AHIMSA YOGA E MEDITAÇÃO



Bruna de Fátima Rodrigues | Orientador: Juscelino Machado

Trabalho de Conclusão de Curso
Bruna de Fátima Rodrigues
Orientador: Juscelino Machado Júnior
Curso: Design
Universidade federal de Uberlândia - FAUeD
Julho, 2019

DIÁRIO PROCESSUAL

Diário gráfico de Introdução ao trabalho de conclusão de curso, apresentado à FAUeD – Faculdade de Arquitetura, Urbanismo e Design da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para a obtenção da Graduação em Design. Sob orientação do professor Juscelino Machado Júnior.



SUMÁRIO

BRIEFING ____ 04
OBJETIVO GERAL ____ 05
OBJETIVOS ESPECÍFICOS ____ 05
DETALHES ESPECÍFICOS DO PROJETO ____ 06
BREVE HISTÓRIA DO YOGA ____ 07
LOCAL ESCOLHIDO ____ 09
PÚBLICO ALVO ____ 15
SHALA YOGA & ARTE ____ 20
ATMA REALIGARE ____ 23
ESPAÇO PREMAVATI ____ 26
ESPAÇO PRANA YOGA ____ 31
SOLAR DOS PÁSSAROS ____ 34
GERAÇÃO DE PROPOSTAS ____ 37
BRAINSTORM ____ 38
PAINEL SEMÂNTICO ____ 42
PROJETO ____ 44
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS ____ 71

1 BRIEFING

O trabalho tem como tema a criação de um espaço com o objetivo de propiciar um ambiente agradável aos praticantes de Yoga e Meditação

A escolha do tema foi feita a partir da minha experiência com Yoga na qual pude obter inúmeros benefícios. Pela Meditação percebi o quanto essa prática faz bem para saúde mental e física. É sob essa perspectiva que desenvolvi este trabalho de graduação, como também uma maneira de contribuir para que a prática do Yoga fosse difundida.
Hoje em dia, com todo esse fluxo pesado, todo o estresse do dia a dia, horários de trabalho, etc. nada melhor do que ter um tempo para você conseguir parar e respirar. Uma vez integrada na sua rotina, se torna a melhor parte do seu dia.

Segundo Osho (1981), a meditação nos ensina a deixar tudo o que você aprendeu. A sociedade nos impõe milhares de pensamentos, a meditação ajuda a sair desse mundo de pensamentos, em silêncio. É um método de esvaziar sua mente integralmente. Quando você silencia, você fica consciente de todo o resto, experimenta o que alguns chamam de estado de iluminação, é sentir amor incondicional por tudo e todos, desapegar do ego, é viver na luz.

O projeto em questão foi planejado para a cidade de Araxá-MG, minha cidade natal, devido à escassez de lugares que pudessem beneficiar os moradores com a prática do Yoga e da Meditação, por isso, como estudante de design e praticante do Yoga percebi necessidade.

A intenção do espaço é proporcionar uma experiência em que a pessoa se sinta bastante confortável e integrada com a natureza, para possibilitar uma união entre a prática da Meditação e do Yoga com os praticantes.

Vi em Araxá, que é relativamente uma cidade pequena e com poucos recursos, nesse aspecto, uma oportunidade de levar um espaço Zen para favorecer as pessoas que se interessam em cuidar do corpo e da mente.



2 OBJETIVO GERAL

Consiste em desenvolver um espaço de Yoga e Meditação na cidade de Araxá, Minas Gerais, com intuito de atender o público de todas as idades, não tem faixa etária para executar essas práticas, que buscam terapias de cura para melhorar a qualidade de vida e melhorar sua rotina diária.

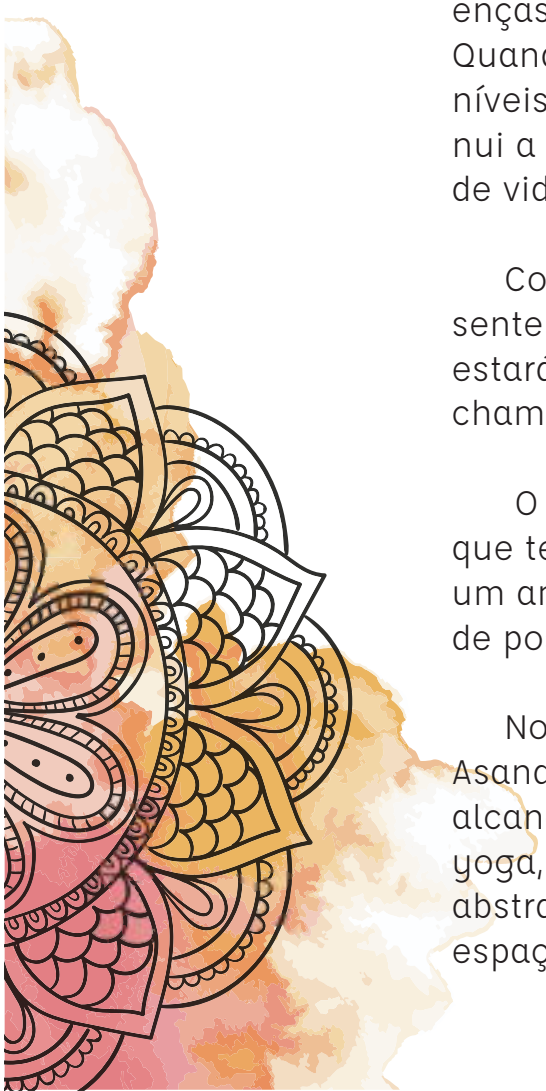
3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar o público alvo para esse tipo de prática.
Verificar qual o piso e a iluminação ideal para a prática de Yoga e Meditação.
Combinar as espécies de plantas que trazem equilíbrio e paz para o espaço.
Relacionar o minimalismo com o projeto do espaço.
Promover a integração dos alunos no local.
Relacionar o interior com o exterior
Criar harmonia no ambiente

DETALHES ESPECÍFICOS DO PROJETO



4.1 - BREVE HISTORIA DO YOGA E MEDITAÇÃO

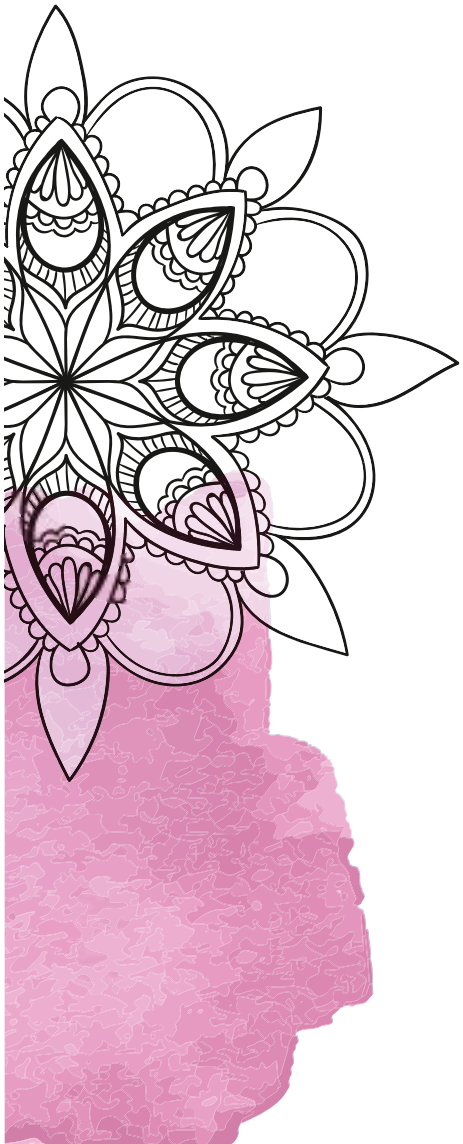


Segundo Shiraishi (2013), Yoga é uma filosofia antiga de origem indiana, que está se difundindo intensamente no Ocidente e contém uma série de posturas que em sânscrito são chamados de "asanas" , a meditação, chamado de dhyana, respiração, de pranayama e relaxamento ou yoganidra, em sânscrito. Proporciona a evolução dos asanas desenvolvendo força, resistência, flexibilidade e equilíbrio. O Yoga tem sido estudado no tratamento de várias doenças crônicas, como hipertensão, asma, obesidade, doença neuromuscular e psiquiátrica. Quando você pratica regularmente, o Yoga tem como consequência a redução de peso, dos níveis de glicose sanguínea, de colesterol e pressão arterial, aumenta a concentração e diminui a ansiedade. O Yoga que é uma prática corporal, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e ficar em equilíbrio integrando a saúde física e mental.

Conforme Cristiane (2018), A palavra Yoga, vem do sânscrito que significa união. Estar presente e se dedicando a prática, fazer os asanas de maneira correta, consequentemente estará em estado meditativo, a prática induz o relaxamento por causa da respiração, que se chama Bandha, que é a respiração com contração muscular, ela permite que a energia flua.

O Ashtanga Yoga, de acordo com Carla (2018), é uma linha criada por Sri K. Pattabi Jois, que tem o objetivo de purificar o corpo através da mente e dos asanas que praticamos em um ambiente fechado para induzir a transpiração. A prática é a repetição de uma sequência de posturas e a partir do seu desenvolvimento você vai avançando em sua série.

No Ashtanga Yoga, existem o que chamamos de "8 mandamentos" que são Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi e Shala, todos eles conseguimos alcançar através da prática diária, com a evolução dos asanas, atingimos toda a filosofia do yoga, que é a auto-disciplina, observância religiosa, a postura, contenção da respiração, a abstração dos sentidos, a concentração, a meditação, o estado da supra-consciência e o espaço da prática, respectivamente.



Sobre a meditação, segundo Dalton (2017), é uma capacidade que a pessoa pratica, que mexe com nosso inconsciente, nossas forças ocultas que não temos domínio claro, exercitando a dissolução do ego e silenciando a mente para conseguir enxergar além.

A filosofia de Wabi Sabi, por Bruna (2016), diz que é uma inspiração baseada no conceito japonês de aceitação e transitoriedade. Tem origem o Zen Budismo e sua verdade: Dukkha ou impermanência, onde tudo se transforma, nada permanece, nada é perfeito. Essa filosofia engloba de espiritualidade até a estética. É saber contemplar os ciclos naturais da vida. Consideram-se traços de beleza a assimetria, a irregularidade das formas e a singularidade dos objetos realçados pelo desgaste. É uma simplicidade, elegância discreta, quietude e serenidade. É ser capaz de ver beleza em tudo, até nas coisas mais simples e irrelevantes aos olhos humanos. O conceito de Wabi Sabi na decoração, destaca espaços em tons neutros e minimalistas, harmonizado com elementos naturais permitindo um espaço aconchegante.

4.2 LOCAL ESCOLHIDO

O local escolhido para a realização do projeto é uma casa que foi reformada recentemente e vai ser utilizada para a elaboração do espaço de Yoga e meditação. Localizada na Avenida Prefeito Aracely de Paula, em Araxá-MG. Esta Avenida é paralela a uma das principais avenidas da cidade, próximo a escolas, sorveterias, praças, lojas e supermercados. A Avenida em si é bem tranquila, por ser sem saída. A intenção é ser bem acessível para que todos possam ir facilmente local.

Segundo Isabela (2010), Araxá é famoso por suas águas termais, lamas medicinais de origem vulcânica. A cidade também é procurada pela história de Dona Beja, uma mulher que era cortesã e respeitada na cidade. Sua antiga casa virou um museu muito visitado, além de outros como o do artista, Calmon Barreto. O turismo gira também em torno de igrejas construídas por volta do século XIX.

A escolha da cidade foi pelo critério da falta de espaços como este, para práticas de Yoga. Existem apenas dois espaços semelhantes. A proposta do projeto é difundir a ideia de que o Yoga e a Meditação são práticas essenciais no nosso dia-a-dia e que podem ser acessíveis para todas as idades, proporcionando uma qualidade de vida e beneficiando sua saúde mental e corporal.

O local é uma casa construída na década de 60 que já foi reformada, ideal para a proposta do espaço, com uma área externa, proporcionando liberdade para a execução da parte de paisagismo.



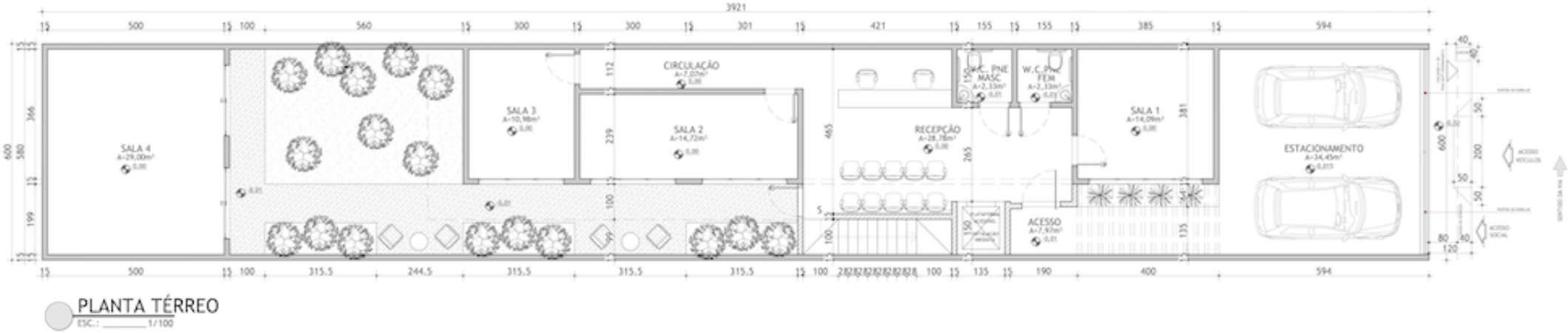
Fachada da Residência. Fonte https://www.google.com.br/maps/@-19.5969719,--46.9418295,3a,26.9y,261.35h,85.87t/data=!3m6!1e1!3m4!1snUNXIOD5QMiUDbVWybomHQ!2e0!7i13312!8i6656



Planta de situação. Fonte: https://www.google.-com.br/maps/place/Av.+Pref.+Aracely+de+Paula,+Arax%C3%A1+-+MG/@-19.5970851,-46.9423719,197m/data=!3m1!1e3!4m5!3m4!1s0x94b03701d5294c9f:0x412ecb5ca841ffeb!8m2!3d-19.5980379!4d-46.941888



Fachada da Residência. Fonte https://www.google.-com.br/maps/@-19.5969719,--46.9418295,3a,26.9y,261.35h,85.87t/data=!3m6!1e1!3m4!1snU



Planta original sem modificações



Foto - sala existente (Fonte: Do autor)

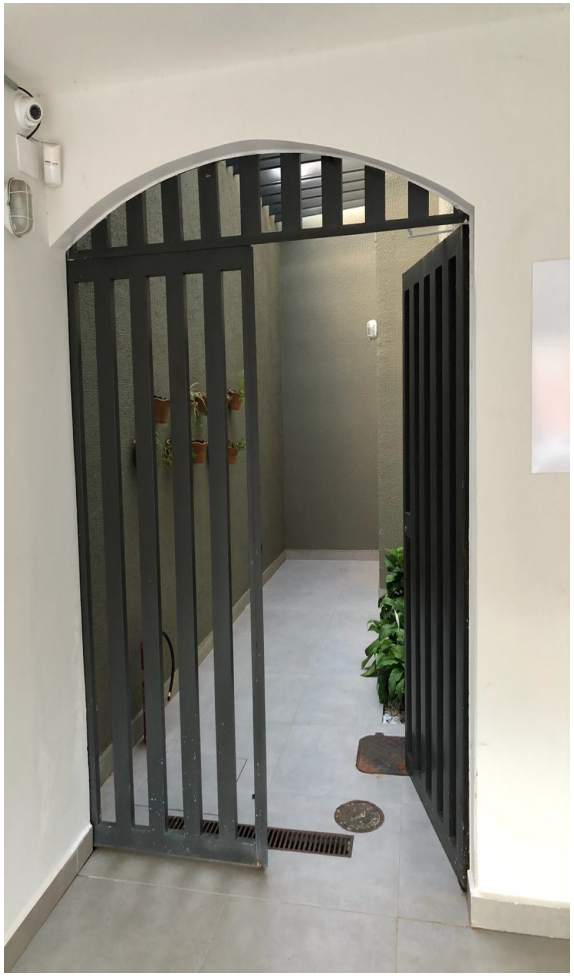


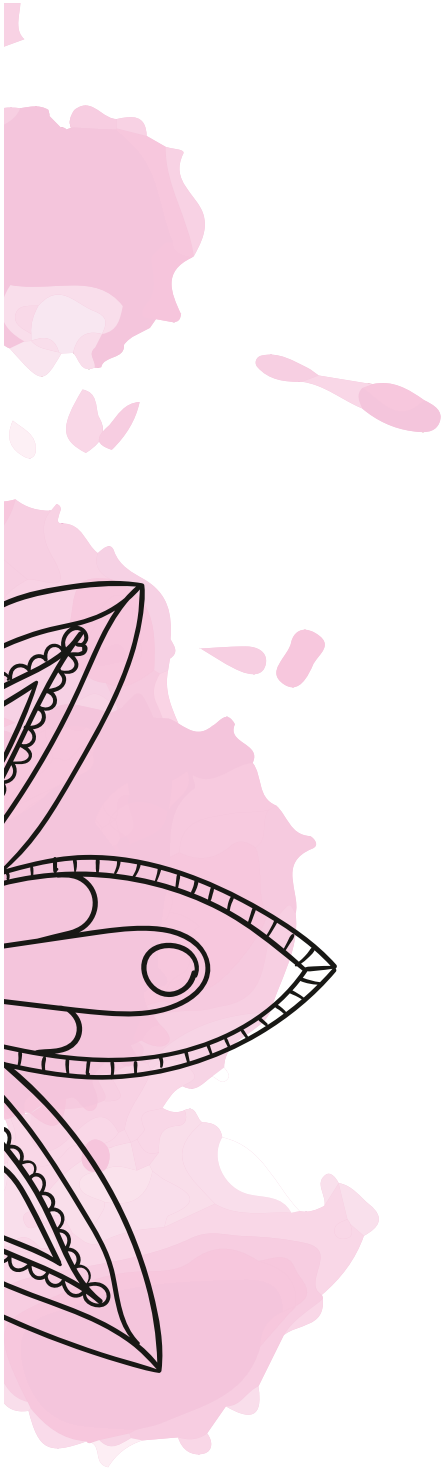
Foto - Entrada (Fonte: Do autor)



Foto - Banheiros existentes (Fonte: Do autor)



Foto - recepção existente (Fonte: Do autor)



NOME ESCOLHIDO
AHIMSA - YOGA E MEDITAÇÃO

Ahimsa é um dos primeiros preceitos morais do Yoga, ou 'yamas' que são 8 fundamentos relativos ao nosso comportamento com o todo e com nós mesmos.

A palavra Ahimsa em sânscrito significa a não-violência. É o amor incondicional a toda a manifestação de vida. É justamente essa prática que devemos ter diariamente, não só em ação, mas também em palavras e pensamentos.

Estar bem com você, com o mundo e não fazer mal a nada e ninguém.

Uma das intenções deste projeto é aproximar o usuário com a natureza, proporcionando beleza e serenidade, elegância discreta, como vimos anteriormente na filosofia Wabi Sabi. Um local de paz e tranquilidade, não só permitido pela aproximação com a natureza, mas também no seu interior, um ambiente bem arejado e iluminado adequadamente, priorizando sempre o conforto dos praticantes.

4.3 PÚBLICO ALVO

Respeitando sempre as condições de saúde física, emocional e mental do praticante, o Yoga pode ser praticado por qualquer pessoa, devendo o professor observar a progressividade na execução dos exercícios e os limites do corpo.

Segundo Hilton (1999), há também a prática de Yoga direcionada para gestantes, crianças e idosos. As gestantes iniciam durante a gestação, e juntamente com uma alimentação saudável, elas procuram o yoga como uma forma de se organizar para um parto natural. A prática para crianças ajuda a ter um desenvolvimento saudável, que integra o trabalho físico e mental. Para os idosos é fundamental uma atenção maior nas posturas e nos exercícios respiratórios, para que não seja um problema.

Elaborou-se um questionário próprio para a pesquisa, que foi aplicado à 38 alunos de um espaço de Yoga em Araxá. As questões eram sobre sua saúde e sua prática no local.

Tabela referente ao gênero dos entrevistados.

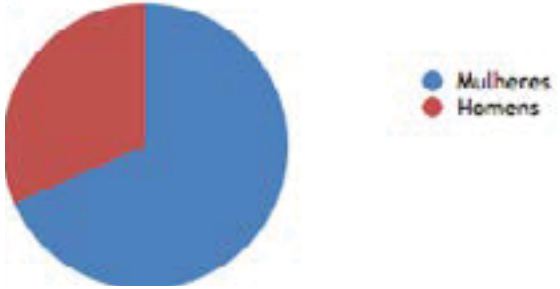


Tabela referente à faixa etária dos entrevistados.

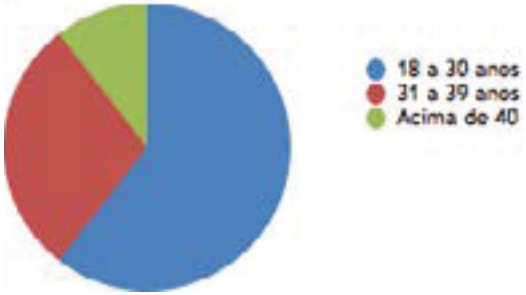
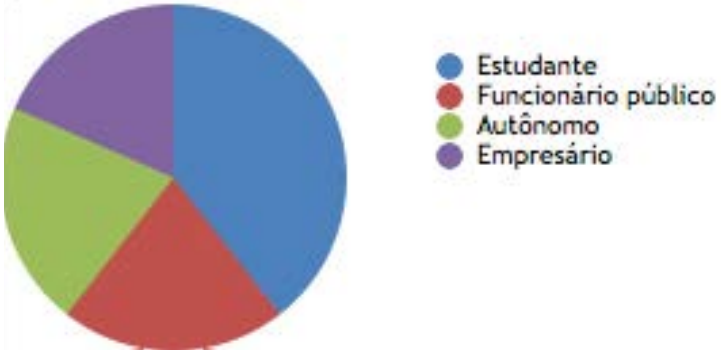


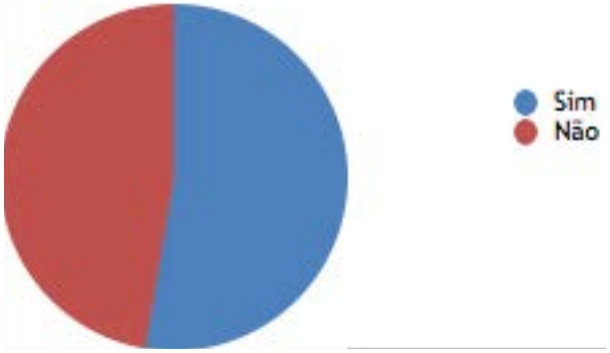
Tabela refente à ocupação dos entrevistados.



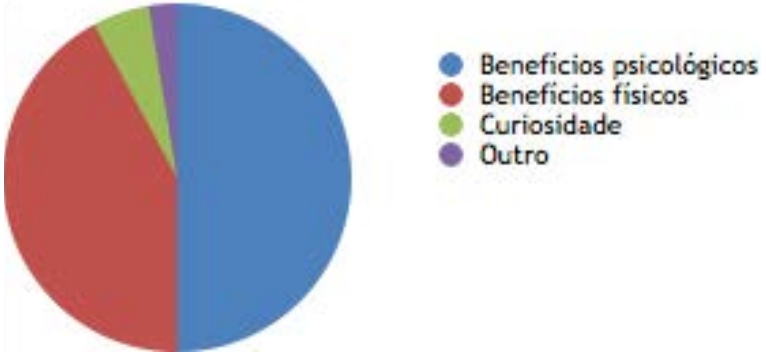
Você possui alguma lesão?



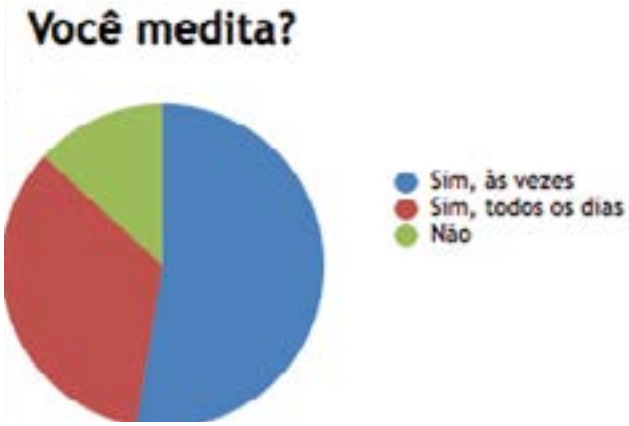
Você é vegetariano?

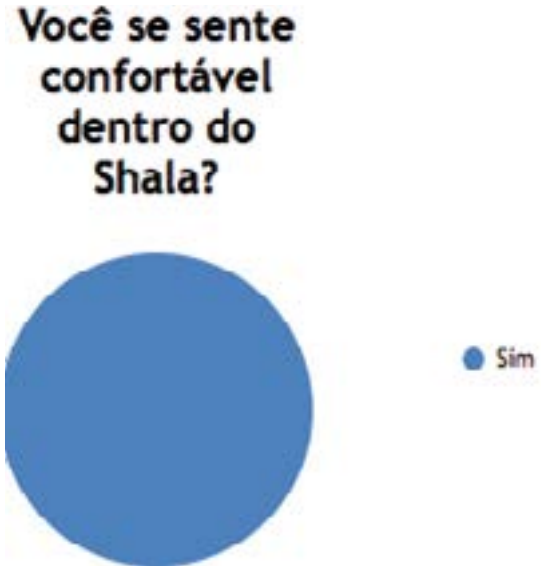


Quais os motivos de praticar yoga?

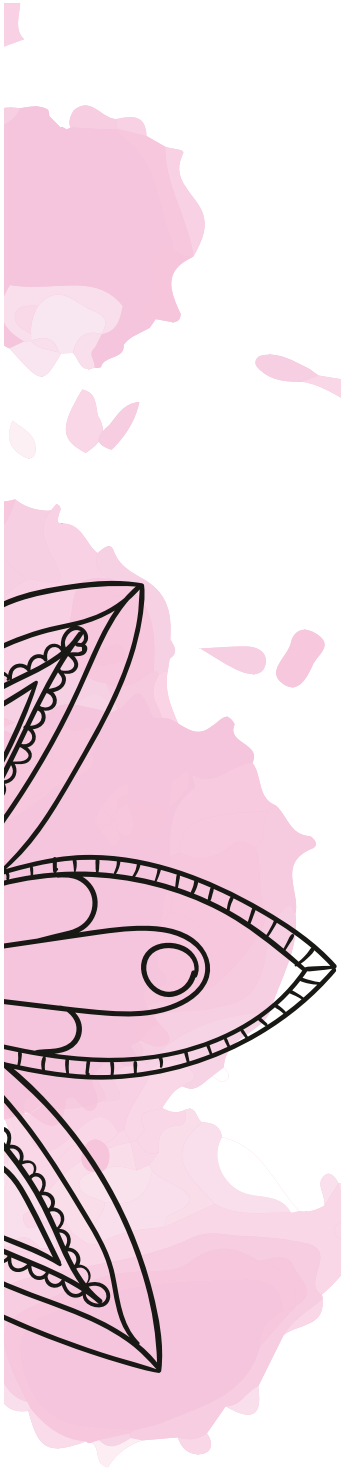



Há quanto tempo você pratica yoga?
0 a 6 meses
6 a 12 meses
1 a 3 anos
Acima de 3 anos


Você medita?
Sim, às vezes
Sim, todos os dias
Não


Você se sente confortável dentro do Shala?
Sim


Você acha que Araxá precisa de mais espaços para praticar yoga e meditação?



Após a análise do questionário, conclui-se que a predominância de praticantes é do sexo feminino, tendência frequentemente observada em outras pesquisas com Yoga . A faixa etária predominante foi entre 18 e 30 anos. A maioria dos alunos que responderam ao questionário praticava Yoga dois dias da semana. Das 38 pessoas, 21 pessoas praticam yoga entre 0 a 6 meses, 13 pessoas praticam entre 6 a 12 meses, 3 pessoas de 1 a 3 anos e apenas 2 pessoas praticam yoga há 3 anos ou mais. A maioria das pessoas que praticam yoga são vegetarianas, não possuem lesões musculares, procura o yoga para benefícios psicológicos, mais da metade meditam regularmente, 100% dos entrevistados se sentem confortável no shala durante a prática e a maioria acredita que Araxá precisa de mais opções de lugares para praticar yoga e meditação.



ANÁLISE DE SIMILARES

ANÁLISE DE SIMILARES

Foram selecionados 4 espaços de Yoga que se aproximam do mesmo conceito quanto à sala, mas são projetos diferentes e, todos eles, foram analisados in loco. Percebe-se que em dois dos espaços analisados têm o mesmo piso amadeirado, justamente porque é a melhor alternativa para a prática, não tem perigo do tapete escorregar, além de ser um piso "quente". Os outros dois espaços são em cerâmica, tipo de material não adequado, pois é um material bem frio e não é muito aderente.

5.1 SHALA YOGA & ARTE

O Shala é um espaço relativamente novo, tem aproximadamente 2 anos de funcionamento, está localizado no bairro Copacabana, em Uberlândia. A sua localização é ótima, perto do centro da cidade e do Praia Clube. O espaço foi projetado com o objetivo de ser um local totalmente voltado para o Yoga. Antes era uma residência que foi revitalizada para as práticas de yoga. Ele conta com quatro professores de Ashtanga Yoga.

Não possui muitos móveis, apenas uma mesa com quatro cadeiras na área externa para um possível café rápido antes de iniciarem as práticas. Possui também uma loja que vende roupas e sapatos de origem vegana, produtos sustentáveis, tudo isso expostos em móveis de madeira natural. Na loja tem uma parede que é toda em madeira, o que proporciona uma sensação maior de acolhimento, o piso é porcelanato claro.

O espaço não possui desníveis, tem dois banheiros e uma mini cozinha com um frigobar. Sua área externa tem um cajueiro central, separando a loja e a sala de práticas. O shala é todo de vidro e na sua lateral esquerda, tem uma porta que dá acesso para um jardim com fonte de água e plantas diversas.

É composto por cores neutras e piso amadeirado, a iluminação é indireta e quente planejada para o conforto dos alunos.

A sala é bem arejada e ampla, comporta de 16 a 20 tapetes de yoga.

A fachada é clara e conta com vegetação, tem rampa de acessibilidade, porém o corredor de acesso é bem estreito.

Na área externa frequentemente realizam eventos de yoga e feiras culturais, no espaço interno são realizadas aulas de yoga e aulas de meditações, já foram ministrados cursos de astrologia e workshops de diversos assuntos. Esse tipo de espaço é valorizado, pois é usado para várias funções, mas sempre seguindo o mesmo conceito e priorizando a interação dos alunos e pessoas da região que frequentam os eventos.

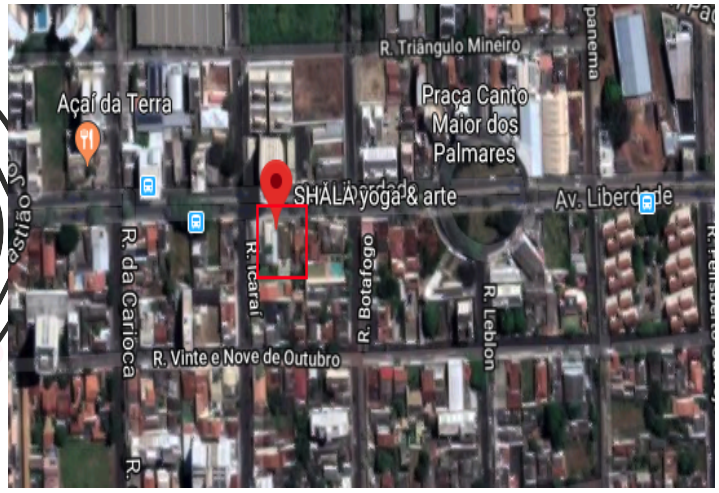


Figura 1: Vista superior de situação. (Fonte: Google maps)


Figura 2: Fachada do Shala. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 3: Espaço exteno e de convivência. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 4: Espaço interno da sala de prática. (Fonte: Do autor, 2018)





Figura 6: Espaço interno da sala de yoga com vista para o jardim. (Fonte: Do autor, 2018)

5.2 ATMA RELIGARE

O espaço Atma Religare está localizado no bairro Lídice, em Uberlândia, bem próximo a avenida Rondon Pacheco. Tem aproximadamente 17 anos de funcionamento com tratamentos alternativos e holísticos.

Sua fachada é bem reservada devido a uma árvore de porte grande localizada à frente. Também era uma residência que foi adaptada para as práticas de yoga e tratamentos de ayurveda, coaching, dança terapêutica, nutrição, terapia corporal, psicologia e psiquiatria. Contando com 10 funcionários ao todo para cada prática. Possui salas individuais, tem uma sala de espera na entrada e um corredor que dá acesso à área externa com plantas e objetos de decoração, pinturas nas paredes e no piso.

Foi planejada uma área de interação antecede a sala de yoga, é um espaço que é utilizado como cozinha, tem sofás e cadeiras, proporcionando aos usuários mais conforto, apesar da limitação de espaço.

A sala de yoga possui duas entradas, a primeira é frontal e a outra na lateral, cujo acesso se dá por um caminho com dormentes em madeira e pedriscos. A sala possui tamanho médio de aproximadamente 40m² e não é arejada, a medida que a prática se inicia, o lugar fica bastante quente, possui uma janela, mas ela fica fechada o tempo todo. Comporta em média 12 tapetes de yoga. É decorada com quadros de posturas e mestres do yoga, possui um altar com vários objetos de adoração. Seu interior é neutro e tem luz branca direta.

Na parte externa possui um banco e um móvel de exposição, ambos em madeira. Neste local existe uma parede roxa com escritos em sânscrito, uma parede verde-água com pintura de mandalas. O jardim tem várias plantas, altas e baixas. Este espaço recebe sol quase o dia todo.

Os banheiros ficam no interior junto às salas de tratamentos individuais.

O lugar possui uma "atmosfera" de paz e tranquilidade, devido ao jardim e objetos expostos. O local raramente é usado para eventos, apenas workshops nas áreas de yoga e práticas holísticas.



Figura 7: Vista superior de situação. (Fonte: Google Maps)


Figura 8: Espaço externo com vista para o jardim e para a entrada da sala de yoga. (Fonte: Do autor, 2018)


Figura 9: Espaço externo com vista para o jardim e para a entrada das salas de atendimento individuais. (Fonte: Do autor, 2018)


Figura 10: Espaço interno da sala de prática. (Fonte: Do autor, 2017)



Figura 11: Espaço de convivência. (Fonte: Do autor, 2017)



Figura 12: Espaço interno da sala de prática. (Fonte: Do autor, 2017)

5.3 ESPAÇO PREMAVATI

O Espaço Premavati está localizado no bairro Morada da Colina, em Uberlândia.

Projeto feito pelo arquiteto Alexandre Aguirre, todo conceitual e pensado na interação das áreas internas e externas, de forma que o verde permanece em todos os ambientes. Priorizando materiais como madeira, ferro e vi dro. O telhado em platibanda.

O primeiro ambiente consiste em uma recepção e área de recreação com bancada em concreto com estrutura para cozinhar, seguindo o corredor, conta com dois banheiros feminino, masculino e três salas, sendo uma para a administração e as outras para locação por profissionais que possam ter relação com o espaço. Por fim, dois salões para a prática, que podem ser integrados. O piso e o teto são em madeiras.

No espaço externo, além de várias plantas ornamentais, possui um pomar com diversas espécies de árvores frutíferas e um lugar com pedras portuguesas formando uma mandala para práticas de meditação ao ar livre.



Figura 13: Planta



Figura 14: Corredor de entrada



Figura 15: Vista da área interna

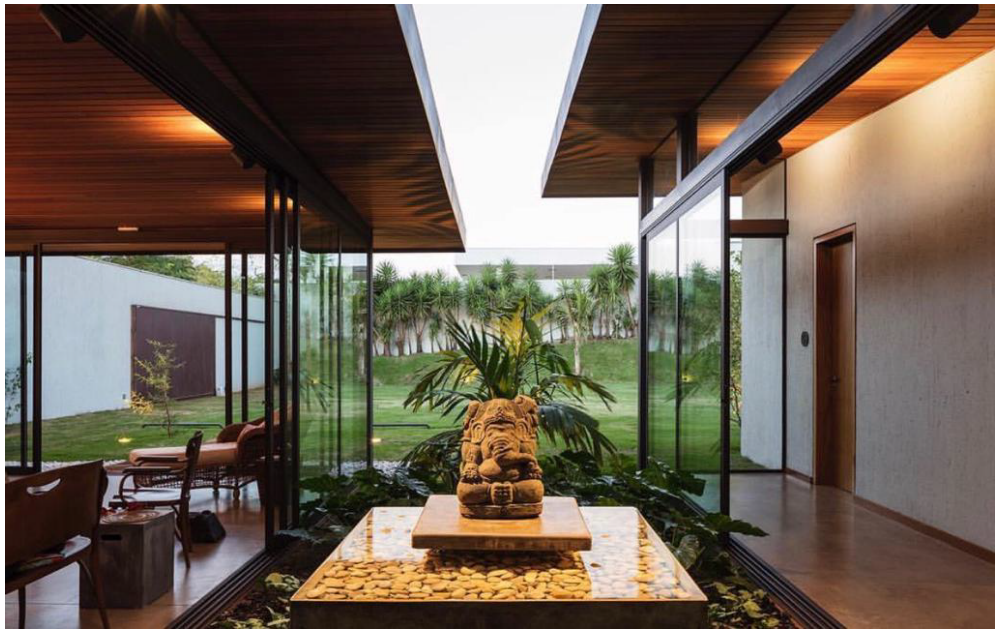


Figura 16: Vista para o jardim



Figura 18: Vista da sala de prática



Figura 19: Escritório



Figura 20: Vista para a sala de práticas



Figura 21: Mandala na área externa



5.4 ESPAÇO PRANA YOGA

O Espaço Prana Yoga está localizado no Centro de Araxá-MG, em uma das Avenidas principais da cidade. Sua localização é favorável perto de uma das melhores escolas e ao lado de um supermercado. O acesso é bem fácil.

É um espaço novo, tem aproximadamente dois anos de funcionamento.

Há apenas a sala de yoga e um banheiro pequeno. Dentro do espaço tem pilastras que dificultam a disposição dos tapetes na hora das práticas. O local é usado apenas para práticas de yoga. O espaço conta com duas profissionais, uma é professora de Ashtanga Yoga e a outra é de Vinyasa flow.

O ambiente possui cores claras e luz branca direta, pois a iluminação natural é escassa. Existem janelas laterais na parte mais alta para circulação do ar e iluminação natural. O piso é cerâmica na cor clara, não é recomendável, pois esse tipo de piso por ser frio, é desaconselhável para a prática e também pelo fato de não ser muito aderente, podendo escorregar em algum momento. Na entrada possui um biombo para dar privacidade aos praticantes dentro da sala.

O local é pequeno mas suficiente para o que propõe.



Figura 22 : Vista superior de situação. (fonte: Google Maps)


Figura 23: Fachada com vista da rua. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 24: Fachada. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 25: Espaço interno da sala de práticas. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 26: Entrada para a sala. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 27: Espaço interno da sala de práticas. (Fonte: Do autor, 2018)

5.5 SOLAR DOS PÁSSAROS

O Solar dos Pássaros está localizado no bairro Jardim Inconfidência, em Uberlândia. Tem 9 anos de funcionamento e é um espaço destinado a saúde e bem estar, oferecendo uma variedade de atividades orientadas, como aula de Yoga, Tai Chi Chuan e Chi Kung. Sendo dois professores de Yoga e um para as práticas chinesas.

O local é uma construção rústica de dois pavimentos com uma área externa generosa e muito verde. A parte externa possui um pergolado para área de convivência, realização de eventos ou prática ao ar livre, essa área é revestida por pedra de são tomé. O espaço é rodeado por um gramado e um caminho de pedras que leva até casa. Tem coqueiros e outras plantas altas que proporcionam sombra.

O interior conta com uma sala de práticas com pé direito mais alto, a iluminação natural é intensa devido à duas portas amplas e uma janela grande na parte inferior. A parte mais alta conta com uma janela estreita para a entrada de ar e luz.

O espaço comporta mais ou menos 12 tapetes de yoga. Na lateral tem um sofá de alvenaria para um descanso rápido e uma escada em madeira que dá acesso ao segundo pavimento da casa. A decoração é composta com objetos holísticos, budas e artigos indianos. As paredes têm cores neutras em tons pastéis, proporcionando mais amplitude. A estrutura do teto é em madeira. Possui banheiros ao lado da sala de prática.

O piso é cerâmica marrom, piso não recomendável para a prática de yoga, como dito anteriormente. A casa tem uma "atmosfera" de fazenda, priorizando sempre a circulação de ar e a natureza.
Nos portais das janelas e das portas há desenhos em mosaicos de vidro.



Figura 28: Vista Superior de situação. (Fonte: Google Maps)



Figura 29: Vista da entrada para a sala de práticas. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 30: Vista para o espaço externo. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 31: Espaço interno da sala de práticas. (Fonte: Do autor, 2018)



Figura 32: Espaço decorativo. (Fonte: Do autor, 2018)



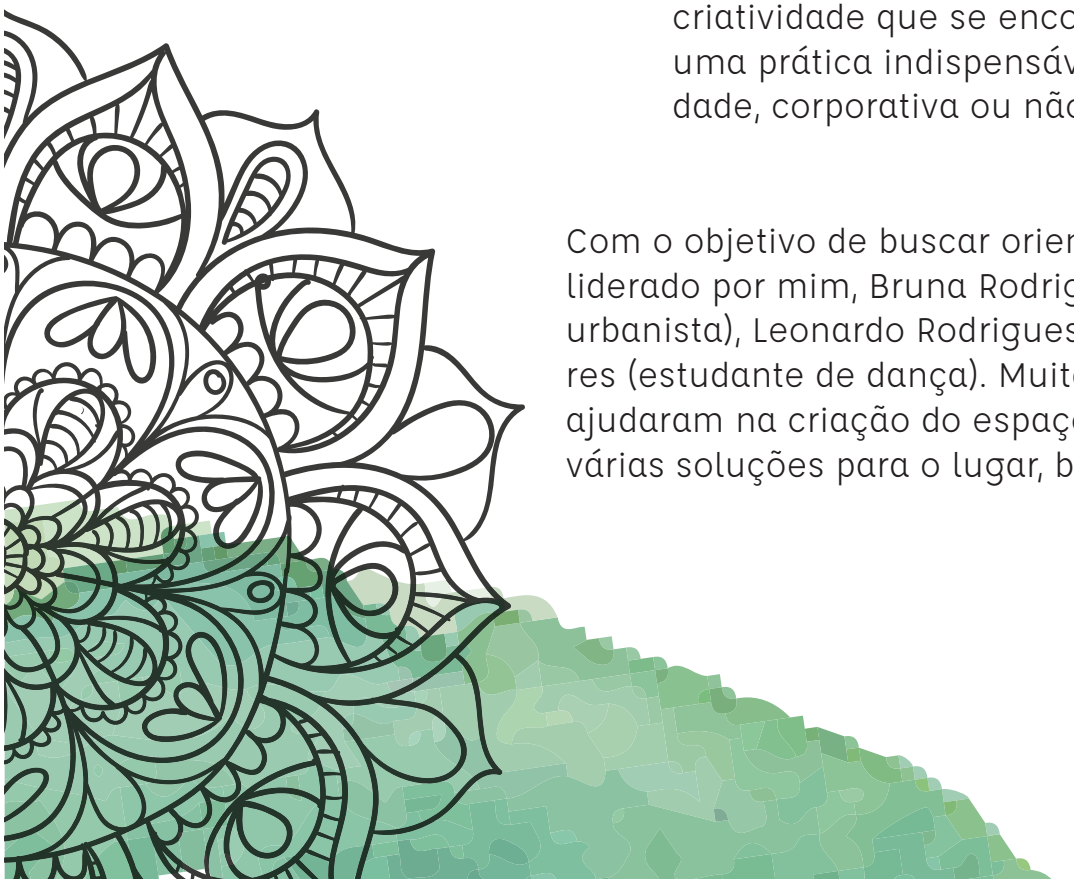
Figura 33: Espaço interno da sala de práticas. (Fonte: Do autor, 2018)

GERAÇÃO DE PROPOSTA

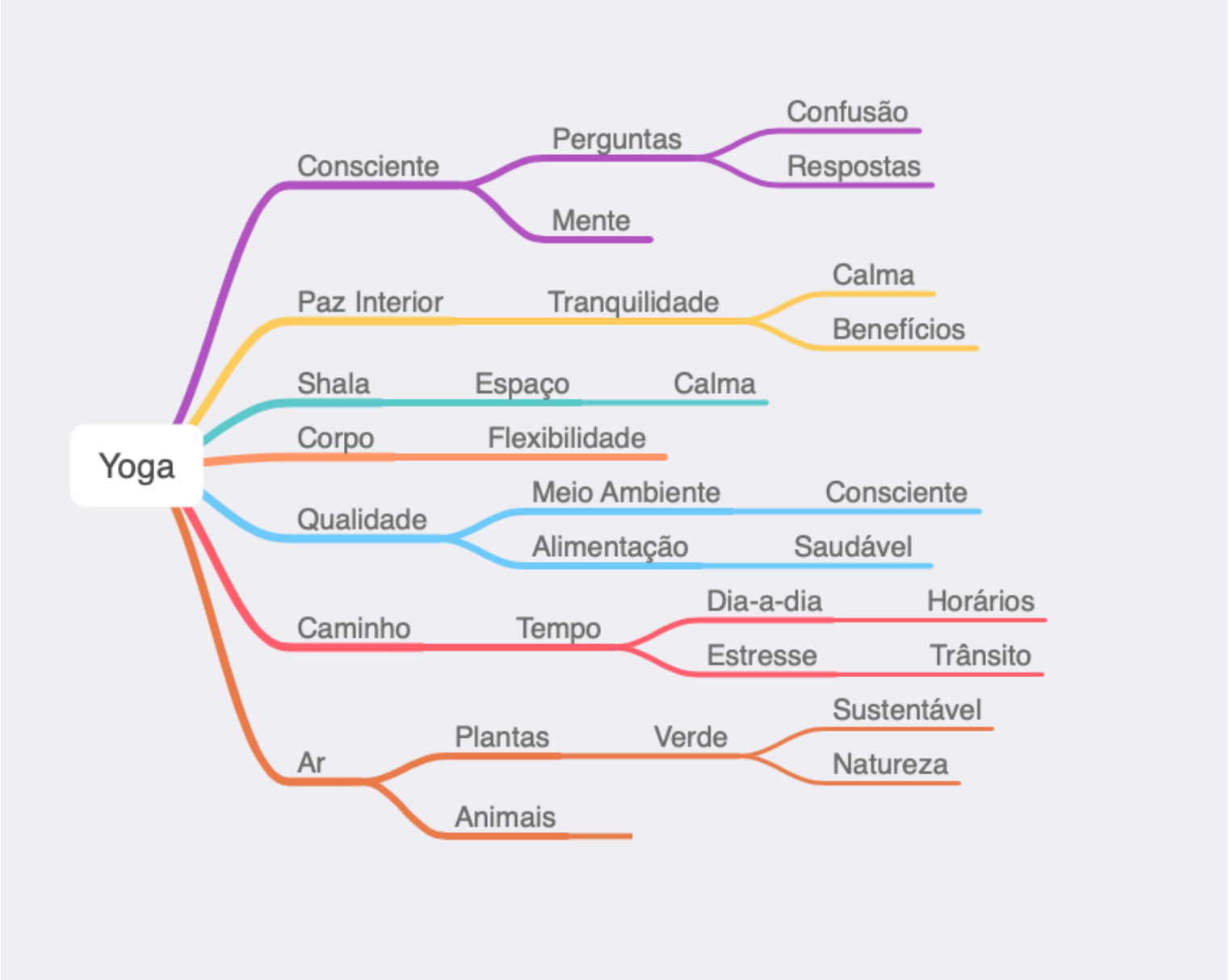


6.1 BRAINSTORMING

É uma ferramenta recente para a concepção de liberação da imaginação, cuja tradução ao pé da letra seria tempestade cerebral. Criada pelo diretor de um banco comercial, colaborador de várias revistas e sócio de uma agência de publicidade, Alex Osborn, foi aplicada pela primeira vez em 1938, e em 1950 foi adotada em universidades americanas, em cursos de exatas, humanas e biomédicas, nas forças armadas, em divisões das repartições públicas federais, nas indústrias e empresas comerciais e onde novas ideias estivessem sendo requisitadas. Desde então, tornou-se um aprendizado obrigatório por todos que aspiram tornar-se mais criativos - qualquer que seja o nível de criatividade que se encontrem, uma vez que nenhum nível é suficiente - e uma prática indispensável para o espraiamento da visão em qualquer atividade, corporativa ou não. (SANTO, 2015).



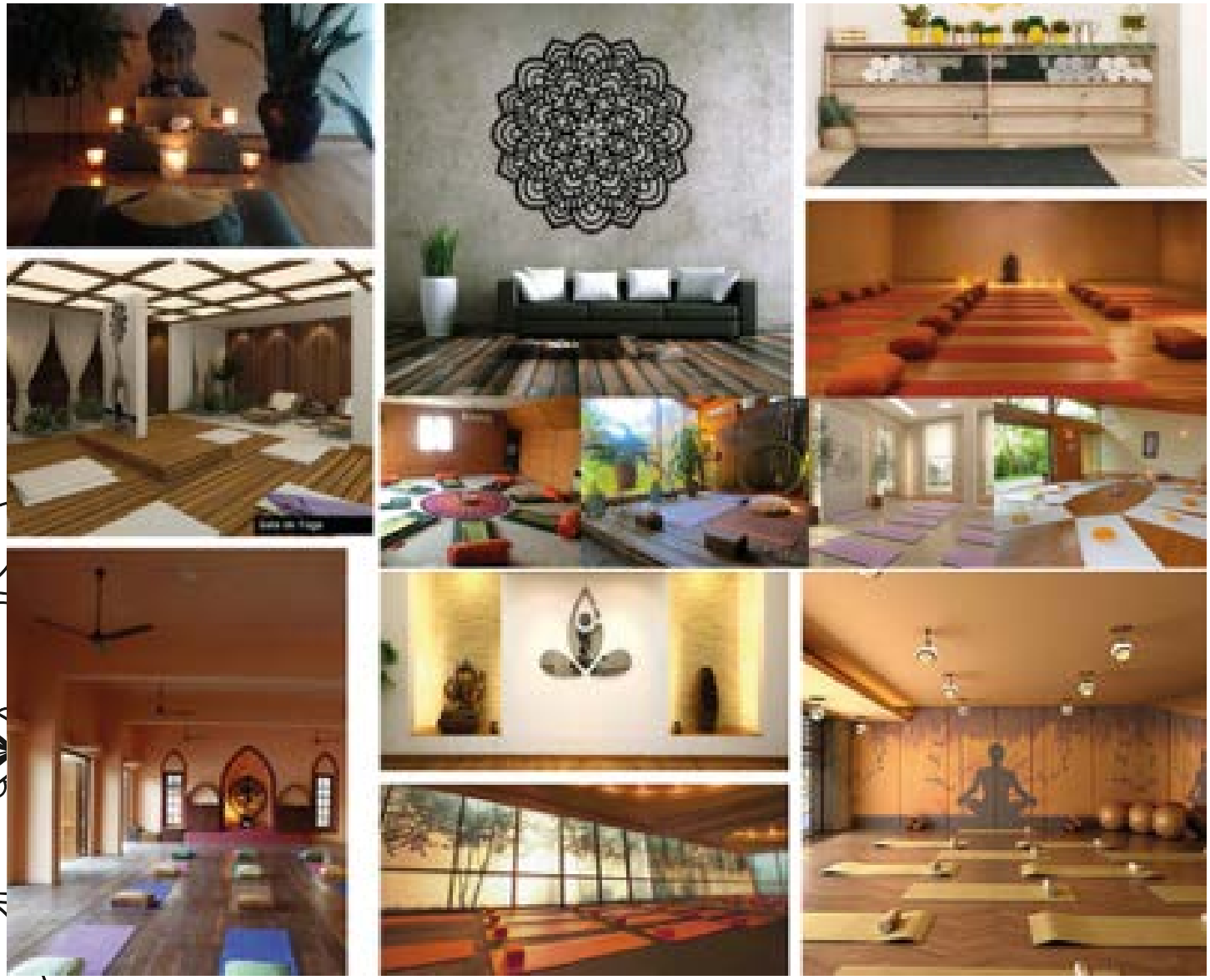
Com o objetivo de buscar orientações para o projeto, foi realizado um brainstorming liderado por mim, Bruna Rodrigues, com a participação de Letícia Lima (arquiteta e urbanista), Leonardo Rodrigues (estudante de engenharia ambiental), Isabela Palhares (estudante de dança). Muitas ideias surgiram ao longo do processo que me ajudaram na criação do espaço. Depois de ser estudado e analisado, pude enxergar várias soluções para o lugar, beneficiando sempre os praticantes.


Yoga
Consciente
Perguntas
Confusão
Respostas
Mente
Paz Interior
Tranquilidade
Calma
Benefícios
Shala
Espaço
Calma
Corpo
Flexibilidade
Qualidade
Meio Ambiente
Consciente
Alimentação
Saudável
Caminho
Tempo
Dia-a-dia
Horários
Estresse
Trânsito
Ar
Plantas
Verde
Sustentável
Natureza
Animais


Meditação
Silêncio
Barulho
Vento
Árvores
Vazio
Escuro
Sombras
Sozinho
Conhecer
Pessoas
Relacionar
Você
Interior
Histórias
Ouvir
Sentar
Chão
Frio
Esquentar
Roupas
Aquietar
Calma
Paz
Fechar os olhos
Falar
Voz
Sentir
Amor
Coração
Insônia
Noite


Sala
Parede
Cores
Neutras
Aconchego
Fortes
Cansaço
Revestimento
Madeira
Árvores
Desmatamento
Porcelanato
Frio
Temperatura
Portas
Vidro
Transparente
Luz
Sol
Blindex
Resistente
Forte
Yoga
Silêncio
Respiração
Consciência
Profunda
Ampla
Espaços
Livre
Leve
Vazio
Cheio
Iluminação
Indireta
Acalma
Natural
Quente
Jardim
Plantas
Natureza
Água

6.2 PAINEL SEMÂNTICO



PROJETO



1. PROJETO

A partir da análise da pesquisa, percebemos a importância de realizar não só um espaço para a prática, mas também um espaço para interação entre os alunos.



Tendo isso em vista que a proposta do projeto visa trabalhar paralelamente duas dimensões que constroem a percepção do espaço: a dimensão física, que aborda elementos materiais do espaço e a dimensão psicológica, que está no campo do sensível. Desse modo, optou-se por uma economia de recursos e meios, priorizando os materiais em sua essência/aparência, como também definiu-se por uma linguagem composta por meio de linhas ortogonais, pela simplificação das formas, a fim de transmitir valores como pureza e simplicidade. O local será acessível para todas as idades e gêneros. A ideia é levar a consciência dos benefícios do Yoga e da Meditação para os moradores da cidade de Araxá.

No projeto optou-se por cores neutras para maior conforto visual, predominância da madeira nos móveis e no piso das salas de prática. O piso dos demais ambientes também são amadeirados.

Na parte externa foi projetado um local de relaxamento conjugado com a sala de meditação, que dispõe de um tatame e um altar. A sala conta com parte do forro em acrílico para permitir a entrada de luz natural. Nas laterais, abusamos de várias espécies de plantas, reforçando a relação interior-exterior. A área externa ainda dispõe de um espelho d'água.

A sala de Yoga comporta 12 tapetes de yoga confortáveis e possui muita iluminação natural permitida pela abertura em acrílico no teto.

Foi planejado um local para os funcionários, uma copa com geladeira, pia e mesa para uma possível refeição. Possui dois banheiros, feminino e masculino. A sala de espera conta com uma recepção e um sofá central, possui também uma estante para armazenar utensílios da prática de yoga.

1.2 Programa de Necessidades

Área de funcionários

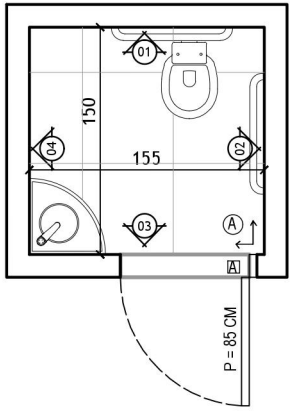
Recepção
Copa

Área comum

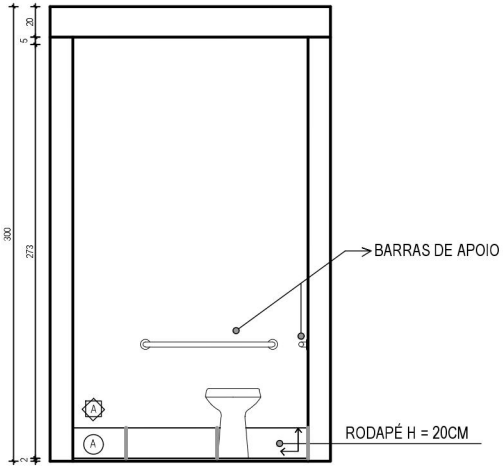
Espaço de espera
Salas de Prática
Banheiros

O programa de necessidades foi baseado nas análises de similares, na minha experiência e na pesquisa feita através do brainstorming, levando em consideração reclamações e sugestões de praticantes.
A intenção é projetar mais que um espaço para a prática de exercício físico, as salas de yoga e meditação são locais de encontro com a paz que mora dentro de você e precisam ser lugares agradáveis visualmente.
As salas precisam ser amplas para poder acomodar o maior número de praticantes e possíveis workshops. Elas precisam dispor de piso antiderrapante e tentar aproveitar ao máximo a luz natural.

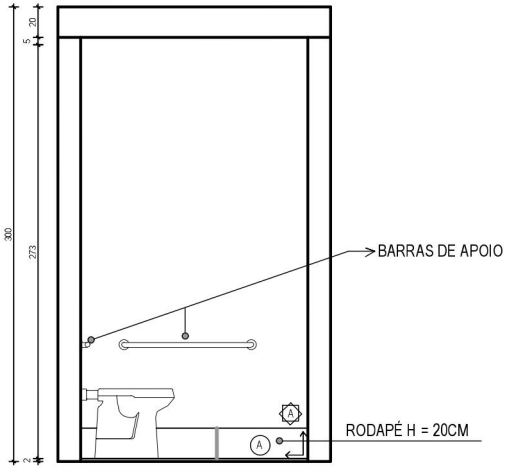
1.3 Detalhamento Banheiro



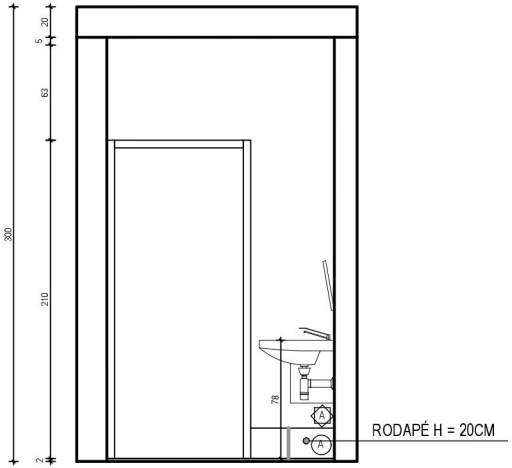
DETALHAMENTO BANHEIRO FEMININO PNE
PLANTA BAIXA - ESC.: 1/50



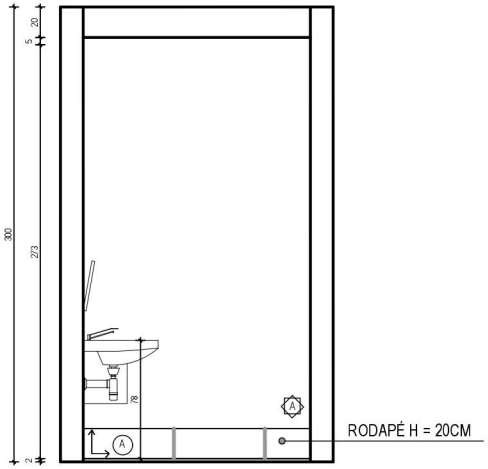
DETALHAMENTO BANHEIRO FEMININO PNE
VISTA 01 - ESC.: 1/50



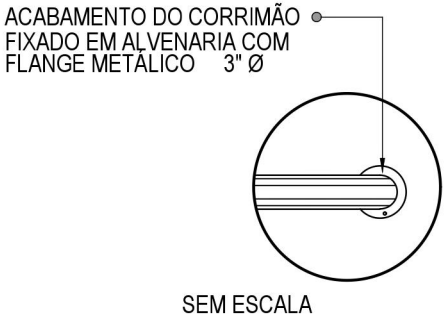
DETALHAMENTO BANHEIRO FEMININO PNE
VISTA 02 - ESC.: 1/50

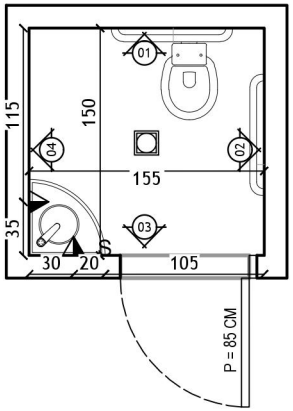


DETALHAMENTO BANHEIRO FEMININO PNE
VISTA 03 - ESC.: 1/50



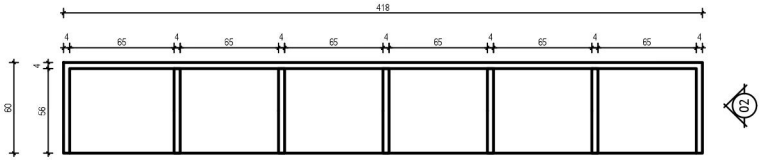
DETALHAMENTO BANHEIRO FEMININO PNE
VISTA 04 - ESC.: 1/50



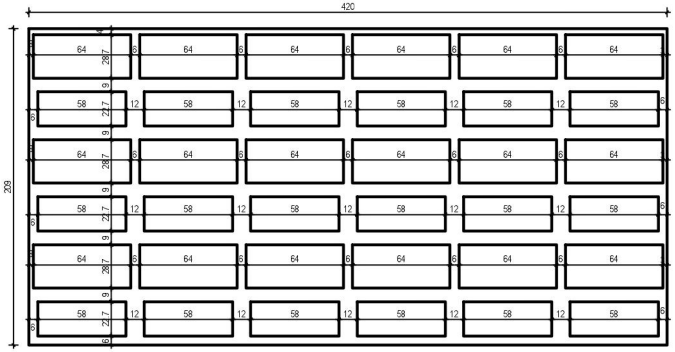


PLANTA ILUMINAÇÃO E ELÉTRICO
ESC.: 1/50

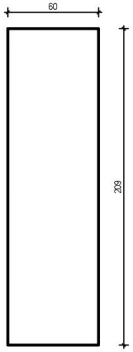
1.4 Detalhamento Nichos



NICHOS PARA TAPETES EM MDF / ENCONTRO DE CHAPAS: MEIA ESQUADRIA
COR: CINZA SAGRADO - MARCA: DURATEX
LOCAL A SER INSTALADO: RECEPÇÃO/ESPERA
01
PLANTA ESC.: 1/50

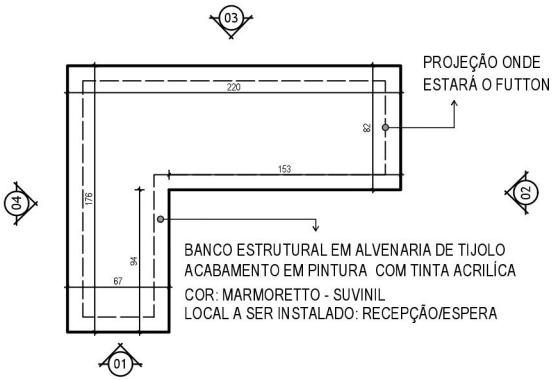


NICHOS PARA TAPETES EM MDF / ENCONTRO DE CHAPAS: MEIA ESQUADRIA
COR: CINZA SAGRADO / MARCA: DURATEX
LOCAL A SER INSTALADO: RECEPÇÃO/ESPERA
VISTA 01 ESC.: 1/50

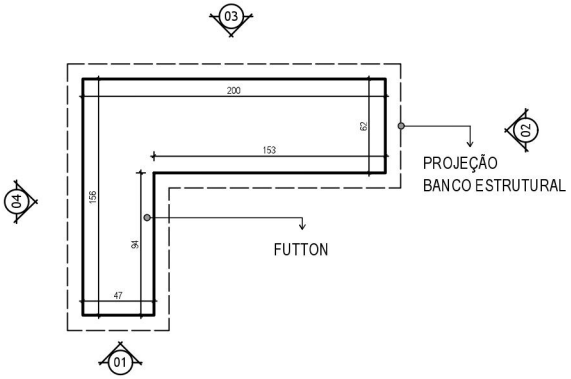


NICHOS PARA TAPETES EM MDF
VISTA 02 ESC.: 1/50

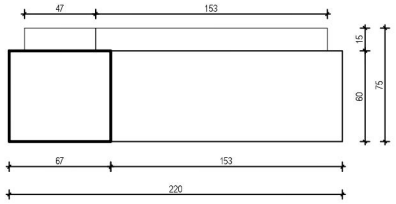
1.5 Detalhamento Banco



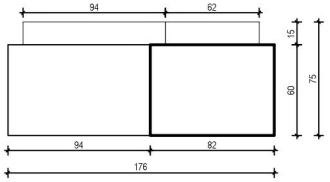
PLANTA ESC.: 1/50



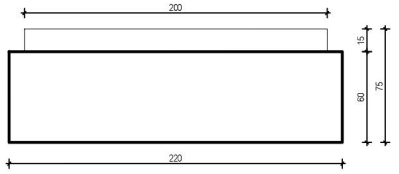
PLANTA ESC.: 1/50
LOCAL A SER INSTALADO: RECEPÇÃO/ESPERA



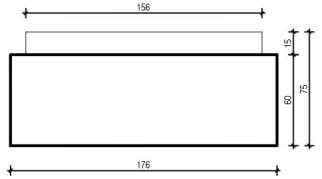
VISTA 01
ESC.: 1/50



VISTA 02
ESC.: 1/50



VISTA 03
ESC.: 1/50



VISTA 04
ESC.: 1/50

1.6 Tabelas de especificações

ESPECIFICAÇÃO DE MOBILIÁRIO

LEGENDA	LOCAL	MOBILIÁRIO	MATERIAL	LEGENDA	LOCAL	MOBILIÁRIO	MATERIAL
M1	COPA FUNCIONÁRIOS	MESA RETANGULAR 1,60 cm x 0,90 cm	TAMPO DE MDF; BASE DE AÇO;	M6	RECEPÇÃO/ESPERA	BALCÃO	TAMPO DE MDF; MDF;
M2	COPA FUNCIONÁRIOS	CADEIRA CHARLES EAMES	PROLIPOPILENO;	M7	RECEPÇÃO/ESPERA	BANCO PLANEJADO	MDF;
M3	COPA FUNCIONÁRIOS	BANCO RETANGULAR 1,50 cm x 0,30 cm	MDF;	M8	ÁREA LIVRE	BANCO RETANGULAR 4,80 cm x 0,40 cm	MDF;
M4	COPA FUNCIONÁRIOS	GELADEIRA CONSUL	INOX;	M9	MEDITAÇÃO	BALCÃO PLANEJADO	MDF;
M5	RECEPÇÃO/ESPERA	NICHOS	MDF;	M10	MEDITAÇÃO	BASE DO ESTOFADO 2,80 cm x 2,30 cm	MDF;

QUADRO DE ESQUADRIAS

LEGENDA	TIPO	DIMENSÕES	ACABAMENTO
P1	PIVOTANTE	104 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (01 FOLHA)
P2	PIVOTANTE	85 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (01 FOLHA)
P3	CORRER	182 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (02 FOLHAS)
P4	CORRER	565 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (04 FOLHAS)
P5	CORRER	200 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (02 FOLHAS)
P6	PAINEL DE MADEIRA DE CORRER	194 X 300	PAINEL RIPADO DE MADEIRA - CORRER
J1	CORRER	320 X 210	ESQUADRIA METÁLICA E FOLHA DE VIDRO (04 FOLHAS)

PONTOS ELÉTRICOS E ILUMINAÇÃO

LEGENDA	MATERIAL
	PONTO DE ILUMINAÇÃO
	TOMADA 2P+T UNIVERSAL EM CX. 4" x 2" (MÉDIA). H= 100cm
S	INTERRUPTOR SIMPLES COM ALTURA h= 90cm

PAGINAÇÃO DE PISO

LEGENDA	MATERIAL	FORMATO	MODELO	MARCA
A	PORCELANATO	60 X 60	CONCRETISSYMA NUDE	PORTOBELLO
B	PORCELANATO	20 X 120	ARAUCÁRIA CLARA	PORTOBELLO

SOLEIRA

LEGENDA	MATERIAL	FORMATO	MODELO	MARCA
A	GRANITO	85 X 15	SÃO GABRIEL	————

PINTURA

LEGENDA	MATERIAL	COR	MARCA	LOCAL
A	TINTA ACRÍLICA	MARMORETTO	SUVINIL	BANHEIROS

Vista superior



Fachada



Entrada



Sala de espera



Sala de espera



Sala de espera



Sala de espera



Copa



Copa



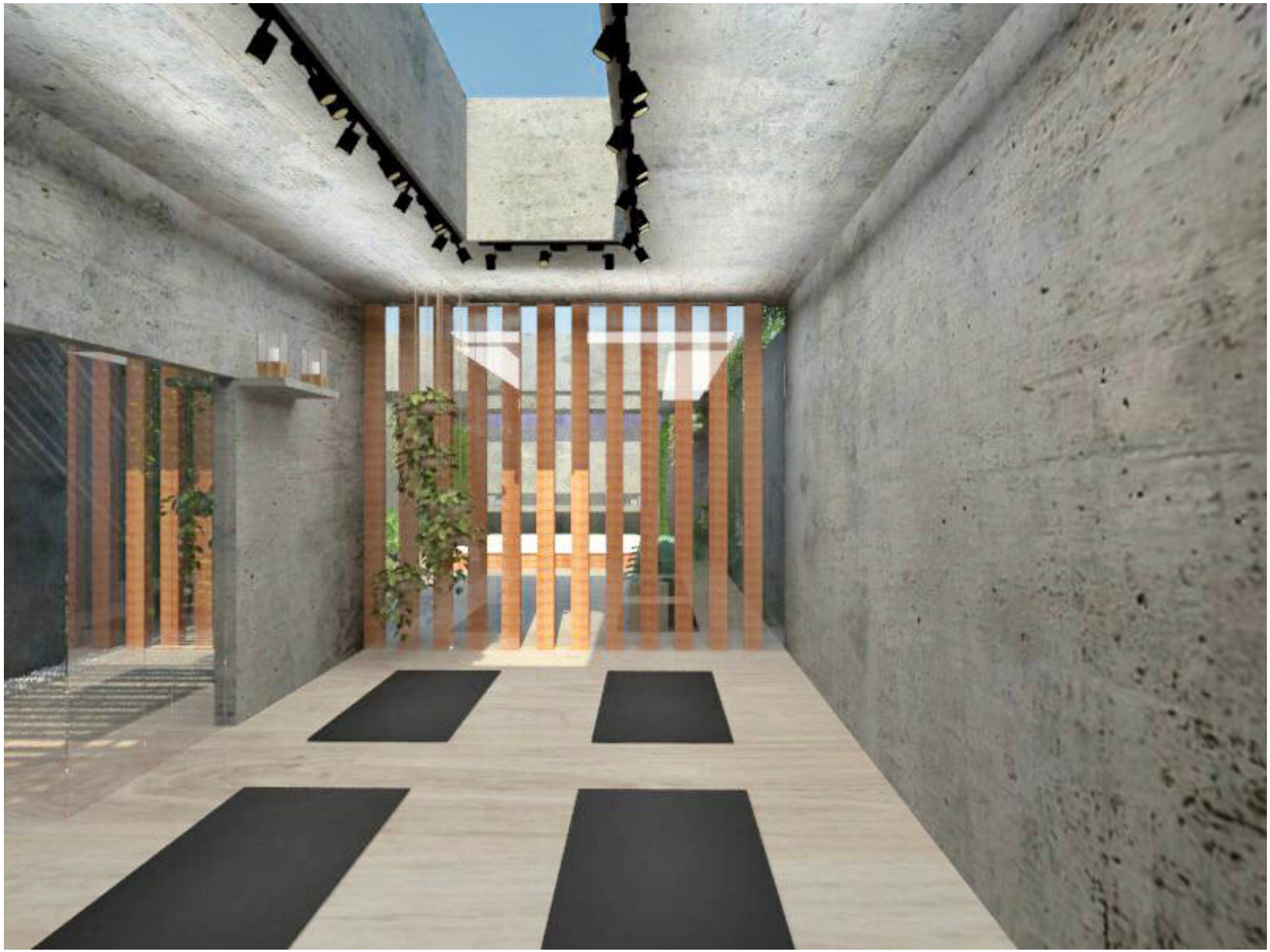
Banheiros



Corredor para a salas



Sala de Yoga



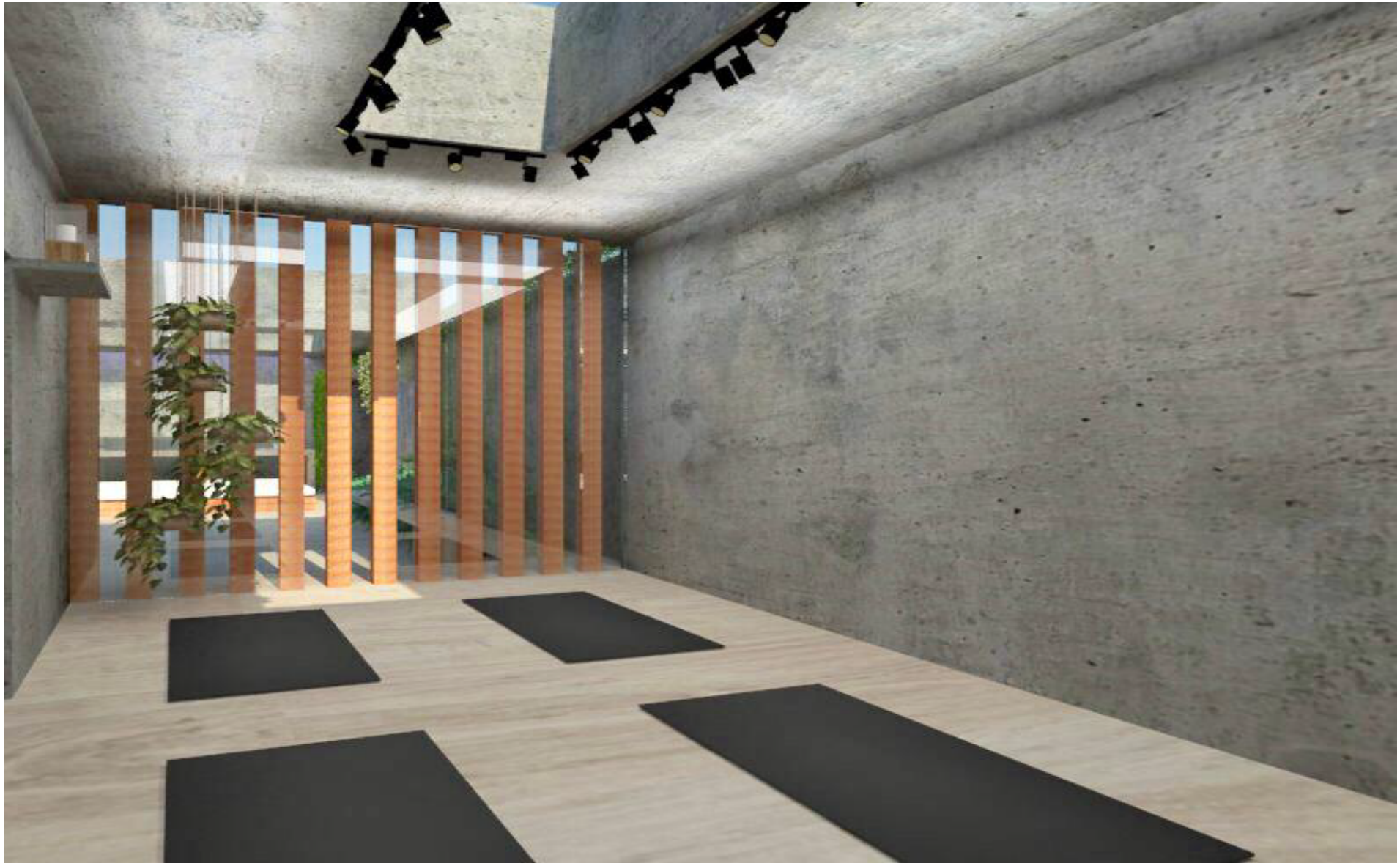
Sala de Yoga



Sala de yoga



Sala de Yoga



Sala de meditação



Espaço externo e sala de meditação



Espaço externo



Espaço externo





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PERFIL DOS PRATICANTES DE IOGA EM UM AMBIENTE UNIVERSITÁRIO. Disponível em: ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/download/777/898

OSHO: NIRVANA NOW OR NEVER, # 14.(1981) Disponívem em: https://www.osho.com/pt

Tipos de A shtanga Yoga. Disponível em: http://yogui.co/tipos-de-yoga-ashtanga-yoga/

História de Araxá. Disponível em: http://www.araxa.mg.gov.br/

Público Alvo. Disponivel em: http://www.yogadf.net/conteudo.php?pagina=13

SHIRAISHI, J. C. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. Rev. Ciênc. Ext. v.9, n.3, p.53-60, 2013.

ZEN, Cristiane. A origem do yoga. YogaYoga, 2018. Disponível em: <http://www.yogayoga.com.br/a-origem-da-yoga;>. Acesso em: 28 de out. de 2018.

GONZALES, Carla. Tipos de Yoga: Ashtanga Yoga. Yogi.co. 2018. Disponível em: <http://yogui.co/tipos-de-yoga-ashtanga-yoga/>. Acesso em:28 de out. de 2018.

ROQUE, Dalton Campos. Meditação, histórico, estudos e conceitos. Consciencial. 2017. Disponível em: <www.consciencial.org>. Acesso em: 28 de out. de 2018.

MIRANDA, Bruna. A arte e a beleza do Wabi Sabi. Reviewslowliving,2016. Disponível em:<https://reviewslowliving.com.br/2016/02/17/wabi-sabi-a-arte-e-a-beleza-da-imperfeicao/>. Acesso em: 2 de nov. de 2018.

DIAS, Isabela Marcantonio.O Turismo e o não-lugar: uma análise empírica sobre o complexo grande hotel e termas de Araxá/MG. E-rev Unioeste. 2010. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/geoemquestao/article/viewFile/4299/3312>. Acesso em 24 de out. de 2018.

MENDES, Hilton. Público alvo. YOGADF,1999. Disponível em:<http://www.yogadf.net/conteudo.php?pagina=13>. Acesso em: 2 de nov de 2018.

SANTO, Rui. Brainstorming - tempestade de idéias ou Como tirar seu time do "Cercadinho mental". Biblio.Sebrae, 2015. Disponível em: <https://bibliotecas.sebrae.com.br/chronus/ARQUIVOS_CHRONUS/bds/bds.nsf/741A876FE828908203256E7C00614A23/$File/NT00002206.pdf>.
Acesso em: 22 de out. de 2018.