



УДК 7.012:747+2-583:233-852.5

## ОСОБЛИВОСТІ ОБЛАШТУВАННЯ ПРОСТОРУ ДЛЯ ЙОГИ ТА МЕДИТАЦІЇ

АГЛІУЛЛІН Руслан, ФОРОЩУК Жанна

Київський національний університет технологій та дизайну, Київ, Україна  
[agliullin.rm@knutd.edu.ua](mailto:agliullin.rm@knutd.edu.ua), [huaweimediapad030816@gmail.com](mailto:huaweimediapad030816@gmail.com)

*Дана робота досліджує ключові особливості створення сприятливого середовища для йоги та медитації. Акцент спрямований на правильному виборі приміщення, оптимізації дизайну інтер'єру для підвищення комфорту та концентрації, створенні сприятливої атмосфери за допомогою кольору, ароматерапії та акустики, а також на важливості належного освітлення та контролю звуку. Також розглядаються питання забезпечення безпеки та зручності в приміщенні для оптимальних занять.*

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровчий заклад, дизайн інтер'єру, приміщення для йоги, особливості, колір.

### ВСТУП

У сучасному світі, де темп життя надзвичайно високий, а рівень стресу набуває нових висот, з'являється все більше потреби у збалансованому та здоровому способі життя. Фізичні вправи, такі як йога та медитація, відіграють ключову роль у зниженні стресу та поліпшенні якості життя. Спеціальні приміщення для йоги та медитації стають місцями відпочинку, де можна знайти спокій, гармонію та покращити фізичну форму. Розвиток спеціальних закладів відіграє значну роль у вирішенні цих потреб.

### ПОСТАНОВКА ЗАВДАННЯ

Детальне дослідження, присвячене проєктуванню та створенню спеціалізованого спортивного закладу. Розробка концептуального та практичного підходу до створення закладу, який враховує як сучасні тенденції у спорудженні спортивних об'єктів, так і специфіку занять йогою та медитацією.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

У сучасному швидкозмінному світі, фізкультурно-оздоровчі заклади для йоги та медитації стають дедалі більш важливими, оскільки відповідають наростаючим потребам людей у збереженні фізичного та емоційного благополуччя. Ці приміщення стають просторами відпочинку від стресу, де люди можуть знайти внутрішню гармонію та зосередженість [1].

Центральна зона для занять йогою та медитацією повинна бути просторою і забезпечувати комфортне розміщення учасників. Рекомендується забезпечити достатній простір між килимками для йоги, щоб забезпечити вільний рух та виконання асан без перешкод. Також важливо передбачити додатковий простір для зберігання килимків, блоків, ременів та іншого обладнання.



Оптимальне освітлення та вентиляція мають стратегічне значення у створенні ідеального середовища для практики йоги та медитації. Також природне освітлення сприяє підвищенню настрою та емоційного комфорту, роблячи простір більш відкритим та природним. Водночас, належна вентиляція забезпечує оптимальний рівень кисню в приміщенні та регулює температуру, що сприяє збереженню фізичного здоров'я практикуючих.

Акустична ізоляція є надзвичайно важливою для створення спокійного та гармонійного середовища, особливо у місцях, де проводяться медитаційні практики. Використання матеріалів, які поглинають звук, та уважне розташування залів може істотно зменшити вплив зовнішнього шуму та сприяти створенню більш урочистого середовища.

Широко застосовують дерево як у вигляді масивів, так дерев'яних панелей. Дерев'яні балки поєднують зі світлою або підшитою деревом стелею. Біла штукатурка, коркове покриття, прості паперові шпалери чи шпалери з натуральних рослинних матеріалів – чисті або з тонким рослинним візерунком – підійдуть для оздоблення стін [2, с. 59]. Також використовують натуральні матеріали – ротанг, шкіра, каміння, глина, метал, тканини; причому виробники намагаються наголосити на їхніх природних властивостях. Використання даних матеріалів у дизайні призводить до розширення світогляду, активізації діалектики інтеграційних процесів та популяризації екологічності (рис. 1).



**Рис. 1.** Приклад використання натуральних матеріалів в інтер'єрах фізкультурно-оздоровчих закладів

Використання безпечних екологічних лакофарбових матеріалів у приміщеннях для практики йоги та медитації має велике значення з огляду на те, що учасники цих занять часто контактують із підлогою. Оскільки вони перебувають у просторі протягом тривалого періоду, будь-які токсичні або алергенні речовини, які містяться у використаних матеріалах, можуть негативно вплинути на їхнє здоров'я та благополуччя. Тому важливо, щоб лакофарбові матеріали були нешкідливими для здоров'я, гіпоалергенними та легкими у догляді.

Колір має велике значення у створенні інтер'єрів приміщень йоги. Наприклад, використання спокійних, приглушених тонів, таких як білий, бежевий, світло-сірий, а також ніжні відтінки зеленого або блакитного, сприяє почуттю спокою та балансу.



Основні вимоги до меблів визначаються її якісними характеристиками. Під якість розуміють сукупність властивостей, що задовольняють певні потреби відповідно до призначення виробів. Меблі – найважливіший елемент інтер'єру житлового і громадського середовища. Вони формують середовище життя людині мають відповідати її естетичним запитам, формувати художні смаки. Останнім часом виробі меблів дедалі частіше розглядаються не тільки як функціональні предмети, а й як предмети мистецтва [3, с. 18-19]. Все обладнання та меблі повинні бути не тільки естетично привабливими, але й ергономічними. Наприклад, місця для сидіння під час медитації мають забезпечувати надійність та комфорт, а також бути легко доступними для всіх відвідувачів.

Особливості проектування ідеального середовища для ефективних занять включають спокійну атмосферу, природні матеріали, зонування простору, комбіноване освітлення (природне і штучне) та акустику, а також функціональність та ергономічність обладнання та меблів.

### **ВИСНОВКИ**

Загалом, належне облаштування простору для занять йогою та медитацією передбачає включає в себе створення сприятливого середовища, що базується на використанні природних матеріалів, відповідному освітленні та звукоізоляції, забезпечуючи оптимальні умови для фізичної та психічної гармонії практикуючих. Це важливий елемент підтримки якості та ефективності занять, які сприяють досягненню максимальних результатів у здоров'ї та добробуті.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Zeisel J. Inquiry by Design: Environment/Behavior/Neuroscience in Architecture, Interiors, Landscape, and Planning. New York: W. W. Norton & Company, 2006. 416 p.
2. Дизайнерська діяльність: екологічне проектування: наук.-метод. видання / В. О. Свірко, О. В. Бойчук, В. М. Голобородько, А. Л. Рубцов, О. В. Кардаш, О. В. Чемакіна;. Київ: УкрНДІ ДЕ, Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2016. 196 с.
3. Олійник О. П., Гнатюк Л. Р., Чернявський В. Г. Конструювання меблів та обладнання інтер'єру : підручн. Київ : НАУ, 2014. 348 с.

### **AHLIULLIN R., FOROSHCHUK Z.**

#### **FEATURES OF YOGA AND MEDITATION SPACE DESIGN**

*This work explores the key features of creating a conducive environment for yoga and meditation. The focus is on selecting the right space, optimizing interior design to enhance comfort and concentration, creating a favorable atmosphere through color, aromatherapy, and acoustic treatment, as well as emphasizing the importance of proper lighting and sound control. Additionally, it addresses safety and convenience in the premises and the potential use of technology to support yoga and meditation practices.*

**Key words:** *fitness and wellness facility, interior design, yoga studio, features, color.*