

**Попова І.І., доц., Темченко Н. І.**

*Київський національний університет технологій та дизайну*

**ЕСТЕТИЧНІ ТА ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ ДО ІНТЕР'ЄРІВ  
ЗАЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ**

**Анотація.** За кілька десятиліть набір східних практик і технік міцно проник в західний світ. Дизайн інтер'єрів залів для занять йогою та медитації ставить цікаві задачі з точки зору функціональності, екології та естетики таких приміщень.

**Ключові слова:** дизайн інтер'єру; приміщення для занять йогою.

**Ropova I., Temchenko N.**

*Kyiv National University of Technologies and Design*

**AESTHETIC AND TECHNICAL REQUIREMENTS  
FOR INTERIORS YOGA ROOMS**

**Abstract.** After several decades, a set of Eastern practices and techniques has firmly penetrated the Western world. The interior design of the yoga and meditation halls poses interesting challenges in terms of functionality, ecology and aesthetics of the premises.

**Keywords:** interior design; yoga room.

**Вступ.** Пандемія різко змінила зали для групових медитацій. Центри медитації закриваються через погані просторові умови, що унеможливило групову медитацію. Зали для медитації всередині приміщень повинні перейти до конфігурації на відкритому повітрі або з відкритими сторонами з міркувань здоров'я, щоб сидіти тісно разом протягом тривалого періоду часу.

**Постановка завдання.** На нашу думку, власникам центрів йоги доведеться перепроєктувати приміщення для медитації. У статті викладено бачення того, якими вони можуть стати.

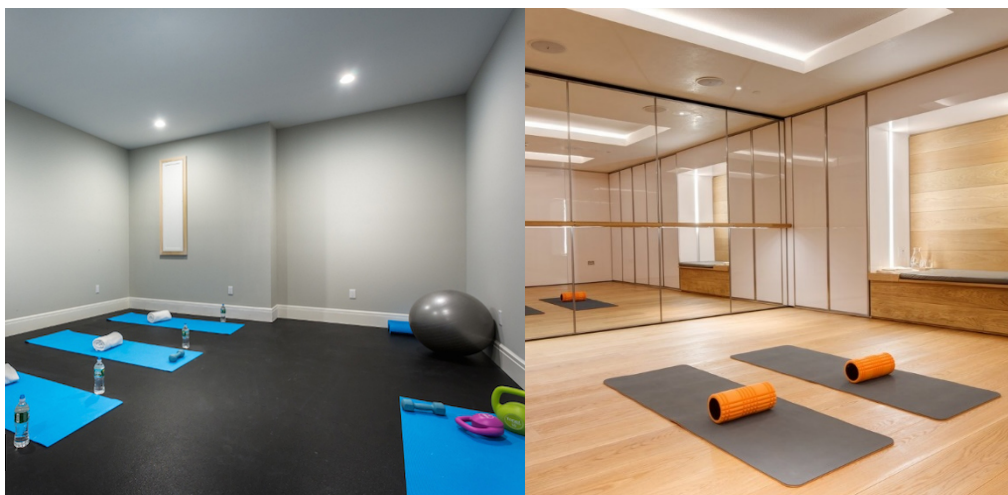
**Результати досліджень.** Заняття йогою повністю орієнтовані на людину, оскільки вони задовольняють фізичні, психологічні та духовні потреби людини. Тому нам необхідно проаналізувати, як ці потреби впливають на місце приміщення для йоги. Багато рішень, що виконуються в цих приміщеннях, створюють сприятливе середовище для роздумів, самоаналізу, зцілення і, отже, можуть застосовуватися в інших інтер'єрах, таких як житло або офісні приміщення.

Хоча практика йоги може вимагати певних характеристик, більшість занять відбувається у великому відкритому центральному просторі, що супроводжується набором допоміжних кімнат.

Головна кімната це центральний простір будівлі, де люди збираються для практики, і, як правило, це вільне планування, гнучке та адаптоване для різних цілей. Щоб визначити його розміри, ми можемо використовувати стандартні розміри килимка для йоги, що повністю розкладається на площі приблизно 1,70 x 60 см. Рекомендується залишати між матами не менше 50 см, щоб відвідувачі могли вільно переміщатися під час вправ.

У деяких із цих кімнат є невелика платформа, на якій знаходиться інструктор під час заняття. Також там знаходяться полиці або стільниці, де люди можуть залишати свої речі під час заняття (пляшки з водою, рушники, ковдри тощо). Зазвичай у кімнаті є дзеркала на одній або кількох стінах.

Ванні кімнати та гардеробні. Не у всіх центрах є роздягальні, але якщо є ресурси та місце, добре б їх додати. У разі їх додавання можна збільшити розмір ванних кімнат, допускаючи подвійне використання. Для досягнення цієї мети та забезпечення можливості одночасного використання простору більш ніж однією людиною, туалетна зона відокремлена від раковини, що пов'язано зі свого роду невеликою вбиральною, яка також може включати шафки та полиці.



*Рис. 1. Концепції інтер'єру зали для занять йогою*

Туалети повинні бути розташовані поруч із основним приміщенням, з можливістю швидкого та легкого доступу із зони головного входу.

Залежно від площі будівлі може бути кілька залів, масажні кабінети чи джакузі, зони сауни та басейнів. Висота приміщень – головне приміщення найчастіше проектується з більшою висотою ніж інші.

Технічні умови. Вважається, що у цих приміщеннях має бути повна тиша, але саме ідея йоги та медитації має розвиватися, незважаючи на навколишній шум. Фактично, у багатьох випадках рекомендується повністю займатись надворі, оскільки багато звуків природи можуть допомогти краще реалізувати різні практики. У разі закритих кімнат ці звуки (і навіть запахи) можуть бути об'єднані шляхом включення внутрішніх дворів або садів, які залучають птахів, включаючи воду, що рухається, і дозволяють потоку вітру вільно рухатись.



*Рис. 2. Концепція вільного простору для занять йогою*

Очевидно, якщо практика вимагає повної тиші, конструкція повинна дозволити повністю ізолювати простір.

Вентиляція це фундаментальне питання у цих практиках, оскільки вони використовують дихання як основу свого розвитку. Важливо забезпечити перехресну вентиляцію по всій кімнаті, стежачи за тим, щоб усередині було певне поточне оновлення кисню, під час сеансу або в той час, коли кімната не зайнята. Для цього

рекомендується створити перший отвір у фасаді, який приймає потік повітря, і другий отвір (бажано більшого розміру) на протилежній стіні.

Освітлення. Світло дозволяє екологічно визначати простір і може сприяти інтенсифікації практики, що виконується. У разі занять йогою прямий зв'язок із сонцем важливий у багатьох вправах. Ось чому найкраще віддавати перевагу природному освітленню, також необхідно включати системи регулювання його інтенсивності, що дозволяють при необхідності повністю затемнити кімнату.

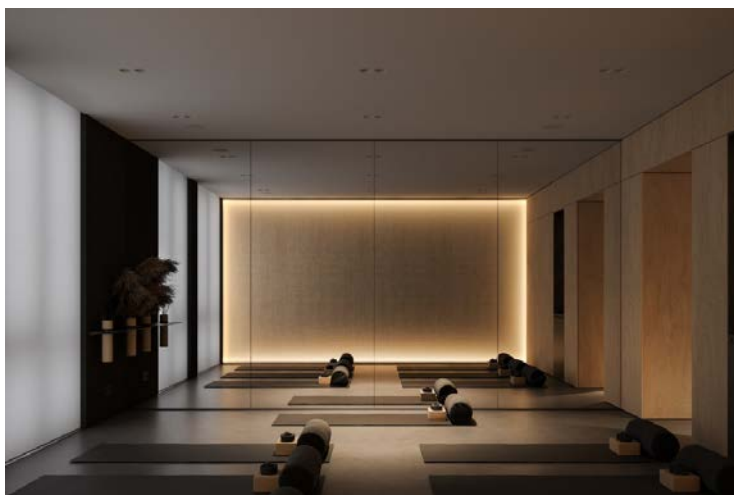


Рис. 3. Освітлення зали для занять йогою

Щоб уникнути відблисків, щоб світло не падало прямо на людей, можна використати отвори, вікна на рівні підлоги, нечіткі екрани та світлий двір, що оточує головну кімнату.

Якщо тренування проводять у нічний час, вибір штучного освітлення має бути теплим, а також регульованим.

Естетика простору повністю залежить від вимог клієнта, але в цілому слід уникати відволікаючих елементів або перебільшених прикрас. Рекомендується використовувати теплі матеріали та м'які кольори (або білий), щоб допомогти відвідувачам досягти певної міри початкової концентрації. Оскільки практика проводиться в постійному контакті із підлогою, її зазвичай покривають деревом або матеріалами, які є м'якими і теплими на дотик.



Рис. 4. Матеріали для зали



Орієнтація та геометрія. Деякі з приміщень можуть просторово та геометрично засновані на традиційних принципах різних практик, оскільки багато хто стверджує, що певні орієнтації та зміни можуть підвищити ефективність вправ йогою.

Важлива властивість будь-якого простору для медитацій – тактильність: шорсткий плетений килим, на якому приємно стояти босоніж або лежати спиною; лляні подушки, кераміка ручної роботи для трав'яного чаю. Приємні тактильні відчуття допоможуть розслабитися, прислухатися до себе і зосередитися на внутрішніх відчуттях, а тому не варто їх нехтувати.

Попри стереотипи, місце для медитації необов'язково оформляти в індійському стилі. Це може бути мінімалістичний та сучасний простір, наприклад, у скандинавському стилі, або витончений будуар в інтер'єрі, що відсилає до історичної еkleктики. Все залежить від стилю, в якому витримано навколишнє оточення.

Ці рекомендації дозволяють відмовитися від жорсткості прямокутних приміщень, переходячи до створення кривих або круглих форм інтер'єрів, які можуть позитивно вплинути на досвід користувача всередині будівлі.



Рис. 5. Геометрія залів для занять йогою

**Висновки.** Засновуючись на аналізі референсів та технічних вимог до залів для занять йогою, був створений дизайн інтер'єру для студії йоги. Метою проекту було створення сучасний простір «тільки для друзів». Натуральні та недорогі матеріали, що були використані в проекті, являються частиною філософії йоги. Велике панно з натуральної лляної тканини зі світлодіодним підсвічуванням по периметру.

У стелю вмонтовано світильники з теплим світлом та акустикою. Підлога з підігрівом по всій площі холу. Все для комфортного передування в кімнаті для занять йогою, де час уповільнює хід.

Мінімалізм та чистота дизайну інтер'єру покликані забезпечити спокійний простір, який не відволікатиме від медитації та йоги.

#### Список використаної літератури

1. Іщенко Т. І., Шидловська О. Б., Стоян І. М. Перспективи розвитку wellness-індустрії в готельному господарстві України. *Географія та туризм: науковий збірник*. 2013. Вип. 26. С. 87–93.
2. Беллинг Н. Йога. Гармонія души и тела. М.: Контэнт, 2007.
3. Йога для начинающих. Плакат. М.: Эксмо, 2014.
4. Седак О. І., Запорожченко О. Ю. Колористика інтер'єру: навч. посібник. К.: Освіта України, 2011.
5. Даниленко В. Я. Дизайн України у світовому контексті художньопроектної культури ХХ століття (національний та глобалізаційний аспекти): автореферат дисертації доктора мистецтвознавства. Львівська національна академія мистецтв. Львів, 2006.
6. Глазычев В. Л. Проектная картина дизайнера. *Теоретические и методологические исследования в дизайне*. М.: Шк. культ, 2004. С. 195–220.
7. Голубева О. Л. Основы композиции. М.: Искусство, 2004. 120 с.
8. Миронова Л. Н. Цвет в изобразительном искусстве. Минск: Беларусь, 2002. С. 264.