la ciudad con un entorno más bien ruidoso, se proyectó de forma que pueda estar en constante contacto con la naturaleza. Para ello se creó una losa jardín en la parte superior del edificio, que también tiene función de filtro térmico y acústico, que junto con las perforaciones puntuales que generan los patios interiores ajardinados, crean una atmósfera perfecta para la práctica del yoga y para el espacio del SPA.

4. AMET. Descripción de los arquitectos. Entrevista con la revista CyT (Construcción y Tecnología) en México.





El centro se compone de dos salas de yoga formadas por dos volúmenes independientes que sobresalen en la planta superior, y tienen capacidad para 25 y 40 personas. La parte del SPA en la planta baja consta de dos salas de masajes, un salón jacuzzi, y áreas de relajación. Además hay un volumen que contiene una sala multiusos y cafetería.

A pesar de la parcela triangular, el volumen interior está diseñado de forma ortogonal con muros de hormigón de color marfil.

Entre los patios en planta baja, se encuentra la entrada al SPA, formado por volúmenes de madera ensamblada que forman las cabinas de masaje. Estos volúmenes y patios generan recorridos y entradas de luz que juegan con la opacidad y la transparencia, el interior y el exterior.

En el pico inferior que forma la parcela triangular se forma un patio ajardinado, donde se abren las cabinas de masaje y al que sólo tienen acceso éstas.

Los volúmenes superiores de las salas de yoga, están resueltos con vidrio y acero para tener vistas al jardín que forma la cubierta de la planta baja y a las copas de los árboles de los patios. Las salas tienen acceso directo al jardín.

Fig.17 Imagen
Entrada Padme Yoga SPA

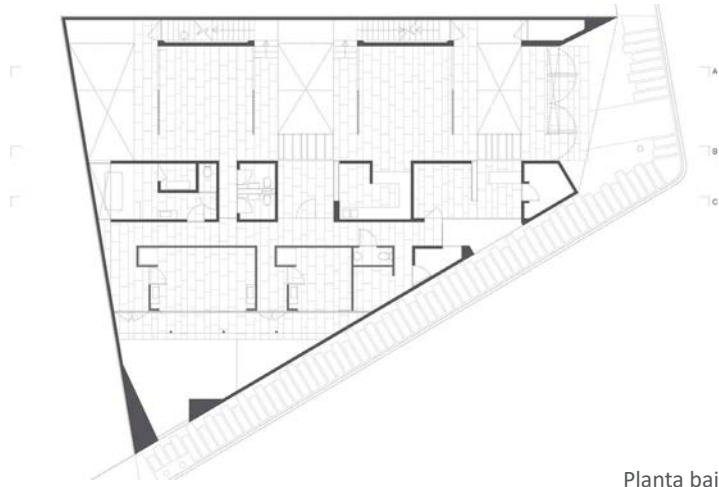


Fig.18 Plano
Planta baja Padme Yoga SPA



Fig.19 Plano
Planta salas de yoga Padme Yoga SPA

ACABADOS

El material principal del centro Padme Yoga SPA es el hormigón. El hormigón color marfil se utiliza para los muros de carga. Además de este material también se utilizan la madera, y las rocas en las zonas ajardinadas. El color marfil de los muros le da luminosidad al proyecto, la cual se acentúa puntualmente con la luz que entra por los patios, creando un juego de luces en el interior.

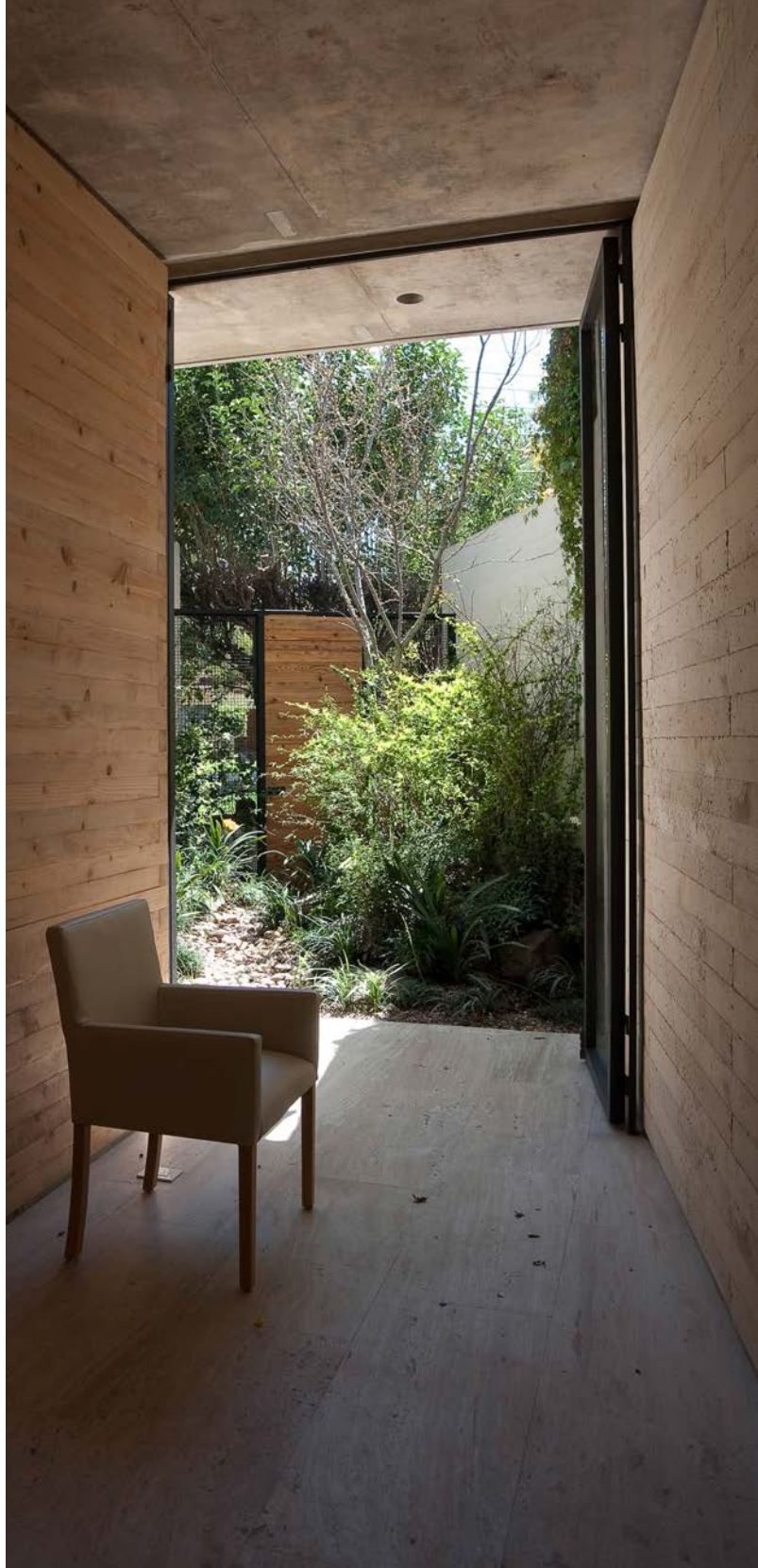


Fig.20 Imagen
Relación con el exterior a través
de los patios



Fig.21 Imagen interior nocturna sala de yoga



Fig.24 Imagen patio interior



Fig.25 Imagen patio interior



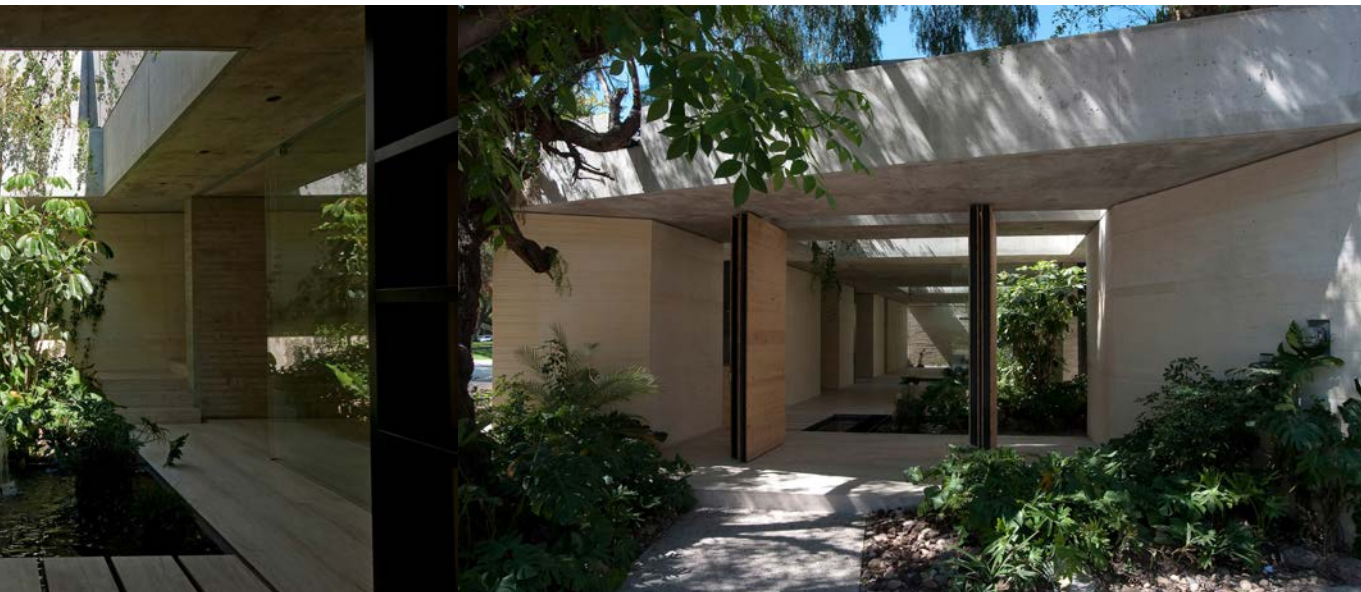


Fig.22 Imagen patios y accesos a zona de SPA

Fig.23 Imagen salas de yoga exterior

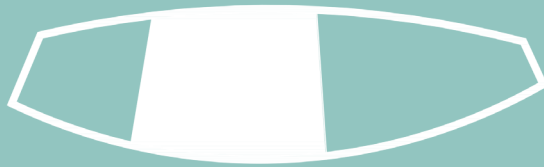


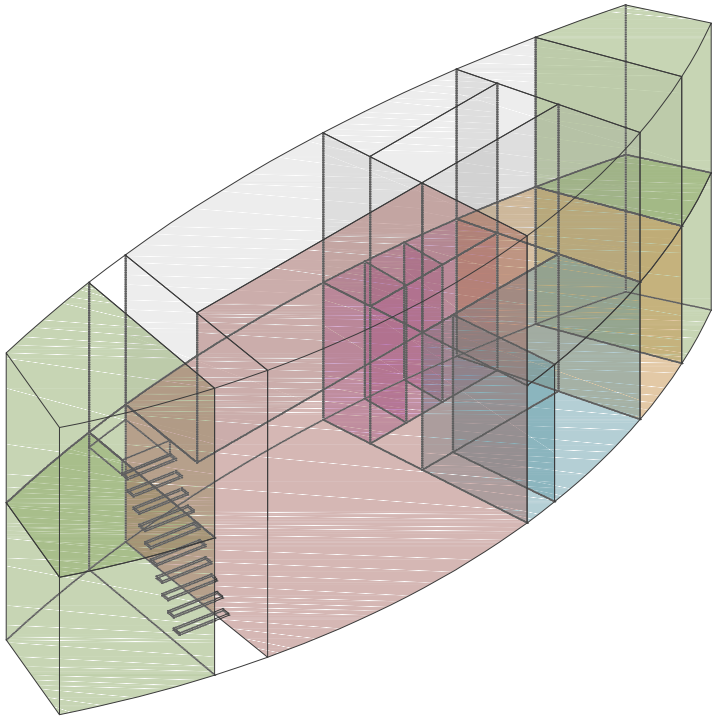
Fig.26 Imagen entrada



CARTER+BURTON

Yoga Studio





- Conectores
- Sala de Yoga
- Hall
- Zonas húmedas
- Patios
- Almacenaje
- Vivienda

Fig.27 Esquema espacial:
Células espaciales

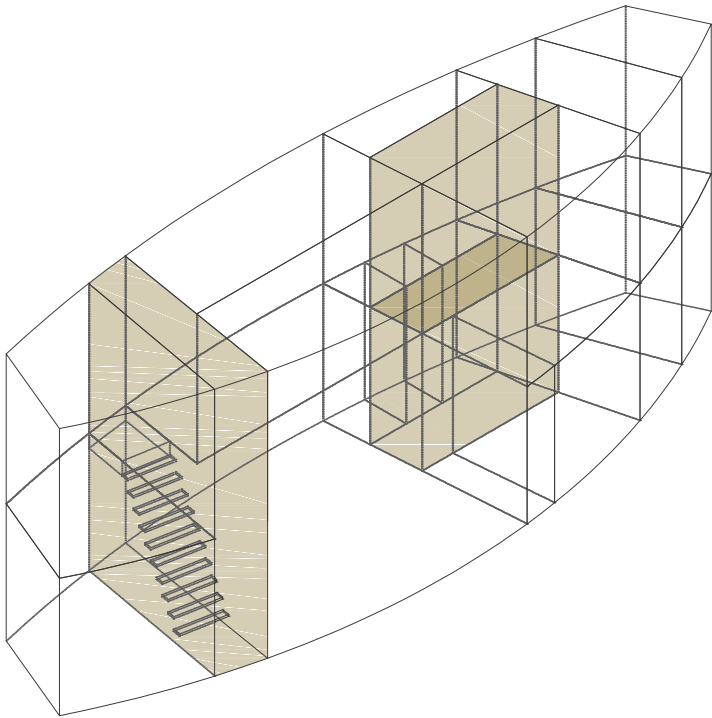


Fig.28 Esquema espacial:
Conectores

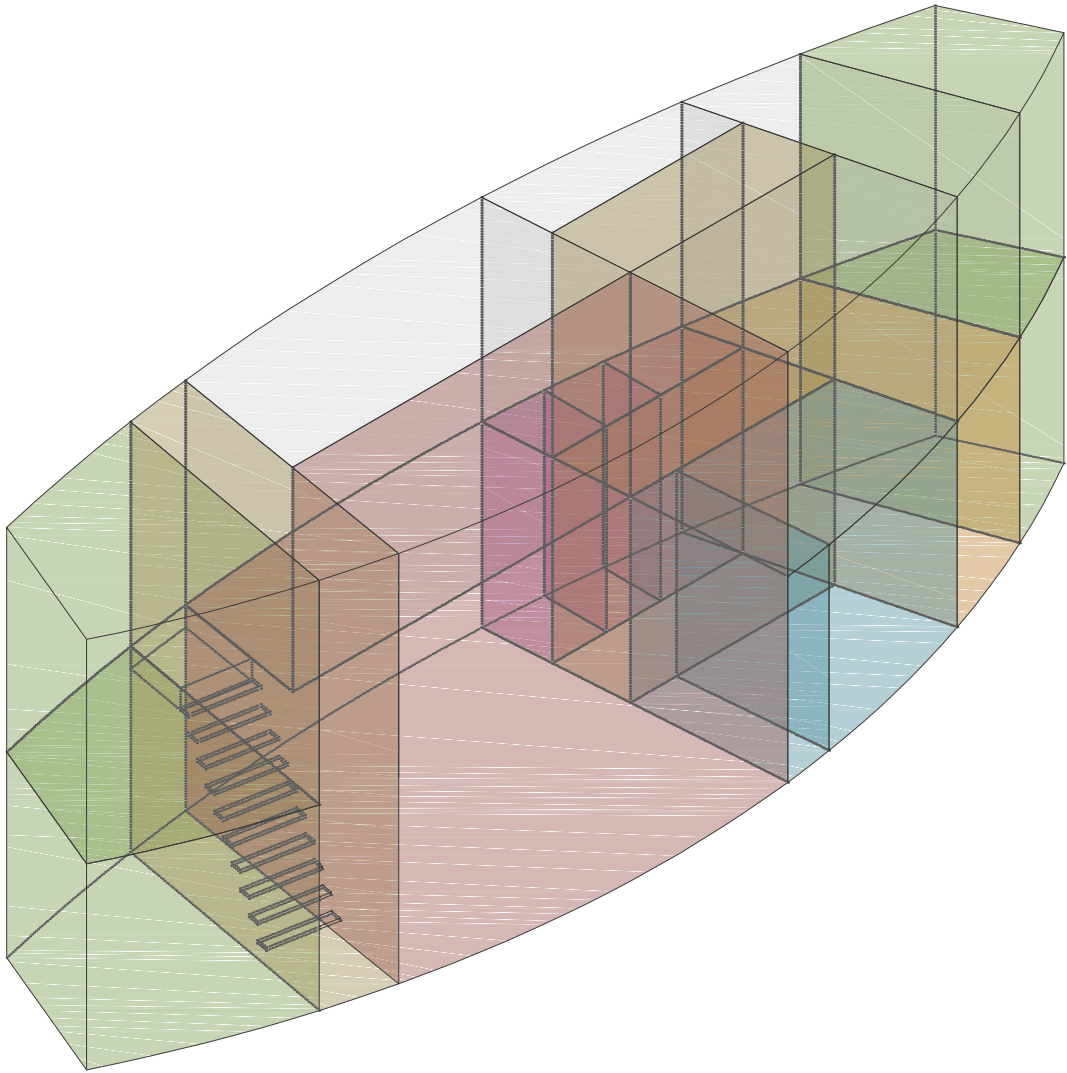


Fig.29 Esquema espacial:
Completo

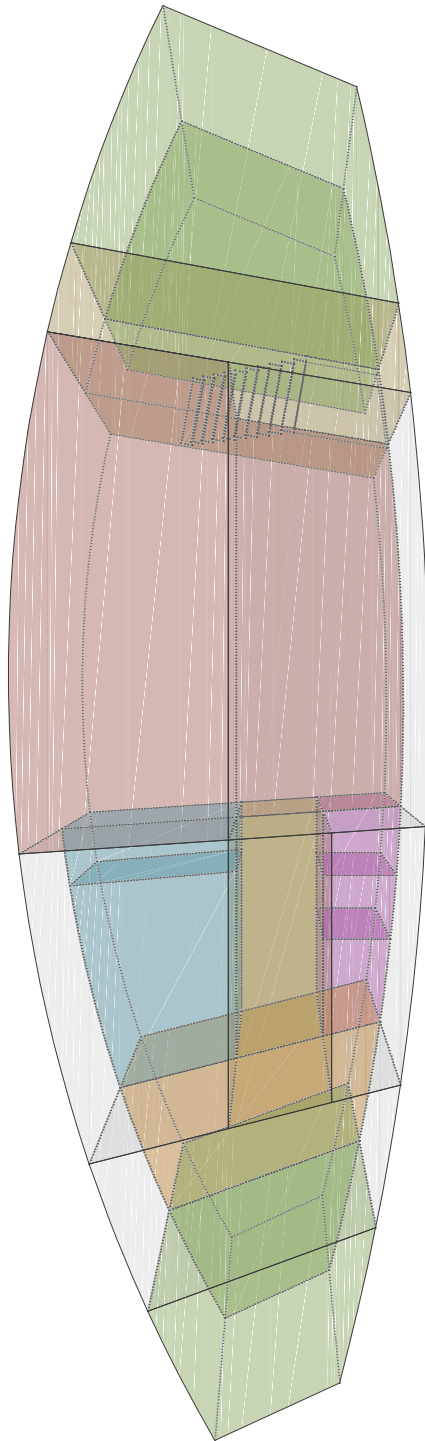


Fig.30 Esquema espacial:
Completo

5. Carter+Burton. Descripción de los arquitectos. Libro de “Yoga ans spiritual retreats” de la editorial Braun (pág. 99)

“Los dueños, practicantes de yoga y meditación, estaban interesados en crear un lugar de retiro de fin de semana en el Valle de Shenandoha. El entorno natural con amplias vistas mantiene una atmósfera perfecta para la meditación. La forma orgánica recoge la cantidad de luz perfecta, y las curvas del espacio interior van guiando al visitante. La construcción encaja en el entorno y al mismo tiempo mantiene líneas puras no propias de un entorno rural. Los detalles, materiales, muebles y naturaleza PROVIDE THE ONLY ARTISTIC EXPRESSION, liberando al espacio de cualquier distracción.”⁵

CONTEXTO

Proyectada por Carter+Burton Achitecture, la pequeña estructura combina un estudio de yoga y una casa de invitados en el mismo espacio. Situada en el Valle de Shenandoha en Virginia, EE.UU., está totalmente rodeada de naturaleza y diseñada con un sistema geotérmico integrado que hace que sea sostenible proporcionando calefacción y refrigeración eficiente.

ANÁLISIS ESPACIAL

El estudio de yoga adquiere una forma curva en su conjunto gracias a los paneles de fachada. Se accede por ambos extremos de la pieza, al este y al oeste, y en la parte de arriba de las entradas hay unas terrazas abiertas con vistas al entorno que da la sensación de que estás en una casa árbol.

La sala de yoga se sitúa en el centro de la pieza ocupando gran parte de la superficie y doble altura. Este volumen tiene doble uso, ya que del suelo del madera se pueden sacar tres camas para usarse como dormitorio. A continuación se encuentra una pequeña cocina, los baños y armarios.

El diseño se realizó respetando el entorno y evitando tocar la vegetación existente. El acceso para los coches no llega hasta la casa-estudio, los visitantes tienen que andar por el monte hasta llegar al estudio de yoga.



Fig.31 Sección Yoga Studio
Imagen manipulada

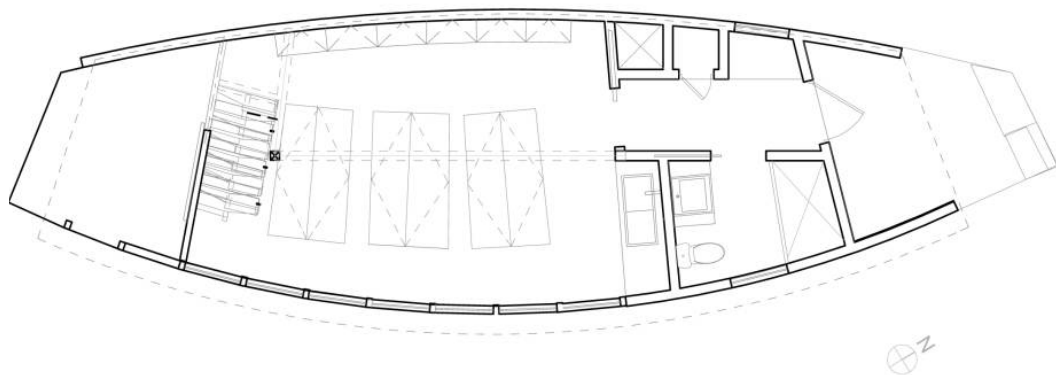


Fig.32 Planta Yoga Studio
Carter+Burton

ACABADOS

En este caso, los materiales utilizados son importantes ya que se ha diseñado para que sea sostenible energéticamente. Las paredes curvas son paneles llamados SIP (Structural Insulated Panels) tableros estructurales aislantes formados por un capa intermedia de un material aislante y las capas exteriores de un material resistente que suelen ser tableros de madera conglomerados.

Para este proyecto también se emplearon productos ambientalmente preferibles, para satisfacer el deseo de los clientes de crear un ambiente interior sano y materiales



Fig.33 Imagen Interior. Relación con entorno. Imagen manipulada



Fig.34 Imagen Interior. Relación con entorno. Imagen manipulada



Fig.35 Imagen Interior. Imagen manipulada



Fig.36 Imagen. Relación con entorno. Imagen manipulada





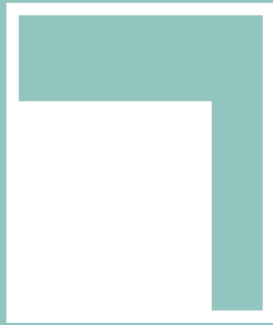
Fig.37 Ortofoto emplazamiento
Yoga Studio
Imagen manipulada



Fig.38 Imagen exterior
Yoga Studio
Relación con el exterior

BLANK STUDIO

Yoga Deva



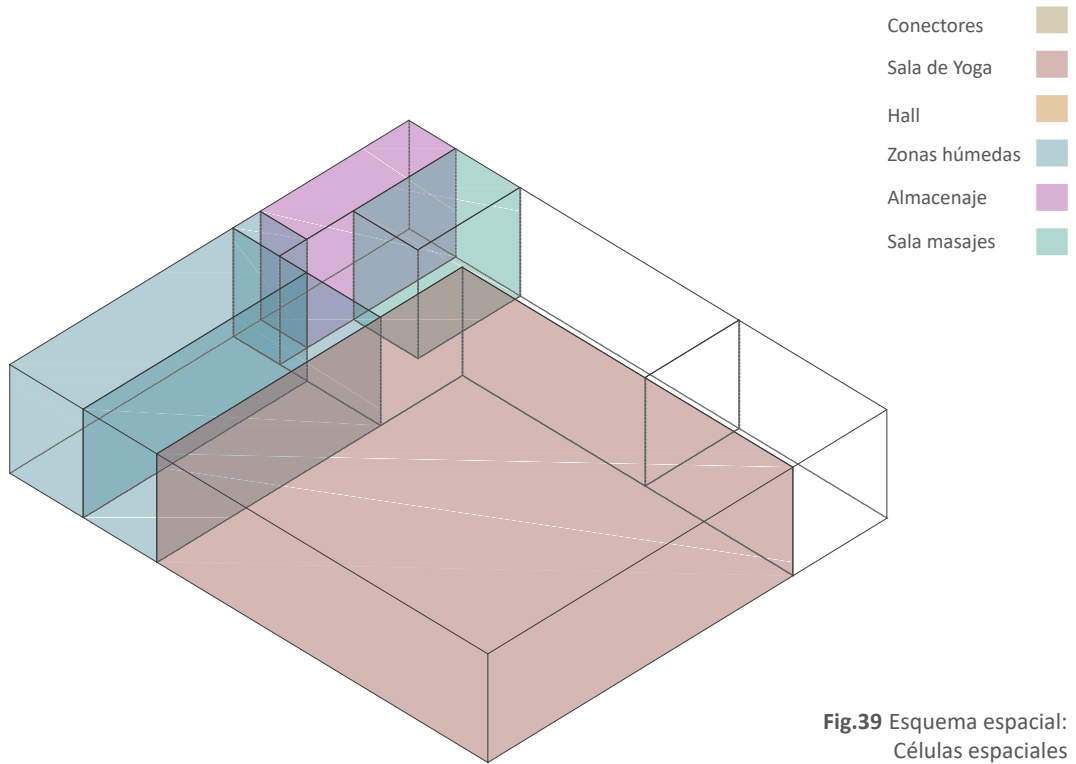


Fig.39 Esquema espacial:
Células espaciales

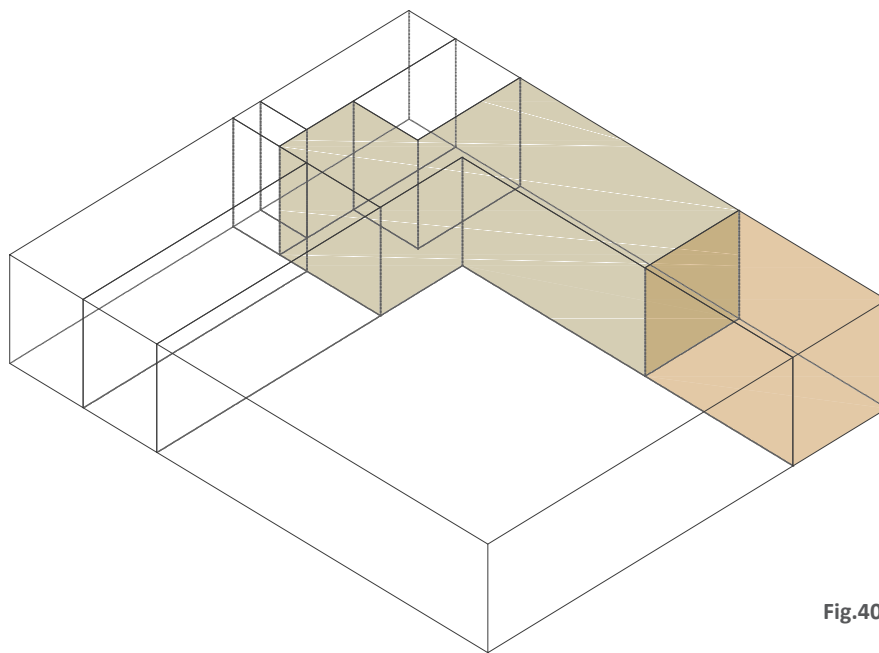


Fig.40 Esquema espacial:
Conectores

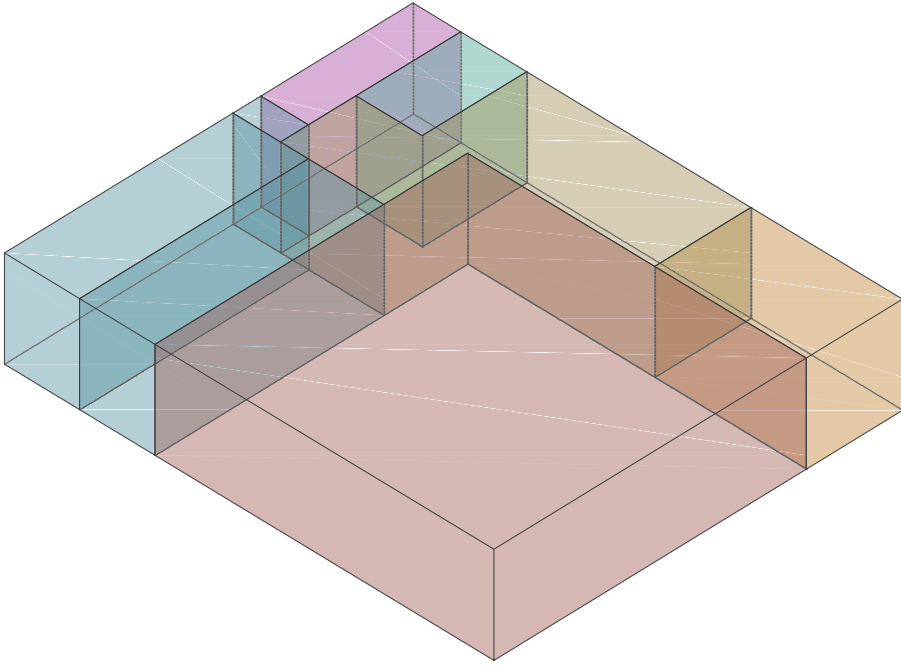
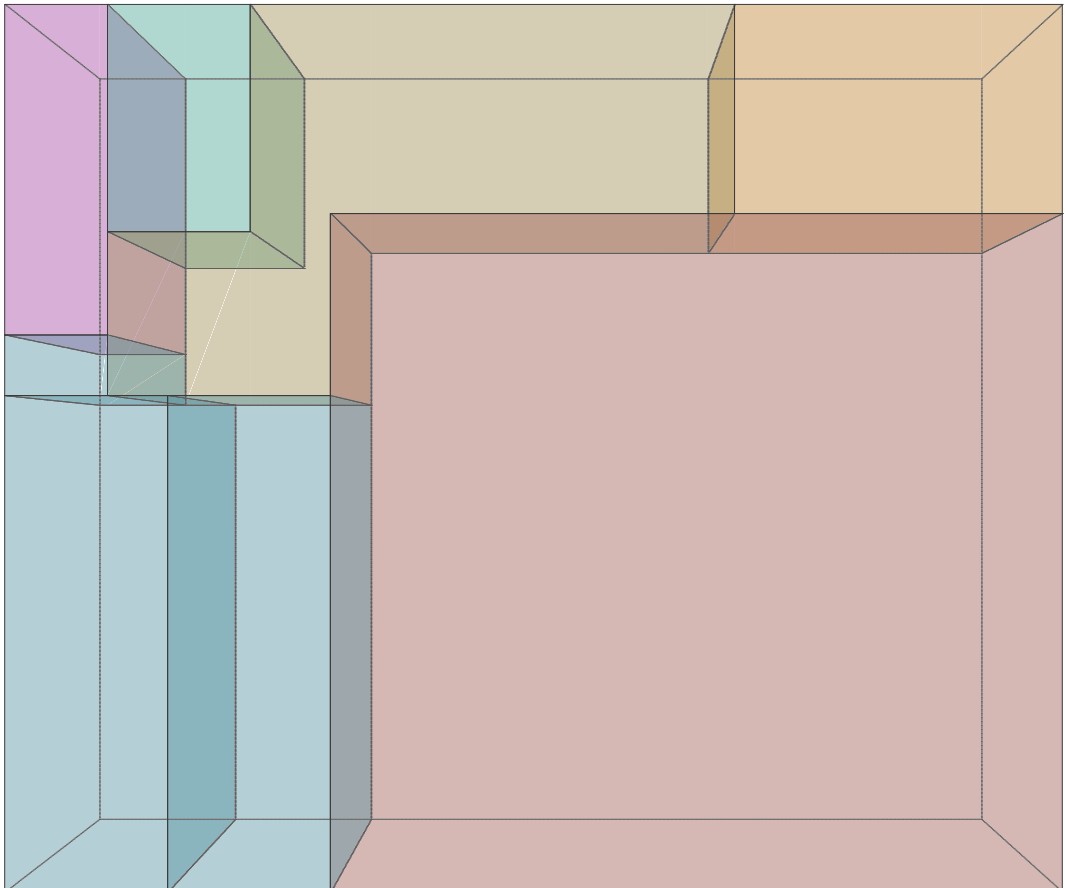


Fig.41 Esquema espacial:
Completo



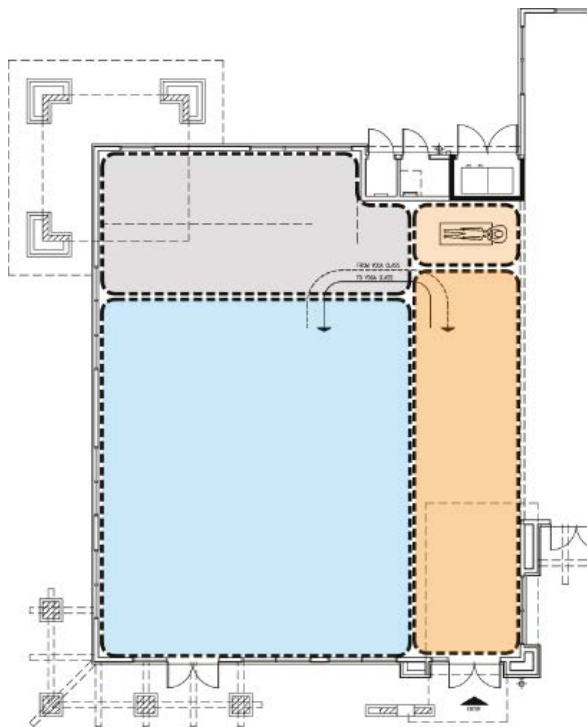


Fig.42 Esquema distribución:
Zonas

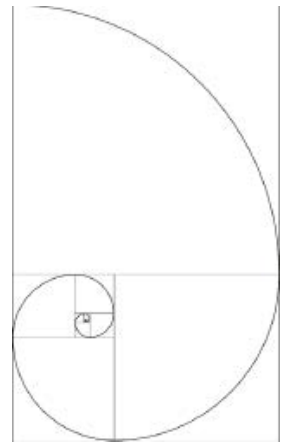


Fig.43 Proporción áurea

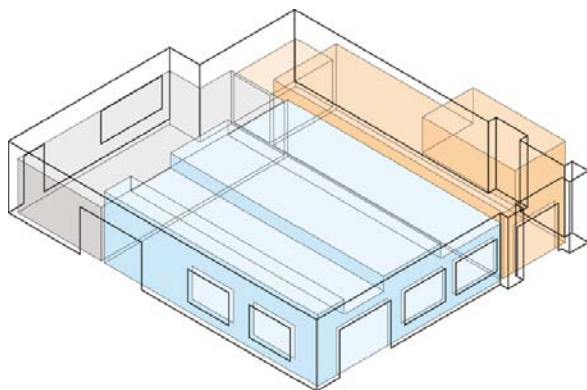


Fig.44 Axonometría
distribución:
Zonas

“Yoga Deva (deva es una palabra en Sanskrito, que significa divinidad) crea una secuencia de espacios cuya intención principal es hacer que el visitante olvide el entorno exterior en todo momento. Situado en una zona comercial, el edificio está rodeado por un parking de asfalto, pequeñas manzanas con vegetación, y otros edificios que son prácticamente iguales los unos a los otros. Este nuevo ambiente interior contrasta radicalmente con la tipología exterior comercial y prepara al visitante para la práctica de la meditación y la contemplación”⁶

CONTEXTO

El centro Yoga Deva se sitúa en una zona comercial rodeada de parking y algunas zonas verdes en el estado de Arizona de Estados Unidos. La intención es crear un espacio interior aislado del entorno para poder llevar a cabo la práctica del Yoga.

ANÁLISIS ESPACIAL

El volumen en conjunto ofrece una única entrada en un alargado y limpio espacio que termina en la sala de masajes. Las salas de vestuarios están situadas directamente a la izquierda de la sala de masajes accediendo por un pequeño corredor por el que también se accede a la sala principal donde se imparten las clases de yoga.

La proporción del espacio hace referencia a la proporción áurea, como se puede observar en Fig. 42 y en Fig. 43 . El diseño del plano del techo (Fig.44) ha sido manipulado para destapar esta proporción; crear zonas para la entrada de luz natural, crear huecos para ventiladores en el techo, espacios para contener sistemas mecánicos y así romper con la monotonía de un largo y uniforme techo plano.

6. *Blank Studio*. Descripción de los arquitectos. Proporcionado por el estudio.

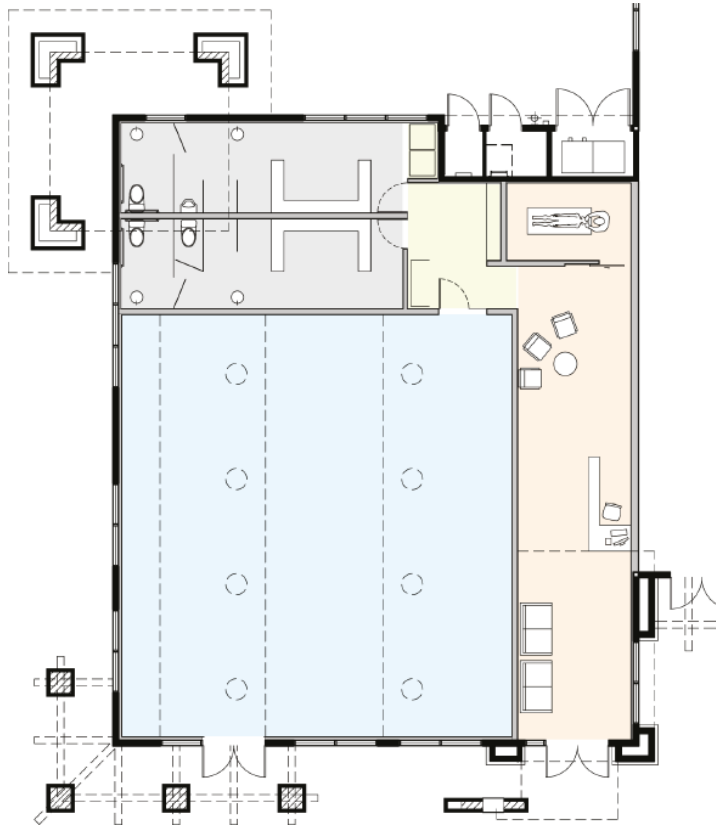


Fig.45 Esquema planta Yoga Deva

En la vista isométrica se muestra la reacción de espacios mientras se potencia la forma del plano del techo. Realzando el largo volumen en la zona de la entrada, una zona más baja en la pequeña sala de masajes y finalmente el plano desigual del techo que cubre la sala de yoga. Esta variación de alturas es para garantizar una luz natural indirecta en el espacio interior. Los huecos también se aprovechan para la instalación de luz artificial para que ilumine indirectamente creando la misma sensación que la luz natural. (Fig.46)

ACABADOS

Amplios y limpios espacios potencian la entrada al centro. Se emplean unos paneles de madera para las paredes de esta zona, dando un toque natural y un ritmo gracias al módulo de los paneles. El resto de espacios son de aluminio con luz embebida, vidrio, y enlucido blanco. La sala de yoga es blanca y con mucha luz.

Fig.46 Sección sala de yoga
Yoga Deva
Lucernarios

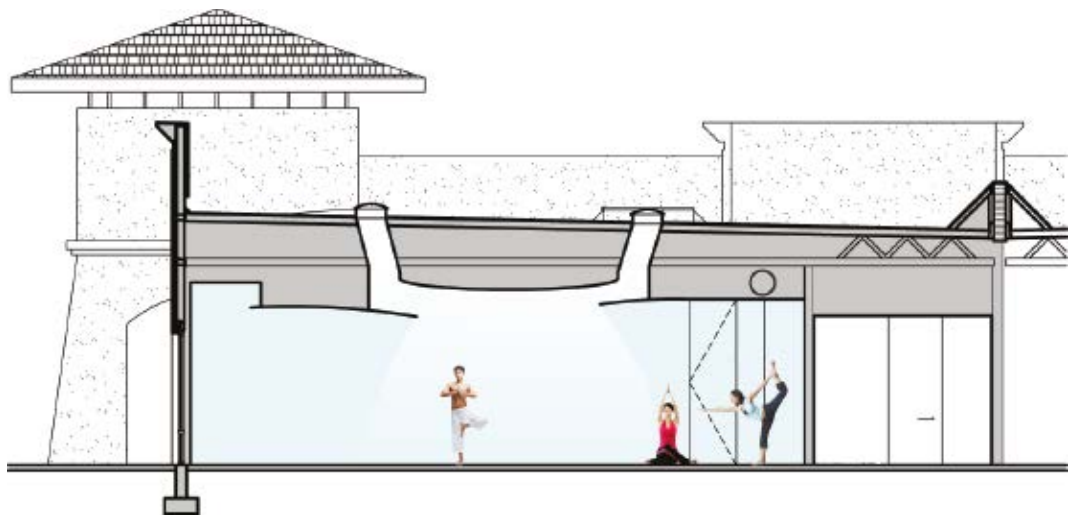


Fig.47 Imagen
Entrada sala de yoga



Fig.48 Imagen
Interior sala de yoga



Fig.49 Imagen
Entrada al centro



Fig.50 Imagen
Pasillo acceso al centro



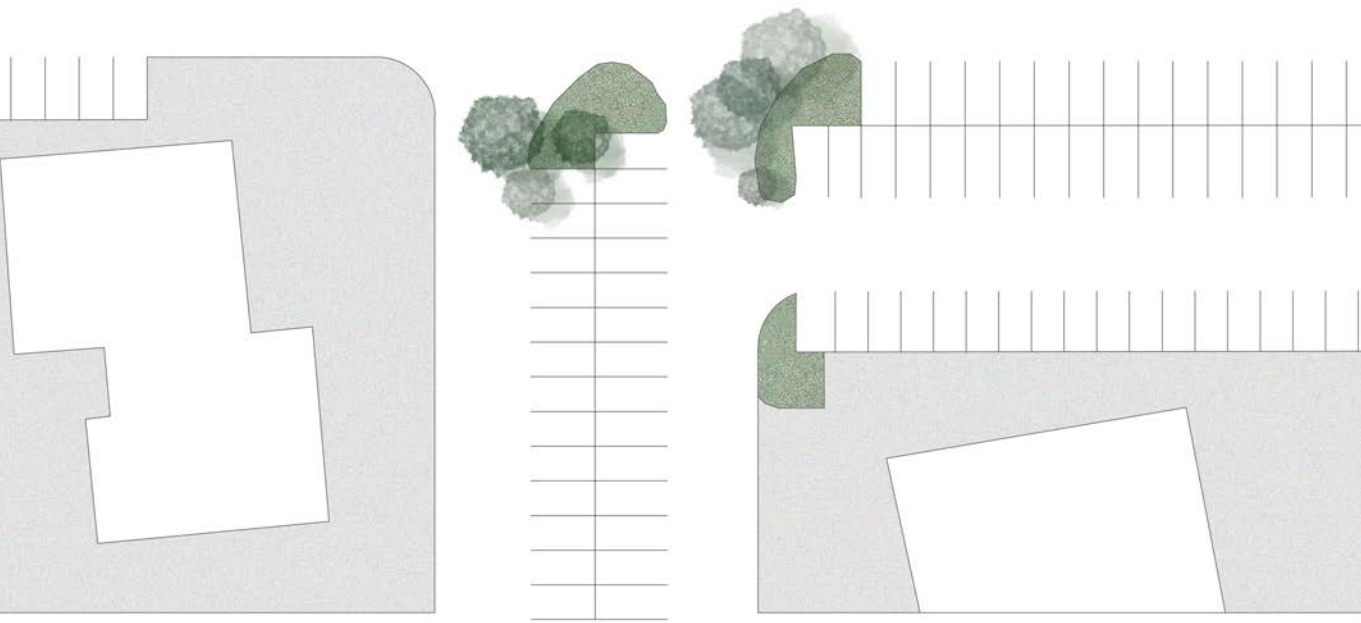
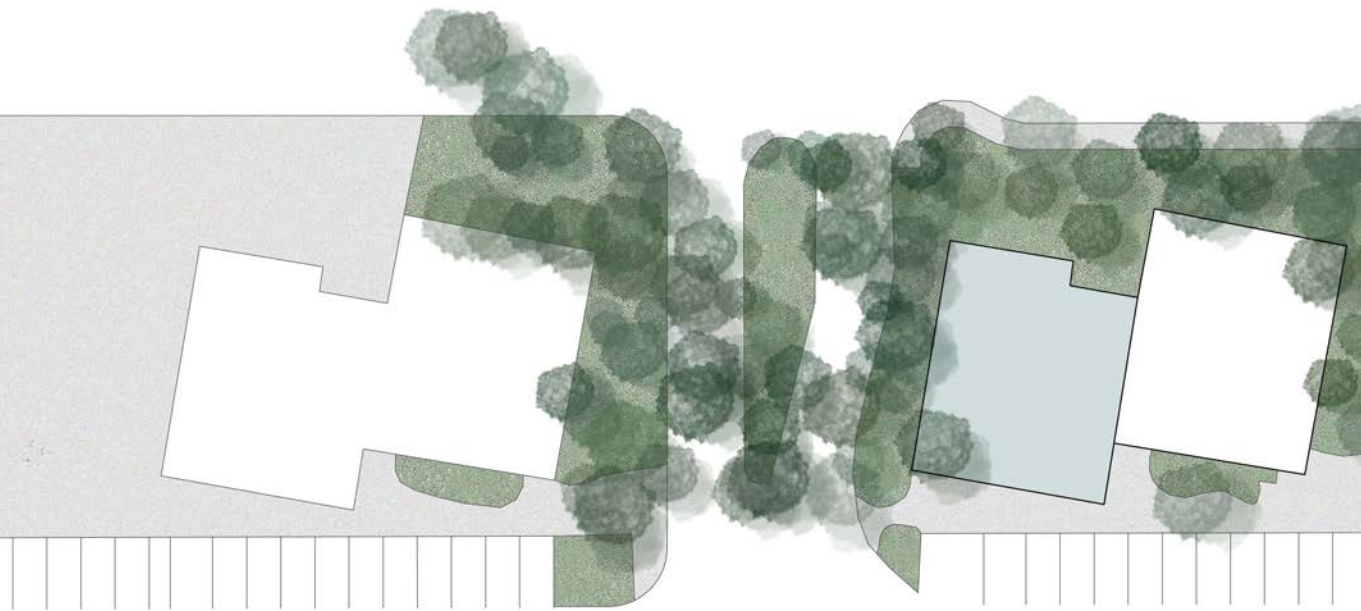




Fig.51 Plano emplazamiento
Yoga Deva

4. Conclusiones

A través de la metodología empleada, los cuatro referentes han sido analizados bajo un enfoque espacial, funcional, perceptivo y de acabados. Se ha seguido un orden de estudio con el objetivo de obtener unas conclusiones y relaciones entre sí.

En primer lugar expongo la relación de los elementos comunes y/o diferentes entre los distintos casos.

Relaciones entre casos

VIVIENDA + CENTRO DE YOGA

Tanto en el centro de DX Arquitectos como en el de Carter+Burton, se comparte la construcción con la vivienda del profesor que imparte el yoga. Sobre todo en el de Carter+Burton que el mismo espacio donde se practica yoga es también el dormitorio de la vivienda transformándose gracias a las camas que salen del suelo de madera.

Al contrario en los otros centros, se completan con una zona de masajes o SPA. En el diseñado por AMET casi tiene la misma importancia la función de SPA que la de la práctica de yoga, ocupando toda la planta baja junto con los patios y las comunicaciones.

RELACIÓN INTERIOR-EXTERIOR

Por un lado encontramos una buena relación entre interior y exterior en los centros de DX Arquitectos y Carter+Burton. Estando el primero situado en una zona residencial libre de ruidos y rodeada de vegetación, y el segundo en un entorno de lo más natural con amplias zonas verdes y lejos de cualquier edificación y ruido.

Por otro lado, está la idea de aislar por completo el interior del entorno exterior como ocurre en los centros de AMET y de Blank Studio, ambos por el motivo de situarse en un entorno poco apropiado para un lugar donde se practica yoga y meditación, en plena ciudad con coches, ruidos y falta de naturaleza.

En el caso de AMET, crean el entorno natural en el interior, llenando de vegetación unos patios que también sirven para la iluminación y ventilación natural mientras se aísla del entorno.

En el centro diseñado por Blank Studio, también se cierra por completo al exterior en cuanto a vistas y ruidos, creando un espacio interior que contrasta por completo. La utilización de colores suaves y la entrada de luz natural por medio de lucernarios es lo que utilizan para esta separación interior-exterior.

LA ESCALERA

De los casos analizados el proyecto de DX Arquitectos, de AMET y de Carter+Burton presentan una escalera en su diseño. En estos tres proyectos la escalera y el espacio resultante conector cobran protagonismo bajo distintas ideas.

La escalera de AMET se presenta en un espacio cerrado con un carácter escultórico, masivo e independiente, separado del resto de espacios. Por el contrario en el caso del centro de Carter+Burton la escalera se presenta en un espacio abierto convirtiéndose en un elemento significativo para la percepción de todo el conjunto espacial, estando presente en la misma sala donde se practica yoga. En el proyecto de DX Arquitectos, la escalera es el elemento que separa la vivienda del estudio de yoga y además es la entrada de acceso al mismo. Se encuentra en el exterior de manera que no es necesario entrar en la vivienda para acceder al centro, la intención era separar por completo los dos usos de esta construcción.

ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN

Tanto en el proyecto de DX Arquitectos como en el de Carter+Burton, en los que existe una relación con el exterior, se pretende controlar la entrada de luz natural para crear un ambiente apropiado para la práctica del yoga.

En el de DX utiliza filas estrechas de ventanas en el perímetro del edificio, que varía la altura según su fachada. Teniendo tres filas en la parte más pegada al suelo de la sala de yoga en las tres fachas libres, y una fila en la parte más pegada al techo en la pared que separa la sala del hall y los baños, sobresaliendo esta ranura por encima. De esta forma también se consigue una ventilación cruzada, muy apropiada para la práctica de yoga en la que la respiración es muy importante.

En el de Carter+Burton se emplea un efecto translúcido en la parte de arriba de los ventanales que cubre toda la fachada de la sala de yoga, controlando la incidencia del sol para no tener luz directa.

En el caso de AMET y de Blank Studio en los que no hay relación con el exterior, se emplea en el primer caso, el uso de patios interiores, y en el segundo lucernarios en la sala de yoga que controlan la luz natural y la ventilación.

MATERIALES

El material más recurrido para los casos estudiados es la madera. Siendo el centro de DX Arquitectos el que más la ha utilizado, prácticamente todo es de madera. También aparece en ciertos recubrimientos del centro de AMET y el de Blank Studio, y en los paneles de la fachada curva de la vivienda-estudio de Carter+Burton.

Además aparece el hormigón en el caso de AMET. En este centro es el material principal, junto con la piedra, el vidrio y la madera.

Y por último aparece el aluminio en el centro realizado por Blank Studio como recubrimiento en ciertos espacios. Quedando como resultado colores suaves y un ambiente tranquilo.

Conclusiones generales

Este trabajo busca estudiar distintos centros de yoga además de resaltar los aspectos arquitectónicos que se repiten y se ponen en valor en distintos casos.

Personalmente con este estudio he pretendido resaltar y explicar aspectos que desde un punto de vista analítico a la vez que perceptivo lograrán poner en escena el valor del espacio interior, elemento indispensable en el diseño de estos proyectos. Creo que La Arquitectura de la meditación ha conseguido dar un paso más, poniendo en valor estos espacios que creo que repercuten en la sociedad actual.

5. Relación de imágenes

Fig.01 Imagen YogaOne Studio Shito Barcelona. [www.studioshito.com] 9/03/2017

Fig.02 Imagen Secuencia postura de yoga. [www.pinterest.com] 20/07/2017

Fig.03 Imagen postura de yoga por Erik Asla Photography. [<https://www.organicspamagazine.com/yoga-can-change-the-world/>] 20/07/2017

Fig.04 Composición de imágenes; contexto, organización y estética. [Elaboración del autor]. 10/06/17 Originales:

- Centro de meditación en Tangshan China. [<http://thecoolhunter.net/residence-buddhist-spiritual-retreat-tangshan-china/>]

- YogaOne en Barcelona. [[www.studioshito](http://www.studioshito.com)]

- Y8 Yoga Studio en Hamburgo Alemania. [<https://suchdichgruen.de/bio-laeden/hamburg/8642/y8-artyoga-hamburg/>]

Fig.05 Esquema espacial : células espaciales Ashtanga Yoga Chile. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.06 Esquema espacial : conectores Ashtanga Yoga Chile. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.07 Esquema espacial : completo Ashtanga Yoga Chile. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.08 Planta de Ashtanga Yoga Chile. [www.dx.cl] 10/03/2017

Fig.09 Alzado de Ashtanga Yoga Chile. [www.dx.cl] 10/03/2017

Fig.10 Imagen interior sala Yoga de Ashtanga Yoga Chile. [www.dx.cl] 10/03/2017

Fig.11 Entorno Ashtanga Yoga Chile. [Elaboración del autor] 5/07/2017

Fig.12 Imagen entrono de Ashtanga Yoga Chile. [www.dx.cl] 10/03/2017

Fig.13 Esquema espacial : células espaciales Padme Yoga SPA. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.14 Esquema espacial : conectores Padme Yoga SPA. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.15 Esquema espacial : completo Padme Yoga SPA. [Elaboración del autor] 20/04/17

Fig.16 Secciones Padme Yoga. Vista patios. Imagen manipulada. Original: [www.amet.mx] 6/08/17

Fig.17 Imagen entrada Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 13/06/17

Fig.18 Plano planta baja Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 13/06/17

Fig.19 Plano planta salas de Yoga Padme Yoga SPA. [Elaboración del autor] 20/08/17

Fig.20 Imagen relación con el exterior a través de los patios Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 20/08/17

Fig.21 Imagen interior nocturna sala de yoga Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.22 Imagen patios y accesos a zona de SPA Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.23 Imagen salas de yoga exterior Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.24 Imagen patio interior Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.25 Imagen patio interior Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.26 Imagen entrada Padme Yoga SPA. [www.amet.mx] 11/03/17

Fig.27 Esquema espacial: Células espaciales Yoga Studio [Elaboración del autor] 5/07/17

Fig.28 Esquema espacial: Conectores Yoga Studio [Elaboración del autor] 5/07/17

Fig.29 Esquema espacial: Completo Yoga Studio [Elaboración del autor] 5/07/17

Fig.30 Esquema espacial: Completo Yoga Studio [Elaboración del autor] 5/07/17

Fig.31 Sección Yoga Studio Imagen manipulada [Elaboración del autor] 5/07/17

Fig.32 Planta Yoga Studio Carter+Burton [www.carterburton.com] 17/04/17

Fig.33 Imagen Interior. Relación con entorno. Imagen manipulada Yoga Studio. Original: [www.carterburton.com] 05/07/17

Fig.34 Imagen Interior. Relación con entorno. Imagen manipulada Yoga Studio Original: [www.carterburton.com] 05/07/17

Fig.35 Imagen Interior. Imagen manipulada Yoga Studio. Original: [www.carterburton.com] 05/07/17

Fig.36 Imagen. Relación con entorno. Imagen manipulada Yoga Studio. Original: [www.carterburton.com] 05/07/17

Fig.37 Ortofoto emplazamiento Yoga Studio Imagen manipulada. [Capturada por el autor]

Fig.38 Imagen exterior Yoga Studio Relación con el exterior [www.carterburton.com]

Fig.39 Esquema espacial: Células espaciales Yoga Deva. [Elaboración del autor]20/07/17

Fig.40 Esquema espacial: Conectores Yoga Deva. [Elaboración del autor] 20/07/17

Fig.41 Esquema espacial: Completo Yoga Deva. [Elaboración del autor] 20/07/17

Fig.42 Esquema distribución: Zonas Yoga Deva. [Proporcionado por Blank Studio]

Fig.43 Proporción áurea. [Proporcionado por Blank Studio]

Fig.44 Axonometría distribución: Zonas Yoga Deva. [Proporcionado por Blank Studio]

Fig.45 Esquema planta Yoga Deva. [Proporcionado por Blank Studio]

Fig.46 Sección sala de yoga Yoga Deva vista lucernarios. [Proporcionado por Blank Studio]

Fig.47 Imagen Entrada sala de yoga. [www.blankstudio.co] 2/04/17

Fig.48 Imagen Interior sala de yoga. [www.blankstudio.co] 2/04/17

Fig.49 Imagen Entrada al centro Yoga Deva. [www.blankstudio.co] 2/04/17

Fig.50 Imagen Pasillo acceso al centro Yoga Deva. [www.blankstudio.co] 2/04/17

Fig.51 Plano emplazamiento Yoga Deva. [Elaboración del autor] 25/08/17

6. Bibliografía/websites

CITAS

Aase Kristensen (2016) Copenague. Entrevista de la editorial 10. Graphic & Design.

AMET arquitectos México. Entrevista de la revista CyT (construcción y tecnología)

BlankStudio architects (2017) Descripción proporcionada por el estudio

B.K.S. Iyengar (1995) "La luz del Yoga". Editorial Kairós.

DX arquitectos [<http://www.arquitour.com>]

LIBROS

"Architecture Body and Space". Helle Boken Wikke & Karin Skousboll. Editorial "10. Graphic & Design"

"La luz del Yoga". B.K.S Iyengar. Editorial "Kairós" 1995

"Yoga and Spiritual Retreats". Editorial "BRAUN"

"Interiores Zen". Vinny Lee. Barcelona. Editorial "Blume" 2008

"Arquitectura para el espíritu : capillas, iglesias, mezquitas, sinagogas, templos, centros de meditación". Phyllis Richardson. Editorial "Blume" 2004

WEBSITES

<http://www.dx.cl>

<http://www.amet.mx>

<http://studioshito.com>

www.blankstudio.co

www.carterburton.com

<http://www.gmarchitectes.com>

<http://www.blankspaces.net/yoga-deva/dudhtwpm1xj8b7esraqqdhmtz35nb>

<https://architizer.com/blog/meditation-pavilions/>

<http://thecoolhunter.net/residence-buddhist-spiritual-retreat-tangshan-china/>

<https://www.dezeen.com/2017/05/10/arch-studio-concrete-buddhist-shrine-subterranean-underground-grassy-mound-hebei-china/>

http://www.archstudio.cn/case/0_0_263/#

<http://magneto.adtddns.asia/home-yoga-room-design.html>

<http://openbuildings.com/buildings/the-voyeuristic-wall-y-yoga-and-wellness-center-profile-4902>

