

MEGNYUGVÁS

Mindennapjaink során folyamatosan találkozunk megoldatlan problémákkal, dilemmákkal és nyugtalanító élményekkel, amelyek, ha felgyülemlekednek, negatív hatással lehetnek mentális egészségünkre. Emiatt mindenkinek hasznos lehet visszanyerni a saját belső egyensúlyát. Féléves feladatomban arra törekedtem, hogy olyan tereket hozzak létre, amelyek segíti a megnyugvásunkat, lelki állapotunkat pozitív irányba terelik.

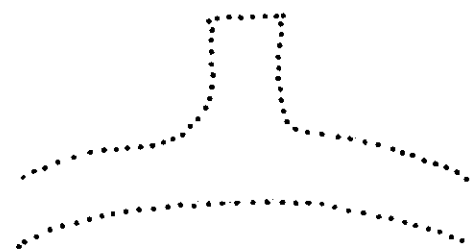
Tervem helyszínének egy, a Gellért-hegy északi részén lévő domboldalt választottam, amely a Hegyalja úti közlekedési csomópont közvetlen közelében található. A helyszínen érdekes és nem mindennapi a kilátás, hiszen nagyrészt egy kanyargó utakkal átszótt, autóktól zsibongó látvány fogad minket. A Hegyalja úton haladó végtelen kocsisor látványa különös párhuzamba hozható a meditálás egyik alapelveivel, amely arról szól, hogy csöndben figyeljük a gondolatainkat, ne bonyolódjunk beléjük.

A három épületből álló térsort egy út köti össze, ezzel egybefonja az épületeket. Az utat egy hullámszerű, néhol összesűrűsödő, néhol elritkuló fa pillérsor szegélyezi. Ez a pillérsor visszaköszön az épületek falaiban is, ezzel átmenetet képezve a bekötő úttal.

Az első tér a relaxációt szolgálja. A konzolosan kiálló, négyzet keresztmetszetű építményben lehetőség nyílik könnyed légzőgyakorlatok, hangtál-meditációk végrehajtására. A helyiségbe egy szabad nyíláson át juthatunk be. Az előtérben található egy kisebb tároló, amelyben jógaszőnyegeket és hangtálakat is tárolhatunk. A szabad kilátást és a használati biztonságot egy üvegfal biztosítja. A fal függőleges és kissé ferde elemekből álló sorolása különleges textúrát és szép fény-árnyék hatásokat eredményez.

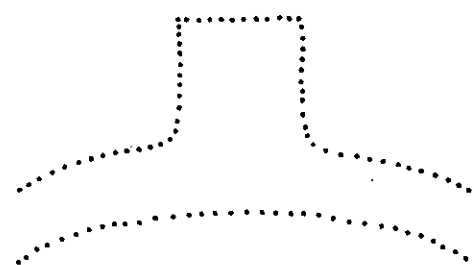
A második épület is konzolosan kiáll a hegy síkjából. Ennek a térnek a funkciója a jógázás. A épület négyzet alapú, az előtérben szintén találhatóak tároló szekrények, valamint egy öltöző. Ez a kis előépítmény (a relaxációs épülethez hasonlóan) kiszolgáló funkcióján kívül létrehoz egy átmeneti teret, eltakar, és kialakít egy utat is. A jógás épületben, nagysága miatt, két szabad nyílást helyeztem el.

A harmadik épület az első kettővel ellentétben kissé magasabban, félig a hegybe vájva helyezkedik el. Ez a három tér közül a legzártabb, legbensőségesebb. Ebben a helyiségben bonyolultabb, hosszabb meditációkat is végezhetünk zavartalanul, például vizualizációt, imaginációt, autogén tréninget. A befordulást segíti a nyugatatóan ható kék színű megvilágítás, és a sziklába vajt mennyezet. A meditációt fekve tudjuk végezni egy ágyon. Ennek az épületnek az előterében is található tároló és öltöző, viszont a belső helyiség egy tolóajtóval már teljesen le van választva a külvilágtól.



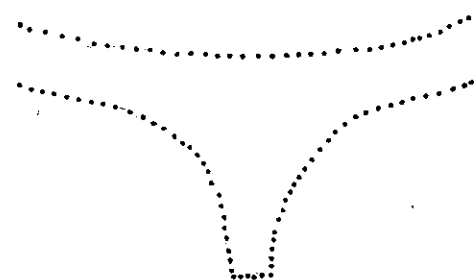
RELAXÁCIÓ

FESZÜLTSEGEKTŐL VALÓ FELSZABADULÁS



JÓGA

TESTI - LELKI ÁTSZELLEMÜLÉS



BEFORDULÁS

ÖNMAGUNK MÉLYEBB MEGISMERÉSE



