

Faculdade de Arquitetura e Urbanismo e Design - FAUeD

Universidade Federal de Uberlândia - UFU

# **Design espiritualmente útil: banco “Navegante”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Arquitetura e Urbanismo e Design da Universidade Federal de Uberlândia para obtenção do título de Bacharel em Design.

**Rafael Rocha de Souza**

**11411DIT019**

Orientação: Prof. Dr. Lucas Farinelli Pantaleão

2021/1

Uberlândia, Minas Gerais.

# Agradecimentos

Ao universo por me possibilitar ter a oportunidade de realizar este trabalho de forma tão gratificante.

À minha querida mãe pelo apoio e incentivo a sempre continuar, mesmo que o caminho seja de pedras. Ao meu pai que construiu há mais de 12 anos uma canoa de madeira, que agora no presente, soprou aos meus ouvidos uma lembrança doce da minha infância, usada aqui como inspiração. À minha amiga Bianca, que mesmo longe sempre está presente me inspirando e motivando. Ao meu orientador Lucas, por sempre apoiar minhas ideias e acreditar que sou capaz.

À todos amigos e familiares que em determinado momento da minha vida me mostraram o quanto sou amado e querido. Todo esse amor e carinho foi usado aqui como combustível para não desistir daquilo que acredito ser enquanto futuro designer.

# Lista de Figuras

FIGURA 1: Uma tipologia reflexiva aplicada a técnicas de meditação. Fonte: GOLEMAN, Daniel. A arte da Meditação: um guia para a meditação, 1999. p.21.

FIGURA 2: Almofada de meditação, também chamada de Zafu. Fonte: <https://www.ekomat.com.br/collections/meditacao/products/zafu-para-meditar>.

FIGURA 3: Banco de meditação em madeira. Fonte: <https://www.ekomat.com.br/products/banco-meditacao>.

FIGURA 4: Cadeira de meditação. Fonte: <https://www.ekomat.com.br/products/cadeira-de-meditacao>.

FIGURA 5: Posição de joelhos para meditar com auxílio de um banco. Fonte: <https://www.ekomat.com.br/products/banco-meditacao>.

FIGURA 6: Painel semântico de “bancos para meditar”. Fonte: autor.

FIGURA 7: Painel morfológico, características formais de bancos de meditação. Fonte: autor.

FIGURA 8: diagrama da metodologia aplicada por Walker. Fonte: WALKER, 2013 *apud*. PANTALEÃO, 2020, p. 47.

FIGURA 9: diagrama rizomático da metodologia aplicada por Walker. Fonte: WALKER, 2013, p.454 *apud*. PANTALEÃO, 2020, p.50.

FIGURA 10: esquema de tradução. Fonte: autor.

FIGURA 11: quadro de materialização de memórias/momentos sintetizada. Fonte: autor.

FIGURA 12: Canoa de madeira construída pelo meu pai em 2008. Fonte: Arquivo pessoal do autor.

FIGURA 13: Canoa de madeira semelhante à construída pelo meu pai. Fonte: Arquivo pessoal do autor.

FIGURA 14: forma alusiva da canoa. Fonte: autor.

FIGURA 15: faquir sobre uma cama de pregos. Fonte: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/como-um-faquir-nao-se-machuca.phtml>.

FIGURA 16: Croquis/definições pré execução. Fonte: autor.

FIGURA 17: Croquis/definições pré execução. Fonte: autor.

FIGURA 18: Croquis/definições pré execução. Fonte: autor.

FIGURA 19: painel de imagens dia 1 - Verificação de disponibilidade de matéria prima, escolha dentre madeiras disponíveis no estoque pessoal. Definição da madeira mogno brasileiro para conceber o banco. Fonte: autor.

FIGURA 20: painel de imagens dia 2 - Manipulação do material, limpeza por intermédio de lixadeira elétrica, preparação para pré usinagem e aparelhamento das peças. Fonte: autor.

FIGURA 21: painel de imagens dia 3 - Aparelhamento da peça e esquadro, uso de gabarito e tupia elétrica. Fonte: autor.

FIGURA 22: painel de imagens dia 4 - Usinagem da peça do assento para criar a textura por meio de ziguezague. Ferramenta auxiliar tupia elétrica e fresa em angulação. Fonte: autor.

FIGURA 23: painel de imagens dia 5 - Usinagem da madeira com molde em papel do assento. Ferramenta auxiliar tico-tico. Fonte: autor.

FIGURA 24: painel de imagens dia 6 - Usinagem da peça do pé, marcação do vazado do espelho e furação, colagem do espelho na peça. ferramenta auxiliar furadeira e broca serra-copo. Fonte: autor.

FIGURA 25: painel de imagens dia 7 - Procedimento de lixagem das peças. Ferramenta auxiliar lixadeira orbital e gabarito com lixa. Fonte: autor.

FIGURA 26: painel de imagens dia 8 - Montagem e colagem do banco. Ferramenta auxiliar furadeira e broca 8 para cavilha. Fonte: autor.

FIGURA 27: painel de imagens dia 9 - Procedimento de ebanização da madeira. Ferramenta auxiliar esponja. Fonte: autor.

FIGURA 28: painel de imagens dia 10 - Acabamento final, impermeabilização da madeira com verniz. Fonte: autor.

FIGURA 29: Banco Navegante. Fonte: Abrão Junior.

FIGURA 30: Banco Navegante - usos. Fonte: Abrão Junior.

FIGURA 31: Banco de meditação antes da ebanização. Fonte: autor.

# Resumo

O trabalho apresenta uma prática criativa onde o processo de design é empregado como forma de meditação autorreflexiva. Partindo de uma metodologia cíclica, baseada na experimentação tácita (“thinking-and-doing”) buscou-se imergir em um processo de criação autoconsciente, que por sua vez, gerou um banco de apoio à prática meditativa. Trata-se de um “design espiritualmente útil” (Walker), cuja visão ampla, enquanto projeto conceitual, baseia-se exclusivamente em valores humanos, isentos de pretensões econômicas, mas carregados de significados pessoais, sociais e culturais. Como resultado tangível, o artefato é a expressão física de sentimentalidades internas do autor, as quais, quando refletidas, confrontadas e processadas, o ajudaram a transmutar angústias internas associadas a escolhas profissionais, servindo como uma espécie de “função terapêutica do design”, através da união do material e do espiritual.

Palavras-chave: Design Proposicional; Prática Reflexiva; Design Espiritualmente Útil; Banco; Meditação.

# Abstract

*The work presents a creative practice where the design process is used as a self-reflective meditation through the form. Starting from a cyclical methodology, based on tacit experimentation (“thinking-and-doing”), we sought to immerse ourselves in a self-conscious creation process, which in turn, generated a support bench for meditative practice. It is a “spiritually useful design” (Walker), whose broad vision, as a conceptual project, is based exclusively on human values, free from economic pretensions, but with meaning-laden personal, social and cultural considerations. As a tangible result, the artifact is the physical expression of the author’s internal sentiments, which, when reflected, confronted and processed, helped him to transmute internal anxieties associated with professional choices, serving as a kind of “therapeutic design function” (Pantaleão) through the union of the material and the spiritual.*

Keywords: Propositional Design; Reflective Practice; Spiritually Useful Design; Bench; Meditation.

# SUMÁRIO

## OBJETIVOS 8

## INTRODUÇÃO 8

### 1. BREVE ENTENDIMENTO SOBRE MEDITAÇÃO 9

1.1 Princípios da Meditação 9

1.2 A Arte de Meditar Segundo Daniel Goleman: Entendendo a prática 10

1.2.1 Métodos de meditar por Goleman. 10

1.3 Posições Para Meditar 12

1.4 Artefatos Auxiliares Utilizados Para Praticar Meditação 13

1.5 Benefícios da Prática 15

1.5.1 Refletindo no/por agora 17

### 2. PRELÚDIO DO PROJETO 18

2.1 O artefato a ser concebido 18

2.2	Características do artefato “banco para meditar”	18
2.2.1	Painel Semântico	19
2.2.2	Análise morfológica de similares	20
2.3	Metodologia	21
<b>3.</b>	<b>PROCESSO CRIATIVO-MEDITATIVO</b>	<b>23</b>
3.1	Criatividade	23
3.1.1	Croquis/definições pré execução	23
3.2	Execução/Meditação	27
<b>4.</b>	<b>DEFINIÇÕES: CONCEITO E IDENTIDADE</b>	<b>35</b>
4.1	Design espiritualmente útil	35
4.2	Definição do nome “Navegante”	36
4.3	Registros do banco “Navegante”	36
<b>5.</b>	<b>MEMORIAL DESCRITIVO</b>	<b>38</b>
<b>6.</b>	<b>CONCLUINDO POR AGORA</b>	<b>40</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>41</b>
	<b>ANEXO</b>	<b>42</b>

# OBJETIVOS

## **Geral**

Imergir em um processo de criação consciente utilizando o design como forma de meditação autorreflexiva.

## **Específico**

Criar um artefato espiritualmente útil, cuja sua concepção se baseie em uma autoconsciência de emoções e sentimentos do autor.

# INTRODUÇÃO

Este trabalho parte de um anseio pessoal de relacionar a prática meditativa com o processo criativo em design. Neste sentido, a meditação sobre a forma, corresponde ao objeto de estudo/análise, como meio de se obter um canal de conexão com o design.

A pesquisa focaliza “entender” a prática meditativa, no que diz respeito aos diferentes métodos e técnicas utilizados para se meditar. Tem-se em vista também analisar artefatos comumente utilizados para auxiliar esse tipo de prática. A relação entre formas, artefatos, materiais, processos e técnicas serviram de parâmetros para conciliar o processo criativo do design com o processo meditativo da busca pelo autoconhecimento.

A abordagem a partir da metodologia cíclica “thinking-and-doing” (pensar-e-fazer) proposta por Walker, permitiu vivenciar um processo criativo mais consciente a respeito do design, o qual foi responsável por possibilitar o desenvolvimento desse trabalho de forma fluida e artesanal. Priorizando significados e reflexões sobre diferentes maneiras de se projetar um artefato, sentimentos e emoções pessoais do autor expressaram-se, de maneira tangível, na materialidade (física) do banco Navegante.



# 1. BREVE ENTENDIMENTO SOBRE MEDITAÇÃO

## 1.1 Princípios da Meditação

A palavra meditação vem do Latim, *meditare*, e significa ir para o centro, no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar à atenção para dentro de si. (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Meditação em sânscrito é *Dhyāna* que significa “pensar ou refletir” é quando se mantém a consciência na atenção sem alterar ou oscilar a concentração. Ela também é entendida como: estado de *Samādhi* que significa “êxtase”, promovendo uma dissolução da nossa identificação com o ego e total aprofundamento de nossos sentidos (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

Não é possível determinar ao certo a origem da meditação, uma vez que diversas culturas e religiões fizeram e ainda fazem uso da mesma, dando a ela diferentes nomes. É possível que, conforme ocorreu a evolução das estruturas cerebrais e da consciência humana, se tenha iniciado a meditação e seu resultado: o êxtase (JOHNSON, 1995).

Segundo Mohan (2003) seu objetivo é compreender o que antes não compreendemos, ver o que antes não víamos e estar onde nunca estivemos em relação a um objeto ou sujeito. Levando a pessoa a tornar-se atenta, experimentar o que a mente está fazendo enquanto ela o faz, estar junto com a própria mente e desenvolver o autoconhecimento e a consciência. Observa-se os pensamentos, para que seu fluxo seja progressivamente reduzido. O que parece simples é extremamente complexo para algumas pessoas, principalmente os ocidentais, tão ligados ao que pode acontecer e não ao que está acontecendo (DANUCALOV; SIMÕES, 2006).

De acordo com Danucalov; Simões (2006) existem dois grande grupos que definem a forma de meditação: a ativa, quando se executa uma tarefa, se concentrando apenas e exclusivamente nela (ex: pintura de mandala, labirinto, origami, etc); e a passiva, onde o corpo permanece imóvel e a atenção é dirigida para a redução do fluxo dos pensamentos.

## 1.2 A Arte de Meditar Segundo Daniel Goleman: Entendendo a prática

Em seu livro *A arte da meditação* Goleman (1999) descreve os métodos e técnicas de meditação de acordo com os ensinamentos de cada escola e seus mentores, podemos assim dizer. Define a importância de se reexercitar a atenção como um aspecto em entendimento comum entre as escolas de meditação. Dentre todos os sistemas de meditação, usa-se como principal estratégia para o reexercício da atenção descritas no *Visuddhimagga*<sup>1</sup>: concentração ou estado consciente.

Na figura 1 podemos uma tabela apresentada por Goleman (1999) a qual classifica técnicas de cada sistema de meditação, de acordo com a tipologia *Visuddhimagga*. “O critério de classificação é a mecânica da técnica: concentração, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo; estado consciente, no qual a mente observa a si mesma; ou ambas as operações presentes em uma combinação integrada.” (GOLEMAN, 1999, p.21).

### UMA TIPOLOGIA REFLEXIVA APLICADA DE TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

Sistema	Técnica	Tipo
Bhakti	Japa	Concentração
Cabala	Kawanah	Concentração
Hesychasm	Prece do coração	Concentração
Sufi	Zikr	Concentração
Raja ioga	Samadhi	Concentração
Meditação transcendental	Meditação transcendental	Concentração
Kundalini ioga	Siddha ioga	Concentração
Budismo tibetano	Vipassana	Integrada
Zen	Zazen	Integrada
Gurdjieff	Auto-recordação	Estado consciente
Krishnamurti	Autoconhecimento	Estado consciente
Theravada	Autoconhecimento	Integrada

**FIGURA 1:** Uma tipologia reflexiva aplicada a técnicas de meditação.

**Fonte:** GOLEMAN, Daniel. *A arte da Meditação: um guia para a meditação*, 1999. p.21.

A partir da tabela apresentada na figura 1 e das abordagens que cada sistema possui para a prática de meditar podemos entender que diferentes sistemas de meditação podem adotar perspectivas diferentes e até mesmo opostos entre si sobre a preparação para meditar, seja ela por um determinado ambiente, a necessidade de um guia, ou algum estudo precedente de meditação. Mas de fato, o objeto essencial e que não difere entre cada sistema é a importância do indivíduo que medita sustente a sua atenção seja por meio da concentração ou do estado consciente (GOLEMAN, 1999).

### 1.2.1 Métodos de meditar por Goleman.

Goleman (1999) apresenta sete técnicas para conduzir a pessoa em uma meditação. Abordando de forma prática descrevendo os meios necessários para se alcançar o estado meditativo.

#### **Meditar respirando**

Para fazer esta primeira meditação, procure uma posição confortável, mas não confortável demais, para não correr o risco de adormecer. Desaperte o cinto e use roupas folgadas. Não é preciso

<sup>1</sup> o *Visuddhimagga* (Pali; Inglês: O Caminho da Purificação), é o ‘grande tratado’ sobre budista prática e Theravāda Abhidhamma escrito por Buddhaghosa aproximadamente no século 5 em Sri Lanka. É um manual que condensa e sistematiza a compreensão e interpretação do século 5 do caminho budista mantida pelos anciãos da Mahavihara Mosteiro em Anuradhapura, Sri Lanka.

sentar-se numa posição de ioga para meditar: basta uma cadeira de espaldar reto e firme, ou qualquer lugar em que você possa sentar-se confortavelmente com as costas apoiadas. Sente-se numa posição ereta, mas relaxada. Mantenha a cabeça, o pescoço e a coluna vertebral alinhados, como se um grande balão de gás estivesse puxando sua cabeça para o alto. Manter a cabeça ereta ajuda a mente a permanecer alerta, o que é uma condição essencial na meditação.

### **Meditar relaxando o corpo**

Vamos agora meditar examinando e relaxando nosso corpo. Esta meditação tem origem na antiga arte da hata ioga. Nela o iogue não se move, mas examina o corpo com a mente, fazendo cada parte do corpo relaxar. Esta técnica é um instrumento poderoso para alcançar um profundo relaxamento, acalmando os músculos do corpo inteiro. Atualmente esta técnica é usada por médicos e psicólogos para levar seus pacientes a um estado de relaxamento profundo que tem efeitos curativos. Nesse estado as preocupações diminuem de importância e a pessoa sente muita paz e muita calma. E o relaxamento do corpo é importante para a saúde. Você pode sentar-se, como na meditação da respiração, ou deitar-se de costas. Se quiser deitar, escolha uma superfície firme e macia, como por exemplo um tapete, e sinta-se confortável, com roupas folgadas e na temperatura adequada.

### **Meditar concentrando**

Vamos agora fazer uma meditação de concentração. Essa meditação vai ajudar a desenvolver sua percepção. Em outros tipos de meditação você considera os pensamentos que desviam sua mente como distrações. Mas agora essas distrações serão o próprio foco da meditação. Um dos principais efeitos desses métodos de concentração é diminuir o desconforto da dor. Além disso, a concentração traz os mesmos benefícios do relaxamento que existem nos outros métodos de meditação. Neste método você usa a respiração como uma espécie de âncora para a sua mente e presta muita atenção nos outros pensamentos que vêm e vão, desviando sua atenção da respiração. Tanto esse exercício quanto o seguinte, que se faz caminhando, ajudam a expandir e desenvolver sua percepção, fazendo com que você fique plenamente presente ao momento que está sendo vivido.

### **Meditar caminhando**

Nosso exercício agora é uma meditação que se faz caminhando. Este método remonta à época de Buda. Ele é destinado às pessoas que acham difícil ficar sentadas enquanto meditam, ou que não conseguem se concentrar com facilidade. Nesta meditação o foco de sua atenção deve estar em todas as minúsculas sensações que se tem ao caminhar. Isto faz com que a mente possa se concentrar em outra coisa além da respiração, facilitando a concentração. Algumas pessoas gostam de se preparar para as outras meditações fazendo primeiro uma breve meditação caminhando. Outras preferem alternar uma meditação sentada com outra caminhando.

### **O Mantra**

Algumas das meditações mais amplamente usadas empregam mantras como meios para levar à concentração. Essas técnicas encontram-se em praticamente todas as principais tradições espirituais, desde o cristianismo, judaísmo e islamismo ao budismo e hinduísmo. Nos tempos modernos, as técnicas têm sido adaptadas para ajudar as pessoas a entrarem no estado relaxado. Escolha uma palavra ou um som simples que tenha um significado positivo para você. Muitas pessoas selecionam uma frase que para elas possui um simbolismo espiritual, como “adonai”, “kyrie eleison” ou “único”. No hinduísmo são comuns nomes de Deus, como “Ram”; no budismo tibetano usa-se geralmente o mantra “Om Mane Padme Hum”. Após decidir o mantra a ser usado, as instruções são semelhantes às da meditação da respiração. Sente-se em silêncio e repita o mantra mentalmente sem produzir nenhum som. Toda vez que a sua mente divagar, traga-a de volta ao mantra. Afaste qualquer outro pensamento e deixe que o mantra preencha a sua consciência.

### **Alimentação consciente**

Qualquer atividade pode ser meditativa, se você prestar total e cuidadosa atenção no que está fazendo. Tome, por exemplo, um ato comum como o de se alimentar. O método da alimentação consciente consiste em prestar cuidadosa e total atenção a cada aspecto da experiência. Comece por se sentar imóvel, prestando atenção na sua respiração, observando a inspiração e a expiração. Quando sentir

que chegou a um estado de tranquilidade, comece a comer. Procure comer muito lentamente, dividindo cada movimento, para que possa acompanhar cada nuance de sensação, som, sabor e gesto. Por exemplo, ao colocar o alimento na boca, faça isso em uma velocidade que lhe permita observar o alongamento e a tensão dos músculos do braço e da mão, e a sensação da comida ou do garfo contra a pele. Evite a tendência de preparar automaticamente a garfada seguinte enquanto não terminar de engolir o alimento que está na boca. Explore a natureza visual e tátil do alimento que está comendo. Se for um alimento que possa ser comido com a mão, sinta a sua textura contra as pontas dos dedos, observe a sua forma, cor e contorno. Ele é duro ou mole? Áspero ou macio? Leve a comida lentamente até a boca. Note o instante em que consegue sentir o seu cheiro pela primeira vez. Se prestar atenção, vai notar que começou a salivar antes mesmo de ela chegar à sua boca. Tome consciência do primeiro roçar do alimento em seus lábios. A seguir, mastigue a comida lenta e deliberadamente. Observe a sensação de seus dentes mordendo-a. Registre o sabor, os sons, a infinidade de sensações criadas por cada mastigação. Mastigue muitas vezes, até o alimento se tornar uma papa em sua boca, e só coloque mais comida no garfo depois de engolir. Continue comendo com a mesma cuidadosa deliberação. Mantenha a calma e a concentração durante todo o processo.” (GOLEMAN, 1999, p.27-29-32-34-36-37).

### 1.3 Posições Para Meditar

Entendendo a forma de meditar passiva, onde o corpo fica parado para praticar, existem algumas posições usadas na prática, descritas e recomendadas por vários autores mundo afora. Neste trabalho em questão analisaremos as propostas por Ann Riddell<sup>2</sup>, sendo elas:

#### “Sentado de pernas cruzadas

Base firme, pélvis corretamente posicionado e coluna esticada são o essencial. Também precisamos estar relaxados de modo que pouco esforço seja necessário para manter nossa postura preferida. Um meio-lótus (isto é, com apenas um pé sobre a coxa oposta) não é recomendado, já que é desbalanceado. A posição mais fácil é sentar-se com ambos os pés apoiados sobre o chão, com ambos calcanhares em linha com o centro do corpo. Para assegurar que a pélvis esteja corretamente inclinada, sente sobre almofadas suficientes de modo que você não sinta desconforto na base de suas costas. Se você está tenso em um dos quadris e ambos os joelhos não repousam sobre o chão, coloque uma almofada debaixo do joelho levantado de modo que tenha uma base para repousar, ou então adote uma posição ajoelhada.”

#### De joelhos

Esta posição é mais fácil num banquinho de meditação. Ele deve ser de aproximadamente quinze centímetros (seis polegadas) de altura, e o assento deve inclinar-se para frente. Não há necessidade de se fazer qualquer ajuste, já que a pélvis é automaticamente inclinada para frente e não há pressão nos músculos das panturrilhas. Se for muito doloroso aos joelhos, repouse o conjunto dos joelhos e canelas em um cobertor dobrado. Se não houver banquinho de meditação disponível, ajoelhe-se no chão com os joelhos juntos e algumas almofadas entre as pernas. Experimente até que você obtenha a altura correta. Muito alto e você terá muita pressão sobre os joelhos; muito baixo e sua pélvis não estará inclinada e haverá pressão sobre as panturrilhas. Para soltar, coloque seus polegares nas dobras dos joelhos e deslize suas mãos na direção dos pés, puxando os músculos das panturrilhas para fora.

#### Sentado em uma cadeira

É possível meditar sentado em uma cadeira. Nesse caso, você precisará assegurar-se de que os pés estejam totalmente apoiados no solo, que suas coxas estejam paralelas ao solo e que suas canelas estejam em ângulos retos com as coxas. Se a cadeira for muito alta para você, coloque almofadas debaixo dos pés; se for muito baixa, sente-se sobre uma almofada. Não apoie suas costas no encosto da cadeira.

---

<sup>2</sup> Nascida em East Midlands, UK, Ann Riddell estudou Farmácia na De Monfort University, Leicester, trabalhando como farmacêutica hospitalar até sua aposentadoria em 2001. Casou-se com Yann Lovelock em 1961 e se tornou budhista em 1966. Foi discípula do Ven. Dr. Rewata Dhamma, sendo a tesoureira do Birmingham Buddhist Vihara Trust desde 1982. Em 2003 tomou ordenação temporária como monja Theravada sob o nome de Irmã Supabha. Seu interesse na técnica de Alexander a fez compreender a importância da correta postura de meditação.

### **Coluna estendida**

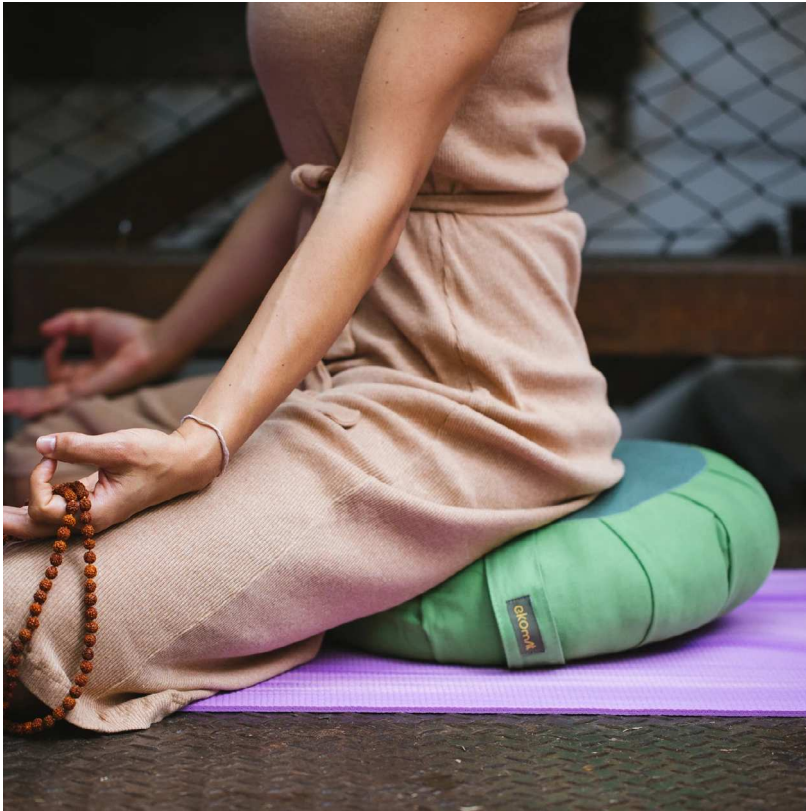
Seja qual for a posição que você tenha adotado, assegure-se de que você esteja sentado sobre os ossos da região glútea. Apóie-se firmemente e igualmente em ambos lados. O ato de apoiar-se faz com que a parte superior do corpo se sinta leve e livre. Se seus ombros estiverem curvados e inclinados para frente, não ceda à tentação de simplesmente jogá-los para trás, já que isso causa tensão. É melhor trazê-los de volta jogando a parte de baixo da coluna para frente. É incrível como um pequeno ajuste na área correta da parte de baixo da coluna coloca as costas retas, de tal modo que os ombros automaticamente assumem a posição adequada. Agora preste atenção à cabeça. Ela é muito pesada e precisa ser posicionada corretamente. O topo da cabeça precisa estar mirando o teto (ou o céu). Quando estiver assim, o queixo estará levemente abaixado, e não apontando para fora. Se a cabeça estiver muito para trás, haverá tensão no pescoço e a coluna ficará encolhida; se estiver muito para a frente, o corpo todo se curvará.

### **Relaxado, mas alerta**

Assegure-se que seus ombros estejam relaxados. Para fazê-lo, distancie o máximo possível os ombros dos lóbulos das orelhas. Se você estiver sentado corretamente, você não sentirá nenhuma dor ou tensão em qualquer parte do corpo. Quando você estiver confortavelmente sentado, junte suas mãos no colo com a mão dominante por debaixo – isto é, se você for destro, a mão direita é que deve estar por debaixo da mão esquerda. Isto porque nós normalmente jogamos o ombro dominante levemente para frente. Fazer o ajuste sugerido na posição das mãos corrige isso. Sentar-se com as costas retas ou coluna estendida assegura que você se manterá alerta. Não haverá nenhuma restrição do fluxo sanguíneo aos órgãos principais. Particularmente, se a cabeça estiver corretamente equilibrada, haverá um bom suprimento de sangue para o cérebro. Corpo e mente são ligados e isto influencia os resultados da meditação, como Buddha fez o tocador de cítara perceber. Uma corda muito esticada, Ele disse, muito tencionado, emite uma nota muito aguda; uma corda folgada emite uma nota muito grave, ou nenhuma. O instrumento (como os atores se referem aos seus corpos) precisa ser afinado zelosamente para uma boa performance. Similarmente, para uma mente alerta o corpo não pode estar muito curvado; para concentração ou atenção correta ele não pode estar muito tenso. Você deverá precisar de bem pouca energia para manter sua postura escolhida. Se a dor surgir durante a meditação, apenas leves ajustes deverão ser necessários: relaxar os ombros, pressionar a base da coluna e pressionar igualmente os ossos dos glúteos. Infelizmente, entretanto, haverá sempre uma certa quantidade de pressão sobre os joelhos, se você estiver adotando uma posição ajoelhada por algum período de tempo.” (Riddel, 2008, on-line).

## **1.4 Artefatos Auxiliares Utilizados Para Praticar Meditação**

As posições mais comuns para se meditar envolve o movimento de sentar-se, e nem sempre é uma atividade fácil para iniciantes da prática ou até mesmo para praticantes de longa data. Para garantir a eficácia do exercício de meditação é importante estar atento à posição correta do corpo perante a postura escolhida para meditar conforme visto no item 1.3. Existem alguns artefatos que auxiliam no desenvolvimento da prática, garantindo uma postura adequada, e evitando dores físicas devido à uma má postura. Veja alguns exemplos nas figuras 2, 3 e 4.



**FIGURA 2:** Almofada de meditação, também chamada de Zafu<sup>3</sup>.

**Fonte:** <https://www.ekomat.com.br/collections/meditacao/products/zafu-para-meditar>



**FIGURA 3:** Banco de meditação em madeira.

**Fonte:** <https://www.ekomat.com.br/products/banco-meditacao>

---

<sup>3</sup> Zafu é uma almofada tradicional de origem chinesa, de sarja preta com uma faixa branca, utilizada junto com o zabuton para a meditação no método zen ou zazen. “Za” significa “assento”, e “fu” é o nome de uma planta, “cattail”. Assim, “zafu” designa um assento estofado com esta planta.



**FIGURA 4:** Cadeira de meditação.

**Fonte:** <https://www.ekomat.com.br/products/cadeira-de-meditacao>

### 1.5 Benefícios da Prática

Bittencourt (2015) Pesquisas realizadas nos últimos tempos apresentam comprovações de que a meditação vai além do que relaxar, é de fato pode ter resultados efetivos na saúde de uma pessoa. Um estudo feito na Universidade Johns Hopkins, Estados Unidos, é um dos que reforça cientificamente a prática: conforme a pesquisa realizada, estabelece que meditar durante 30 minutos todos os dias auxilia a aliviar sintomas da ansiedade, depressão e dores crônicas.

“Um grande número de pessoas recorre à meditação, mas esse exercício não é considerado parte de alguma terapia médica. A nossa pesquisa mostrou, porém, que a prática parece aliviar os sintomas da ansiedade e depressão tanto quanto os antidepressivos em outros estudos”, diz Madhav Goyal, professor da Universidade Johns Hopkins e coordenador do trabalho (BITENCOURT, 2015).

Estudos realizados por diversas instituições mundo afora comprovam que a prática de meditar tem benefícios reais na saúde física e mental. Vejamos alguns exemplos:

#### “Redução do stress

Meditar é mais repousante do que dormir. Uma pessoa em estado de meditação consome seis vezes menos oxigênio do que quando está dormindo. Mas os efeitos para o cérebro vão mais longe: pessoas que meditam todos os dias há mais de dez anos têm uma diminuição na produção de adrenalina e cortisol, hormônios associados a distúrbios como ansiedade, déficit de atenção e hiperatividade e stress. E experimentam um aumento na produção de endorfinas, ligadas à sensação de felicidade. A mudança na produção de hormônios foi observada por pesquisadores do Davis Center for Mind and Brain da Universidade da Califórnia. Eles analisaram o nível de adrenalina, cortisol e endorfinas antes e depois de um grupo de voluntários meditar. E comprovaram que, quanto mais profundo o estado de relaxamento, menor a produção de hormônios do stress. Este efeito positivo não dura apenas enquanto a pessoa está meditando. Um estudo conduzido pelo Wake Forest Baptist Medical Center, na Carolina do Norte, colocou 15 voluntários para aprender a meditar em quatro aulas de 20 minutos cada. A atividade cerebral foi examinada antes e depois das sessões. Em todos os pesquisados, foi observada uma redução na atividade da amígdala, região do cérebro responsável por regular as emoções. E os níveis de ansiedade caíram 39%. Para quem já está estressado, a meditação funciona como um remédio. Foi o que os Institutos Nacionais de Saúde dos Estados Unidos descobriram ao analisar 28 enfermeiras do hospital

da Universidade do Novo México, 22 delas com sintomas de stress pós-traumático. A metade que realizou duas sessões por semana de alongamento e meditação viram os níveis de cortisol baixar 67%. A outra metade continuou com os mesmos níveis. Resultados parecidos foram observados entre refugiados do Congo, que tiveram que deixar suas terras para escapar da guerra. O grupo que meditou ao longo de um mês viu os sintomas de stress pós-traumático reduzir três vezes mais do que as pessoas que não meditaram – índices parecidos aos já observados entre veteranos americanos das guerras do Vietnã e do Iraque.

### **Melhoria do sistema cardiovascular**

A Universidade de Ciências da Saúde da Geórgia conseguiu melhorar a sobrecarga cardíaca de 31 adolescentes americanos hipertensos. Os jovens apenas acrescentaram um hábito a suas rotinas: meditar duas vezes por dia, durante 15 minutos, ao longo de quatro meses. Outros 31 receberam orientações médicas, mas não meditaram. A primeira metade terminou o período de testes com a massa do ventrículo esquerdo menor – sinal de redução dos riscos de desenvolver doenças cardíacas e vasculares. Outro levantamento, este da Universidade da Califórnia em Los Angeles, mediu o acúmulo de gordura nas artérias de 30 pessoas com pressão alta. Depois de meditar 20 minutos, duas vezes por dia, ao longo de sete meses, a quantidade estava menor, enquanto que ela não havia sido alterada no grupo de controle. Meditar também é útil para reduzir em 47% as chances de ataque cardíaco e infarto em adultos. Foi o que concluiu a Associação Americana do Coração, depois de acompanhar um grupo de pacientes de 59 anos de idade, em média, ao longo de nove anos, de 2000 a 2009. Todos continuaram recebendo a medicação necessária, mas metade foi convidada a participar de sessões de meditação sem regularidade definida. Neste grupo, a pressão arterial caiu significativamente. “Foi como se a meditação funcionasse como um medicamento totalmente novo e muito eficiente para prevenir doenças cardíacas”, afirma o fisiologista americano Robert Schneider, diretor do Center for Natural Medicine and Prevention e responsável pelo estudo.

### **Insônia e distúrbios mentais**

Técnicas de relaxamento profundo, colocadas em prática durante o dia, podem melhorar a quantidade e a qualidade do sono. É o que aponta um estudo de 2008, do *Northwestern Memorial Hospital*, de Illinois. Cinco pessoas, com 25 a 45 anos e sofrendo de insônia crônica, foram submetidas a meditação durante dois meses. Passaram a dormir duas horas a mais por dia e alcançaram níveis de sono REM mais próximos do considerado saudável. Em muitos casos, a insônia é sintoma de depressão. A meditação também funciona para atacar a causa. A Universidade da Califórnia conseguiu reduzir os casos de depressão entre 20 idosos com um simples programa de oito semanas de relaxamento, meia hora por dia. “No limite, meditar atrasa o aparecimento de sintomas do Alzheimer. A depressão na terceira idade é um fator de risco para o desenvolvimento desta doença”, afirma o psiquiatra Michael Irwin, professor do *Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior* da universidade. O psicólogo Michael Posner e o neurocientista e professor da Universidade de Tecnologia do Texas Yi-Yuan Tang mediram a densidade dos axônios de pessoas que começaram a meditar. Quanto mais densos, maior a capacidade de realizar conexões cerebrais e menores os riscos de sofrer distúrbios mentais, de depressão a esquizofrenia. “A quantidade de conexões cerebrais está diretamente relacionada à saúde mental. Neste sentido, podemos dizer que a meditação é um exercício para a mente, excelente para deixá-la mais ‘musculosa’ e prevenir doenças”, afirma o professor Posner.

### **Alívio da dor**

Quem tem a meditação como hábito sente menos dor. O pesquisador Joshua Grant, do Departamento de Fisiologia da Universidade de Montreal, comprovou esta hipótese encostando placas aquecidas nas nuças de 26 pessoas, 13 delas sem contato com a técnica e outras 13 com mais de 1000 horas de experiência em meditação. A placa era aquecida a 46 graus, depois 47, e assim sucessivamente, até 56. Todos os meditadores suportaram temperaturas acima dos 52 graus. Nenhuma das pessoas inexperientes aguentou mais do que 50 graus. Na medida, o grupo que medita respirou 12 vezes por minuto. O outro respirou 15 vezes, um indício de stress maior. “As pessoas que meditam precisam menos de analgésicos. Elas sofrem menos pela antecipação da dor”, diz Grant, que, no cruzamento de dados, concluiu que o hábito de meditar provocou uma resistência à dor 18% maior. De acordo com um grupo de neurocientistas do *Center for Investigating Healthy Minds* da Universidade de Wisconsin-Madison, a resistência de quem medita é maior em situações em que o stress influencia diretamente no nível de dor – caso de artrite e inflamações intestinais.



### **Reforço do sistema imunológico**

O sistema imunológico também é favorecido. “O aumento da atividade cerebral relacionada a pensamentos positivos tem influência direta na maior produção de anticorpos. A meditação também intensifica a ação da enzima telomerase”, diz Judson A. Brewer, de Yale. As implicações desta descoberta são fundamentais para o tratamento de tumores malignos. A Associação Americana de Urologia já declarou que a meditação é recomendada para ajudar a conter o câncer de próstata. Também ajuda a lidar com o câncer de mama. Um grupo de 130 mulheres com a doença, todas com mais de 55 anos, aceitaram participar de um teste que reforça esta teoria. Ao longo de dois anos, elas foram divididas em dois grupos, um deles fazendo meditação. A situação foi monitorada pelos médicos do Saint Joseph Hospital, em Chicago. A metade que meditou teve maior resistência para lidar com as dores provocadas pela quimioterapia e experimentou uma reação física melhor à doença.

### **Melhoria na concentração**

Na escola estadual Bernardo Valadares de Vasconcelos, em Sete Lagoas (MG), os 1.400 alunos fazem, todos os dias, o Tempo de Silêncio. Quem desejar pode aproveitar os 15 minutos para meditar. Quem não quiser, pode apenas descansar. A iniciativa foi inspirada pela Fundação David Lynch, que já orientou a criação de programas de meditação na escola estadual Presidente Roosevelt, em São Paulo, e na escola estadual Helio Pelegrino, no Rio de Janeiro. “Estimamos que 20% dos estudantes continuam meditando por conta própria”, diz Joan Roura, diretor da fundação no Brasil. “Alunos que meditam são mais tranquilos, mais focados e têm maior capacidade de apreender informações.” A prática rende melhores notas: entre 235 crianças de colégios de Connecticut que começaram a meditar, representou um aumento de 15% nas provas e avaliações. As áreas do cérebro responsáveis pela memória e pela atenção chegam a ficar mais densas quando se medita. Foi a conclusão a que chegaram pesquisadores de Harvard, Yale e MIT, municiados por scanners de cérebro. Pessoas que mediram com frequência ao longo de vários anos também demoram mais para sofrer a redução destas áreas, em especial o córtex frontal. “Um estudante que medita pode ter melhores notas, uma vida mais saudável e boas condições de lutar por melhores postos no mercado de trabalho, com menor tendência para sofrer doenças cardiovasculares, stress ou distúrbios mentais”, diz Judson A. Brewer.” (BITTENCOURT, 2015, on-line).

#### **1.5.1 Refletindo no/por agora**

Neste capítulo podemos imergir de forma assertiva no universo da meditação. Compreendendo que a prática vai além de um mergulho profundo em si mesmo ou de uma simples prática holística, ela traz consigo estudos científicos atrelados a um conjunto de práticas culturais ancestrais do oriente, que se desdobram em várias vertentes, difundidas ao longo dos anos para o ocidente. Praticada de diversas formas, onde pessoas a buscam como chave para uma vida com mais qualidade, seja no campo físico como no mental.

De acordo com dados divulgados pela Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019, revela que no Brasil 16,3 milhões de pessoas com mais de 18 anos sofrem da doença de depressão, um aumento de 34,2% em relação à última pesquisa realizada em 2013. Em relatório divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, aponta que o Brasil é o país com mais deprimidos da América Latina, com 5,8% da população em sofrimento com a doença, a frente dos demais países do continente com que tem essa percentagem de doentes em 4,4% (GIGLIOTTI, 2020).

Considerando esses dados abordados anteriormente, correlacionados com os benefícios da meditação apontados no item 1.5, podemos sugerir a prática de meditar como um paliativo para auxiliar nos sintomas da depressão, tendo em vista que sua prática tem diversos caminhos e maneiras para se obter resultados positivos na saúde mental e física dos seus praticantes.

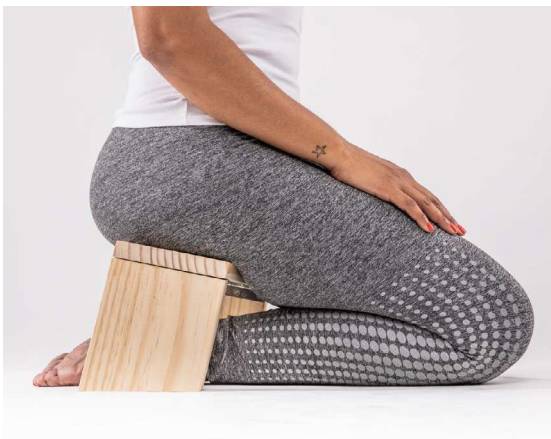
## 2. PRELÚDIO DO PROJETO

### 2.1 O artefato a ser concebido

Como visto no item 1.4 existem diversos artefatos que auxiliam no momento da prática de meditar. Para este trabalho se tem a propensão de desenvolver um banco para meditação como artefato físico. A escolha do banco de meditação parte de um anseio do autor de correlacionar o design enquanto processo, com o ato de meditar em um artefato, do qual possa exteriorizar sua relação com o design e a meditação.

### 2.2 Características do artefato “banco para meditar”

No item 1.3 vimos que a posição usada para meditar usando um banco como auxílio, é a de joelhos, como sugere Anne, tendo aproximadamente quinze centímetros de altura com o assento inclinado para frente, desse modo a pélvis fica inclinada para frente e não faz pressão nos músculos das panturrilhas, evitando qualquer desconforto físico durante a prática. Observe melhor na figura 5 a seguir:



**FIGURA 5:** Posição de joelhos para meditar com auxílio de um banco.

Fonte: <https://www.ekomat.com.br/products/banco-meditacao>.

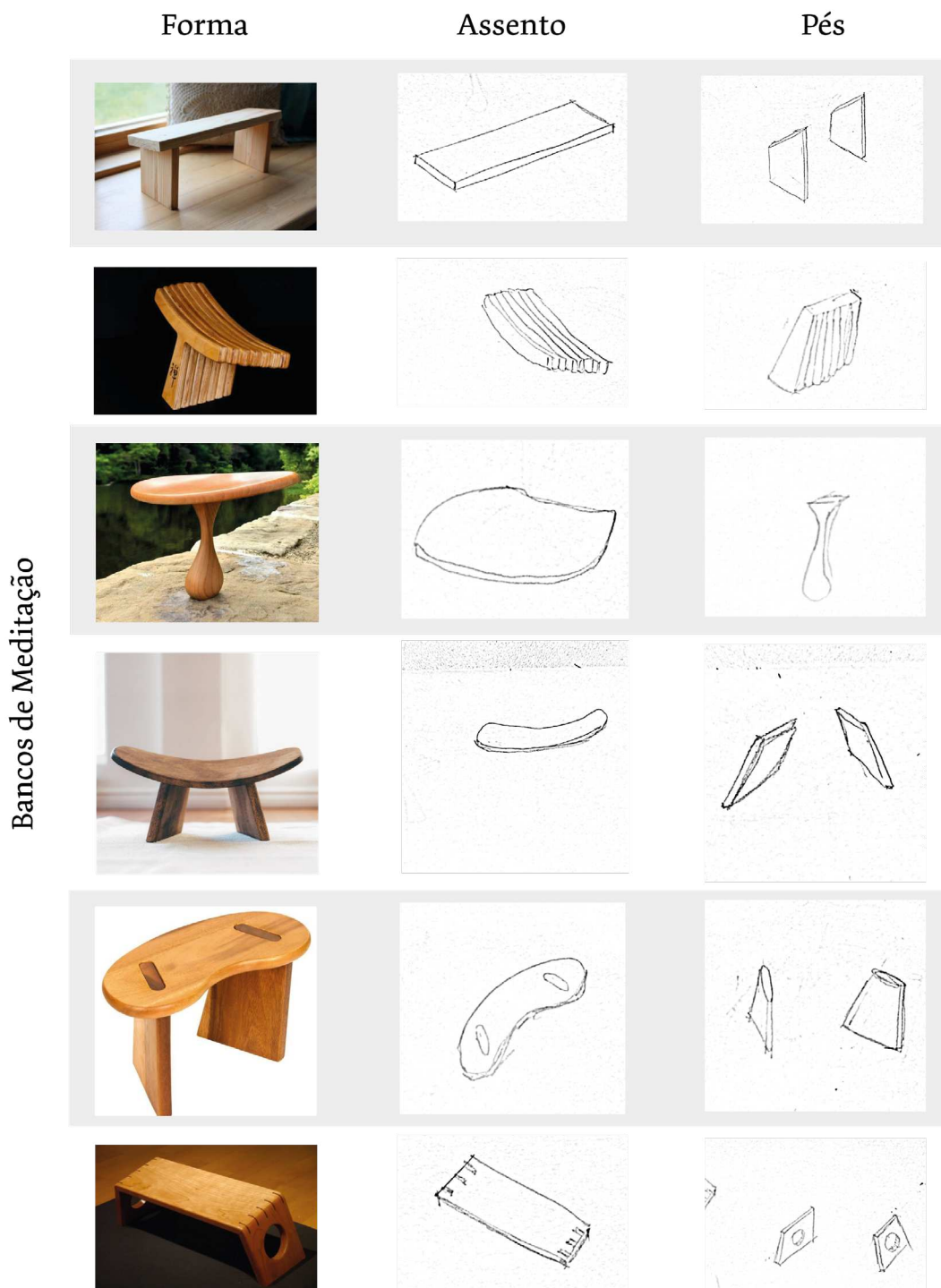
### 2.2.1 Painel Semântico



**FIGURA 6:** Painel semântico de “bancos para meditar”.

**Fonte:** Autor.

2.2.2 Análise morfológica de similares



**FIGURA 7:** Painel morfológico, características formais de bancos de meditação.  
**Fonte:** Autor.

A partir do painel morfológico apresentado na figura 7, podemos perceber que as características formais de um banco de meditar são compostas por dois elementos centrais, assento e pés. O que difere entre um e outro é sua estética enquanto construção do artefato, em conjunto com as proposições do design ou artesão que o projetou. O uso da madeira é recorrente por se tratar de uma matéria prima natural.

### 2.3 Metodologia

“Se queremos imergir no processo criativo de design e torná-lo consciente, é através desta imersão, na beleza e fragilidade do mundo, que os frutos de nossos esforços irão, então, se refletir” (WALKER, 2006, p. 6 apud. PANTALEÃO, 2020, p. 42).

À vista disso, Stuart Walker <sup>4</sup> desenvolve um processo criativo cíclico denominado “thinking-and-doing” (figura 8) entre a reflexão teórica e a concepção prática, constantemente intermediado pela autoavaliação contemplativa (crítica/juízo), acreditando no papel fundamental do conhecimento tácito como processo para materialização do pensamento sustentável através do artefatos conceituais tangíveis (PANTALEÃO, 2020).



**FIGURA 8:** diagrama da metodologia aplicada por Walker

**Fonte:** WALKER, 2013 apud. PANTALEÃO, 2020, p. 47.

A figura 8, Pantaleão (2020) ilustra os três pilares da metodologia de Walker que tem como objetivo projetual integrar o pensar e o fazer, proposto como “Design Proposicional”. Uma explicação verbal do esquema:

“Teorizando (‘Theorizing’): desenvolvimento oral, através da discussão de posições teóricas e análise fundamentada, articulando as potenciais implicações desses argumentos frente à cultura material, bem como o desenvolvimento de intenções e critérios para o comprometimento do design. Este aspecto do processo de investigação requer contextualização e muita leitura, escrita e pensamento, todas as etapas são realizadas juntamente com a concepção e reflexão sobre os resultados emergente;

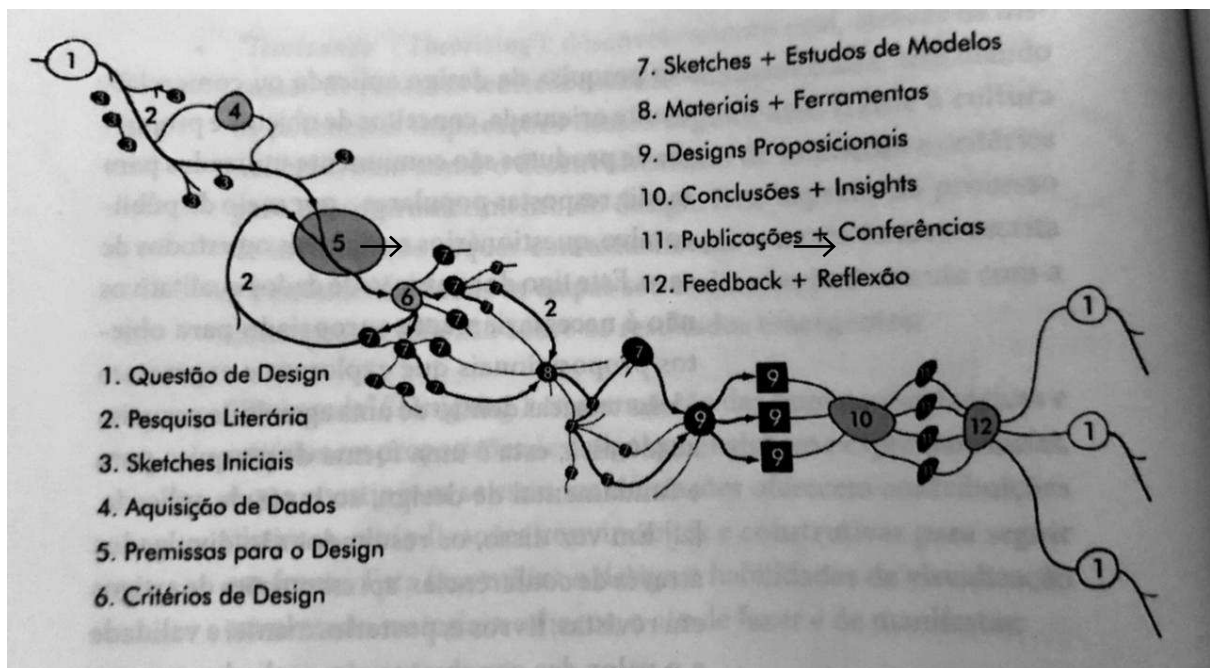
Projetando (‘Designing’): Transmutação das implicações teóricas e critérios em proposições de design que englobam e expressam e expressam ideias, e que questionam se essas manifestações oferecem contribuições

<sup>4</sup> Stuart Walker é professor de design para sustentabilidade e codiretor do centro de pesquisa Imagination Lancaster da Lancaster University, no Reino Unido. Ele também é Professor Visitante de Design Sustentável na Kingston University, Reino Unido, Professor Adjunto na Ontario College of Art University, Toronto e Professor Emérito da University of Calgary, Canadá.

distintas, ou indicações convincentes e construtivas para seguir em frente. Esta fase utiliza o design e habilidades de visualização envolvendo materiais, esboços, o ato de fazer e de manifestar;

Refletindo (‘Reflecting’): permeia todo o processo, a contemplação das ideias teóricas e critérios e reflexão sobre os resultados proposicionais conectam-se para sintetizar o esforço do agir, como um trampolim para as festas subsequentes da pesquisa. Refletindo sobre as leituras, escritas, e proposições de projeto, envolvem períodos de contemplação, onde, aparentemente, nada está sendo feito. No entanto, valorizando e contemporizando a reflexão podem render, espontaneamente, uma consciência intuitiva e súbitos insights, em que discontinuidades e discordâncias tornam-se unificadas e harmonias são encontradas. A reflexão é fundamental para o processo, assim como atividade de projeto é também uma atividade baseada na prática, que se beneficia pela disciplina, persistência e experiência.” (WALKER, 2013, p. 450-451 apud. PANTALEÃO, 2020, p. 48).

A fim de ilustrar o processo metodológico de Walker figura 9, de forma a compreender as etapas do processo de criação e avaliação do “Design Proposicional” segue-se:



**FIGURA 9:** diagrama rizomático da metodologia aplicada por Walker

**Fonte:** WALKER, 2013, p.454 apud. PANTALEÃO, 2020, p.50.

# 3. PROCESSO CRIATIVO-MEDITATIVO

## 3.1 Criatividade

Como visto no painel morfológico no item 2.2.2, um banco de meditação tem elementos construtivos bem definidos. O intuito agora não é criar um novo tipo de banco, mas sim, expressar uma nova estética por meio de uma leitura de memórias pessoais, às traduzindo para materialidade. Observe o esquema representado na figura 10:

**Momentos/Memórias → Sentimentos/Emoções → Forma/Materialização**

**FIGURA 10:** esquema de tradução.  
**Fonte:** Autor.

Dessa forma são estabelecidos 4 momentos/memórias para se traduzir no campo da materialidade, que será presente na estética do banco a ser concebido. Representados de forma sintetizada no quadro da figura 11:

Momentos/Memórias	Sentimentos/Emoções	Forma/Materialização	Croqui ilustrativo
Passeios de canoa quando criança. Canoa de madeira que meu pai construiu	Paz interior, plenitude do ser. Plena consciência	Canoa de madeira	
Negação da depressão	A luz que guia se apagando. A escuridão tomando conta do ser	Eclipse através do processo de ebanização da madeira	
Lidar com os altos e baixos que a vida proporciona	Desconforto de não saber lidar com as próprias emoções	Zig-Zag	
Reencontrar/encontrar o meu ser	Conexão com meu eu superior. Conseguir me enxergar	Espelho	

**FIGURA 11:** quadro de materialização de memórias/momentos sintetizada.  
**Fonte:** Autor.

Dessa forma então se define 4 elementos estéticos-formais, dos quais traduzem de maneira tangível os momentos/memórias do autor (intangíveis). Esses elementos enquanto formas/objetos têm significados além dos pessoais, mas que se correlacionam:

### **Canoa (navegação)**

A canoa aqui é escolhida por resgatar um momento/memória, no qual sua lembrança traz o sentimento/emoção vivido naquele momento. A recordação transporta para o presente os sentimentos/emoções de paz interior e consciência plena, vivenciados na infância do autor. O que faz da canoa nesta ocasião um instrumento de navegação<sup>5</sup>, ou seja, que navega em sentimentos/emoções por meio momentos/memórias de um tempo passado.



**FIGURA 12:** Canoa de madeira construída pelo meu pai em 2008.<sup>6</sup>

**Fonte:** Arquivo pessoal do autor.



**FIGURA 13:** Canoa de madeira semelhante à construída pelo meu pai

**Fonte:** Arquivo pessoal do autor.

---

<sup>5</sup> Vide item 4.2 o significado de navegação é abordado de forma mais ampla.

<sup>6</sup> Único registro encontrado da canoa construída pelo pai do autor. A figura 13 ilustra melhor a silhueta da canoa.



A partir dessa imagem (figura 12) e de lembranças do autor, é proposto uma forma geométrica que faz alusão a silhueta da canoa em uma vista superior:



**FIGURA 14:** forma alusiva da canoa

**Fonte:** Autor.

### **Eclipse**

De acordo com Chervalier; Gheebant (2009) a simbologia em torno do fenômeno natural eclipse, conclui que:

“O eclipse, na qualidade de fenômeno que marca uma desapareição, um ocultamento accidental da luz, é quase universalmente considerado como uma ocorrência dramática. É um sinal de mau agouro, que anuncia acontecimentos funestos: este é o caso no antigo Egito, como também nos países árabes, embora uma crença semelhante pareça dificilmente compatível com os ensinamentos do Profeta; mesmo caso na China ... Somente os kampucheanos (cambojanos), ao que parece, interpretam o eclipse num sentido favorável ou desfavorável, conforme o modo como se produz. Existem prescrições canônicas r.o Islã, e há cerimônias búdicas, por ocasião dos eclipses. Eles significam a morte do astro. Acredita-se que o astro seja devorado por um monstro (o Rahu hindu, que é também kala, o glutão). De um modo geral, o eclipse apresenta-se como anunciador de desregramentos cataclísmicos no final de um ciclo, que exige intervenção ou reparação, com vistas a preparar a vinda de um ciclo novo: isso seria a liberação do astro engolido pelo monstro (GRAND, GRAP, SOUL).” (CHERVALIER; GHEEBRANT, 2009, p. 355-6)

Neste trabalho é atribuído como significado para “eclipse” uma perda de consciência de ser, cuja a clareza de um ser consciente está sendo devorada pela escuridão, anunciando assim “cataclismos mentais”.

Para materializar no banco o ato de ocultar a luz, o que define um eclipse, tem se como escolha o processo de ebanização<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> A técnica de ebanização é um procedimento, que consiste em escurecer a madeira com óleo de noqueira ou betume (ou ainda outros) até chegar na tonalidade preta. Assim, se referindo à madeira Ébano que são árvores do gênero Diospyros, da família das ebenáceas, em particular as pertencentes à espécie Diospyros eburnum. Estas árvores produzem uma madeira nobre e na maior parte das vezes muito escura e densa, de origem africana.

## Ziguezague

“zi.gue.za.guezigə’zag(ə)

nome masculino

1. linha quebrada que forma, de modo alternado, ângulos salientes e reentrantes
2. caminho ou traçado que lembra essa linha
3. modo de andar sinuoso, aos esses
4. ornato em que existem alternadamente ângulos salientes e reentrantes
5. MILITAR caminho ou trincheira que liga diferentes linhas de ataque, formando uma sucessão de ângulos agudos
6. figurado série de mudanças sucessivas
7. figurado alteração; variação”<sup>8</sup>

Nesta circunstância o significado de ziguezague é entendido de forma mais abstrata. Sua forma entre ângulos salientes e reentrantes é usada para representar os altos e baixos da vida, onde se cria uma textura da qual pode ser percebida como desconfortável devido aos ângulos formados a partir do ziguezague. Textura essa podendo ser de certa forma, uma analogia as camas de prego oriundas do faquirismo<sup>9</sup>.



**FIGURA 15:** faquir sobre uma cama de pregos

**Fonte:** <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/como-um-faquir-nao-se-machuca.phtml>

<sup>8</sup> Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/ziguezague>

<sup>9</sup> A técnica de faquir, ou a arte dos faquires, engloba o controle da respiração, dos músculos, da vontade e o domínio do corpo para andar sobre brasas, deitar em camas de prego, atravessar o corpo com longas agulhas, reduzir o batimento cardíaco. O Faquir — termo que significa pobre em árabe — serve para denominar indianos e islâmicos que viajavam para diversos povoados praticando seus truques, como a levitação e a resistência à dor, o que também lhes rendiam alguns trocados.

## Espelho

“Speculum (espelho) deu nome à especulação: originalmente, especular era observar o céu e os movimentos relativos das estrelas, com o auxílio de um espelho. Sidus (estrela) deu igualmente consideração, que significa etimologicamente olhar o conjunto das estrelas. Essas duas palavras abstratas, que hoje designam operações altamente intelectuais, enraízam-se no estudo dos astros refletidos em espelhos. Vem daí que o espelho, enquanto superfície que reflete, seja o suporte de um simbolismo extremamente rico dentro da ordem do conhecimento.

O que reflete o espelho? A verdade, a sinceridade, o conteúdo do coração e da consciência: Como o Sol, como a Lua, como a água, como o ouro, lê-se em um espelho do museu chinês de Hanói, seja claro e brilhante e reflita aquilo que existe dentro do seu coração.

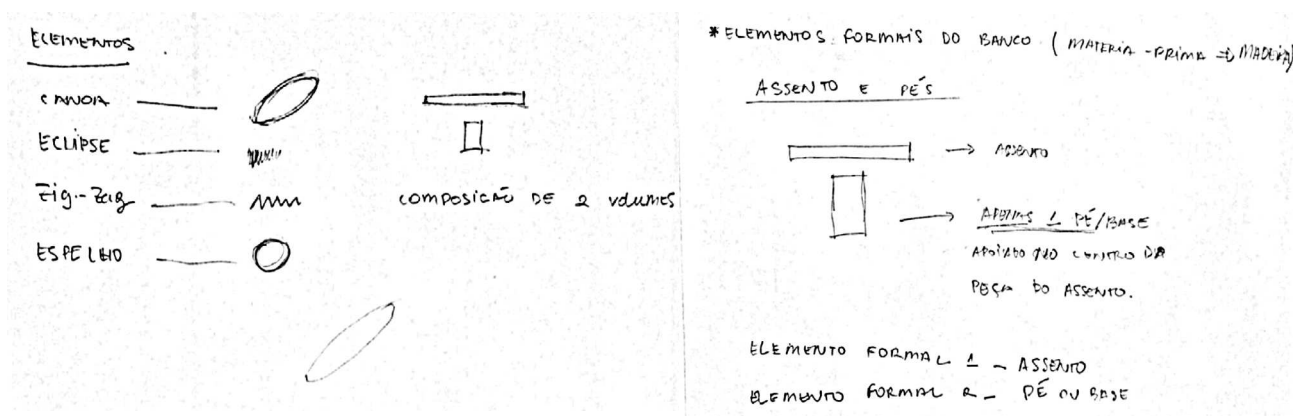
O espelho não tem como única função refletir uma imagem; tornando-se a alma um espelho perfeito, ela participa da imagem e, através dessa participação, passa por uma transformação. Existe, portanto, uma configuração entre o sujeito contemplado e o espelho que contempla. A alma termina por participar da própria beleza à qual ela se abre.

Em uma outra acepção, por fim, o espelho simboliza a reciprocidade das consciências. Um hadith célebre declara que o crente é o espelho do crente. Quanto mais a face do espelho da alma foi polida pela ascese, mais ele será capaz de refletir fielmente aquilo que o cerca.” (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2009, p. 393-6)

A escolha do espelho como elemento estético-formal, vai além da simples função de refletir algo, parte da sua simbologia enquanto artefato como descreve Chevalier; Gheerbrant (2009). Sendo compreendida aqui, como um instrumento de reflexão da alma, ou seja, o reflexo do ser que olha conectando-se com aquilo que se perdeu, tomando clareza da própria pureza, honesto com que se vê no reflexo do próprio ser.

### 3.2 Croquis e definições de projeto pré execução

Como visto na análise morfológica no item 2.2.2, um banco de meditação é composto por 2 elementos formais, assento e pés. Agora, por meio de estudos em croquis, define-se como os 4 elementos estéticos-formais estabelecidos no item 3.1 (canoa, eclipse, zigue-zague, espelho) irão compor-se na estrutura do banco de meditação aqui proposto, tendo em vista a madeira como matéria prima na sua construção.



**FIGURA 16:** Croquis/definições pré execução

**Fonte:** Autor.

Define-se então a estrutura do banco, formada por dois volumes, assento e apenas um pé, constituindo uma forma limpa aludindo um "T". Dessa forma tem-se a estrutura do banco, onde será alocado os 4 elementos estéticos-formais.

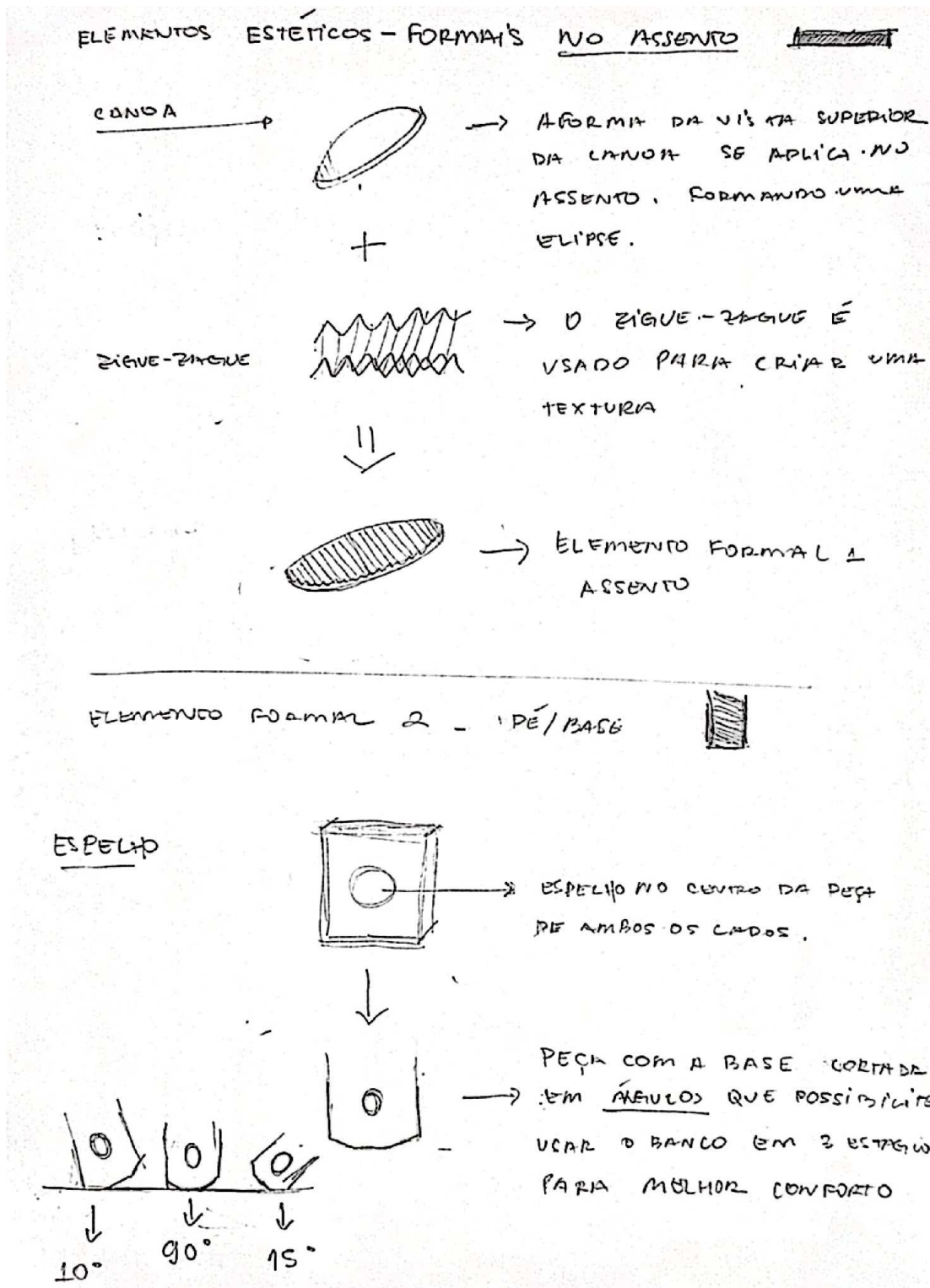
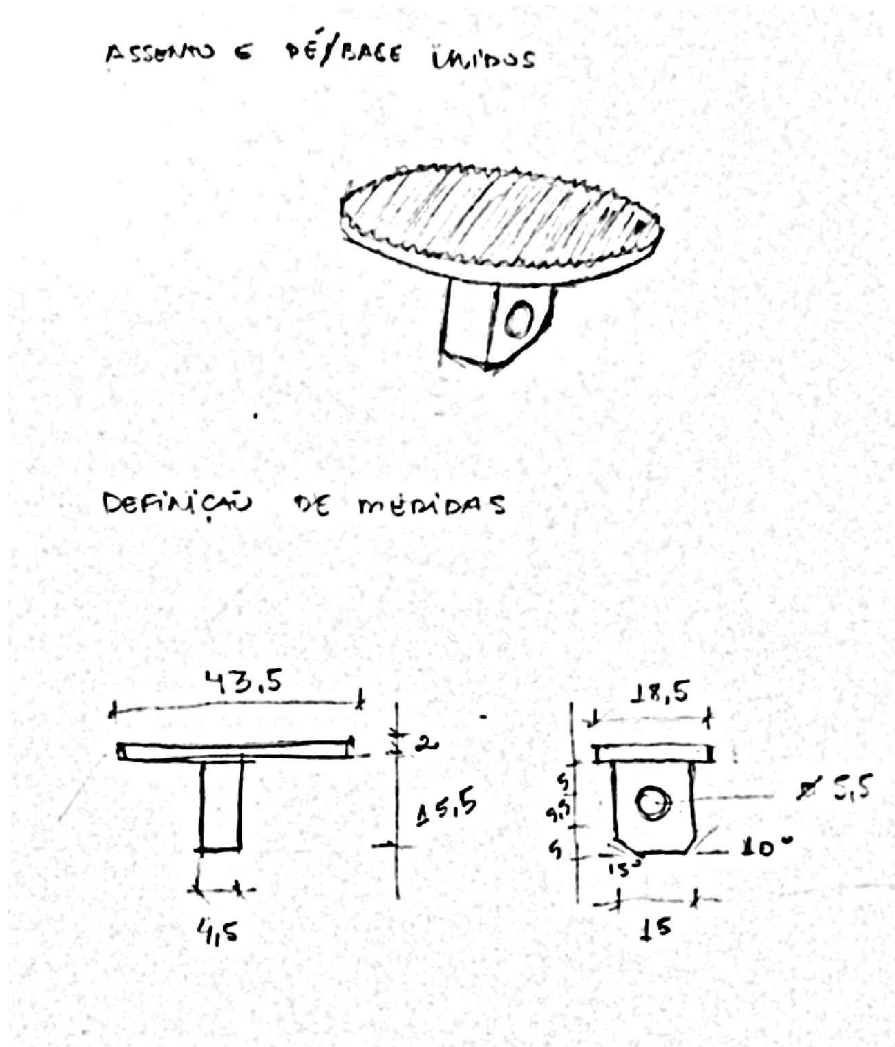


FIGURA 17: Croquis/definições pré execução

Fonte: Autor.

Os elementos estéticos-formais podendo ser entendidos também como "peças" para execução, são distribuídos na estrutura do banco (figura 17) da seguinte forma:

A forma obtida através da silhueta da canoa irá compor o desenho do assento do banco, em conjunto com a textura formada a partir do zigzague se obtém o primeiro elemento estético-formal (assento). O espelho será utilizado em uma forma circular na base/pé do banco, disposto simetricamente nas faces maiores de uma peça ligeiramente quadrada, onde a face deste quadrado que tocará o chão terá ângulos de  $10^\circ$ ,  $90^\circ$ ,  $15^\circ$ , o que dará movimento ao banco e variadas possibilidades de uso, desse forma se obtém o segundo elemento estético-formal (base/pé). O elemento “eclipse” compõe-se no banco de forma uniforme, ou seja, na peça do assento e base/pé, da qual criará uma unidade estética a partir da técnica de ebanização da madeira.



**FIGURA 18:** Croquis/definições pré execução

**Fonte:** Autor.

Vendo na figura 18 a partir do croqui apresentado pode-se ver os 2 elementos/peças do banco unidos, compondo a forma estética do banco de meditação proposto pelo autor. E também as definições de medidas para a execução.

### 3.3 Execução/Meditação

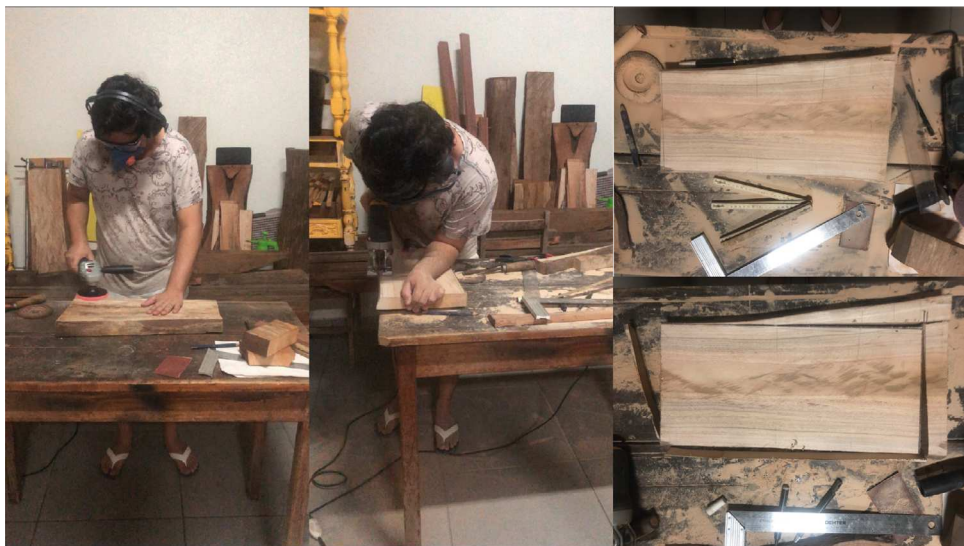
Conforme visto no item 1.2.1, Goleman (1999) descreve uma técnica de meditação ativa, intitulada por ele de “alimentação consciente” da qual é abordado que qualquer atividade pode ser meditativa, desde que seja realizada com extrema atenção e cuidado no que está sendo feito. Com isso, todas as atividades relacionadas a execução do banco serão realizadas dentro da técnica meditativa “alimentação consciente” proposta por Goleman.

Sendo assim, ressignificando as atividades que cabem à execução do banco para atividades meditativas diárias. Observe nas figuras a seguir o desenvolvimento de um diário, em forma de painéis de imagens e seus respectivos exercícios meditativos:



**FIGURA 19:** painel de imagens dia 1 - Verificação de disponibilidade de matéria prima, escolha dentre madeiras disponíveis no estoque pessoal. Definição da madeira mogno brasileiro<sup>10</sup> para conceber o banco.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 20:** painel de imagens dia 2 - Manipulação do material, limpeza por intermédio de lixadeira elétrica, preparação para pré usinagem e aparelhamento das peças.

**Fonte:** Autor.

<sup>10</sup> A madeira mogno brasileiro ou chamada popularmente de apenas mogno, ocorre na região amazônica. A espécie faz parte da família Meliaceae de nome científico *Swietenia macrophylla*. A madeira tem cor castanha intensa e avermelhada. Devido a sua alta exploração, atualmente o mogno está na lista oficial de espécies da flora brasileira ameaçadas de extinção, podendo ser apenas comercializada a partir de plantio de reflorestamento. A peça de mogno usada para construir o banco é oriunda de reflorestamento.



**FIGURA 21:** Pannel de imagens dia 3 - Aparelhamento da peça e esquadro, uso de gabarito e tupia elétrica.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 22:** Pannel de imagens dia 4 - Usinagem da peça do assento para criar a textura por meio de zigzag. Ferramenta auxiliar tupia elétrica e fresa em angulação.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 23:** Pannel de imagens dia 5 - Usinagem da madeira com molde em papel do assento. Ferramenta auxiliar tico-tico.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 24:** Pannel de imagens dia 6 - Usinagem da peça do pé, marcação do vazado do espelho e furação, colagem do espelho na peça. Ferramenta auxiliar furadeira e broca serra-copo.

**Fonte:** Autor.





**FIGURA 25:** Painel de imagens dia 7 - Procedimento de lixagem das peças. Ferramenta auxiliar lixadeira orbital e gabarito com lixa.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 26:** Painel de imagens dia 8 - Montagem e colagem do banco. Ferramenta auxiliar furadeira e broca 8 para cavilha.

**Fonte:** Autor.



**FIGURA 27:** Painel de imagens dia 9 - Procedimento de ebanização da madeira. Ferramenta auxiliar esponja.  
**Fonte:** Autor.



**FIGURA 28:** Painel de imagens dia 10 - Acabamento final, impermeabilização da madeira com verniz.  
**Fonte:** Autor.

## 4. DEFINIÇÕES: CONCEITO E IDENTIDADE

### 4.1 Design espiritualmente útil

“Quando as funções simbólicas e estéticas são preponderantes e as funções práticas ocupam posição secundária em um produto de uso, falamos do princípio de configuração simbólico-funcional ou princípio da estética simbólico-funcional.” (LOBACH, 2001, p.91-92 *apud*. PANTALEÃO, 2020, p. 105).

Assim, pode se traçar um caminho alternativo para o design contemporâneo, desenvolvendo artefatos mais holistas, em semelhança ao nosso tempo espiritualmente pluralista. Onde os empenhos criativos do design, guiados pelas singularidades do conhecimento humano, não se preocupam com as utilidades exterior e mundana geralmente associadas a disciplina.

De acordo com Walker, um artefato “projetado simbolicamente” tem como propósito oferecer uma manifestação física da qual ajude a afastar os pensamentos das preocupações exteriores e mundanas, e redirecionando as para princípios internos ou superiores, considerado muitas vezes como impróprios, à exceção do campo pessoal. (PANTALEÃO, 2020).

Pantaleão (2020) de maneira a conceituar “design espiritualmente útil”, Walker direciona um caminho criativo que seja propício de elucidar formas de conhecimento associadas a valores individuais de foro-íntimo. Desse modo define diretrizes para o desenvolvimento de artefatos espiritualmente úteis, pondera:

“Um artefato projetado que pretende ser espiritualmente útil não será consequente ou profundo como coisa física. Ele apenas pode ser um indicador ou apontamento - um símbolo de significância, mas não significativo em si mesmo;

Sendo mais indicativo do que substantivo, o artefato físico pode e, possivelmente, deve ser inconsequente e um pouco superficial em sua manifestação física - exigindo apenas o suficiente para transmitir seu significado. Uma maior atenção aos detalhes ou preciosidade pode ser vista como mal colocada pois enforcaria de forma inadequada o esforço e a atenção com preocupações físicas e mundanas. No entanto, dada a história de luxúria que muitas vezes é concebida a tais artefatos, opiniões diferem claramente sobre questões de adequação neste domínio;

Qualquer reivindicação de novidade ou originalidade ficará a critério da interpretação e apresentação de ideias de longa data em formas que são relevantes para o nosso próprio tempo. Não há nada de novo a ser acrescentado em termos daquilo a que o artefato aponta;

Para o reconhecimento mais amplo dos valores internos em nossos esforços do dia-a-dia, projetos que expressam inclusividade e pluralismo parecem apropriados para a cultura globalizada em que nos inserimos, ou seja, expressões que abraçam a diversidade, respeitem as diferenças e fomentem a conciliação e a harmonia.” (WALKER, 2014, p.81-82 *apud*. PANTALEÃO, 2020, p. 110).

O banco de meditação aqui projetado tem sua função prática (auxiliar na meditação) em segundo plano. Sendo a função simbólica-funcional manifestada pela sua estética a relevância do projeto. Tendo o objetivo de transmitir seu significado enquanto um artefato espiritualmente útil.

## 4.2 Definição do nome Navegante

### “Navegação

Sobre a arca da Aliança manifesta-se a Shekinah que é a Presença real de Deus, mas também, literalmente, a *Grande Paz*. E abordamos aqui um dos aspectos essenciais da navegação, como meio de se atingir a *paz*, o estado *central* ou o nirvana. O Livro dos mortos egípcio, as lendas das sociedades secretas falam de uma navegação que conduzia à *Cidade da Paz*, ou ao *Mercado da Grande Paz*, Shankaracharya, de uma travessia do mar das paixões até chegar à *Tranquilidade*. O Buda, que faz passar à *outra margem*, é chamado de o *Grande Navegante*.” (CHEVALIER; GHEERBRANT, 2009, p. 632-3)

A canoa é um meio de navegação, usado como elemento estético no banco como visto no item 3.1. O navegante é aquele que navega, aqui neste trabalho seu significado transfigura-se em: aquele que navega nas águas agitadas da vida em busca da paz e tranquilidade.

Sendo assim, o banco de meditação concebido neste trabalho é batizado de “Navegante” por ser a síntese oriunda da compreensão dos sentimentos/emoções do autor. Seu significado enquanto artefato transcende a utilidade de um banco de meditação, proporcionando significados espirituais de busca à consciência enquanto ser/espírito, onde cada elemento estético retorna a uma autorreflexão.

## 4.3 Registros banco Navegante



**FIGURA 29:** Banco Navegante.

**Fonte:** Abrão Junior.



**FIGURA 30:** Banco Navegante - usos.  
**Fonte:** Abrão Junior.

## 5. MEMORIAL DESCRITIVO

O banco Navegante é um artefato espiritualmente útil, mas também um artefato físico, cujo percorreu caminhos de experimentação, entre o pensando-e-fazendo (metodologia de projeto proposta por Walker) em sua pré-execução, onde foram tomadas decisões/escolhas para acontecer sua concepção:

Escolha da meditação como objeto de estudo

Nesta fase inicial do trabalho foi realizada uma pesquisa sobre meditação direcionada para seus aspectos potências de ligação com o design. Buscando conhecimento sobre os princípios da meditação como prática, como ela é praticada e se há artefatos que auxiliam na prática.

Escolha de um artefato auxiliar na meditação

Após ter imergido no universo da meditação através da pesquisa realizada, define-se então como proposta de projeto para o trabalho, desenvolver um artefato para auxiliar na meditação.

Escolha de um banco de meditação como artefato a ser concebido

Tendo definido um artefato que auxilie na prática de meditação e feito uma análise dos artefatos já existentes, é então escolhido um banco de meditação. A escolha do banco se dá pela afinidade do autor com a matéria prima (madeira, e de ser utilizada recorrente neste tipo de artefato, como analisado no painel morfológico visto no item 2.2.2.

Decisão de unir a meditação em um processo de design

Neste ponto do trabalho já se tem definido o “banco de meditação” como artefato para ser desenvolvido, com isso se parte para o processo criativo de design. Processo esse que foi pensado para incorporar a meditação nas suas premissas. Definindo que a técnica meditativa “Alimentação consciente” proposta por Goleman fosse incorporada no processo de execução do banco, que por sua vez seria executado pelo autor de forma artesanal.

Decisão da estética do banco

Assim como qualquer outro projeto, o banco de meditação proposto por este trabalho precisava se expressar esteticamente. A busca pela sua identidade estética se originou de sentimentalidades do autor, que neste trabalho

se utilizou de memórias/momentos de vida, os traduzindo em sentimentos/emoções, que se obteve desse processo de tradução 4 elementos estéticos-formais (canoa, eclipse, ziguezague, espelho) utilizados na estética do banco.

Decisão de como os elementos estéticos-formais seriam empregados no banco

A partir de estudos por meio de croquis cada elemento estético-formal escolhido foi se acertando na concepção do banco, que por sua vez foi concebido em madeira:

A canoa foi transmutada em uma forma alusiva à sua silhueta, usada para formar a peça do assento do banco.

O ziguezague foi empregado como textura na peça do assento, foi utilizado uma tupia elétrica com fresa em ângulo para imprimir essa textura na madeira.

O espelho foi empregado na parte do pé do banco, com diâmetro de 5cm. Posicionando nas duas faces da peça do pé, de forma centralizada para se criar harmonia visual na peça como um todo.

O eclipse foi representado no banco por meio da técnica de ebanização. O processo de tingimento da madeira foi feito após o banco ter estado praticamente pronto, restando apenas o acabamento final da madeira.

Definições projetuais

As dimensões chegadas no banco Navegante tem como orientação medidas gerais de bancos de meditação similares, que nele sofre adequações a matéria prima escolhida e ao corpo do autor, que é o usuário do mesmo. Desse modo, não houve neste trabalho um estudo ergonômico/econômico/social amplo do qual direcionasse o banco Navegante para outro público, mesmo que em prática possa atender diversos indivíduos, mas que aqui neste trabalho não era o intuito.

## 6. CONCLUINDO POR AGORA

Peço licença ao leitor para concluir o texto em primeira pessoa a fim de relatar fielmente minha reflexão pessoal após o desenvolvimento deste trabalho.

Os caminhos percorridos ao desenvolver esse trabalho elucidaram-me uma forma mais holística de design, em específico de artefatos, que se desligam da forma de projetar para a indústria. Dessa maneira, significados espirituais se tornaram premissas de projeto. Por agora, o que faço é refletir sobre os cenários em que o design possa atuar com a mesma abordagem holística, vislumbrando artefatos mais próximos da afetividade. Produzidos de forma artesanal, por artesãos-designers, afastando-se de uma produção seriada em larga escala, priorizando a produção local e os recursos locais, imagino artefatos mais ricos em significado e em identidade.

O banco de meditação que produzi neste trabalho tem significados que vão além dos tangibilizados no banco enquanto artefato físico. O banco Navegante representa, neste momento, muito mais do que um projeto de final de graduação, ele conforta questões internas de autoaceitação enquanto futuro designer.

Deixo aqui uma reflexão que tive no dia 07 do diário de execução/meditação, o qual a tarefa meditativa do dia era realizar o lixamento das peças do banco, um processo que reteve um longo período do dia em estado de meditação, permitindo-me entrar em êxtase:

*Entender a vida, é entender que a vida é feita de momentos, e que esses momentos geram sentimentos bons ou ruins. Cabe a nós saber aceitá-los, compreendendo-os como acontecimentos necessários para nossa existência como “ser-espírito”. Ignorar um sentimento ruim, para se esquivar da dor causada por tal, não isenta de suas consequências em nossas vidas. Se autoconhecer, é aprender a lidar com nossas emoções, é também um passo para ter paz consigo mesmo, é tornar nossa caminhada um eterno aprendizado, almejando a evolução como “ser-espírito”.*



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BITTENCOURT, Claudia. Pesquisa comprova: meditar alivia ansiedade, depressão e dor crônica. UNA-SUS, [S. l.], p. 1-1, 15 jan. 2015. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-comprova-meditar-alivia-ansiedade-depressao-e-dor-cronica>. Acesso em: 1 abr. 2021.

DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. Neurofisiologia da meditação. 1. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. Dicionário de símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números (24. ed.). Rio de Janeiro: José Olympio, 2009.

GOLEMAN, Daniel. A arte da meditação: um guia para a meditação. 3. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GIGLIOTTI, Analice. IBGE: O crescimento da depressão é realidade no Brasil. Veja Rio, Online, p. 1-1, 24 nov. 2020. Disponível em: <https://vejario.abril.com.br/blog/manual-de-sobrevivencia-no-seculo-21/ibge-crescimento-depressao-brasil/>. Acesso em: 26 fev. 2021.

JOHNSON, Willard. Quem inventou a Meditação? Do Xamanismo à ciência. 10. ed. São Paulo, SP: Cultrix Pensamento, 1995.

MOHAN, A. G. Yoga Para o Corpo, a Respiração e a Mente: Um guia para a reintegração pessoal. 3. ed. São Paulo: Ed. Pensamento, 2003.

RIDDELL, Ann. Posturas Para Meditar. Centro Nalanda, [S. l.], p. 1-1, 16 mar. 2008. Disponível em: <https://nalanda.org.br/meditacao/posturas-para-meditar>. Acesso em: 20 mar. 2021.

PANTALEÃO, Lucas Farinelli. Forma segue significado: o design conceitual de Stuart Walker. Curitiba: Appris, 2020.

PANTALEÃO, Lucas Farinelli. A Ornamentação Contemporânea em Arte e Design: Função Estética, Função Anagógica, Função Terapêutica. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação; Universidade Estadual Paulista, Unesp, Bauru, 2010.

## ANEXO



**FIGURA 31:** Banco de meditação antes da ebanização.

**Fonte:** Autor.