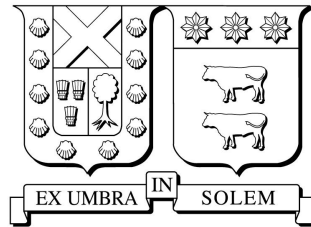


UNIVERSIDAD TÉCNICA FEDERICO SANTA MARÍA
Departamento de Arquitectura
Valparaíso, Chile



ARQUITECTURA PARA LA CONEXIÓN PLENA

Centro de retiros de Yoga & Terapias

AUTORA

Mariana Flores Castillo

PROFESOR REFERENTE

Pablo Sills Garrido

PROFESORA CO-REFERENTE

Carolina Carrasco Walburg

Julio | 2019

RESUMEN

En la actualidad, global y localmente, nos enfrentamos a dos grandes problemas: Por un lado, las consecuencias del calentamiento global, y por otro, una población enferma. Ambos son resultado, en esencia, de la desconexión del ser humano con su propia naturaleza, y con el medio ambiente, sus ciclos y ritmos.

Por lo tanto, la principal intención del proyecto es construir un hábitat de conexión con la naturaleza, con los otros y nosotros mismos (conexión plena). En ese sentido, se presenta como programa ancla un centro de retiros de yoga y como programa complementario un centro de terapias.

El proyecto también contribuye en su contexto local (comuna de Navidad, VI región), diversificando la oferta de turismo de intereses especiales y aportando con herramientas de mitigación de riesgos.

Tradicionalmente, en los centros de Yoga, los profesores, estudiantes y pasajeros conviven construyendo una comunidad. Entonces, cómo se va a aprender y no solamente a consumir servicios, es normal que las personas permanezcan en el lugar por un mes o más. Por lo anterior y por los requerimientos del hábitat para la práctica, se vuelve importante el tema de la intimidad. En ese sentido surge el problema:
¿Cuáles son los elementos esenciales para dar cabida a la intimidad en un espacio de encuentro colectivo?

A partir de la investigación se concluye, a grandes rasgos, que los elementos son diferentes capas que van conectando o desconectando sensorialmente al usuario hacia el espacio íntimo o público, lo que se refleja de manera multiescalar.

ABSTRACT

Today, globally and locally, we face two major problems: on the one hand, climate change, and on the other, a sick population. Both are the result, in essence, of the disconnection of the human being with its own nature, and with the environment, its cycles and rhythms.

Therefore, the main intention of the project is to build a habitat of connection with nature, with others and ourselves (full connection). In this sense, a center for yoga retreats is presented as an anchor program and a therapy center as a complementary program.

The project also contributes in its local context (Navidad district, VI region), diversifying the special-interest tourism offer and contributing with risk-mitigation tools.

Traditionally, in Yoga centers teachers, students and guests coexist by building a community. So, as you are going to learn and not only consume services, it is normal for people to stay in the place for a month or more. Due to the foregoing and due to the requirements of the habitat for the practice, the theme of intimacy becomes important. In that sense the problem arises:

What are the essential elements to accommodate privacy in a collective meeting space?

From the research, it is concluded, broadly speaking, that the elements are different layers, either connecting or disconnecting the user to the intimate or public space, sensory-wise. All this is reflected in a multiscale manner.

GLOSARIO

Asana

Proviene del sánscrito y se traduce literalmente como "postura" o "asiento". En la tradición del yoga, una asana es una postura corporal diseñada no solo para ejercitar el cuerpo, sino también para preparar la mente para la meditación. Las asanas son parte de los ocho pasos del yoga descritos por Patanjali en los Yoga Sutras, donde se menciona que las posturas deben ser "firmes y cómodas" (sthira sukham asanam), es decir, el practicante debe sentirse estable y en calma durante la ejecución.

Brahmasthan

El espacio central despejado del edificio, llamado Brahmasthan, permite que la energía vital entre libremente en la construcción.

Centro de retiros de Yoga

Es un tipo de alojamiento emplazado en un contexto rural, donde existe una comunidad que ofrece la enseñanza de las diferentes técnicas de yoga, que otorgan un estado de bienestar.

Karma Yoga

Karma Yoga es uno de los caminos tradicionales del yoga, mencionado en textos antiguos como la Bhagavad Gita, y se refiere al yoga de la acción desinteresada. Su enfoque principal es la práctica de acciones y deberes sin apego a los frutos o resultados, ofreciendo el trabajo como un servicio desinteresado al universo o al bien mayor, sin esperar recompensas personales.

Samadhi

Es un término central en la filosofía yóguica que se refiere a un estado de conciencia profunda y trascendental, donde el individuo experimenta la unión completa entre el ser individual y el ser universal. Es el octavo y último paso en el camino del yoga según los Yoga Sutras de Patanjali. En términos simples, Samadhi es el estado en que se experimenta la realidad última, más allá de la dualidad y el ego, y se considera el objetivo final del yoga.

Yoga

La palabra Yoga proviene de la raíz sánscrita “Yuj” que significa “unir”. Yoga es la ciencia que nos enseña el método de unir al alma individual con el Alma Suprema, de sumergir la voluntad individual en la Voluntad Cósmica.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN	9
1.1 ¿QUÉ? ¿POR QUÉ? ¿PARA QUÉ?	13
1.2 PROBLEMA	14
1.2.1 Problema general	14
1.2.2 Problema arquitectónico	15
1.3 OBJETIVOS	16
2. MARCO TEÓRICO	17
2.1 INTRODUCCIÓN AL YOGA Y SU OBJETIVO.	18
2.1.1 Definiciones de las escrituras	18
2.1.2 El concepto de unión	21
2.1.3 Beneficios de la práctica de Yoga	21
2.1.4 Yoga en Chile	23
2.1.5 Síntesis	24
2.2 MEDITACIÓN	25
2.3 EL ESPACIO ÍNTIMO	30
2.3.1 El espacio intrauterino:	30
2.3.2 Espacios de reclusión individual	32
2.4 TURISMO	33
2.4.1 Turismo receptivo	33
2.4.2 Turismo interno	37
2.5 PERFILAMIENTO DEL USUARIO	42
2.6 LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO	43

3. MARCO PROYECTUAL	44
3.1 CONTEXTO REGIONAL	45
3.1.1 Clima y geografía	45
3.1.2 Demografía	48
3.1.3 Actividad económica	48
3.1.3 Turismo	49
3.1.4 Conectividad	51
3.1.5 Macroformas del paisaje	52
3.1.6 Terreno	53
3.1.6 Paisaje local	54
3.1.7 Texturas Composición matérica	56
3.1.8 Gestión logística y económica del proyecto	57
3.2 ESTUDIO DE CASOS PARA DEFINIR LAS INTENCIONES DE DISEÑO	58
3.2.1 Arquitectura sensorial	58
3.2.2 Arquitectura para prácticas espirituales: meditación, oración y retiro.	63
3.2.3 Principios para definir las intenciones de diseño	71
3.3 ESTUDIOS DE CASO PARA PROGRAMA ARQUITECTÓNICO	73
3.3.1 Programa arquitectónico	77
3.4 ESTUDIOS DE CASOS PARA DEFINIR EL PROGRAMA NACIONALES	79
3.4.1 Centro de retiros Canal Om Los Vilos, IV región, Chile	80
3.4.2 Miravalle Quilimarí, IV región, Chile	81
3.4.3 Fundación Punto Zero	82
3.4.4 Conclusiones	85
3.5 ACTIVIDADES PROPUESTAS	86
3.6 RECINTOS Y CAPACIDADES	86
3.7 VAASTU SHASTRA	87

3.7.1 Principios arquitectónicos recomendados por Vastu y considerados en este proyecto.	88
4. PROYECTO	90
4.1 ESTRATEGIAS	91
4.2 Masterplan	94
4.3 Distribución programática Programa de uso y tipologías	95
4.4 Respuesta Formal	97
4.5 Concepto	98
4.6 Sistema Constructivo	98
5. VISUALIZACIONES	99
6. CONCLUSIONES & PLANIMETRÍA	102
6.1 Plantas Edificio Cima	103
6.2 Plantas Edificio Habitaciones	105
8. AGRADECIMIENTOS	114

1.INTRODUCCIÓN

La motivación de este proyecto surge de la preocupación por la realidad global que enfrentamos, particularmente desde una perspectiva ambiental y social. Desde el siglo XIX, la industrialización ha impregnado la cultura, instaurando en la sociedad la idea de que "el tiempo es oro", lo que enfatiza la eficiencia y la producción a expensas de lo social y ambiental. Como resultado, hoy nos enfrentamos a dos grandes problemas: el cambio climático, causado por el calentamiento sostenido del planeta y el agotamiento de los recursos naturales, y una población afectada por enfermedades físicas y mentales, producto del estilo de vida acelerado en el que estamos inmersos.

Ambos problemas son, en esencia, el resultado de la desconexión del ser humano con su propia naturaleza y con el medio ambiente, así como de sus ciclos y ritmos. En este contexto, se propone un centro de retiros de yoga que se arraiga a la escala nacional y al paisaje local. Este proyecto tiene como objetivo propiciar la desconexión de los usuarios de los estímulos urbanos y fomentar su reconexión con la naturaleza, con los demás y consigo mismos, para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y emocional. Adicionalmente, se incluirá un centro de terapias que ofrecerá servicios como masajes y sauna.

El yoga, en su definición más simple, es la unión del cuerpo, la mente y la conciencia. Desde la filosofía del yoga, toda expresión de la naturaleza—flora, fauna y seres humanos—es inherentemente lo mismo. Originado hace aproximadamente cinco mil años en India, el objetivo de la práctica del yoga ha sido alcanzar la realización del ser y el estado de superconsciencia, conocido como samadhi. En occidente, sin embargo, el yoga se ha popularizado en las últimas décadas como una herramienta de bienestar.

Existen principalmente dos formatos donde se aprende y practica yoga: los centros de yoga en las ciudades y los centros de retiros (ashrams) en entornos naturales. Tradicionalmente, un ashram es un lugar de enseñanza y práctica donde los alumnos conviven con los maestros, formando una comunidad en condiciones de austeridad. En occidente, este concepto se ha sincretizado con el de resort, convirtiéndose en una alternativa dentro de la industria turística.

En los últimos años, he dedicado mi tiempo a la enseñanza y práctica del yoga. A partir de esta experiencia, he observado una escasez de centros de retiros de yoga en el contexto nacional. Además, tras haber vivido varias veces la experiencia de un ashram, he comprendido la fuerza de la práctica comunitaria y la importancia de las cualidades espaciales del hábitat construido para facilitar la introspección. En este sentido, surge la pregunta: ¿Cuáles son los elementos esenciales para dar cabida a la intimidad en un espacio de encuentro colectivo?

Para abordar esta cuestión, el marco teórico presentará antecedentes que definirán el concepto de yoga y expondrán los beneficios que han contribuido a su popularidad en occidente. Dado que los sentidos son nuestro vínculo con el mundo, es necesario investigar cómo las prácticas de yoga operan desde esta perspectiva. Además, se contextualiza la situación del yoga en Chile.

Para comprender los elementos y medidas que construyen la intimidad, se revisarán principalmente dos textos: "La intimidad de la casa" y "La dimensión oculta". A partir de una perspectiva sensorial, se realizará un estudio de casos de referentes contemporáneos en arquitectura sensorial y para la meditación, con el objetivo de determinar los principios para las estrategias de diseño.

Asimismo, entendiendo que el centro de retiros se inserta en la industria del turismo de intereses especiales, específicamente en el turismo de salud, se levantarán datos sobre la situación del turismo receptivo e interno para definir el perfil del usuario y la localización del proyecto.

En cuanto a la inserción del proyecto en el contexto regional y local, se presentará una caracterización de la región que abarca aspectos climáticos, geográficos, demográficos, actividades económicas, conectividad, macroformas del paisaje y características del terreno.

También se investigarán créditos y/o fondos públicos que podrían financiar al menos la primera fase del proyecto.

Para determinar los requerimientos programáticos, se estudiarán referentes de centros de retiros de yoga, tanto a nivel nacional como internacional, lo que proporcionará información para definir actividades complementarias pertinentes al proyecto.

Las estrategias de diseño incluirán una consulta bibliográfica sobre Vastu, la arquitectura tradicional de India, cuyo fundamento es crear hábitats energéticamente equilibrados; el Hotel Tierra Patagonia, por su integración en el paisaje; la Casa de retiros del Colegio San Luis (Fundación Alonso Ovalle), por su adaptación al clima y espacios intermedios; y La Tourette, donde se aborda un programa similar y se maneja la luz para lograr introspección.

Para nutrir las decisiones del plan general y descubrir los elementos arquitectónicos esenciales para construir la intimidad en comunidad de manera sostenible, se realizará un estudio de casos de Machu Picchu, así como del conjunto de los indios Puebla, la tribu Yanomami y los monjes jainistas, reconociendo similitudes en aislamiento, emplazamiento y sostenibilidad en la gestión de recursos naturales.

Volviendo al emplazamiento del proyecto, se explorarán las texturas del paisaje para la elección de materiales.

Finalmente, en el capítulo del proyecto se integrarán las conclusiones del marco teórico y proyectual en las estrategias de diseño, abarcando sostenibilidad, paisaje y dualidad sensorial; el masterplan; la respuesta formal y conceptual; los sistemas constructivos y la distribución programática. En el capítulo siguiente, se presentarán las conclusiones a través de la planimetría y las imágenes del proyecto.

1.1 ¿QUÉ? | ¿POR QUÉ? | ¿PARA QUÉ?

¿Qué es?

Un centro de retiros de yoga es un tipo de alojamiento situado en un entorno rural, donde una comunidad dedicada enseña diversas técnicas de yoga que promueven el bienestar integral—físico, mental y emocional. En este espacio, se vive una experiencia individual en comunidad.

¿Por qué?

Existe una carencia de oferta en la industria del turismo de intereses especiales en el contexto nacional.

¿Para qué?

Para que las personas aprendan las técnicas del yoga y las integren en su vida como herramientas de prevención y sanación, es fundamental que se conecten con la naturaleza, con los demás y consigo mismas. De este modo, se fomenta una conexión profunda a nivel ambiental, social y espiritual.

1.2 PROBLEMA

1.2.1 Problema general

_ La desconexión del ser humano con la naturaleza, con los demás y consigo mismo está creando profundas crisis a nivel global. Por un lado, el calentamiento global nos enfrenta a consecuencias desastrosas: el deterioro del medio ambiente pone en riesgo la vida en el planeta tal como la conocemos. Por otro lado, el estilo de vida urbano, impulsado por un sistema que prioriza la productividad y el consumo, está provocando un aumento preocupante en las enfermedades mentales y físicas. Las sociedades modernas, especialmente en los centros urbanos, experimentan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, condiciones que son, en muchos casos, el reflejo de esta desconexión. En lugar de una vida equilibrada, donde las relaciones humanas y el contacto con la naturaleza sean esenciales, la sobrecarga tecnológica y el aislamiento predominan, afectando nuestro bienestar individual y colectivo.

_ Hay una escasez de espacios dedicados a la salud alternativa, en particular retiros de yoga y terapias en entornos naturales. Además, el litoral norte de la sexta región, donde se llevará a cabo el proyecto, presenta una falta de oferta y diversidad en lugares de alojamiento turístico.

1.2.2 Problema arquitectónico

¿Cuáles son los elementos fundamentales necesarios para fomentar la intimidad en un espacio destinado a encuentros colectivos?

1.3 OBJETIVOS

Objetivo general

Contribuir al desarrollo local mediante la promoción de un turismo sostenible que aborde problemáticas ambientales y económicas. Esto se logra proporcionando herramientas de mitigación de riesgos y fomentando el turismo de intereses especiales, lo que permite aumentar y diversificar la oferta turística.

Objetivo específico

Para contribuir al bienestar de las personas, se propone un proyecto de alojamiento turístico situado en la naturaleza, donde se enseñen y practiquen meditación y yoga, además de ofrecer servicios terapéuticos en un centro de retiros de yoga y terapias. Este espacio estará diseñado con criterios arquitectónicos que involucren todos los sentidos en la experiencia. El objetivo es determinar los elementos esenciales y su relación para fomentar la intimidad en un espacio de encuentro colectivo, de modo que el hábitat, independientemente del programa, sea sanador y facilite una conexión plena.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 INTRODUCCIÓN AL YOGA Y SU OBJETIVO.

El propósito fundamental de las diversas técnicas de yoga es calmar y aquietar la mente, con el fin de alcanzar el estado de Samadhi, un estado de conciencia plena y unión con el todo.

En el yoga, los sentidos actúan como herramientas clave para conectar al ser humano con su entorno. A través de su uso consciente, el yoga guía al practicante a concentrarse profundamente, permitiéndole trascender la mente y reconectarse consigo mismo.

Dado que la concentración en el momento presente es un elemento central en todas las prácticas del yoga, se analizaron distintas técnicas para aplicar estos principios en el diseño arquitectónico, tomando en cuenta los parámetros derivados de esta investigación.

2.1.1 Definiciones de las escrituras

Yoga Sutras de Patanjali

Los Yoga Sutras de Patanjali son fundamentales porque sistematizan las prácticas del yoga en ocho etapas (Ashtanga), incluyendo la disciplina ética, la meditación y el control mental, proporcionando una guía clara para alcanzar el estado de samadhi (iluminación).

La meta del yoga según Patanjali es alcanzar el Samadhi, un estado en el que el individuo experimenta la unión con la conciencia universal. En el Samadhi, el practicante trasciende la

mente y las fluctuaciones del ego, logrando una unidad entre el ser individual y el ser universal. Define así: "Yoga es el cese de las fluctuaciones de la mente"¹

Bhagavad Gita

El Bhagavad Gita, es crucial para el yoga porque explora diferentes caminos del yoga, como el karma yoga (yoga de la acción), bhakti yoga (devoción) y jnana yoga (conocimiento), ayudando a comprender cómo alcanzar la autorrealización y vivir una vida en armonía con el dharma.

El concepto de unidad es central en el Bhagavad Gita, ya que Krishna enseña a Arjuna que, a través del yoga, puede experimentar la unión con lo divino. Especialmente en los capítulos dedicados a Jnana Yoga y Bhakti Yoga, se hace énfasis en la unidad entre el ser individual y el Brahman (la realidad última o divinidad). Krishna dice: "El sabio ve con igualdad a un sabio erudito, una vaca, un elefante, un perro o a alguien que come perros"², lo cual refleja la visión de la unidad en toda la creación.

Upanishads

Los Upanishads son fundamentales para el yoga porque establecen muchas de las bases filosóficas del sistema yóguico. Exploran conceptos clave como el ātman (el Ser) y el brahman (la realidad suprema), enseñando que la realización de la unidad entre ambos es el objetivo último del yoga. Además, describen prácticas de meditación y la autoindagación como caminos para alcanzar esta realización. A través de sus enseñanzas, los Upanishads inspiran las prácticas de yoga enfocadas en la integración de cuerpo, mente y espíritu.

Hatha Yoga Pradipika

El Hatha Yoga Pradipika menciona que el objetivo del yoga es alcanzar el control del cuerpo y la mente para lograr el estado de samadhi, o la unión con lo divino. A través de prácticas

¹ Patañjali. (2003). Yoga Sutras de Patanjali (Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar) (A. Barros, Trad.). EDAF.

² Bhagavad Gita. (2007). El canto del bienaventurado (L. Ramírez, Trad.). Editorial Kairos. (Obra original publicada ca. siglo V a.C.).

físicas como las asanas (posturas) y el pranayama (control de la respiración), el hatha yoga busca purificar el cuerpo y los canales energéticos, permitiendo así que la energía (kundalini) ascienda y se manifieste plenamente, conduciendo a la iluminación o autorrealización.

El Hatha Yoga Pradipika describe el **lugar para la práctica** así:

Verso 12:

"El practicante de yoga debe vivir en un lugar pequeño, en una ermita (matha) apartada, libre de piedras, fuego, agua y distracciones, en una región donde impere la justicia y la paz."

Verso 13:

"La ermita debe tener una puerta pequeña, sin ventanas. El suelo debe estar nivelado, sin hoyos, y ni demasiado alto ni bajo. Debe mantenerse limpio, cubierto de estiércol de vaca, y libre de insectos."

Verso 14:

"El exterior debe ser agradable, con una entrada (mandapa), una plataforma elevada, y un pozo de agua. El conjunto debe estar rodeado por un muro para proteger el lugar."³

Estas son las recomendaciones originales para el lugar de la práctica en el Hatha Yoga Pradipika. El objetivo es crear un ambiente propicio para la concentración y la paz mental, protegiendo al/la practicante de distracciones externas.

³ Svatmarama. (2012). Hatha Yoga Pradipika (B. Panchamukhi, Trad.). Parimal Publications. (Obra original publicada ca. siglo XV).

2.1.2 El concepto de unión

Desde la perspectiva de la filosofía del yoga, todas las manifestaciones de la naturaleza —ya sea flora, fauna o seres humanos— comparten una esencia común. En este sentido, somos partes integrales de un todo unificado. Las diferentes prácticas del yoga tienen como objetivo fundamental permitir al practicante experimentar esta conexión profunda y la unidad inherente entre el ser individual y el universo.

2.1.3 Beneficios de la práctica de Yoga

Durante el siglo XX las diversas técnicas fueron difundidas en occidente y han sido incorporadas a la cultura como herramientas para mejorar el bienestar de las personas, tanto físico como mental y emocional.

La OMS ha reconocido el estrés como un problema significativo y ha destacado su impacto en la salud, particularmente en el contexto de la salud mental y el trabajo.

La OMS menciona que el estrés puede contribuir a enfermedades físicas y mentales y que debe ser abordado para mejorar la salud pública, especialmente en situaciones de trabajo.

Recientes estudios reflejan altos índices de estrés, ansiedad y depresión en el escenario nacional⁴.

El bienestar según el yoga, se consigue practicando la meditación. El hatha yoga es una herramienta que contribuye a la meditación, la meditación es un estado de conciencia en

⁴ Hernández-Guanir, P., & Rodríguez-Ruiz, S. (2021). Beneficios del yoga en el bienestar psicológico, estrés y calidad de sueño: Revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202103030.

el cual la mente se encuentra concentrada totalmente en un objeto o foco, sin ningún pensamiento paralelo.

El Hatha yoga y la meditación han sido estudiados por la neurociencia y la psicología avalando sus efectos positivos en la salud de las personas.

Si bien, originalmente el Yoga era practicado por los yoguis en la India para alcanzar la realización del ser o Samadhi.

EFFECTOS FÍSICOS

Diversos estudios afirman que la práctica del Yoga tiene numerosos beneficios para la salud, tales como, mitigar los factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, combate la diabetes y mejora el índice de masa corporal⁵

EFFECTOS MENTALES

La práctica del yoga tiene efectos concretos en el tratamiento de los desórdenes psiquiátricos más comunes como el estrés, depresión y ansiedad.⁶

La práctica de la meditación puede mejorar la percepción del estrés y de los estados de ánimo y la salud y el bienestar que esto conlleva.⁷

⁵ Balaji, P. A., Varne, S. R., & Sadat Ali, S. (2012). Efectos de la práctica del yoga en varios problemas de salud. *International Journal of Yoga*, 5(2), 85-89.

⁶ Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga en nuestras mentes: Una revisión sistemática del yoga para trastornos neuropsiquiátricos. *Frontiers in Psychiatry*, 3, 117.

⁷ Lane, J. D., Seskevich, J. E., & Pieper, C. F. (2007). Un breve entrenamiento en meditación puede mejorar la percepción del estrés y el estado de ánimo negativo. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 13(1), 38-44.

2.1.4 Yoga en Chile

En Santiago funcionan alrededor de 137 centros de yoga. Según Lizama “el 81% de los centros de yoga en Santiago se fundaron después de 1990, y el 69% después del 2000, con una proliferación notable en la primera década del siglo XXI”⁸. En Chile, y eventualmente en el resto de los países latinoamericanos, el mercado del yoga está en pleno auge. Al parecer, el yoga, al igual que la mayoría de las prácticas sociales y culturales globalizadas asociadas al mercado de bienes y servicios, está siguiendo patrones de desarrollo propios de occidente, por lo que la inserción de un centro de retiros de yoga en el contexto nacional del turismo de intereses especiales, se presenta como una atractiva oportunidad de negocio para cualquier inversionista, debido a que la demanda está creciendo y la oferta de este tipo de servicios es escasa y todavía segregativa.

⁸ Lizama, A. (2014). Las Paradojas del Yoga. Libros del Pez Espiral.

2.1.5 Síntesis

La arquitectura diseñada para fomentar la conexión plena se orienta hacia la integración de prácticas contemplativas, como el yoga. Dentro de estas prácticas, el Hatha Yoga y la meditación destacan por su capacidad de desarrollar la concentración, utilizando los sentidos como herramientas esenciales para, finalmente, trascenderlos y reconectar con el ser interior.

Entendiendo la relación entre los sentidos y el objetivo de alcanzar un estado de concentración profunda, surge la necesidad de investigar lo que la arquitectura ha propuesto en torno a la experiencia sensorial. Esta investigación permitirá comprender cómo los espacios pueden facilitar esa desconexión de los estímulos externos y fomentar el enfoque interno.

Por otro lado, también se explorarán técnicas tradicionales que promueven la concentración, preparatorias para alcanzar estados de meditación.

En conjunto, estos estudios serán fundamentales para definir los principios de diseño que guiarán la creación de los distintos programas arquitectónicos del proyecto.

2.2 MEDITACIÓN

Para alcanzar el estado de meditación, es necesario la retracción de los sentidos. Para lograr meditar, es necesario primero, desarrollar la concentración, y para esto, se utilizan diversas técnicas, que tienen en común el enfoque en uno o más sentidos. Es por eso que a continuación, se realiza un análisis de las diferentes técnicas para el desarrollo de la concentración desde el punto de vista de los sentidos, con el fin de que el resultado sea utilizado para definir los principios de diseño del proyecto en conjunto con el resultado del estudio de casos de arquitectura para la meditación y arquitectura sensorial.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CONCENTRACIÓN



YONI MUDRA

Se tapan los ojos, la nariz y la boca con los dedos de las manos y se bloquean los oídos con los pulgares. Así, se evitan todas las abstracciones y la atención se fija en los sonidos internos o anahata.



TRATAK O FIJACIÓN DE LA MIRADA

Concentrarse observando un objeto y luego cerrar los ojos y visualizar el objeto mentalmente.



CONCENTRACIÓN EN LOS SONIDOS INTERIORES (ANAHATA).

Tapar los oídos con los pulgares o con tapones, para luego escuchar los sonidos internos. Cerrar los ojos. Desarrolla la fijación de la mente, donde el foco está en las vibraciones del sonido.



JAPA

Se practica utilizando un mala o cuentas. El mala contribuye a mantener la atención, actúa de foco para la energía física y es una ayuda para la recitación continua y rítmica. Se puede repetir a diferentes volúmenes. Cuando la técnica se apoya con la visualizando una imagen, mientras se repite el mantra, aumenta la eficacia del japa. Los



sentidos actúan juntos y se potencia el efecto en la concentración. Se visualiza el foco de manera continua, el oído y el tacto perciben un patrón que es constante. El sonido y la forma se corresponden y se refuerzan mutuamente.

LIKHITA JAPA



Consiste en escribir el mantra y repetirlo mentalmente de manera continua y con un patrón constante. Según Swami Vishnudevananda en su libro “Meditación y mantras”, esta técnica intensifica la impresión en la conciencia”.

LA MEDITACIÓN EN EL HATHA YOGA KUNDALINI



Durante la meditación, los chakras se visualizan en forma de flores de loto. Cada pétalo tiene asociado un sonido en sánscrito, representando la vibración producida en la kundalini al pasar a través del chakra. La concentración en los diferentes chakras puede realizarse cantando OM, la vibración del sonido universal, en distintos todos.



CONCLUSIONES

La mayoría de las técnicas analizadas utilizan más de un sentido, y cuando se involucran varios sentidos en una práctica, estos se potencian entre sí, lo que amplifica la profundidad de la experiencia.

El sentido de la vista destaca por estar presente en todas las técnicas estudiadas, lo que sugiere que es el sentido más influyente para distraer o concentrar la mente. En segundo lugar, se encuentra el oído, seguido por el tacto. Durante la mayoría de las prácticas, el olfato también está activo, aunque debe ser suave y constante para evitar interferir en la percepción.

En estas prácticas, el foco visual es sostenido de manera continua, mientras que el oído y el tacto perciben patrones consistentes, a veces con un ritmo intermitente, que contribuyen a la concentración.

En los diagramas se utiliza el color amarillo para destacar el sentido predominante en cada técnica, lo que permite visualizar claramente cómo se identifican los sentidos en cada práctica.

Foco

La concentración se logra a través de la utilización de puntos focales que concentran la atención sensorial en un solo elemento.

El sentido más utilizado en estas técnicas es la vista, que guía el enfoque de la mente.

Dualidad sensorial

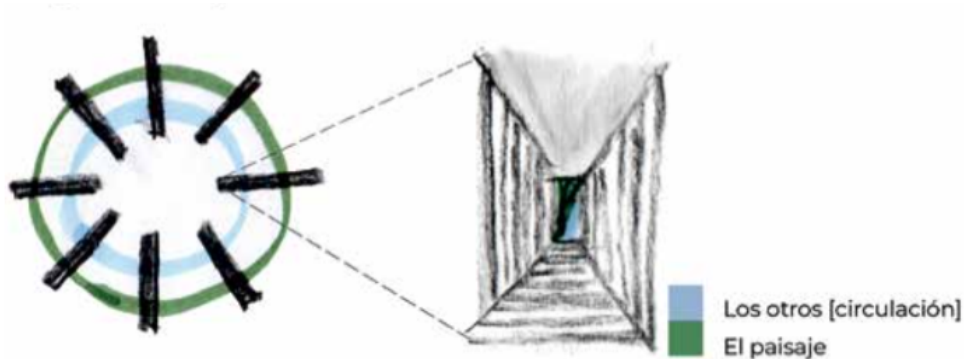
Cuanto más sentidos se involucran, más profundo es el impacto en la mente. Inicialmente, la mente se apoya en los sentidos, pero al alcanzar un estado de concentración, estos se trascienden, lo que permite experimentar una conexión plena. Esto define dos momentos claros: uno multisensorial y otro no sensorial.

Ritmo intermitente

La repetición continua y a un ritmo regular ayuda a calmar la mente.

En los puntos de remate de las circulaciones, se facilita el encuentro entre las personas y con el paisaje lejano.

La continuidad en el caminar y el juego entre luz y sombra también contribuye a calmar la mente.



Fuente: Elaboración propia,

2.3 EL ESPACIO ÍNTIMO

2.3.1 El espacio intrauterino:

Proporciona confort, seguridad y recogimiento por la temperatura, las paredes cerca del cuerpo. El espacio íntimo otorga cobijo - Es acotado por las medidas del cuerpo, mantiene una temperatura confortable, desconectado de los ruidos exteriores, menos luz tenue.

(...)”nos referimos a la construcción de un mundo dentro de otro. Tal como el espacio intrauterino donde se desarrolla el nuevo ser, la búsqueda de un espacio de recogimiento de esta naturaleza implica habitar un espacio que se sepa rodeado por otro, que se encuentre en el interior de otro. Si, en un primer vistazo, la búsqueda de un espacio de esta índole remite a un aislamiento individual, debemos, sin embargo, observar que al saberse que se habita un mundo dentro del mundo se establece un lazo íntimo con ese mundo que se encuentra en nuestro alrededor que, tal como una madre, tiene como función proteger el individuo recogido.”⁹

La construcción de un mundo dentro del otro, sugiere el concepto de capas. El núcleo está protegido por la envolvente.



⁹ Pereira da Silva, A. S. (2013). La intimidad de la casa: El espacio individual en la arquitectura doméstica en el siglo XX (Tesis doctoral, E.T.S. Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid).

2.3.2 La cueva

“El ingreso al interior de la tierra se vincula al interior intrauterino inicial. La naturalidad se asocia al útero y al lugar, útero como el espacio que materializa la identidad humana-de la especie- y lugar como la localización o enraizamiento en la tierra”(…)“ la tierra es a menudo pensada como tierra madre, como el regazo donde la humanidad se recoge, donde busca refugio y su supervivencia. En este sentido tanto la cueva como la caverna, o como en el caso de Herberto helder el hundimiento con la tierra, sugieren un ingreso al interior de la tierra que se vincula al interior intrauterino inicial. En este sentido, más que ingreso la búsqueda de acogimiento en la tierra-madre se plantea como un regreso a un interior a través del cual se busca una protección experimentada. La naturalidad se asocia al útero y al lugar, útero como el espacio que materializa la identidad humana de la especie y lugar como la localización o enraizamiento en la tierra.”¹⁰

CAPAS

Un elemento dentro de otro. La madre tiene la función de proteger al individuo.

La forma individual íntima se construye por capas y necesitan al menos dos capas.

SUMERGIRSE

Sumergirse en la tierra y la relación con la piedra contribuye a la sensación de intimidad. El acto de sumergirse y emerger se construye a partir del surco y su remate que emerge hacia el paisaje.

¹⁰ Pereira da Silva, A. S. (2013). La intimidad de la casa: El espacio individual en la arquitectura doméstica en el siglo XX (Tesis doctoral, E.T.S. Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid).

2.3.2 Espacios de reclusión individual

El espacio del ermitaño:

“en la tradición cristiana la vida ermitaña surge como una forma de reclusión anterior a la vida monástica. Sin embargo, entre las dos formas de vida en reclusión existen diferencias sustanciales. Si el monje ermitaño busca el aislamiento a partir del alejamiento de los demás, buscando tradicionalmente en el seno de la naturaleza deshabitada la soledad, el monje que habita el monasterio encuentra en su celda la reclusión. Si el monje ermitaño está aislado en su soledad, el monje que reside en el monasterio comparte su soledad con los demás. Para este último el aislamiento es conseguido a través de la concepción del espacio, de la hermeticidad de las celdas, a través de las rutinas y prácticas cotidianas. El monje en el desierto se veda al contacto con el otro, se sustrae a la presencia del otro y del mundo. El monje que vive en reclusión en un monasterio se sustrae al mundo mundano, comparte el espacio con sus pares, pero, al contrario del ermitaño, no se encuentra despojado de una condición social.”¹¹

El espacio de retiro:

“una de las cuestiones que parece importante apuntar es la dualidad con que la celda se relaciona con su entorno. De acuerdo con la descripción de Le Corbusier, cada celda permite a su habitante la contemplación de la inmensidad (la llanura) ante la cual se ubica y, simultáneamente, la fruición de un espacio exterior propio protegido, ya que es “completamente cerrado”. Así, la tipología de la celda asociada a la morfología del lugar donde se sitúa, permiten a su habitante tanto el control del territorio lejano (la contemplación del paisaje) como el dominio de su territorio cercano, su jardín”.¹²

¹¹ Pereira da Silva, A. S. (2013). La intimidad de la casa: El espacio individual en la arquitectura doméstica en el siglo XX (Tesis doctoral, E.T.S. Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid).

¹² Pereira da Silva, A. S. (2013). La intimidad de la casa: El espacio individual en la arquitectura doméstica en el siglo XX (Tesis doctoral, E.T.S. Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid).

2.4 TURISMO

El proyecto se inserta dentro de la industria del turismo, con un enfoque específico en el turismo wellness, un sector que ha mostrado un crecimiento considerable en los últimos años. Con el fin de comprender mejor las dinámicas de este mercado y asegurar una adecuada inserción del proyecto, se realizó una revisión de datos estadísticos proporcionados por el Servicio Nacional de Turismo (Sernatur).

A continuación, se presentan algunos datos clave sobre el turismo receptivo e interno, los cuales serán fundamentales para el perfilamiento del usuario y la selección de la localización del proyecto. Estos datos nos permitirán adaptar las estrategias de diseño y operación para responder a las necesidades y expectativas del público objetivo.

2.4.1 Turismo receptivo

Llegada de turistas

Según el Anuario de Turismo 2014, el 58,2% del total de arribos al país se realizó a través de fronteras terrestres. Además, el 53,3% de los turistas ingresaron por la zona centro de Chile, abarcando las regiones de Valparaíso y la Región Metropolitana. Esto sugiere que la mayoría de los ingresos se registran entre el Aeropuerto Internacional Arturo Merino Benítez y el Paso Los Libertadores, lo que hace recomendable que el proyecto se ubique dentro de un radio cercano a esta área de alta conectividad.

Gasto promedio por noche

El gasto promedio diario de los turistas extranjeros es de US \$602,4, con una estadía promedio de 8,8 noches en el país. Esto implica un gasto total de aproximadamente \$44.500 CLP por noche. Esta cifra será comparada con los datos de turismo interno y con las tarifas actuales de los centros de retiro en Chile, para asegurar una alineación adecuada con el mercado.

Estacionalidad

Los meses de diciembre y enero concentran el mayor flujo de turismo receptivo, mientras que entre marzo y junio se observa una disminución en el número de visitantes. Esta estacionalidad debe ser considerada al planificar las estrategias operativas del proyecto, para maximizar la ocupación y ofrecer alternativas atractivas fuera de la temporada alta.



Fuente: Estudio del Turismo Receptivo, año 2014, SERNATUR.

Para mitigar los efectos de la estacionalidad, se propone que el proyecto incluya programas turísticos y talleres de aprendizaje durante los fines de semana, ofreciendo actividades que atraigan a un público diverso durante todo el año. Además, la ubicación del proyecto debe estar estratégicamente cercana a los principales centros urbanos del país, de manera que los visitantes puedan acceder fácilmente y realizar viajes cortos de fin de semana, lo que potenciará la afluencia incluso fuera de la temporada alta.

Principales actividades:

- 58,2% Ocio y descanso.
- 22,0% Ecoturismo, observación del paisaje, flora y fauna.
- 19,1% Rutas temáticas, termas y centros de salud.
- 13,3% Actividades de playa.
- 1,5% Deportes acuáticos.

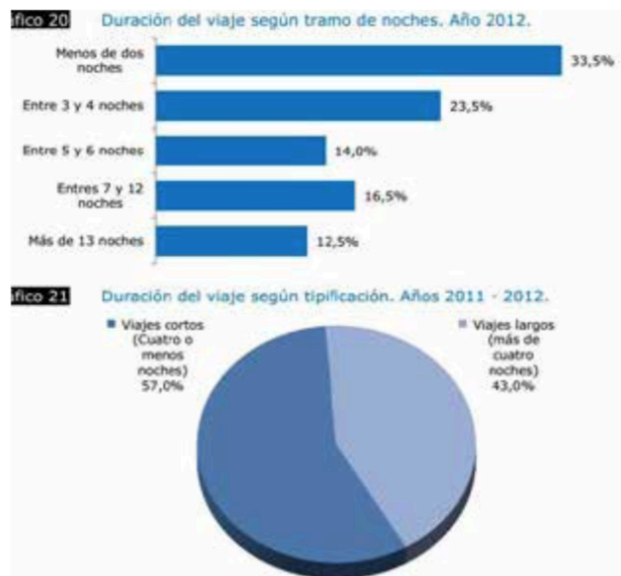
El turista receptivo muestra un alto interés por actividades vinculadas a centros de retiros de yoga y terapias, lo que refuerza la importancia de que el emplazamiento del proyecto esté ubicado en un entorno natural, tranquilo y silencioso, idealmente cercano al litoral. Esta combinación de elementos asegura un contexto adecuado para las prácticas contemplativas y el bienestar, alineado con las motivaciones de los visitantes.

2.4.2 Turismo interno

A continuación, visualizaremos el comportamiento de turismo interno para contribuir en la definición del perfil del usuario y la localización del emplazamiento del proyecto.

Duración del viaje:

El 57% realiza viajes cortos (4 o menos noches) y 43% viajes largos (más de 4 noches).



Fuente: Medición y Comportamiento del Turismo Interno año 2012, Sernatur

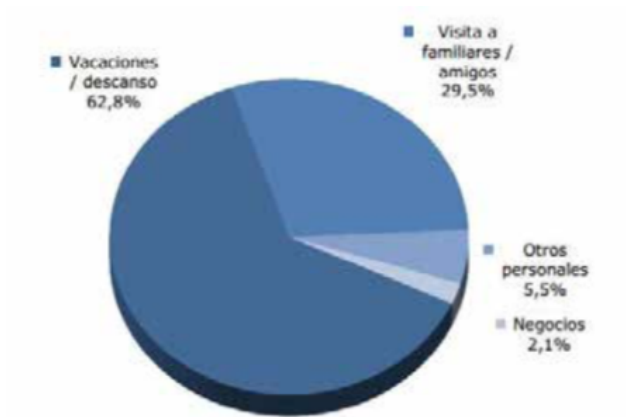
La tipología de alojamiento contemplará viajes cortos y largos. [habitaciones y cabañas].

Dentro de los viajes cortos, se consideran fines de semana y fines de semana largos (menos de 4 días). Viajes largos se refieren a las vacaciones de más de 4 días. Dentro de estos

últimos se contemplan vacaciones de yoga y cursos de formación de profesores de yoga (duración: 1 mes).

Motivo del viaje:

El principal motivo del viaje es el descanso.

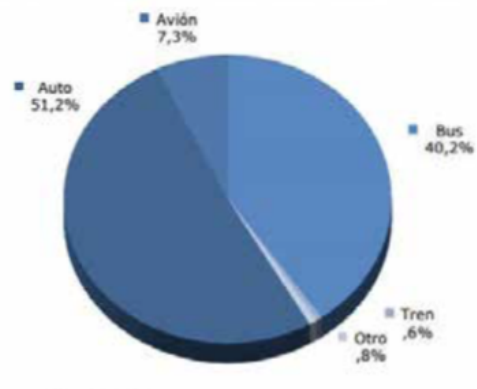


Fuente: Medición y Comportamiento del Turismo Interno año 2012, Sernatur.

Si bien, el principal motivo de los viajes es el descanso [62.8%], las personas tienden a terminar sus vacaciones cansadas. El proyecto propone lo contrario, es decir, que regresen de las vacaciones recargados de energía. Que la arquitectura y los programas aseguren ese descanso principalmente a través de la desconexión de la ciudad y la conexión con la naturaleza, experimentando las prácticas de Yoga.

Medios de transporte utilizados

La mayoría de los turistas viajan en automóvil [51.2%] y bus [40.2%]. Es por esto que el proyecto se encuentra emplazado cerca de la zona más poblada del país, para facilitar la visita de los turistas por los fines de semana y mitigar la baja de turistas durante los meses de temporada baja. Además, para que el tiempo de viaje no sea un mayor impedimento para visitar el centro.

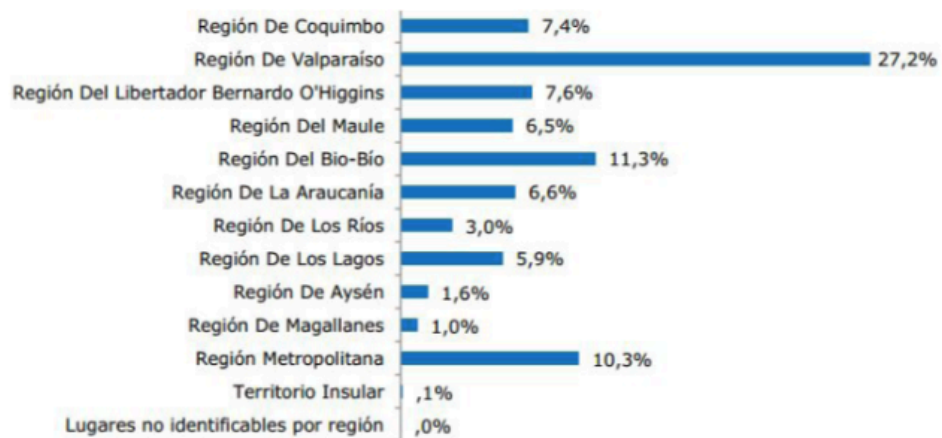


Fuente: Medición y Comportamiento del Turismo Interno año 2012, Sernatur

Lugares de destino

La quinta región es un foco de atracción para la mayoría de los turistas internos. Esto se explica por la cercanía de la RM e indica que las playas son un gran atractivo para las personas.

Los principales lugares de destino son el Litoral de Algarrobo y Santo Domingo, Valparaíso y Viña del Mar.



Fuente: Medición y Comportamiento del Turismo Interno año 2012, Sernatur

Considerando los altos niveles de turismo en esa región, se descarta como lugar de ubicación, debido a que además de cercanía con las zonas más pobladas del país, un relativo aislamiento, que facilite el silencio y desconexión.

Esto nos hace pensar en la zona cordillerana de la RM o en la sexta región como posibles lugares de emplazamiento para el proyecto. Por otro lado, debido al atractivo que presenta la zona litoral, se revisa la situación de los datos de la zona litoral de la sexta región. A pesar

de que el litoral de la VI región se encuentra cercano a la RM también, presenta bajos porcentajes de turismo respecto a la V. (Pichilemu-1,9). El litoral norte de la sexta región no se encuentra en las estadísticas, lo que nos indica el escaso desarrollo turístico de la zona.

2.5 PERFILAMIENTO DEL USUARIO

A partir de los datos estadísticos recopilados, se puede concluir que la mayoría de los usuarios del centro de retiros provendrán de la zona central del país, que abarca las áreas más pobladas y donde también se registra el mayor ingreso de turistas extranjeros. Estos usuarios buscan descansar en un entorno natural y realizar actividades de ecoturismo, así como aprender o profundizar en la práctica del yoga en un contexto alejado del ambiente urbano.

El acceso al centro se realizará principalmente en automóvil o bus. Durante la temporada alta, que incluye los meses de verano (diciembre, enero y febrero) y las vacaciones de invierno (julio), se espera que los usuarios permanezcan por más de cuatro noches. En el resto del año, la estadía se reducirá a menos de cuatro noches, predominando los viajes de fin de semana o fines de semana largos.

El gasto promedio por noche de los turistas extranjeros es de aproximadamente \$44.500 CLP, mientras que los turistas nacionales tienden a gastar menos. Sin embargo, debido a que muchos de ellos no pernoctan en sus destinos, esos datos no se han considerado relevantes para este análisis. En su lugar, el estudio de casos de centros de retiro en Chile proporcionará una referencia más precisa sobre el gasto promedio por noche de los usuarios en este tipo de establecimientos.

2.6 LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO

A partir de los datos estadísticos recopilados, es posible definir con mayor precisión la localización ideal para el emplazamiento del proyecto. Es recomendable que este se sitúe cerca de la zona central del país, para que los usuarios no tengan que realizar viajes demasiado largos, ya que la mayoría de los turistas viajan en automóvil o bus, según los datos levantados. Además, la mayoría de los turistas receptivos ingresan al país a través del Paso Los Libertadores o el Aeropuerto Arturo Merino Benítez.

Dado que la actividad turística en Chile presenta una marcada estacionalidad, con picos durante el verano y una disminución entre marzo y junio, el proyecto busca mitigar estos efectos mediante una ubicación estratégica. Por ello, se propone que el proyecto se sitúe cerca de la Región Metropolitana y la Región de Valparaíso, de donde proviene nuestro público objetivo y que, además, permite viajes de fin de semana. La localización deberá estar bien conectada con rutas que faciliten el acceso desde estas regiones.

Se descarta la Quinta Región, debido a su alta concentración de actividad turística, especialmente en la zona costera, lo que dificultaría el silencio y la tranquilidad requeridos para el programa del centro de retiro.

En cambio, se considera la Sexta Región, por su proximidad a la Región Metropolitana y sus bajos índices de actividad turística en comparación con otras zonas. Además, el interés de los visitantes por destinos en el litoral orienta el proyecto hacia el litoral norte de la Sexta Región, donde se reúnen las condiciones ideales de mar, vegetación, salud y tranquilidad.

Finalmente, para definir con mayor exactitud la localización, se llevará a cabo un análisis más profundo de las características específicas de la región dentro del marco proyectual.

3. MARCO PROYECTUAL

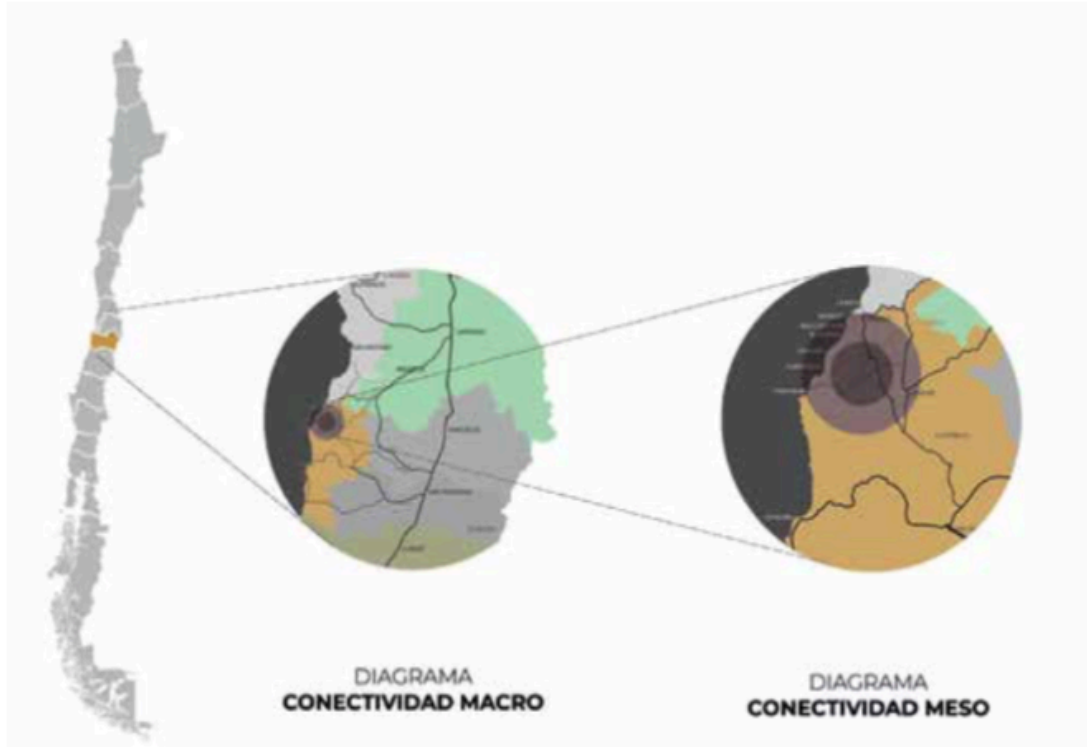
3.1 CONTEXTO REGIONAL

Esta información va a contribuir en la toma de decisiones de criterios de sostenibilidad, paisajismo del proyecto e inserción local.

3.1.1 Clima y geografía

Clima

El clima predominante de la sexta región corresponde al clima templado mediterráneo, el cual presenta variaciones por efecto de la topografía local. En la costa se presenta nuboso, mientras que hacia el interior debido a la sequedad experimenta fuertes contrastes térmicos. Las precipitaciones son mayores en la costa y en la Cordillera de los Andes, debido al relieve que no deja entrar a los vientos húmedos oceánicos. En el litoral, que recibe la influencia oceánica predomina el clima templado nuboso, caracterizado por una mayor humedad y abundante nubosidad. En el sector de la depresión intermedia predomina un clima templado de tipo mediterráneo cálido con una estación seca de seis meses y un invierno lluvioso. A medida que se asciende por la cordillera, las temperaturas descienden bajo los cero grados en los meses de invierno. Sobre los 3.500 metros de altura se pasa al clima frío de altura con predominio de nieves.



Fuente: Elaboración propia.

Vegetación

Las condiciones climáticas y morfológicas descritas permiten el desarrollo de una vegetación arbustiva de “acacia caven” en la depresión intermedia, mientras que en los sectores de la Cordillera de la Costa y de los Andes debido a la mayor humedad, se desarrolla un bosque esclerófilo de boldo, peumo, litre, quillay, maqui, llantén y surpiro. Sobre los 1.400 msnm da paso a bosques de robles (*nothofagus obliqua*).

La vegetación natural se encuentra muy alterada y degradada por la acción humana; el matorral esclerófilo y la estepa de espino han sido intensamente explotados para la fabricación de carbón y debido a la intensa práctica de la agricultura tradicional de secano.

También el bosque nativo de robles ha sido reemplazado por especies exóticas como el pino, álamos y eucaliptos, para la producción forestal y explotación de la madera. Tales especies se han adaptado muy bien a las condiciones físicas de la región.

Erosión

De acuerdo al último Pladeco la erosión en la comuna de Navidad alcanza a las 28.081,56 hectáreas, representando cerca del 97% de la superficie comunal.

Debido a la degradación del bosque esclerófilo por la práctica de agricultura de secano, la estrategia de paisaje del proyecto se hace cargo de este problema planteando la recuperación de los suelos degradados y la reforestación con vegetación nativa.

3.1.2 Demografía

La baja densidad poblacional de Navidad es característica del secano de la Provincia de Cardenal Caro, donde históricamente ha existido un muy bajo poblamiento y una gran dispersión territorial. Un análisis comparativo nos muestra que una comuna con una superficie comunal similar a Navidad, como es el caso de la comuna de Rancagua, presenta una concentración de población casi 50 veces superior, lo que refleja las condiciones de poblamiento presentes en Navidad.

Esta condición es un aspecto positivo para los requerimientos del emplazamiento del proyecto, ya que se requiere aislamiento.

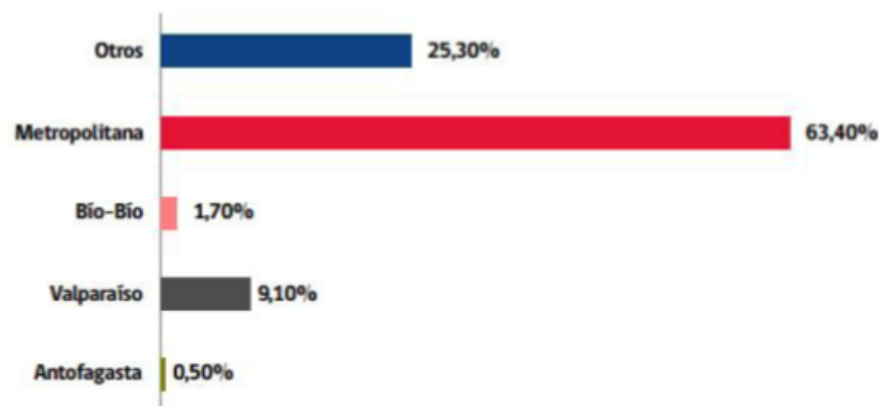
3.1.3 Actividad económica

En la comuna de Navidad, las actividades económicas que concentran el empleo son; en primer lugar, construcción (13.1%) y comercio al por mayor y menor (13.1%); en segundo lugar, agricultura, ganadería, caza y silvicultura (11,7%); y en tercer lugar, administración pública y defensa con un (11,4%). En cuarto lugar, se presenta el empleo generado por la actividad pesquera con un 8% de participación y en este caso corresponde a pesca artesanal. Por otro lado, la actividad turística en la zona es un punto que se espera se convierta en un elemento de desarrollo de la comunas del sector de Navidad, ya que así se desprende de los planes comunales y regionales (PLADECO- ZOIT) y así ha sido manifestado en entrevista con el municipio.

El centro de retiros contribuye en el desarrollo del turismo, que, según lo observado por el momento representa niveles bajos con respecto a las actividades económicas mencionadas. Si bien no se especifica el porcentaje de participación, se infiere que es menor al 8%. Además, se pretende aportar con estrategias sostenibles de agricultura y manejo de aguas. Esto se presenta como una oportunidad para insertar el proyecto dentro de la comunidad rural de la zona, participando tanto como un ente productivo como educativo.

3.1.3 Turismo

La mayoría de los turistas que visita la sexta región proviene de la Región Metropolitana [63,4%], Luego le sigue la región de Valparaíso [9,10%], representando un total de 72.5%. Esto es coherente con nuestra intención de realizar el proyecto en esta región debido a la cercanía con estas dos regiones, son dos de las tres regiones con mayor densidad poblacional y cantidad de habitantes.



Fuente: Política Pública Regional de Turismo, Gobierno Regional y Sernatur, 2012

Caracterización de los destinos turísticos de la región

El Valle de Colchagua y Pichilemu reciben la mayoría del turismo receptivo. De acuerdo al plan de acción de Turismo (2014-2018), los destinos potenciales son: Puertecillo-Topocalma -Santuario de la naturaleza "Bosques de Calabacillos".

Por lo tanto, la ubicación del proyecto en el litoral norte contribuiría al desarrollo de zonas con escaso desarrollo turístico.

Problemáticas y oportunidades según el plan de acción de turismo.

Problemas:

- _Bajo número de establecimientos con sello Q [calidad] y falta de establecimientos con sello S [sustentabilidad].
- _Escasa innovación de servicios turísticos.
- _Estacionalidad.

Objetivos:

- _Diversificación de experiencias.
 - _Desarrollo de destinos TIE.
- Se propone un proyecto ambiental, económica y socialmente sostenible.

Considerando la estacionalidad del turismo en la zona, se plantea darle sostenibilidad económica y social al proyecto, insertando sus actividades en la economía local, proveyendo productos hortícolas, debido a que estos productos normalmente son llevados de otras regiones. Esto también apunta al desarrollo del agroturismo o turismo rural y por lo tanto a la diversificación de experiencias planteada por el plan, además de insertar localmente la propuesta como una parte que pretende contribuir al desarrollo de la localidad y no competir con su tradicional agricultura de secano.

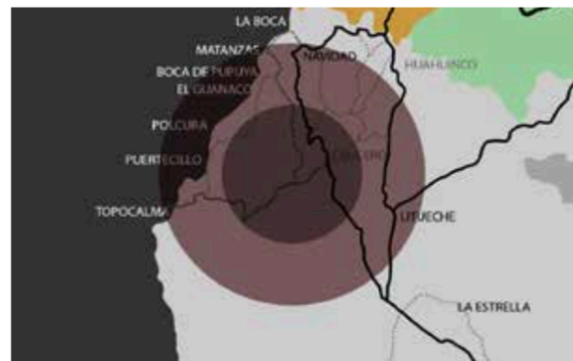
3.1.4 Conectividad

En el plano de escala macro, se observa que el terreno se encuentra cercano a las rutas que conectan la Región Metropolitana y de Valparaíso. En el plano de escala meso, se observa la proximidad con las rutas locales para acceder a las playas como Matanzas, Topocalma y Puertecillo.



Escala macro

Fuente: elaboración propia



Escala meso

Fuente: elaboración propia

3.1.5 Macroformas del paisaje

El paisaje regional se configura por la Cordillera de los Andes, la depresión intermedia, la cordillera de la costa y el litoral, cuyos destinos productivos y económicos se han definido de la siguiente manera:

_Cordillera de los Andes: minería

_Depresión intermedia: agroindustria y turismo (ruta del vino en Colchagua). Es donde se habita la mayoría de la población de la región.

_Cordillera de la Costa: Antiguamente se desarrollaban actividades agrícolas y forestales. Producto de eso, muchos suelos fueron erosionados y actualmente se encuentran en desuso. Actualmente existen aisladas plantaciones forestales, agricultura de secano y ganadería a escala familiar.

_Litoral: Turismo asociado a deportes náuticos y pesca (escasa).



Fuente: http://www.vi.cl/ima/mapas/mapasextaregion_3d.jpg

3.1.6 Terreno

El lugar donde se emplazará el proyecto se encuentra a aproximadamente 150 km de la región Metropolitana y la de Valparaíso, las regiones más pobladas del país. Además se encuentra próximo a las rutas que conectan las playas donde se practican deportes náuticos. A pesar de estar bien conectado, se encuentra en un relativo aislamiento, lo que es positivo para los efectos del proyecto, ya que se requiere de silencio para el desarrollo de los programas relacionados con la contemplación e introspección.

El terreno se encuentra en la cima de un cerro de la cordillera de la costa, La zona se encuentra expuesta a vientos constantes (sobre todo, los provenientes del sur-surazo-) y vientos esporádicos del norte en épocas lluviosas.

La población se concentra en los valles de Pupuya, el Maitén, y en la zona litoral. Existe baja densidad de población y la principal actividad económica es la agricultura de secano.

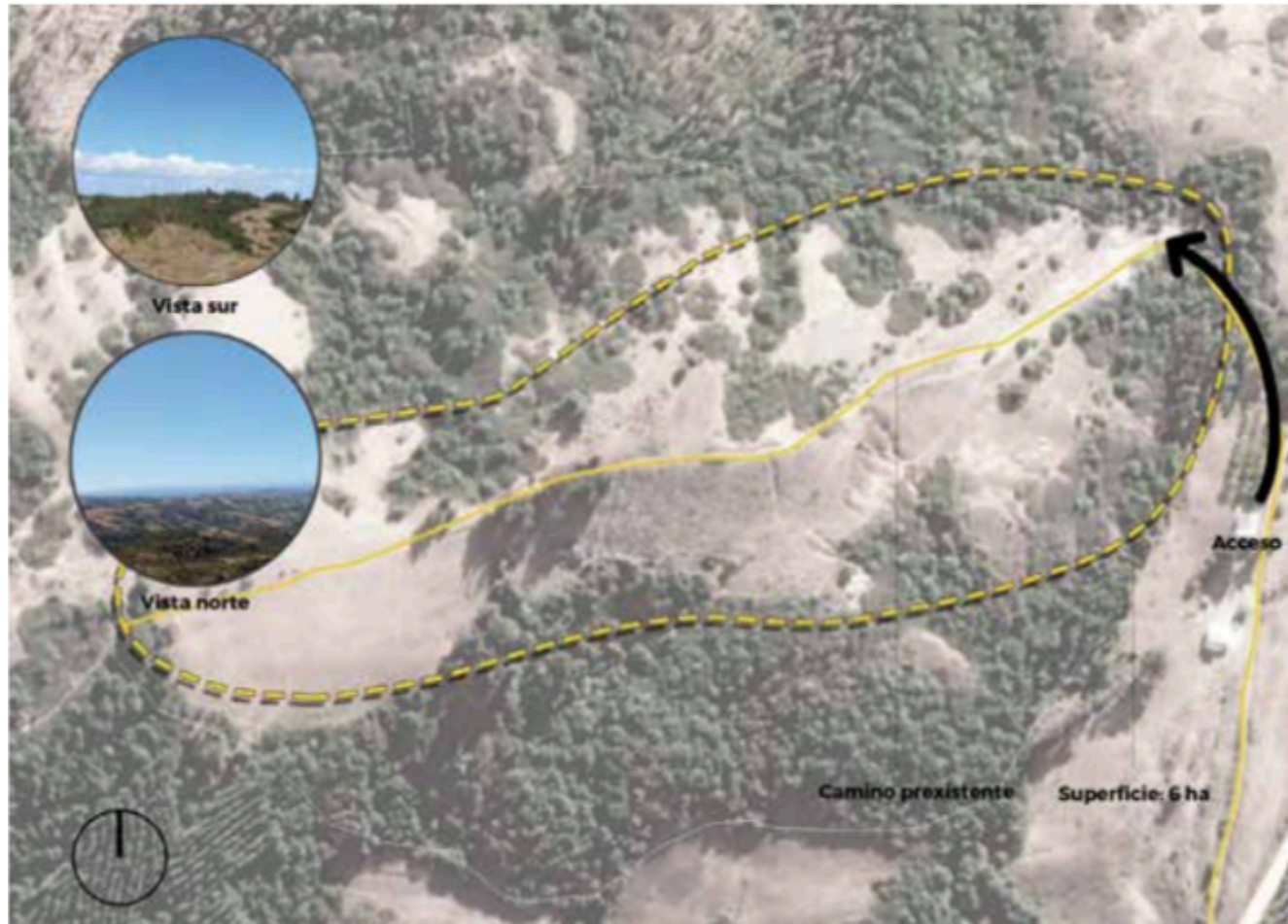
Durante los últimos años se ha desarrollado precariamente el turismo, sobre todo en las zonas cercanas a las playas propicias para el desarrollo de actividades náuticas como surf, windsurf y SUP.

3.1.6 Paisaje local

La altura del terreno [318 m.s.n.m] permite la contemplación de la vastedad del paisaje lejano, compuesto por la cordillera de Los Andes, el mar y el valle de Pupuya. El paisaje cercano se compone por el matorral esclerófilo que ha sobrevivido a la deforestación por encontrarse en la pendiente. Este borde vegetal otorga cobijo del viento. Debido a la baja densidad poblacional, en las noches no existe contaminación lumínica, permitiendo la contemplación del cielo nítidamente.



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

3.1.7 Texturas | Composición matérica

De acuerdo a la cercanía del habitante con el paisaje, se definen varias escalas de proximidad:



Tierra



Superficie vegetal: Varía estacionalmente. En invierno se vuelve verde y en verano se seca como en la imágen.



Matorral esclerófilo



El mar y cielo; dependiendo del día, se confunden o diferencian

3.1.8 Gestión logística y económica del proyecto

El proyecto puede ser financiado por cualquier inversionista privado interesado en innovar en el ámbito del turismo de intereses especiales enfocado en el bienestar. Existe un crédito de Impulso turístico rural de INDAP que puede ayudar a los posibles inversionistas.

3.2 ESTUDIO DE CASOS PARA DEFINIR LAS INTENCIONES DE DISEÑO

3.2.1 Arquitectura sensorial

De acuerdo a lo expresado por Pallasmaa: “el dominio del ojo y la eliminación del resto de los sentidos tiende a empujarnos hacia el distanciamiento, el aislamiento y la exterioridad”.¹³

Se plantea como problema, la experiencia sensorial del usuario frente a la arquitectura del proyecto. Entendiendo que para proveer el bienestar la arquitectura se deberá percibir con todos los sentidos y no solamente con la vista, como normalmente se hace.

En su ensayo “Tocando el mundo: arquitectura, hapticidad y la emancipación de la vista”, Juhani Pallasmaa hace una crítica al énfasis que tradicionalmente se le ha otorgado al sentido de la vista en la concepción y realización de la arquitectura. En ese sentido, Pallasmaa plantea que los arquitectos Peter Zumthor y Luis Barragán son una excepción a la arquitectura visual. Es por esto que a continuación, se realiza un estudio de casos para entender cómo contemplan los sentidos las obras más emblemáticas de dichos arquitectos.

“conocemos cuanto el habitar del agua relaja el cuerpo. Aunque todos hayamos habitado el espacio intrauterino no tenemos memoria de ello, sin embargo podemos analógicamente intentar imaginar lo que ya hemos conocido algún día. Creemos que aunque la memoria consciente no se acuerde de esta primera experiencia de habitar, ella estará latente en nuestras memorias o, quizá, despierta en nuestro cuerpo”¹⁴

¹³ Pallasmaa, J. (1996). *Los ojos de la piel: La arquitectura y los sentidos*. Wiley.

¹⁴ Pallasmaa, J. (1996). *Los ojos de la piel: La arquitectura y los sentidos*. Wiley.

TERMAS DE VALS | PETER ZUMTHOR

OÍDO

El agua refleja las ondas sonoras.
La materialidad NO absorbe el sonido

OLFATO/GUSTO

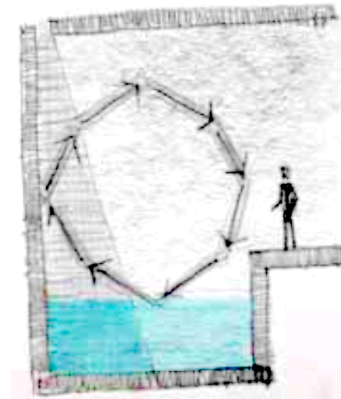
El vapor de agua exalta los aromas de los materiales

TACTO

La textura de las paredes contrasta con el agua.

VISTA

Material | La pesadez del material evoca aislamiento y recogimiento.
Luz | El manejo de la penumbra en el recorrido caracteriza cada espacio.
Luz | La textura del material se acentúa por los reflejos de la luz.



LA CASA DE LA CASCADA | FRANK LLOYD WRIGHT

OÍDO

La casa se emplaza en la cascada, para percibir siempre la presencia del agua.

TACTO

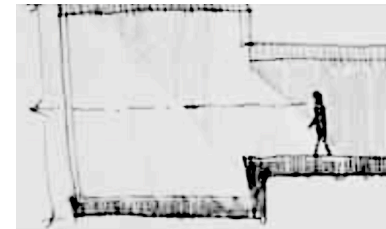
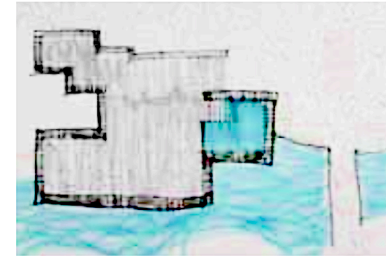
Materialidad | La piedra integra el proyecto con el paisaje.

OLFATO

La presencia del agua en la sala de estar.

VISTA

Volumetría | Las circulaciones son oscuras y los pasillos estrechos, para provocar la sensación de encierro en comparación con lo abierto al acercarse al exterior.



TERMAS GEOMETRICAS

VISTA

Materialidad y color: Contraste material y cromático de lo intervenido con lo natural, El color rojo resalta los senderos y casetas.

OÍDO

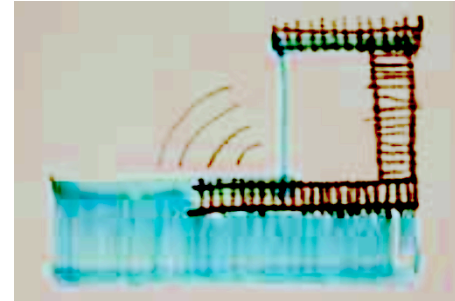
El sonido de las cascadas cerca de los senderos capturan la atención del oído.

OLFATO/GUSTO

El vapor que emana del agua termal resalta el aroma del contexto natural

TACTO

La textura del agua contrasta con las piedras y la madera. La continuidad del recorrido y los vértices proponen un ritmo que pone en valor los hitos del proyecto.



CONCLUSIONES

A partir del estudio de casos de los referentes de arquitectura sensorial, es posible entender que al alterar los estímulos a través del contraste, se acentúa la percepción y además existe una relación entre cada sentido con los diferentes aspectos que componen la arquitectura:

Vista: luz/sombra, color, volumetría.

Tacto: material, textura, temperatura. Que se perciben con la vista y con la piel (hay un ingrediente visual en el tacto).

Oído: volúmen, vacío, cualidad del sonido (reverberación, absorción). Se percibe en relación con la volumetría y materialidad.

Olfato y gusto (El gusto para su total funcionamiento trabaja en interacción con el olfato.): materialidad, en relación a la humedad del ambiente o corriente de viento.

Además, según lo observado, la composición de los espacios en torno a la estimulación sensorial deberá considerar:

contrastes | vacíos | patrones y ritmos | proximidades | continuidad

3.2.2 Arquitectura para prácticas espirituales: meditación, oración y retiro.

Finalmente, se realiza un estudio de casos de espacios utilizados para la práctica de la meditación, para definir cuáles son los aspectos relevantes para diseñar este tipo de espacios.

CUEVA

Debido a que la cueva ha sido tradicionalmente el lugar de refugio para la práctica de meditación en la India, se considera relevante su incorporación en la investigación.

VISTA: contraste lumínico en el acceso.

TACTO: Temperatura: Temperaturas moderadas, más frío en el verano y cálidas en invierno | Textura: Las paredes de piedra y piso de tierra no establecen diferencia con el contexto natural. Se habita el paisaje.

OÍDO: El aislamiento de las cuevas y sus paredes de piedra, permiten el silencio necesario para las prácticas.

ESPACIO DE MEDITACIÓN

Unesco | Tadao Ando, 1991.

VISTA:

- _ El contraste lumínico genera el umbral de entrada, no hay puerta.
- _ La luz cenital contrasta con la oscuridad del espacio, y por eso, capta la mirada.
- _ El cilindro está sobre una pileta de agua, otorgando la sensación de suspensión.
- _ El peso de las paredes desconectan al usuario del exterior.

OÍDO:

- _ Las paredes desconectan al usuario del exterior.

TACTO:

- _ El recorrido es continuo y por eso, contemplativo.
- _ El agua junto con la acción del viento puede refrescar el interior.



CAPILLA DEL MONASTERIO BENEDICTINOS

Guarda y Correa | Chile | 1962

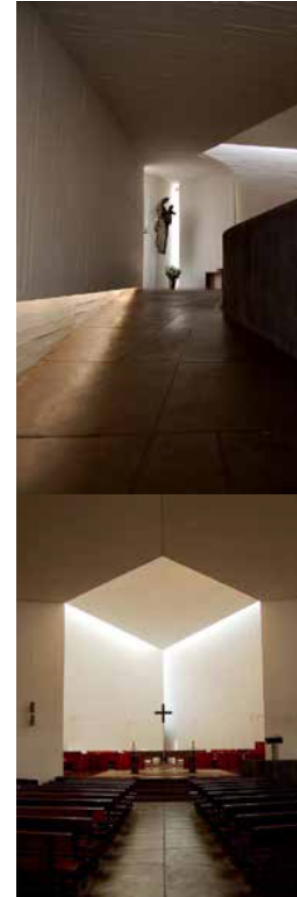
_La continuidad y linealidad del camino de acceso propone un andar pausado y de contemplación. Llegando al monasterio, la superficie se vuelve horizontal, sugiriendo la pausa y construyendo un atrio como antesala al acceso de la capilla.

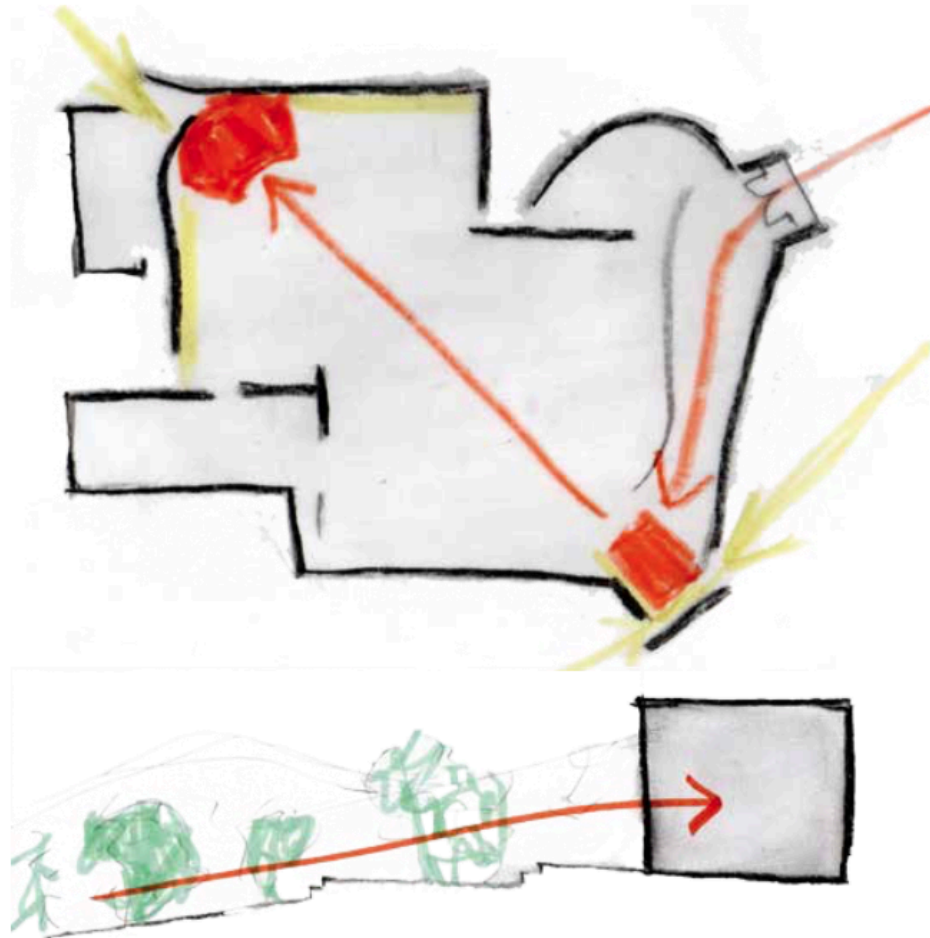
_En general, formalmente los planos opacos no se intersectan.

La intersección se reemplaza por una ventana que en su esbeltez permite el paso de la luz.

_El contraste entre la luz y la sombra le otorga importancia a lo iluminado.

El ritmo del andar, continuidad, dualidad al entrar del paisaje vasto al espacio contenido hermético, puntos focales rematan la circulación.





CONTINUIDAD | CONTRASTE / DUALIDAD | FOCO



Convento La Tourette

L` Arbresle, Francia | Le Corbusier | 1960

_Se encuentra emplazado en el punto más alto de un predio de 80 hectáreas en pendiente.

_El programa se resume en una iglesia, una sala capitular, alojamiento para 100 dominicos, escuela y biblioteca.

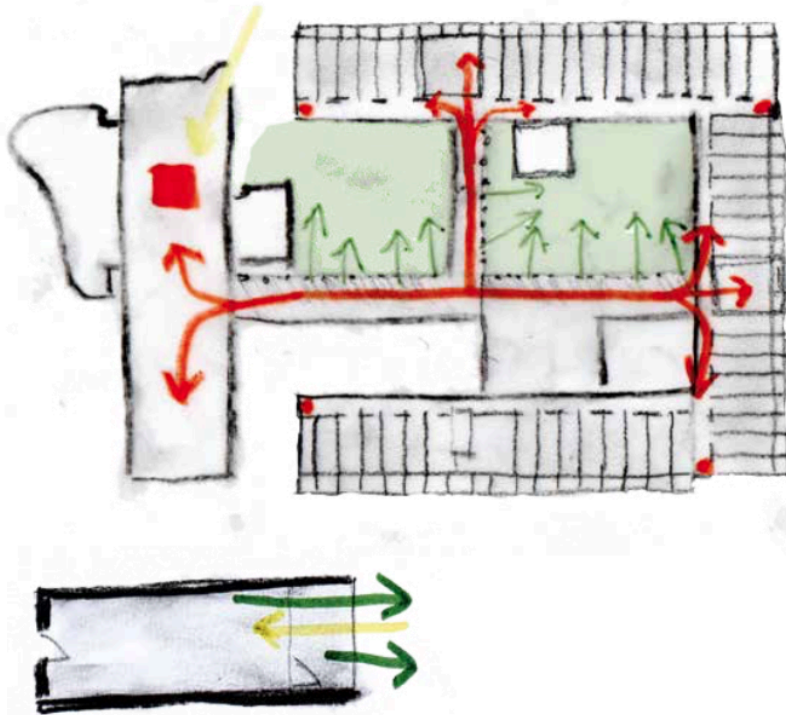
_ En los espacios comunes como el comedor y corredores se abren las vistas hacia el paisaje. En cambio, en los espacios de recogimiento se tienden a cerrar las vistas, excepto en la celda.

_ Los volúmenes no se abren hacia el patio. El patio se fragmenta por las circulaciones directas.

_ Las celdas son pequeños rectángulos regulados por las dimensiones del modulator: 5,92 de largo, 1, 83 de ancho y 2,26 metros de altura. Cada habitación tiene una carpintería que cubre la totalidad del lado exterior y un balcón que permite graduar el ingreso de la luz solar. Los muros presentan una textura rugosa y pesada que sólo se aligera en el lugar donde se ubica la mesa de lectura.

_ Los muros de la iglesia son macizos, verticales y desnudos de la nave principal solo se interrumpen por dos hendiduras horizontales: una abierta al sol naciente y la otra al poniente.

“La celda está compuesta por su jardín, un espacio exterior individual murado, y por un interior espartano. El interior de las celdas de las cartujas crean las condiciones que permiten a los monjes dormir, orar y trabajar. Estas actividades se suelen traducir en la existencia de muebles: una cama, un oratorio, una mesa y una silla. Estos elementos traducen: el descanso, la relación devota con algo en que se cree y el trabajo como componente indispensable al día a día de estos hombres. Así, la celda se constituye como el alojamiento esencial, que permite que la vida de estos hombres se cumpla”.



La medida del cuerpo , en las circulaciones la dualidad de la luz concentra la mente, las circulaciones se escalan según la intimidad del programa, la contención de la celda, la relación con el paisaje.

ESCALA | CONTRASTE | FOCO

Casa de ejercicios espirituales de la fundación Alonso Ovalle, Antofagasta, Chile | Glenda Kapstein | 1998

_El proyecto se emplaza en un terreno en pendiente.

_Se organiza en base a dos ejes perpendiculares donde se disponen los recintos.

_Se estructura en base a terrazas, muros y volúmenes puros.

_Los recorridos son una red de espacios intermedios en base a celosías, pasillos y patios. Los recorridos buscan la meditación enfocando las vistas acotadas por los muros de los recintos.

_Los volúmenes se abren hacia el mar.

_Construye 3 tipologías de recintos: en el borde poniente se ubican el oratorio y la capilla; en el oriente se ubican el comedor, salones de reuniones y espacios públicos. Entre estos dos bordes se encuentra el conjunto de habitaciones.

_La escala de la arquitectura, especialmente de los recorridos y las habitaciones, propicia el recogimiento e intimidad.

_Las habitaciones se organizan así: hacia el poniente se encuentran los accesos y hacia el oriente el espacio intermedio individual de cada habitación. La escala se acota hacia el norte abriéndose al paisaje (mar).



CONCLUSIONES

En los casos de los espacios de prácticas espirituales se entiende la necesidad de construir un hábitat que otorgue cobijo e introspección, por eso la pesadez de los muros, la negación de la conexión sensorial con el paisaje, tanto visual como auditiva. En este tipo de espacios la visión es el sentido principal en un principio, iluminación cenital con los muros ciegos y oscuros, generan un contraste que capta la visión al entrar. La introspección se logra principalmente con el silencio y la oscuridad, y la contemplación por la continuidad de los recorridos de acceso.

3.2.3 Principios para definir las intenciones de diseño

A partir de los estudios anteriores, es posible determinar los principios que darán forma a las intenciones del proyecto.

_Cuando hay más sentidos involucrados en la experiencia, estos se potencian entre sí y es más profundo el efecto.

_Considerar contrastes para una mejor percepción de la experiencia sensorial.

_Para profundizar la experiencia deberán existir patrones, ritmos, continuidades, proximidades.

Además, los sentidos tienen aspectos asociados definidos así:

Vista: luz/sombra, color, volumetría, proporciones, peso, llenos/vacíos.

Tacto: material, textura, temperatura. Que se perciben con la vista y con la piel. (hay un ingrediente visual en el tacto).

Oído: volúmen, llenos/vacíos, sonido: reverberación-absorción, material.

Olfato y gusto (El gusto para su total funcionamiento trabaja en interacción con el olfato.):
materialidad .

Como síntesis del estudio anterior, se plantea esta primera aproximación conceptual.



Fuente: elaboración propia

3.3 ESTUDIOS DE CASO PARA PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

CUEVAS DE KHANDAGIRI

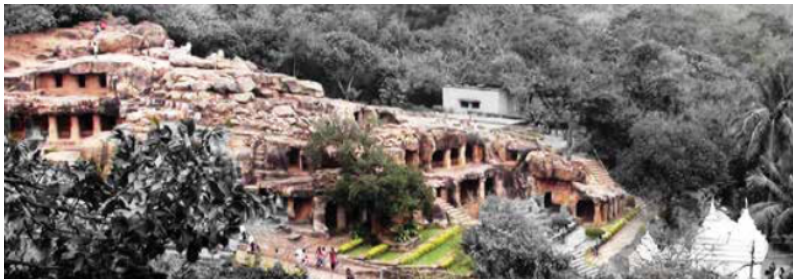
Monjes Jainistas | India | Antes del año 1000

_El conjunto se cobija en dentro del cerro esculpiendo la piedra.

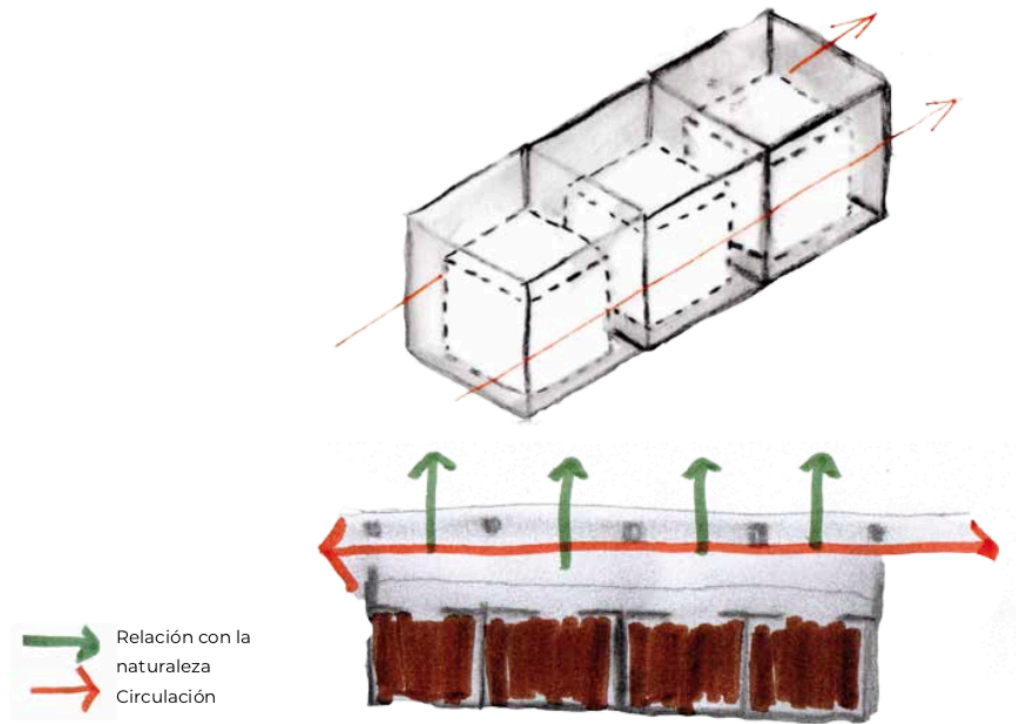
_3 elementos componen la arquitectura (Desde el exterior hacia el interior): patio, corredor y cueva. Siendo la cueva el espacio íntimo, el corredor público de quienes habitan el tramo y el patio para todos.

_Coincide con los casos anteriores: a medida que se va desde el espacio íntimo hacia el público, hay mayor exposición lumínica, más libertad en la circulaciones y velocidad

_Material: piedra



Las formas individuales organizadas linealmente



Fuente: Elaboración propia.

SHABONO

Tribu Yanomami | Amazonas

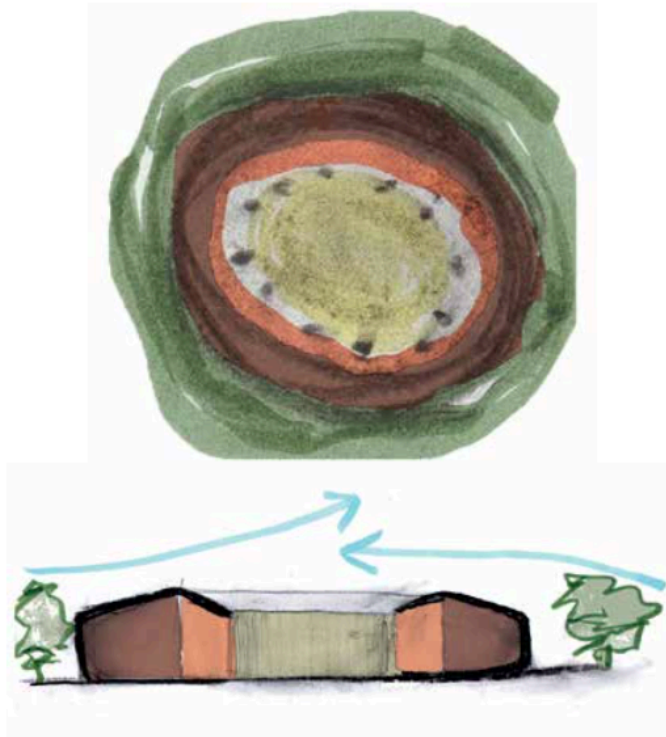
_Se cobijan en los árboles

_Anillo concéntrico compuesto por 2 capas de intimidad, velocidad, uso y exposición lumínica. A medida que se va hacia el espacio íntimo se vuelve más oscuro, permanente.

_El anillo se abre hacia el patio , espacio sagrado y comunitario.

_Elementos constructivos extremadamente simples. La cubierta se arma por partes pudiendo ser prefabricada.





■ Naturaleza ■ Cueva ■ Circulación ■ Patio

Fuente: Elaboración propia

3.3.1 Programa arquitectónico

CUEVA | espacio introspectivo: neutro

Es el espacio más íntimo (individual). Posee la menor exposición lumínica e informa actividades de permanencia y quietud. Da cabida tanto a la práctica individual, como dormir o practicar meditación, según el caso. Además, posee mayor confort, sobre todo térmico.

ESPACIO INTERMEDIO | extrovertido: multisensorial

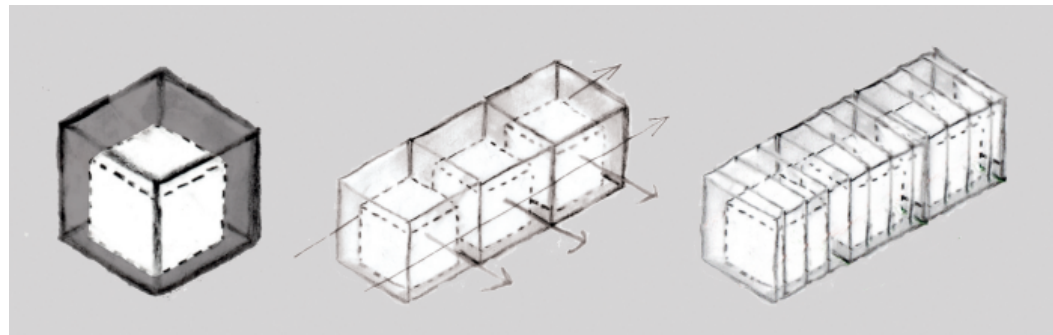
El espacio intermedio es un espacio continuo y lineal, que conecta las cuevas entre sí y con el patio. Posee más luz que la cueva y permite acciones de permanencia y movimiento. Además contribuye al confort de la cueva regulando el clima y permite la relación con el paisaje y el patio.

Este momento de transición entre la cueva y el patio debe ser multisensorial, ya que la experiencia dual capta la atención al entrar al espacio introspectivo.

PAISAJE | PATIO

El paisaje y el patio interior constituyen la antesala al espacio intermedio y el patio da cabida a ceremonias y actividades comunitarias. El patio es un elemento concéntrico, la antesala del espacio intermedio y da cabida a las prácticas ceremoniales grupales y comunitarias. Además la escala permite la reunión de todos los habitantes.

CUEVA | ESPACIO INTERMEDIO | PATIO



3.4 ESTUDIOS DE CASOS PARA DEFINIR EL PROGRAMA | NACIONALES

El siguiente estudio de casos se realiza para orientarnos en determinar la capacidad del proyecto, cuáles son los programas necesarios, materialidades y valores.

A continuación, se presentan imágenes de los casos en el contexto nacional e internacional, luego se presentarán los datos en una tabla comparativa y finalmente se analizará la información.

3.4.1 Centro de retiros Canal Om | Los Vilos, IV región, Chile



Canal Om se encuentra emplazado en un acantilado frente al mar. En la imagen aérea se observan los distintos programas dispersos en el territorio, enlazados por senderos que conectan con la naturaleza. Se observan diferentes lógicas espaciales para dar cabida a los programas, pero siempre estableciendo relación visual con el mar.

La relación de los usuarios en el comedor se da por el acto de enfrentarse, mientras que en la práctica todos se enfrentan al profesor que guía la práctica.

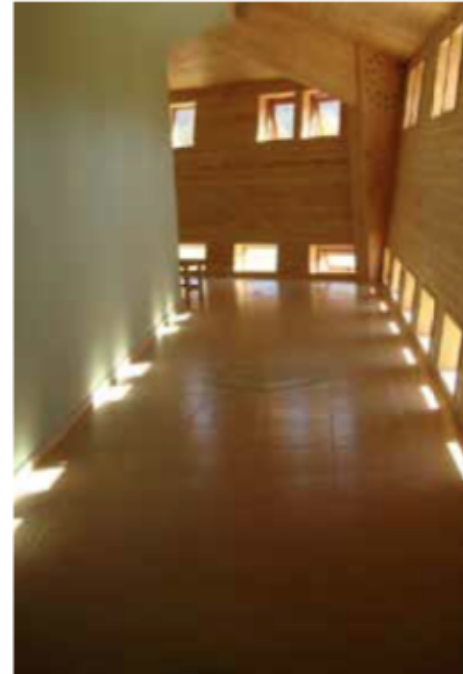


3.4.2 Miravalle | Quilimarí, IV región, Chile

Miravalle se encuentra emplazado en un valle. Al igual que el caso anterior, los distintos programas se encuentran dispersos en el territorio enlazados por senderos, conectando al usuario con la naturaleza. Existe un eje principal que atraviesa longitudinalmente el predio.

Si bien se observa que el complejo se ha construido por etapas, existe una coherencia en la lógica constructiva: basamento de piedra, muros de madera o tierra y techumbre de madera, que en sus apoyos construye una antesala paralela a las fachadas. Destacan los elementos que permiten habitar el exterior con protección del clima.

La relación de los usuarios en el comedor se da por el acto de enfrentarse. También existen momentos del día en que se realizan prácticas contemplativas, como caminatas meditativas o trabajos para contribuir con el mantenimiento del lugar.



3.4.3 Fundación Punto Zero



El complejo de la fundación Punto Zero se encuentra emplazado en un valle. A diferencia de los otros dos casos, este lugar se arrienda solamente para grupos exclusivos, encontrándose cerrado el resto del tiempo. Al igual que los casos anteriores, los distintos programas se encuentran dispersos en el territorio enlazados por senderos, conectando al usuario con la naturaleza. Existe una zona central desde donde se ramifican los senderos hacia el resto de los volúmenes.

Destacan la estrategias de sostenibilidad, en el sistema constructivo [quincha], depuración de aguas, utilización de aguas para control térmico y humidificación del ambiente, utilización de energía geotérmica y muros trombes para calefaccionar, Además, se observa la intención de propiciar la retracción de los sentidos en las salas de práctica. El comedor también constituye un momento social en el cual los habitantes se reúnen en torno a la mesa.



NOMBRE	UBICACIÓN	MATERIALIDAD	TIPOLOGÍA DISTRIBUCIÓN	TIPOLOGÍA DE ALOJAMIENTO	CAPACIDAD MÁXIMA
Canal Om	Los Vilos, IV región	madera y piedra.	recintos dispersos en un terreno de 3 hectáreas.	_5 casas_19 habitaciones	30
Miravalle	Quilimarí, IV región, Chile.	madera material principal y la tierra cruda como secund- ario.	recintos dispersos en el terreno	_8 cabañas dobles _ 3 cabañas singles _ _1 cabaña para 4 personas	30
Fundación Punto Zero	Putendo, V región, Chile	madera y tierra cruda,	separa las funciones en dos: areas co- munes y dormitorios	_22 habitaciones single o doble con baño privado _10 habitaciones compartidas con baño compartido _2 habitaciones para organizadores	79

ALIMENTACIÓN	TERAPIAS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	VALORES	INFRAESTRUCTURA PARA PRÁCTICA
comedor (desayuno y almuerzo) y café (cena, snacks y bebidas)	talasoterapia jacuzzi para hidroterapia sauna, masajes, 2 piscinas	_cabalgatas _clases de surf y kitesurf _tenis _tiro al blanco	Desde \$79.000 por noche en habitación single con baño compartido a \$168.000 en una suite matrimonial. Los valores contemplan alojamiento, comidas y uso de equipamiento.	1 para meditación y yoga
todas las comidas se sirven en un comedor	Terapias de relajación, práctica budista, talleres de cocina. piscina, spa, tina con hidromasaje.	_cabalgatas _caminatas	Desde \$63.000 por noche.	1 para meditación y yoga
todas las comidas se sirven en un comedor	no ofrece servicios terapéuticos	piscina	Desde \$70.000 hasta \$110.000	Cuenta con un auditorio, un dojo y una plataforma al aire libre techada

Fuente: Elaboración propia

3.4.4 Conclusiones

Contrastando los casos de centros de retiros en Chile, se observa que Punto Zero contempla más del doble de la capacidad de los otros dos. y cuenta con más infraestructura para las prácticas [2 salas interiores + 1 plataforma exterior], pero por otro lado, a diferencia de los otros, no ofrece servicios de terapias como sauna y masajes.

Si bien, los valores incluyen alimentación, alojamiento y acceso a la infraestructura y clases, desde mi punto de vista, estos restringen el acceso a personas con menor poder adquisitivo. Los valores promedio fluctúan entre \$70.700 y \$139.000 por noche y si bien, se reconoce que esta fluctuación responde a la tipología de alojamiento, el valor menor sigue siendo inalcanzable para gran parte de la población.

Tradicionalmente los ashrams son lugares donde el aporte por las enseñanzas y alojamiento es voluntario o bajo, comparado con alojamientos de la industria del turismo. Esto democratiza el acceso a la enseñanza entendiendo que la idea es llegar a la mayor cantidad de personas posible, ya que el problema de la desconexión trasciende los estratos socioeconómicos.

Se considerará la capacidad de alojamiento de 79 personas, dos salas de Yoga/meditación y una plataforma al aire libre. De esta manera es posible que existan 3 actividades simultáneas, distribuyendo a los alumnos por actividad o niveles, al menos un comedor, al menos dos tipologías de alojamiento, 1 piscina al aire libre y otra temperada o tinas de hidromasaje y al menos 1 sala para masajes.

3.5 ACTIVIDADES PROPUESTAS

- _Práctica de Yoga (asanas)
- _Meditación
- _Karma Yoga (trabajo desinteresado). Se ocupan de los diversos aspectos de la mantención y funcionamiento del espacio.
- _Terapias complementarias individuales como masajes o terapia ayurvédica.
- _Senderismo
- _Agroturismo: agricultura para autoabastecimiento

3.6 RECINTOS Y CAPACIDADES

De acuerdo a los casos estudiados, el proyecto debe contemplar:

- _Alojamiento para al menos 80 personas en al menos 2 tipologías de habitación: habitación con baño privado y habitaciones/cabañas para 3 - 5 personas con baño compartido.
- _Al menos 2 salas para hatha yoga/meditación.
- _Al menos 1 plataforma para la práctica al aire libre.
- _cocina y comedor
- _servicio de spa: hidroterapia, sauna, al menos 2 salas para masajes, piscina.
- _espacios al aire libre de uso mixto (práctica-contemplación).
- _huerto
- _Taller de carpintería
- _Oficina
- _Tienda
- _Lavandería

3.7 VAASTU SHASTRA

Es una doctrina que establece cómo las leyes naturales influyen en las construcciones. El diseño en equilibrio entre los elementos naturales influye positivamente en el bienestar de los habitantes, logrando armonía entre el espacio y el individuo. El enfoque holístico del Vastu Shastra se centra en eliminar los efectos negativos del espacio encapsulado, promoviendo el equilibrio entre la energía humana y el entorno construido. Esta antigua doctrina hinduista, también conocida como el "arte de la arquitectura", dicta cómo diseñar espacios para que armonicen con las fuerzas naturales, basándose en cinco elementos fundamentales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Se considera una arquitectura terapéutica que influye positivamente en los habitantes al equilibrar energías.

“Todos los objetos de la naturaleza son entidades unificadas de energía y materia”
- Brahmarishi Mayan.



3.7.1 Principios arquitectónicos recomendados por Vastu y considerados en este proyecto.

- Según el Vastu, la planificación debe alinearse con los puntos cardinales y organizarse en cinco cinturones concéntricos que separan las funciones, comenzando con un espacio central sin obstrucciones, llamado Brahmasthan, que permite la entrada de energía vital. Las zonas funcionales incluyen áreas educacionales, residenciales, comerciales y de ocio.
- Las ventanas y puertas deben estar alineadas para permitir el flujo energético.
- Evitar esquinas cortadas, ya que contienen mucha energía.
- La sala de meditación debe ubicarse al noreste, la zona del silencio.
- La sala de estar debe orientarse hacia el oeste y las habitaciones de huéspedes al noreste.
- La cocina debe estar ubicada en el sureste.

CONCLUSIONES

LA ENERGÍA SANADORA DE LOS ELEMENTOS

Determina la distribución del programa asociando la función de acuerdo a la cualidad del elemento.

ANILLOS CONCÉNTRICOS

Las funciones se separan en anillos concéntricos en torno a un patio central libre de construcción.

GRILLA

El diseño es en base a planta cuadrada que se subdivide en cuadros de proporción 3x3, que a su vez subdivide cada uno de los nueve cuadrados resultantes en otra grilla de 3x3, para sumar un total de 81 cuadros.

La grilla debe estar alineada con los puntos cardinales.



4. PROYECTO

4.1 ESTRATEGIAS

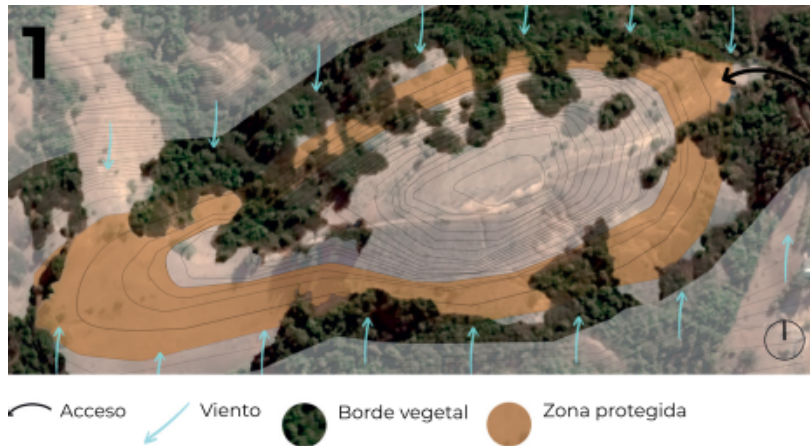


DIAGRAMA 1

1. Cobijarse del Viento con la Vegetación preexistente

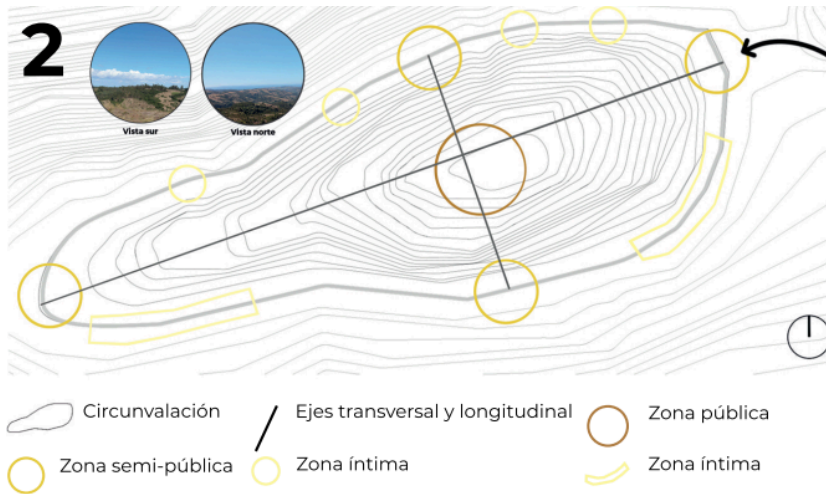
El terreno se encuentra expuesto a constantes vientos desde el sur y esporádicos desde el norte.

La vegetación preexistente conforma un borde perimetral que cobija y delimita la zona total de intervención y además determina la zonas de emplazamiento que se encuentran adyacentes al borde vegetal.

DIAGRAMA 2

2. Conectar las zonas de intervención perimetral.

Se propone un sendero que enlaza las zonas de intervención perimetrales en un nivel, conformando la circunvalación. Se produce un ritmo intermitente entre el paisaje lejano (mar) y cercano (árboles).



3. Conectar la circunvalación con el eje transversal y longitudinal

Se conectan los extremos de la circunvalación a través de dos ejes: oriente-poniente (preexistente) y norte-sur (propuesto).

4. Cualificar las zonas de intervención según privacidad.

4.1 Zonas públicas

Surgen de la intersección de los ejes transversal y longitudinal en la parte más alta del terreno determinando el emplazamiento de la zona comunitaria de mayor escala.

4.2 Zonas semi- públicas

Surgen desde la intersección entre los ejes transversal y longitudinal con la circunvalación en la parte más baja del terreno. Estos momentos marcan la transición a través de miradores en los remates de los ejes, determinando espacios comunitarios de escala media.

4.3 Zonas íntimas

Se ubican entre las zonas semi-públicas

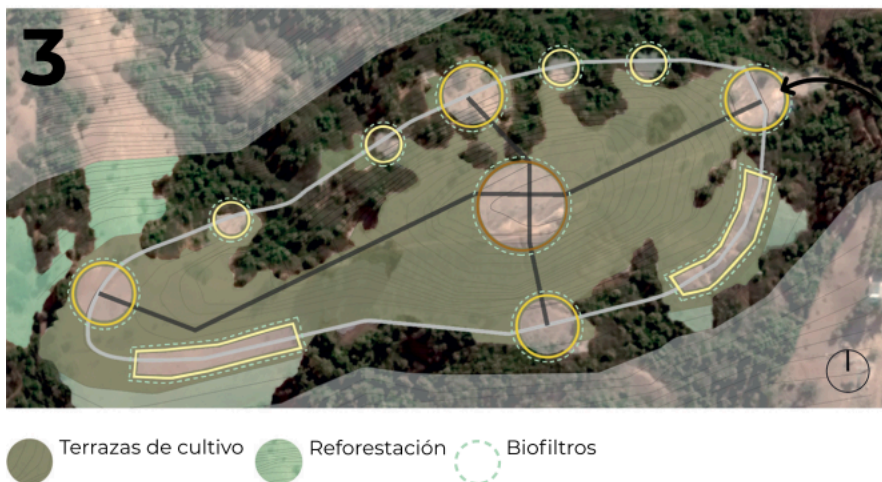


DIAGRAMA 3

5. Estrategias de mitigación de riesgo:

5.1 Erosión de suelos

Recuperación de la capa vegetal de los suelos erosionados con terrazas de cultivo (zona comprendida entre la cima y circunvalación) y reforestación de flora nativa (discontinuidades del borde vegetal).

5.2 Incendios

Filtración de aguas pluviales con anillos de biofiltros conforman una zona húmeda de protección contra los incendios especialmente en el verano, que es cuando hay más demanda y más riesgo.

5.3 Sequía

Captación y reutilización de aguas pluviales. Se capta por las cubiertas y biofiltros y se reutiliza con los biofiltros.

4.2 Masterplan

El proyecto surge desde la necesidad de retirarse a la montaña como un acto de reconexión con la naturaleza y uno mismo. Se busca habitar el paisaje de manera respetuosa, sin disminuir su belleza, sino más bien contribuyendo a su conservación mediante estrategias de mitigación de riesgos ambientales.

El centro de retiros no solo fomentará la introspección y el bienestar, sino que también promoverá la valoración de la biodiversidad local, la gestión sustentable de los recursos, y el rescate de especies vegetales nativas del secano costero.

La arquitectura del proyecto se caracteriza por un anillo perimetral que está diseñado para "mirar" y conectarse con el paisaje, aprovechando las vistas lejanas mientras se protege de los vientos predominantes con la vegetación más próxima. Este anillo no sólo garantiza la integración visual con el entorno, sino que también conecta las edificaciones en un solo nivel, generando una circulación eficiente y armónica. En puntos estratégicos, se disponen miradores que maximizan la relación con el entorno natural.

El anillo perimetral se vincula con la zona de la cima, que alberga los programas comunitarios, formando en su arquitectura otro anillo, lo que refuerza la coherencia espacial del proyecto. Ambos anillos están conectados a través de circulaciones semienterradas, definidas por los ejes norte-sur y este-oeste, que guían al usuario de manera fluida entre las diferentes áreas del complejo.

4.3 Distribución programática | Programa de uso y tipologías

Existen cuatro tipologías formales que estructuran el proyecto:

1. La cima se organiza en torno a dos pares de barras. Esta zona, la más elevada del proyecto y parcialmente enterrada, alberga los programas de carácter comunitario e introspectivo. En el esquema, estos programas corresponden a los números 18 al 24.
2. El encuentro de los ejes, que conecta los anillos de la cima y la circunvalación, se define por la disposición de un par de barras que articulan este punto clave del proyecto.
3. Los volúmenes del eje norte comienzan con un par de barras en su primera etapa de construcción, a las cuales se añade una tercera barra en una etapa posterior, permitiendo el crecimiento gradual del proyecto.
4. Finalmente, los volúmenes más simples, ubicados en el eje sur, están constituidos por una sola barra, manteniendo una configuración más contenida y minimalista.



PLANTA EMPLAZAMIENTO /1:500



- | | | | |
|----------------------------|--|--------------------|-----------------------------|
| 1. Estacionamientos | 5. Habitaciones Hab. Temporales | 8. Juice Bar | 12. Establo |
| 2. Acceso | 6. Zonas Colectivas | 9. Mirador | 13. Bodegas / Almacenaje |
| 3. Recepción | 7. Piscina | 10. Invernadero | 14. Tratamiento de Residuos |
| 4. Oficinas | | 11. Patio Animales | 15. Cocina |
| 16. Comedor | | 18. Patio | 22. Sala Lectura |
| 17. Casas Hab. Permanentes | + Cabañas Hab. Transitorios (Familiares) | 19. Invernadero | 23. Sala Terapias |
| | | 20. Mirador | 24. Biofiltros |
| | | 21. Sala | 25. Terrazas de Cultivos |

4.4 Respuesta Formal

El gesto de los edificios surge del concepto de lo esencial, la simpleza, austeridad y linealidad. Se relaciona un volúmen puro y horizontal que da cabida a los recintos y otro perpendicular, que establece la conexión entre las circulaciones. Este elemento es básicamente el mismo que el anterior, pero rotado para construir en su remate un marco que enfoca el paisaje configurando un elemento de atención o concentración que busca advertir al usuario que se va acercando hacia el espacio íntimo. En este proyecto se desarrollaron las habitaciones y la zona de la cima, donde se emplazan los programas comunitarios como salas de prácticas, spa, salón de lectura, salas al aire libre para aprendizaje de agricultura.



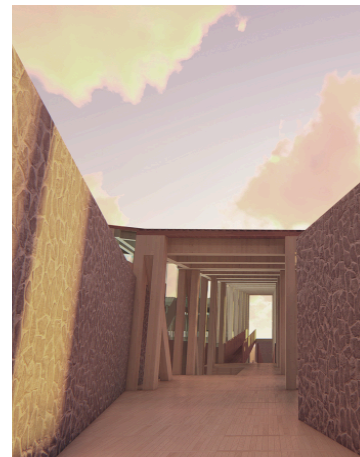
4.5 Concepto

Los elementos mencionados anteriormente desconectan o conectan sensorialmente al usuario hacia el espacio íntimo o público, lo que se refleja de manera multiescalar.

4.6 Sistema Constructivo

Escantillón y detalles se encuentran en el anexo n°1

5. VISUALIZACIONES

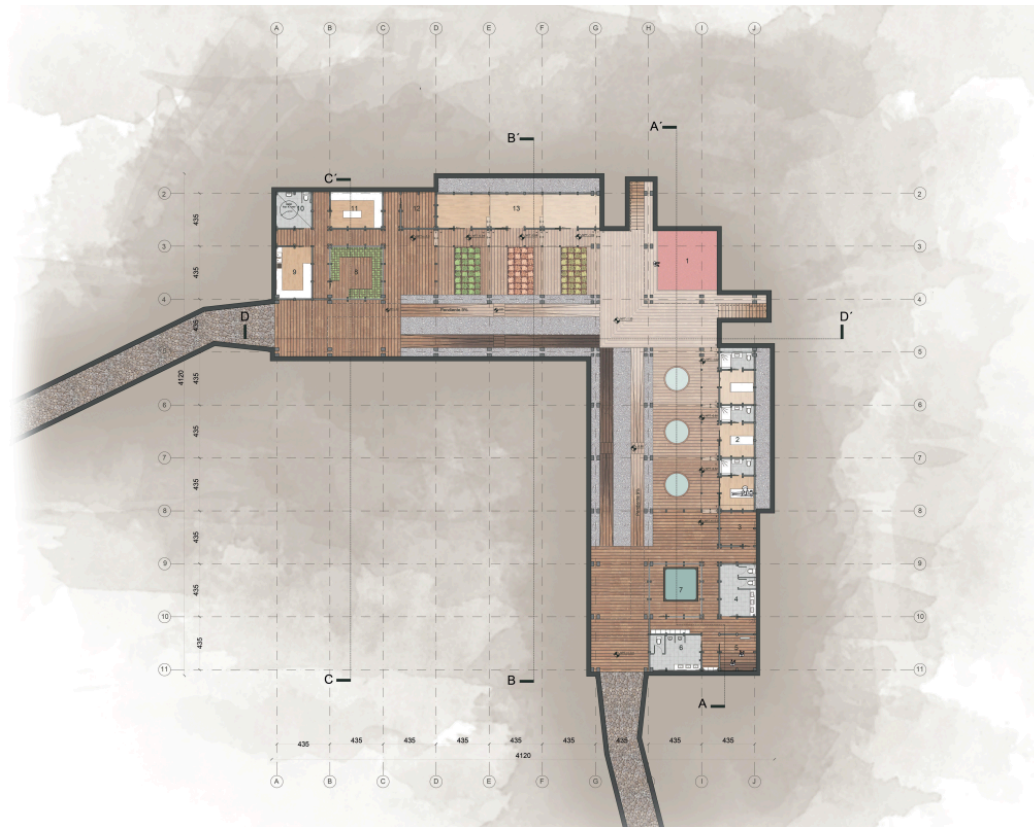




6. CONCLUSIONES & PLANIMETRÍA

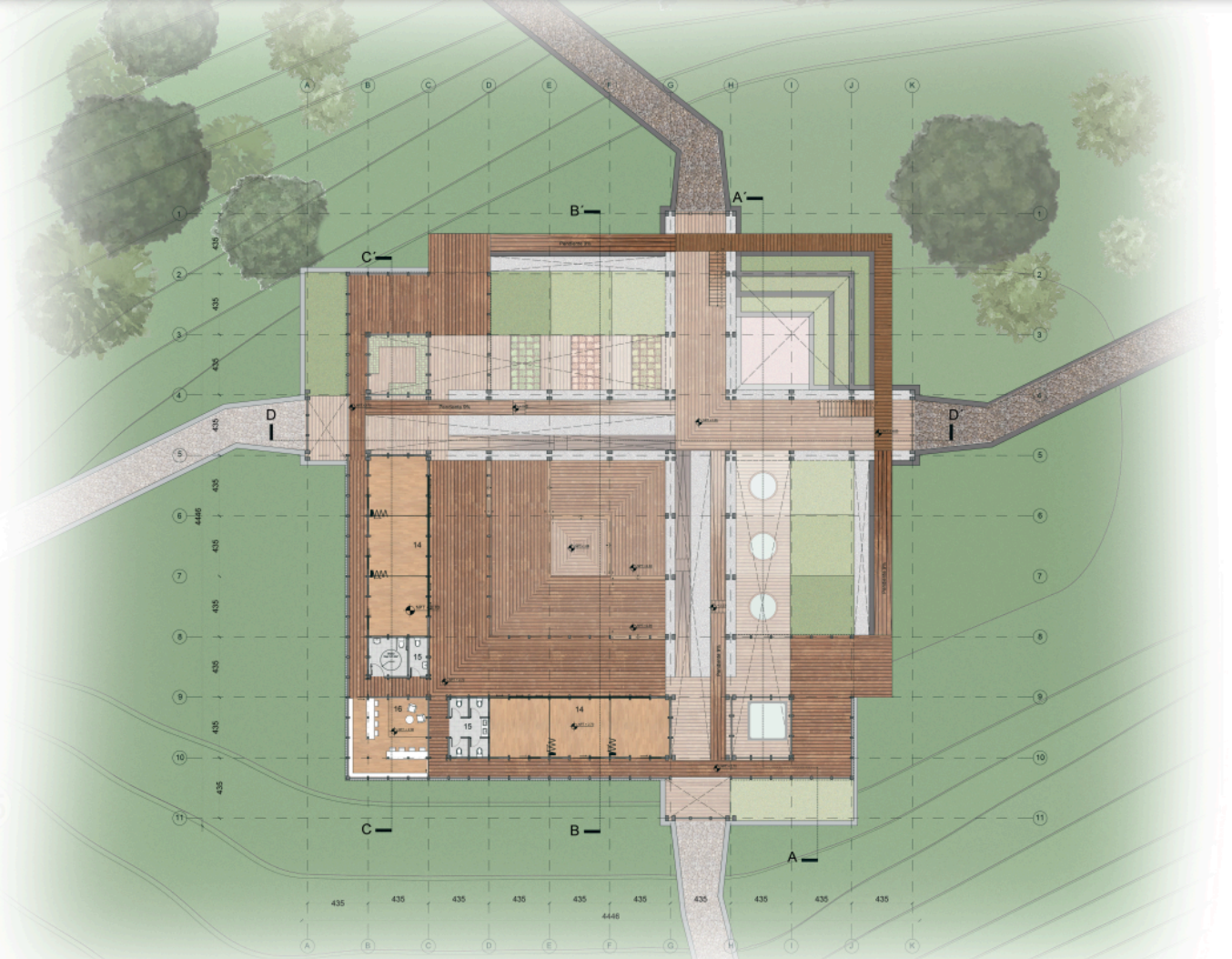
6.1 Plantas Edificio Cima

PLANTA NIVEL -1



- | | | | |
|---------------------|----------------|---------------------------|---------------------|
| 1. Plaza de Cuarzo | 5. Sauna | 9. Zona Húmeda | 13. Sala Talleres |
| 2. Salas de Masaje | 6. Baños | 10. Baño Discapitados | 14. Salas |
| 3. Sala de Maquinas | 7. Jacuzzi | 11. Almacenaje de Plantas | 15. Baños |
| 4. Baños | 8. Invernadero | 12. Bodega | 16. Sala de Lectura |

PLANTA NIVEL 1



6.2 Plantas Edificio Habitaciones



PLANTA NIVEL 1 / 1:100





PLANTA NIVEL 2 / 1:100





CORTE A / 1:100



CORTE B / 1:100



CORTE C / 1:100



CORTE D / 1:100

Los planos y detalles adicionales se encuentran disponibles en el Anexo N°1 y 2.

7. BIBLIOGRAFÍA

Patañjali. (2003). *Yoga Sutras de Patanjali (Versión y comentarios de T.K.V. Desikachar)* (A. Barros, Trad.). EDAF.

Bhagavad Gita. (2007). *El canto del bienaventurado* (L. Ramírez, Trad.). Editorial Kairos. (Obra original publicada ca. siglo V a.C.).

Svatmarama. (2012). *Hatha Yoga Pradipika* (B. Panchamukhi, Trad.). Parimal Publications. (Obra original publicada ca. siglo XV).

Hernández-Guanir, P., & Rodríguez-Ruiz, S. (2021). Beneficios del yoga en el bienestar psicológico, estrés y calidad de sueño: Revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202103030.

Balaji, P. A., Varne, S. R., & Sadat Ali, S. (2012). Efectos de la práctica del yoga en varios problemas de salud. *International Journal of Yoga*, 5(2), 85-89.

Balasubramaniam, M., Telles, S., & Doraiswamy, P. M. (2013). Yoga en nuestras mentes: Una revisión sistemática del yoga para trastornos neuropsiquiátricos. *Frontiers in Psychiatry*, 3, 117.

Lane, J. D., Seskevich, J. E., & Pieper, C. F. (2007). Un breve entrenamiento en meditación puede mejorar la percepción del estrés y el estado de ánimo negativo. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 13(1), 38-44.

Lizama, A. (2014). *Las Paradojas del Yoga*. Libros del Pez Espiral.

Pereira da Silva, A. S. (2013). La intimidad de la casa: El espacio individual en la arquitectura doméstica en el siglo XX (Tesis doctoral, E.T.S. Arquitectura, Universidad Politécnica de Madrid).

Sernatur. (2012). Medición y comportamiento del turismo interno: Año 2012. Servicio Nacional de Turismo.

Pallasmaa, J. (1996). Los ojos de la piel: La arquitectura y los sentidos. Wiley.

Ministerio de Vivienda y Urbanismo. (2016). Ordenanza General de Urbanismo y Construcción. Gobierno de Chile.

Sokolova, O. (2017). Tu casa feliz: Vastu Shastra ilustrado para todos (Versión íntegra). Mandodari.

Vishnudevananda, S. (2012). Meditación y mantras. Alianza Editorial.

8. AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido parte de este proceso y que me han brindado su apoyo.

En primer lugar, agradezco a mi familia y pareja, quienes han sido mi mayor fuente de fortaleza y motivación. Especialmente agradezco a mi madre por su paciencia y apoyo constante.

A mis amigos por su estímulo constante, por las ideas compartidas y por haber estado a mi lado en cada etapa de este largo viaje. Sus palabras de aliento, su compañía y ayuda hicieron todo más llevadero.

Finalmente, quiero agradecer a mi profesor guía, por su valiosa orientación, sus comentarios críticos y su apoyo durante este proceso. Su paciencia y sabiduría han sido fundamentales para el desarrollo de este trabajo.

Gracias, gracias, gracias.