

# Centro de Salud Holística

## Arquitectura integral para el desarrollo del ser

**Autora**  
Javiera Rojas Muñoz

**Profesora Guía**  
Gabriela Manzi Zamudio

Memoria para optar al título de Arquitecta,  
Proceso de Titulación 2019 de la carrera de Arquitectura  
Universidad de Chile - Facultad de Arquitectura y Urbanismo  
Santiago de Chile, 2019

# *Centro de Salud Holística*

## Arquitectura integral para el desarrollo del ser

**Autora**

Javiera Rojas Muñoz

**Profesora Guía**

Gabriela Manzi Zamudio

Memoria para optar al título de Arquitecta,  
Proceso de Titulación 2019 de la carrera de Arquitectura  
Universidad de Chile - Facultad de Arquitectura y Urbanismo  
Santiago de Chile, 2019





## **Centro de salud holística**

Arquitectura integral para el desarrollo del ser

### **Autor**

Javiera Rojas Muñoz

### **Profesor Guía**

Gabriela Manzi Zamudio

### **Dirección**

Portugal 84, Santiago

Facultad de Arquitectura y Urbanismo

Universidad de Chile

Impreso en Santiago de Chile

*Para quien ha decidido emprender un camino hacia su raíz, para  
anclarse a esta tierra y alimentarse de sus mejores nutrientes.*

*Para quien ha decidido vivir su presente y aprender de su  
propia sombra.*



## *Agradecimientos*

*Expresar mi gratitud a la vida y a quienes me acompañan en esta experiencia latente.*

*Especialmente agradecer por las experiencias y enseñanzas compartidas que nutrieron todo este proceso desde el 2016, y que continúa.*

*Agradecida de toda mi familia, de mi pareja, de mis amigas y amigos, de toda la gente con la que comparto diversas disciplinas, de mis profesores y profesoras, de mi profesora guía, quien me acompañó desde que entré a la carrera; y de mi misma.*

*Muchas gracias por ser los mejores reflejos.*



# Índice

Prólogo . . . . .	10	3.1.2 Principios de la Naturaleza . . . . .	34
Prefacio . . . . .	11	3.1.3 El Ayurveda . . . . .	34
1. Capítulo I. Antecedentes . . . . .	15	3.2. Arquitectura en el Yoga . . . . .	37
1.1. Salud y espacios armónicos . . . . .	16	3.2.1. Arquitectura Biológica. . . . .	37
1.2. Origen del término “Holístico” . . . . .	17	3.2.2. Vastu . . . . .	38
2. Capítulo II. Problema y Tema Arquitectónico .21		3.3. Bienestar Integral. . . . .	38
2.1. Introducción . . . . .	21	3.3.1. Componentes . . . . .	39
2.2. Problema . . . . .	21	3.3.2 Estudios Científicos . . . . .	40
2.3. Metas del Proyecto . . . . .	22	4. Capítulo IV. Centro de Salud Holística . . . . .45	
2.4. Arquitectura Integral para el desarrollo del ser . . .22		4.1. Emplazamiento . . . . .	45
2.5. Metodología . . . . .	24	4.1.1. Criterios de Localización. . . . .	45
2.5.1. Identificación del problema . . . . .	24	4.1.2. Antecedentes del lugar escogido . . . . .	46
2.5.2. Investigación asociada al tema . . . . .	24	4.2. Proyecto . . . . .	50
2.5.3. Definición de atributos fundamentales. . . . .	24	4.2.1. Propuesta de diseño. . . . .	50
2.5.4. Estrategias. . . . .	24	4.2.2. Estrategias. . . . .	51
2.5.5. Proyecto. . . . .	24	4.2.3. Programa . . . . .	56
3. Capítulo III. Marco Teórico. . . . .	29	5. Capítulo V. Referentes . . . . .	61
3.1. Cultura y Prácticas Milenarias Holísticas . . . . .	29	Epílogo . . . . .	71
3.1.1 El Yoga . . . . .	29	Bibliografía. . . . .	75

# Centro de Salud Holística

Arquitectura integral para el desarrollo del ser



## Prólogo

A lo largo de mi vida siempre he tenido una curiosidad infinita por las cosas y un gran impulso por entender o darle sentido a ciertos fenómenos, pero a medida que fui creciendo, y por el modo de vida de hoy en día, comencé a dejar de cuestionarme todo y a limitarme a los patrones por los que se rige la sociedad actual, aunque sin dejar de soñar. Afortunadamente hace un par de años se me presentaron varias oportunidades que me permitieron una mayor toma de consciencia en todo aspecto de la vida, lo que más allá de complementar todo lo que hasta entonces hacía, le dio un sentido y una fascinación mayor a mi día a día.

Llegué a formarme como profesora de yoga y como terapeuta de masaje tailandés paralelo a mis estudios de arquitectura y se me abrió una ventana enorme a conocimientos milenarios sobre la vida. Así, mi creencia de que somos seres multidisciplinarios fue totalmente validada, y las dudas en cuanto a si seguir con arquitectura o dedicarme a las otras cosas que hago, dejaron de existir, pues me di cuenta de que todo está conectado y se complementan entre sí.

Desde ahí me di cuenta de que queda mucho por aprender aún como humanidad y que todo lo que yo realizaría debía ser coherente con un camino que lleve hacia un modo de vida saludable y equilibrado para el ser. Entonces fue que decidí crear el proyecto de un centro de salud en donde pudiese integrar los aspectos que creo, como humanos necesitamos concientizar.

Mi propósito fue proyectar todos estos aspectos, desde el punto de vista yóguico<sup>1</sup>: un espacio dedicado a la autosanación y equilibrio dentro de la ciudad.

### Palabras clave:

Salud - Wellbeing - Holístico - Prácticas milenaria -  
Arquitectura - Yoga

---

1 Se utiliza la definición de Yóguico de la DRAE: adj. Perteneciente o relativo al yoga.

## Centro de Salud Holística

Arquitectura integral para el desarrollo del ser

## Prefacio

La arquitectura es multidisciplinaria, en realidad cualquier disciplina lo es, y en las siguientes páginas se verá relacionada principalmente con la salud integral de las personas, más específicamente, inmersa en el estilo de vida yógui<sup>2</sup>.

Sabemos que la tasa de estrés es altísima y mayoritaria en grandes ciudades como Santiago<sup>3</sup> y es necesario sanar a partir de las mejores herramientas a las que podamos acceder. En este caso, decidí fundamentar desde el estilo de vida yóguico, él que nos dice que la salud viene desde uno y es mental, espiritual, emocional y física. Este estilo de vida también nos dice que cuando tenemos una enfermedad, el cuerpo nos está avisando algo que en la cabeza y el sentir puede estar pasando. Es por esto que la sanación viene mayoritariamente desde dentro, con ayuda claro, de herramientas como la práctica del yoga, alimentación sana, medicina natural, entre tantas otras. Esto es muy diferente a lo que en el occidente por lo general se hace: atacar la enfermedad como tal, con medicamentos y químicos, sin considerar a la persona de manera integral.

---

2 Se utiliza la definición de Yogui de la DRAE: Persona que practica los ejercicios físicos y mentales del yoga.

3 Instituto de Políticas Públicas en Salud, "Informe OMS: Más de un millón de chilenos sufre ansiedad y 850 mil tienen depresión" <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/salud-mental/informe-oms-mas-de-un-millon-de-chilenos-sufre-ansiedad-y-850-mil/2017-02-24/141446.html> (consultado el 11 de enero del 2020)



1° Chakra Raíz - Muladhara  
Siddhasana - सद्दिधासन - Postura del sabio inspirado

Ilustración por Constanza Rojas



Capitulo I



## I · Capítulo I · Antecedentes

Existe una ley que explica que todo se encuentra vibrando en resonancia universal y planetaria<sup>4</sup>, también conocida como ley de resonancia o ley de atracción. Bajo esta perspectiva, así como nuestro ser puede encontrarse saludable, nuestro entorno también puede estarlo y, siendo conscientes de esta afirmación nos remontamos a civilizaciones antiguas y a nuestros orígenes.

Por otro lado, desde el principio de los tiempos hasta la actualidad, se ha buscado suplir las necesidades del ser humano desarrollando tecnologías y herramientas, y así gestar espacios sanos para que los habitemos.

Bajo esta mirada, cabe preguntarse cómo y cuáles son las mejores herramientas para generar espacios que ayuden a sanar y mantener el bienestar de las personas, más allá de crear un espacio útil. La respuesta se ha encontrado en los conceptos utilizados desde hace miles de años por nuestros antepasados en India, Egipto, China y los Mayas, entre otros, quienes a partir de la naturaleza y el universo, daban forma a sus espacios por medio de su geometría: La geometría sagrada<sup>5</sup> o fractal<sup>6</sup>, una arquitectura en consonancia con

nuestra biología.

Todo este conjunto de diversas aristas, nacen o llegan a una misma finalidad, que consiste en reconectarnos con nuestro ser. Así también, estas aristas se complementan con un modo de vivir saludable, habitando cada espacio con misticismo y espiritualidad. Pero las tecnologías y la vida moderna han llevado a perder una parte esencial de esto, aunque en algunos rincones del mundo se está volviendo a reconectar.

Desde la arquitectura se ha ido expandiendo esta toma de consciencia desde un punto de vista sustentable y, junto a los principios del yoga, principios de vida saludable, parámetros ecológicos y biológicos se puede lograr una arquitectura integral.

Bajo estos principios, la arquitectura y el diseño pueden entregar y aportar a este equilibrio físico, mental, espiritual, incluso emocional y social. Una visión más consciente, lleva a conectar con este orden perfecto, tan necesario con los costos que tiene la vida moderna que lo fragmenta.

---

4 Swami Joythimayananda, Diagnóstico y cura según el ayurveda (Brontes, 2008)

5 La geometría sagrada es el lenguaje simbólico de las fuerzas de la creación. El primer acercamiento a ella se ve en la antigua Grecia, con la proporción aurea de Pitágoras y los sólidos platónicos de platón

6 El concepto de fractal, proveniente del latín "fractus", que significa

---

quebrado o fracturado. Fue desarrollado por el matemático Mandelbrot y hace referencia a una figura semi-geométrica que su principal característica es que su apariencia y distribución de elementos no varía aun cuando se modifica la escala de observación

## 1.1. Salud y espacios armónicos

### Occidente y Oriente

A partir del estudio de las filosofías es que podemos entender de mejor manera las disciplinas, formas de pensar y la expresión arquitectónica de diversas culturas. Esto ya que es la forma en la que se plantean el cómo enfrentar la vida -siempre acorde con sus necesidades y condiciones climáticas, geográficas, demográficas, entre otras- el principal motor que mueve las decisiones tomadas por aquellas culturas que conocemos como ancestrales.

Un ejemplo de oriente es el estudio de la filosofía hindú, la que se basa en la mezcla de diferentes culturas; bien arraigadas a una religión común, lo que determina en gran medida el enfoque de su desarrollo y pensamiento. Para ellos la idea del “orden” es la noción básica del universo; o la idea de “acto y obra” o “karma”<sup>7</sup> que dice que somos lo que hacemos. La suma de estas ideas conlleva al Yoga como disciplina práctica y filosófica para llegar a un dominio de sí mismo y con ello de las ideas mencionadas anteriormente.

La arquitectura en la India está directamente relacionada con lo sagrado tanto en lo público como en lo privado. Esta arquitectura crea espacios esenciales para las actividades relacionadas con lo espiritual, donde el orden toma un papel fundamental, cada orientación, toda ornamentación, todo

significa y busca lograr algo. Así se entiende como una vía sagrada de expresión y se orienta a ser un lugar de retiro, hospedería, comunidad, escuela y de encuentro. Estas orientaciones demandan un programa específico que da cabida a todos los aspectos que constituyen el estilo de vida entorno al yoga.

Por el lado de occidente, tenemos de ejemplo a la filosofía incaica, la que se basa en la visión de que el hombre y la naturaleza son un todo, por lo que buscaban vivir en armonía con ella. Adoraban principalmente al sol y a la montaña ya que convivían con ellos a diario. Es por ello que sus construcciones se basan en la salida del sol, las estaciones de año, el movimiento de los astros, entre otros. Un ejemplo de ello son las terrazas de cultivo, las cuales siempre apuntaban al este, se construían sobre la montaña y por dentro se armaban con tres elementos: cascajo, arcilla y tierra de cultivo.

Los tres valores de la cultura inca eran no ser ladrón, no ser mentiroso, y no ser perezoso, los cuales invitaban a la población a ser sencilla, honrada y trabajadora. De ahí es donde nace la arquitectura incaica que más se conoce hoy en día, aquella que es sencilla, solida, simétrica y armónica con el paisaje (generalmente montañoso).

En ambos casos se puede notar la importancia de la armonía, el orden (posición, tamaño, orientación), los símbolos y significados que se le da a las estructuras de cada cultura. Más allá de la estructura en sí hay un propósito mayor, que busca la trascendencia y dar significado a la vida como

7 Se utiliza la definición de Yóguico de la DRAE: Acción en sánscrito

una experiencia compartida. Esto aún se puede ver con mayor frecuencia en oriente en los áshram<sup>8</sup>, dojos de artes marciales, templos y muchas casas.

Sin embargo, occidente vive una historia diferente, ya que debido a la colonización y el genocidio se perdió la mayoría de las tradiciones de todo sentido, que buscaban la trascendencia y unión con el universo. Hoy en día se puede ver en las ciudades repletas de altos edificios que bloquean la luz solar o el cemento que cubre la tierra; en los centros de Yoga o meditación que suelen ser una oficina ambientada o en los templos religiosos donde no importa el significado de la orientación de la estructura o los detalles de diseño.

## 1.2. Origen del término “holístico”

“La holística se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo, por separado.”

Marcos Barrera<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Centros espirituales generalmente yóguicos.

<sup>9</sup> Marcos Barrera, “Holística” <https://www.academia.edu/31278793/Holística> (consultada el 11 de enero de 2020)

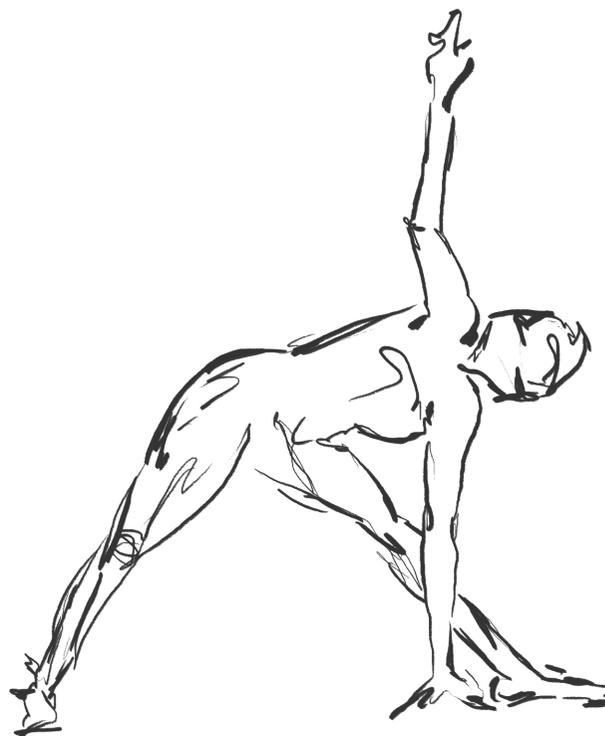
La etimología de la palabra holístico deriva del griego, compuesta por la palabra holos -que significa todo, entero, completo, integro- y el sufijo tico -que significa relativo a-, por lo que se da a entender que lo holístico es aquello que hace referencia al todo. El holos expresa diversas relaciones, ya que plantea que el todo es distinto y más complejo que la suma de sus partes separadas.

La holística es una de las formas más naturales de estudio, ya que se enfoca en los contextos y relaciones de cada acontecer, los que se relacionan entre sí, y así dan lugar a nuevas interacciones que se comprometen con todo. Es con estos estudios que se busca la comprensión de los diversos procesos o situaciones que dan origen a nuevos acontecimientos, dándole sentido y causalidad a ellos.

“La holística se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones, particularidades y procesos que por lo regular no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo, por separado.”

Marcos Barrera<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Marcos Barrera, “Holística” <https://www.academia.edu/31278793/Holística> (consultada el 11 de enero de 2020)



2° Chakra Sexual - Swadhistana  
Trikonasana-I - त्रिकोणासन-मै - Postura del triangulo-I

Ilustración por Constanza Rojas



## Capitulo II



## 2. Capítulo II. Problemática y Tema Arquitectónico

### 2.1. Introducción

La arquitectura debe tener una sensibilidad que permita el desarrollo del bienestar de las personas, siendo coherente con las necesidades y el actuar de nosotros como seres humanos. Sin embargo, son múltiples los actos que hoy en día se reconocen como propios de una sociedad, por lo que en la actualidad y en occidente se ha olvidado esta visión integral, fragmentando y distanciando los espacios en los que se llevan a cabo las tareas que el ser humano realiza en su día a día. En consecuencia, la salud de las personas también se fragmenta, separando la salud física, de la mental y la espiritual.

Los problemas de salud no son una novedad dentro de la sociedad, de hecho, son parte del día a día e incluso son normalizados, y en el occidente son tratados desde la enfermedad o el síntoma y no desde la causa, en los que pueden influir los espacios en los que el ser se desenvuelve.

### 2.2. Problema

Este proyecto tiene como tema central la unión de la visión arquitectónica y el diseño enfocado a la salud integral de las personas, es decir, una arquitectura con el propósito de rehabilitar y fortalecer la esencia del ser, en la unión de su cuerpo, mente y espíritu.

Uno de los grandes factores que influyen en el bienestar integral de las personas es el espacio que se habita, sea en la vivienda, trabajo, estudio, recreación, etc. Una arquitectura bien hecha será capaz de aportar positivamente a la calidad de vida y la salud. Sin embargo, hoy en día no se tiene total conciencia de cómo afecta que un espacio arquitectónico sea saludable, aunque cada vez es más evidente para quien estudia el tema, reafirmando la sabiduría de disciplinas antiquísimas y comprobándolas científicamente.

La cultura de oriente y la práctica de sus disciplinas holísticas promueven el equilibrio de todas las partes del ser, en consonancia con el entorno y los principios de la naturaleza. Esto tiene tal importancia que se ha ido transmitiendo hasta el día de hoy por diversos maestros y profesores por todo el mundo.

Por lo general, en el occidente estas prácticas y enseñanzas se realizan a modo de clases y a veces únicamente de rehabilitación corporal, ya sea en centros o salas de yoga, o incluso, en espacios habilitados que cumplan netamente con la capacidad en metros cuadrados. Con esto, se simplifica toda complejidad y lógica del ser con su entorno a una sala de yoga, interpretando sólo una parte de la totalidad.

## Centro de Salud Holística

### Arquitectura integral para el desarrollo del ser

Sin embargo, también existen espacios de retiro y lugares inmersos en la naturaleza que, solo con el hecho de estar retirados del movimiento urbano y rutinario, otorgan herramientas para vivir por un día completo, o varios días, múltiples prácticas saludables y equilibrantes del ser.

Con lo anterior, surge la interrogante ¿Cómo la arquitectura interpreta estos actos yóguicos saludables para permitir el desarrollo del bienestar integral? Es decir ¿en qué se basa un espacio que gesta una salud corporal, mental y espiritual?

Para esto, la arquitectura debería ser capaz de abordar fundamentos y principios de la India, específicamente del yoga en la ciudad occidental. Bajo esta lógica, un proyecto arquitectónico debería interpretar los patrones del estilo de vida yóguica tanto en su programa, como en su diseño, materialidad y otros...

### 2.3. Metas del Proyecto

Este proyecto pretende fundir los conocimientos de raíz oriental y occidental, para incorporarlos a la ciudad moderna. Con ello, se busca ser una base para empoderar el bienestar de cada persona desde su propia iniciativa. Esto quiere decir, que una persona que busque su propio equilibrio desde los principios yóguicos, pueda hacerlo sin tener que ir lejos de la ciudad, como por ejemplo a un lugar de “retiro”, o tener que hacer viajes para encontrar tranquilidad en contacto con la naturaleza.

Se utilizan las herramientas que entrega el Yoga para dos fines principalmente: para tratar problemas de salud desde su causa y no desde el síntoma que aqueje a la persona, y para mantener la salud y nutrirla cotidianamente.

Es por lo anterior, que el Centro de Salud Holística representa tanto programáticamente, como en su diseño arquitectónico, los centros de energía más relevantes del cuerpo, en yoga llamados Chakras<sup>11</sup>. Estos centros energéticos se activan y movilizan en diferentes ámbitos del día a día de una persona, como el ejercicio físico, la alimentación o la paz mental y emocional. De esta manera, cada espacio del centro destinado a una actividad, representa el chakra que se moviliza con ella. Con esta representación se busca generar un camino de sanación tanto simbólico como literal, donde el objetivo de sanación sería llegar a un espacio sagrado, que espiritualmente sería la Iluminación y en forma arquitectónica, el Templo.

### 2.4. Arquitectura Integral para el desarrollo del ser

Este proyecto de título toma un enfoque a partir de los fundamentos del Yoga y su relación con un entorno armónico que trabaja la unión del ser y el universo.

---

11 En yoga los 7 chakras más importantes son: Maludhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuda, Ajna, Sahasrara

Si bien, toda obra arquitectónica pretende aportar al bienestar de las personas, una arquitectura holística se preocupa de sus impactos en el desarrollo del ser, es decir, en sus aspectos físicos, mentales, espirituales y emocionales.

Como foco central se toma el modo de vida yogui y sus principios, y para lograr el equilibrio se toman tres temas interrelacionados (Fig. 1):

Una parte es la cultura y prácticas milenarias holísticas, dentro de esta se destaca el Yoga<sup>12</sup> y los hábitos en este estilo de vida; y el Ayurveda<sup>13</sup>, que es la parte médica oriental fundamentada en los principios de la naturaleza. Estos dos se consideran fundamentales para lograr el una salud equilibrada.

Otra parte es el bienestar integral que explica cada aspecto de éste y cómo se relaciona con un modo de vida yóguico y las influencias del entorno, comprobado gracias a las tecnologías actuales y lo estudios científicos.

Por último, está la interpretación arquitectónica, que es como articula programática, formal, espacial, material y constructivamente las necesidades humanas con el sentido de unión física, mental y espiritual. Esta se basa en el Vastu<sup>14</sup>

Shastra<sup>15</sup>, una ciencia védica<sup>16</sup> hindú, y en la bio arquitectura o arquitectura biológica. Esta última considera por una parte la geometría sagrada y por otra, la bioconstrucción que incluye todo lo Eco, eficiencia y bioclimática, y todo lo Bio que es propio del ser.

De esta manera se reconoce a las personas como seres electromagnéticos que interactúan con las espacialidades física, con una piel arquitectónica que promueve su salud holística y que sana.

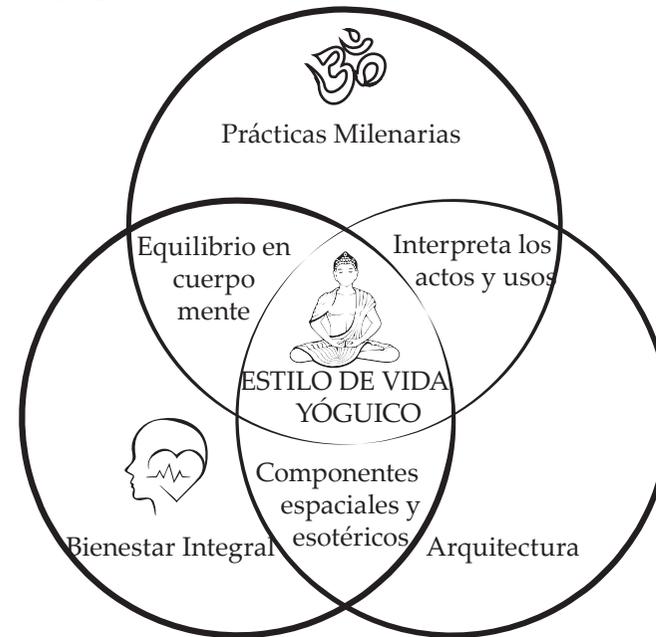


Figura 1. Esquema conceptos claves.  
Elaboración Propia.

12 Ver más en 3.1.1 Yoga.

13 Ver más en 3.1.3 Ayurveda.

14 Ver más en 3.2.1 Vastu.

15 Vastu Shastra, literalmente “ciencia de la casa”. (Hach, 2002).

16 De los Vedas que en sánscrito significa Conocimiento.

## 2.5. Metodología

### 2.5.1. Identificación del problema

La creación de este proyecto se basa en una investigación previa relacionada a la salud y a los espacios armónicos en los que vivimos<sup>17</sup>. En dicha investigación se identificó como problemática principal, los problemas de salud presentes en la población en general, sea físicos, emocionales o mentales. A su vez, se encontró una falta de espacios diseñados arquitectónicamente para equilibrar el bienestar de las personas, inclusive en salas de yoga o centros destinados a terapias. En respuesta a dicha problemática, se diseñó una serie de estrategias para la construcción de estos espacios, las que se basaron en el Vastu: una filosofía milenaria de la India que busca distribuir los espacios en armonía con las energías del cosmos. En el presente proyecto se aplican dichas estrategias, para la construcción del Centro de Salud Holístico.

### 2.5.2. Investigación asociada al tema

A partir de la falta de bienestar identificada, se encuentra la relación y solución que las prácticas milenarias podrían dar al problema. Con esto, se inicia la búsqueda de elementos que específicamente trabaja el yoga, para materializarlos

en una obra arquitectónica. De esa manera el objetivo fue fundir y enlazar estos conocimientos, con el bienestar que una buena arquitectura puede entregar a las personas.

### 2.5.3. Definición de atributos fundamentales

Para regir las estrategias de diseño, se identifica la serie de atributos o valores imprescindibles desde los fundamentos del yoga, para poder llamar al proyecto un centro de salud holística.

### 2.5.4. Estrategias

Se realizan estrategias de diseño que definirán los lineamientos del proyecto. Estos se desarrollan desde la arquitectura y el estilo de vida yóguico fusionados. Lo que contempla el diseño conceptual, programático, constructivo y de emplazamiento.

### 2.5.5. Proyecto

Finalmente el proyecto brota. Luego de pasar por distintos emplazamientos a pie de la cordillera y de cambiar su forma, las estrategias y sus lineamientos mantienen la esencia del proyecto, creando uno definitivo, pero con la posibilidad de recrearse en otros espacios atingentes.

---

<sup>17</sup> Javiera Rojas, Arquitectura para el bienestar integral de las personas: Salud y espacios armónicos a partir de los fundamentos del Yoga” (seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).





3° Chakra Plexo Solar - Manipura  
Purna naukasana - पूर्णा नौसकाना - Postura del bote completa

Ilustración por Constanza Rojas



Capitulo III



## 3. Capítulo III. Marco Teórico.

### 3.1. Cultura y Prácticas Milenarias Holísticas

En el presente apartado se describe en qué consiste la cultura y las prácticas milenarias holísticas que estarán presentes en el Centro de Salud Holística. Esto corresponde al Yoga, el Ayurveda, la arquitectura del Yoga, y el bienestar integral.

#### 3.1.1. Yoga

Yoga es el antiquísimo arte de vivir bien. Es un modo de vida que se lleva diariamente, que va más allá de la práctica de asanas, o práctica física, como comúnmente podría ser relacionado en el occidente. Aunque sus fundamentos tienen un origen milenario, mantienen su validez a través del tiempo, proporcionando beneficios a quien lleve este estilo de vida. Es un sistema de vida integral, que lleva al ser humano a una mayor consciencia independiente de su cultura, religión o lugar de origen; es la espiritualización de la vida.

Yoga deriva de la raíz sánscrita<sup>18</sup> que significa unión, cuyo objetivo consiste en vincular los aspectos físicos, mentales y espirituales del ser. En India el yoga es la unión entre

<sup>18</sup> Se utiliza la definición de Yóguico de la DRAE: Lengua del grupo indio, derivada del védico, que se habló en el norte de la India desde fecha antigua hasta el siglo III a. C. y que después continuó existiendo como lengua escrita de las religiones, la literatura y el pensamiento.

el espíritu y la materia; es el camino de regreso a nuestra esencia. Hace aproximadamente 6.000 años los Rishis o yoguis primitivos, místicos y científicos dedicaron sus vidas a desarrollar técnicas para esta integración, estudiando los efectos de ejercicios, posturas, respiración y alimentación. Todas estas experiencias sistematizadas las llamaron Ciencia del Yoga.

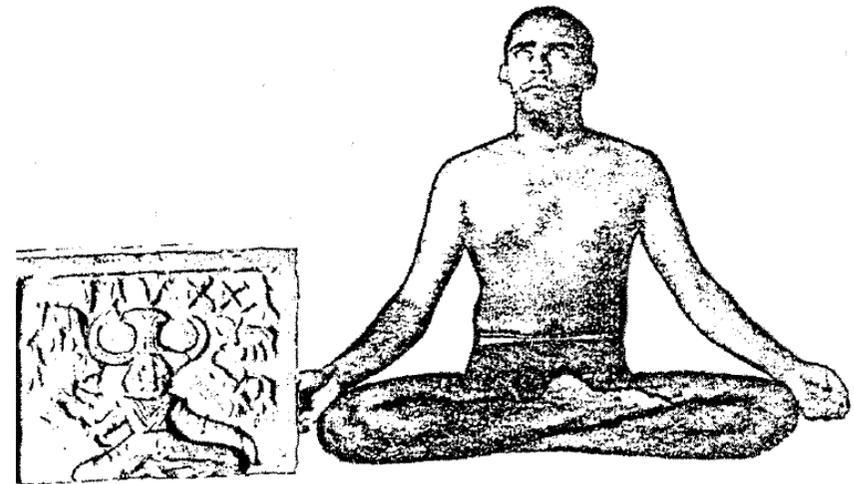


Figura 2. La práctica del yoga puede remontarse a la civilización del Indo, como nos deja adivinar el personaje de piernas cruzadas de Mohenjo-daro. López, M. (1998). Yoga en la India antigua.

Patanjali<sup>19</sup>, un yogui llamado Padre del Yoga o científico del alma, sistematizó todos estos conocimientos en los “Yogasutras de Patanjali” para explicar de manera yóguica conceptos como la mente, el dormir, el universo y los pasos para evolucionar al estado de Yoga y llevar un estilo de vida saludable. Los Yogasutras contemplan varios ámbitos orientados al bienestar de las personas, ayudando a crear consciencia de lo que se piensa, se hace, se observa, se escucha, etc. Al ser conscientes de cómo y con qué alimentamos todos nuestros sentidos, comenzamos a tomar mejores decisiones para nuestra vida, como los lugares que visitamos, con quienes nos relacionamos, el trabajo que escogemos, etc.

El yoga se preocupa de que tengamos un buen vivir, y fundamenta como lograrlo en las ciencias védicas de la India, en temas relacionados a necesidades básicas del ser humano y de realización diaria. Estas refieren al cuidado del cuerpo que habitamos, movilizándolo para eliminar calcificaciones y ayudar a los procesos de eliminación de desechos. Lo anterior se consigue practicando respiraciones para oxigenar y purificar la sangre, alimentando y nutriendo el cuerpo acorde al organismo propio, y teniendo buena calidad de sueño.

Cuando nuestro cuerpo físico está sano y equilibrado facilita la quietud mental y unión con nuestra parte espiritual, ya que los dolores o enfermedades ya no interfieren constantemente. Al realizar la práctica de asanas o posturas

---

19 Fue un yogui iluminado que existió en el siglo II a.c., al cual se le llamó Padre del Yoga o científico del Alma.

yóguicas, independiente de ser flexibles o deportistas, otorgamos beneficios al organismo que con constancia influirán positivamente en el estado anímico y de salud.

Sumado a lo anterior, existe la ciencia de la respiración o Pranayama (en sánscrito), que significa expansión de la energía vital. La ciencia yóguica le concede especial atención a la respiración y considera el lado físico y sutil (o lado espiritual) integrando ambos niveles para oxigenar, purificar y revitalizar. La enseñanza del yoga es vital porque el 50% del efecto terapéutico de los asanas, o posturas de yoga, depende de que se realicen con una respiración correcta, regulada y consciente. Una respiración consciente es el puente entre cuerpo y mente, y es esto lo que lo diferencia de los ejercicios de gimnasio corrientes.

En términos biológicos, la respiración es importante porque por medio de esta llevamos oxígeno a la sangre, la que lo transmite a las células para mantenerlas vivas. Además, por medio de la respiración se regula el pH, que es el equilibrio entre lo alcalino y lo ácido. Este proceso es muy importante, pues un exceso de ácido puede provocar numerosas enfermedades. Por medio de la respiración también se beneficia el proceso digestivo: al estar la combustión en contacto con el alimento, permite asimilar sus nutrientes y eliminar sus desechos. Sumado a lo anterior, al respirar eliminamos sustancias venenosas, tóxicas para nuestro cuerpo, como dióxido de carbono y vapor de agua, que contiene los desechos del metabolismo corporal. Si nuestras células no eliminan desechos por medio de la respiración, estos se liberan a la sangre. Es así como a través de los

pulmones, se da la purificación del organismo, pero a causa de una respiración irregular o superficial, solo ocupamos el 10% de su capacidad. Si no respiramos bien, nuestros alvéolos no logran limpiarse, el oxígeno no circula y se pueden producir infecciones<sup>20</sup>.

Por otro lado, está la alimentación yóguica o alimentación consciente, que puede ser vista desde aspectos de la salud, la estética y la espiritualidad. Se enfoca en el cuidado del cuerpo según las leyes fisiológicas y los ciclos del organismo. Desde esta mirada, se deben preferir alimentos lo más puros posibles, aquellos que nutren y fortalecen, y que a su vez no intoxiquen, ni inflamen o alteren el equilibrio de la persona. No obstante, desde el yoga, el alimento no es sólo la comida, sino que todo lo que alimenta los 5 sentidos de percepción, lo que se respira, se ve, se escucha y se siente, además del medio social y el entorno armónico. Además, la alimentación ayuda a controlar la mente, uno de los principales objetivos del yoga, por lo que esta se debe nutrir con buenos pensamientos, buen ánimo y desenvolviéndose en ambientes que brinden salud emocional y social. Con todo esto el espíritu estará en unión con el cuerpo y la mente y las emociones.

Finalmente está la meditación, un estado trascendental de la mente y su actividad, concedido por Gracia Divina. Es el cese de la mente, un estado de pura subjetividad, donde nos convertimos en testigos mientras todavía existe

---

20 Ramacharaka Ciencia hindú yogui de la respiración. Un manual completo de la filosofía oriental de la respiración sobre el desarrollo físico, mental, psíquico y espiritual. (España: CREACION, 2014)

un meditador con la conciencia del yo individual o estado Asmita, “yo estoy meditando”. En este punto, se hace una diferenciación entre la práctica de la meditación y el estado meditativo. La práctica es usar la mente para ir más allá de ella, es realizarla, hacer ciertas cosas, es decir, una parte de concentración y contemplación. El estado se refiere a cuando se alcanza la dicha y bienaventuranza otorgada por gracia divina, alcanzamos el estado de iluminación, nos olvidamos de nosotros mismos para fundirnos con el infinito. El fin de la meditación es despertar y transformar la actitud hacia todos los seres y cosas, independiente de si se experimentan o no, conexiones o visualizaciones fuera de la “realidad”. Si luego de realizar esta práctica, la persona no vive un cambio en estos aspectos, entonces no fue una real meditación.

Complementario a la práctica de yoga, de los pranayamas, la alimentación consciente y la meditación, están los masajes energéticos. Son un trabajo energético corporal que ayuda a restaurar la energía vital y equilibrar aspectos físicos, mentales y emocionales. Los masajes energéticos son preventivos y terapéuticos para la conservación de la salud y bienestar. Cuando se practica además de una respiración consciente y se realiza con regularidad, aparecen mejorías de los sistemas del organismo, disminuye el estrés, la tensión, aumenta la energía, la autoestima y desbloquea a nivel físico y energético, entre otros.

Un ejemplo de lo anterior es el masaje tradicional tailandés, el que tiene influencias de medicina ayurvédica, del yoga y de la medicina tradicional China, integrando los principios de la acupuntura con presiones y puntos energéticos. Este

## Centro de Salud Holística

### Arquitectura integral para el desarrollo del ser

masaje consiste en movimientos, posturas y estiramientos que corresponden a las posturas de yoga, las que permiten recuperar flexibilidad y otorgar relajación, llegando a ser una sesión meditativa.

Por último, existe una serie de actos en la rutina diaria que identifican la vida yóguica en comunidad, tanto durante un día de alguna celebración específica, durante retiro, o en centros espirituales en que se vive el yoga como forma de vida, los Ashrams. Este diario regular o Dinacharya puede tener variaciones, pero en general se distribuye de la siguiente manera:

Todo comienza en las horas ambrosiales que son entre las 4:00 y 7:00 de la mañana, horario anterior al amanecer y en el que la energía prevalece. Además, es importante la práctica del silencio, la vestimenta adecuada y el andar descalzo en contacto con la tierra.

5:00 – 5:30hrs Oración

5:45– 6:00hrs Meditación

6:15 – 6:30hrs Canto de Mantras

6:30 – 6:45hrs Clase práctica de Kriyas (serie de posturas y respiración)

6:45 – 7:00hrs Saludos al sol

7:00 – 8:00hrs Clase de Asanas (serie de posturas)

8:15 – 8:30hrs Puja (ritual de adoración)

8:30 – 9:00hrs Desayuno

9:00 – 9:30hrs Ducha y aseo personal

9:30 – 10:30hrs Karma yoga y Seva, práctica de servicio desinteresado (limpieza templo, jardines, aseo habitaciones y espacios comunes)

10:30 – 13:00hrs Clase Teórica

13:30 – 14:30hrs Almuerzo (la alimentación se basa en el ayurveda, con los 5 sentidos de percepción)

15:00 – 16:30hrs Clase teórica

16:30 – 18:00hrs Clase práctica asanas pranayamas (respiración)

18:00 – 18:40hrs Puja, Havan ceremonia del fuego

19:30 – 20:30hrs Cena

21:00 – 21:45hrs Recitación de mantras y Kirtan (música para el silencio de la mente y la meditación)

21:50 – 5:00hrs Meditación personal en cama y Dormir

Cada uno de estos actos se realiza en espacialidades destinadas a ellas, sean estas específicas o multiprogramáticas. Por ejemplo:

- La realización del yoga, ya sea clases teóricas, o prácticas de respiración, posturas, meditación y cantos, se realizan en un mismo espacio principal. Así también, a veces existen zonas de estudio con información bibliográfica.
- Los rituales, dependiendo de su tipología, se realizan en templos o en este mismo espacio principal.
- La alimentación, dado que es principalmente ayurvédica, basada en los principios de la naturaleza, dispondrá de alimentos comprados y/o de huerta. Estos con un espacio para prepararlos y otro para compartirlos en comunidad, como comedor o en el suelo.
- La limpieza es muy importante, sea esta de espacios comunes, templos, o de espacios personales. Esto no se debe sólo al hecho de sacar la suciedad visible o el polvo, sino que el acto de limpiar también purifica los niveles físicos, mentales y espirituales. Es por esto que se destinan zonas en donde se dejen los zapatos antes entrar a cualquier espacio; zonas donde guardar todo lo que estorbe, como mochilas y abrigos; espacios donde se guarden las herramienta para limpiar los implementos que se utilicen además de los espacios en sí; y por último espacios de limpieza personal como duchas y camarines.

- El yoga busca el desapego de las cosas materiales para simplificar la vida, por eso está presente incluso, en la simpleza y limpieza del lugar de trabajo, de la casa y de las cosas que se posee.

- Además, están las espacialidades que no se ocupan de manera colectiva como las anteriores, sino que se preocupan de la sanación individual, como zonas de terapias, diagnósticos y masajes.

### 3.1.2. Principios de la Naturaleza

Todo en el universo está constituido por los cinco elementos de la naturaleza, que son: tierra, agua, fuego, aire y éter. El ser humano, que es un microcosmos del macrocosmos cuenta con estos cinco elementos en su composición, los cuales, según el Ayurveda, deberán estar en equilibrio para mantener la salud. Se resumen los 5 elementos, su relación con los 5 sentidos, y la forma y color que los representa (Fig. 3).



**Elemento:** Tierra  
**Sentido:** Olfato  
**Forma:** Cuadrado  
**Color:** Amarillo



**Elemento:** Agua  
**Sentido:** Gusto  
**Forma:** Hexágono  
**Color:** Blanco



**Elemento:** Fuego  
**Sentido:** Vista  
**Forma:** Triángulo  
**Color:** Naranja



**Elemento:** Aire  
**Sentido:** Tacto  
**Forma:** Círculo  
**Color:** Azul



**Elemento:** Éter  
**Sentido:** Audición  
**Forma:** Pentágono  
**Color:** Ninguno

Figura 3. Elementos de la Naturaleza.

Javiera Rojas, (Seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).

### 3.1.3. Ayurveda

Ayurveda, de la raíz sánscrita AYUR y VEDA que significa Ciencia de la Vida, nace de la filosofía hindú en el “Atharva Veda”. En realidad el Ayurveda es un Chastra, la expresión o manifestación de un conocimiento revelado que se centra en la persona, a diferencia de una ciencia que se centra en el objeto y es comprobada. El año exacto de su origen no está claro, ya que en un comienzo se transmitía en forma oral de generación en generación. Sin embargo, el origen del Atharva Veda, es el que nos arroja más luz en cuanto al origen del ayurveda, y que data aproximadamente hace 3200 años.

Ayurveda es un antiquísimo arte, que no solo es concebido como un sistema médico, sino como un verdadero sistema de vida que promueve la prevención de enfermedades, preservación de la salud y promoción de la longevidad. El Ayurveda nació para que los seres humanos podamos cumplir con el fin de la existencia humana, redescubrir nuestra realidad interior. La salud es la base para lograr esta meta. Por lo tanto, el Ayurveda ayuda a la persona sana a conservar la salud, y al enfermo a recuperarla. Es una combinación de ciencia y filosofía, es una medicina tradicional que integra conocimientos sencillos sobre cómo cuidar el cuerpo a través de la alimentación (en cada uno de los sentidos de percepción), el yoga y la meditación, e introduce en la vida cotidiana a la espiritualidad invitando a la reflexión sobre el sentido de la vida humana. Su premisa es que todos somos parte de un todo e interactuamos en forma permanente con la naturaleza, y que entre el universo y el ser humano existe una interrelación. En consecuencia, para entender el ayurveda, es necesario revisar el rol de los

elementos y principios de la naturaleza en esta medicina ancestral.

Los cinco elementos se pueden resumir según las siguientes características<sup>21</sup>:

1. El espacio o éter, es vacío, ligero, sutil y omnipresente. Aparece cuando la conciencia pura no manifestada comienza a vibrar, y está asociada con el sonido y el sentido del oído. El espacio es necesario para vivir, movernos, crecer y comunicarnos.
2. El aire es seco, ligero, claro y móvil. Es la segunda manifestación de la conciencia, es el principio del movimiento, y es informe, pero se percibe por el tacto, el sentido con el que se relaciona.
3. Cuando el aire se mueve produce fricción, lo que a su vez genera calor, o fuego, el tercer elemento. Este es caliente, seco, agudo, penetrante y luminoso. Es energía radiante, y se asocia con la luz, y con la visión
4. El agua es fluida, pesada, suave, viscosa, fría, densa y cohesiva. Es la que une las moléculas, y está asociada con el sentido del gusto, pues si en la lengua no existe humedad no se puede apreciar el sabor de los alimentos.
5. La tierra es pesada, dura, áspera, firme, densa, de movimiento lento y voluminosa, y el más lento de los cinco

21 Vasant Lad. Curación Ayurveda, "Ayurveda: cuerpo, mente y alma", en Guía completa para el tratamiento en el hogar (Gaia, 2014), 17 - 26

elementos. Es conciencia cristalizada o solidificada, y se asocia con el sentido del olfato.

Estos cinco elementos se combinan entre sí y forman tres energías básicas o principios fundamentales y que están presentes en todo y en todos los seres humanos. Estas energías se llaman doshas<sup>22</sup>, y son las que rigen nuestro funcionamiento psicobiológico. Cuando están en equilibrio generan salud, y su desequilibrio causa enfermedad. Estos doshas son:

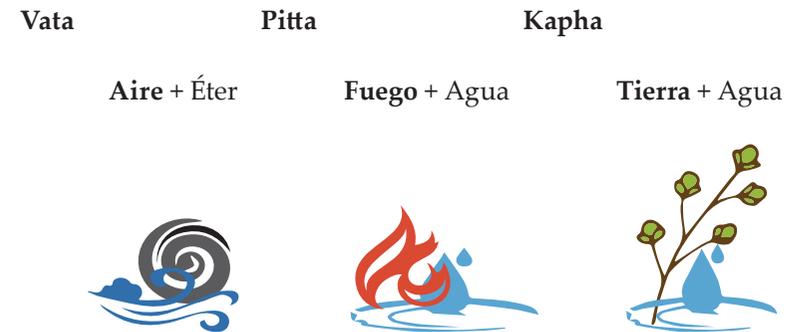


Figura 4. Biotipos Ayurveda.

Javiera Rojas, (Seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).

22 Doshas es una palabra sánscrito, su traducción literal es "defecto"

### Constitución de Biotipos

1. Vata: se compone del aire y el éter, es el principio de movilidad y regula toda la actividad del mental y fisiológica del cuerpo. Cuando está en equilibrio favorece la creatividad y flexibilidad, y evoca sensaciones de frescura, ligereza, felicidad y alegría. En desequilibrio da lugar al miedo, nerviosismo y ansiedad.

2. Pitta: Se compone del fuego y el agua, es el principio el fuego, la energía del calentamiento o del metabolismo. Rige todos los cambios bioquímicos que se producen en el interior del cuerpo, y regula la digestión, la absorción, la asimilación y la temperatura corporal. En equilibrio favorece la inteligencia y el entendimiento. En desequilibrio puede dar lugar a frustración, ira, odio, crítica y envidia.

3. Kapha: se compone de agua y tierra, es la energía que forma la estructura, y mantiene unidas las células. En equilibrio se expresan tendencias al amor, calma y el perdón. En desequilibrio es responsable de emociones como el apego, avaricia, lujuria y envidia.

Finalmente, el ayurveda basado en los elementos de la naturaleza, sana la enfermedad y mantiene la buena salud por medio del equilibrio de los tres doshas.

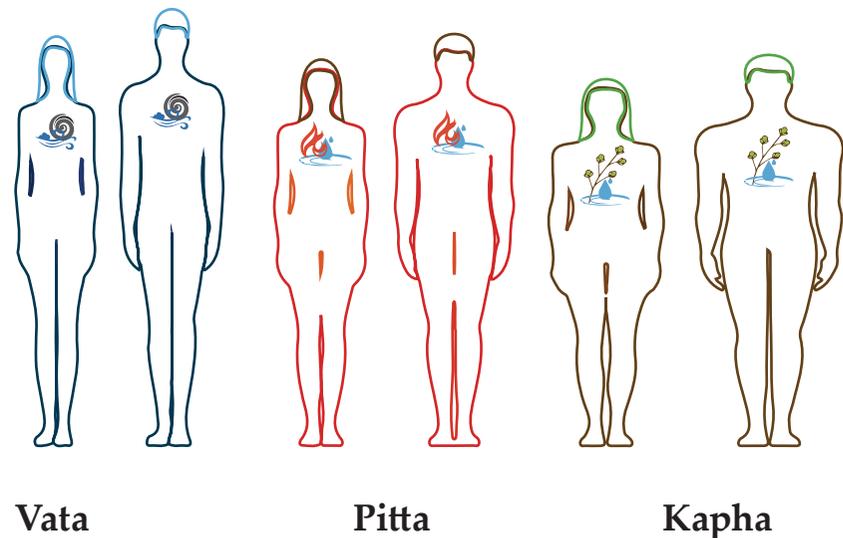


Figura 5. Biotipos Ayurveda.

Javiera Rojas, (Seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).

## 3.2. Arquitectura en el Yoga

Una obra arquitectónica logrará ser armónica e integral cuando cumpla con las necesidades y su funcionalidad para la cual fue diseñada. Para esto se puede usar múltiples técnicas ancestrales y actuales, como el Vastu o el Feng Shui y las construcciones sustentables, bioclimática y ecología con materialidades mínimamente o cero tóxicas.

### 3.2.1. Arquitectura Biológica

#### Geometría Sagrada

La geometría sagrada es una disciplina ancestral que basa intrínsecamente en las matemáticas y geometrías, códigos encontrados en toda vida y naturaleza, desde una célula hasta el cosmos. Hoy en día la existencia de frecuencias electromagnéticas que emite cada objeto, material, espacio e incluso nosotros como seres humanos se pueden demostrar a través de mediciones tecnológicas.

Entender la geometría sagrada también es importante, porque su mal uso puede entregar desequilibrio y enfermedad, por lo que es de suma importancia que la arquitectura tome decisiones lo más cercanas a la sanación que al desgaste y gracias a la tecnología puede ser medible por los parámetros de cargas electromagnéticas que de manera positiva recargarán y proporcionarán un espacio que cuide e incluso sane.

La geometría sagrada, también llamada fractal, muestra

formas y morfologías ancestrales que causan un impacto impresionante en la naturaleza, en nuestro ser y el campo áurico

#### Bioconstrucción

La arquitectura y construcciones conscientes y sustentables se preocupan de las reacciones biológicas del ser humano según factores como la materialidad y las propiedades beneficiosas para el ser humano.

Esta incluye todo lo ECO, que sería la eficiencia y la bioclimática, además de lo BIO que es propio del ser.

### 3.2.1. Vastu

El Vastu<sup>23</sup>, llamado el Yoga de la vivienda es finalmente una guía para distribuir los espacios en armonía con las energías positivas del cosmos y poder fluir con éste. En él se refleja la naturaleza de mente-cuerpo-alma funcionando a partir del cosmos-metafísica-arquitectura.

En sus inicios, esta ciencia védica hindú indicaba diseño constructivo para templos, casas y la planificación urbana que por ningún motivo eran dejadas al azar. Esta utiliza las leyes de la naturaleza en las construcciones humanas desde los sentidos de percepción como es su forma, orientación, materialidad, iluminación, colores, etc.

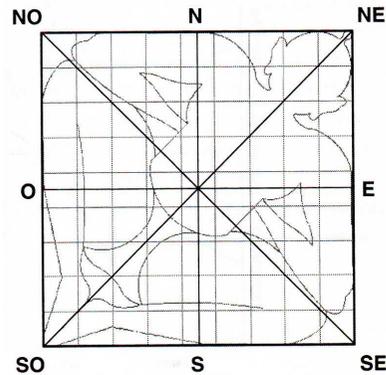


Figura 6. Shira Vastu. Hach G.(2002). Vastu, el yoga de la vivienda.

23 Del sánscrito Vasthu que significa Tierra (Hach, 2002).

### 3.3. Bienestar Integral

Para comprender a que se refiere el bienestar integral, lo primero es conocer el significado de sus palabras. Según la RAE, bienestar es el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica; o el conjunto de las cosas necesarias para vivir bien. Mientras que, según la RAE, integral es un adjetivo que describe algo que comprende todos los elementos o aspectos de algo.

Entonces el bienestar integral es en su esencia lo mismo que la salud holística, ya que ambos buscan el buen funcionamiento y la armonía de uno con todo lo demás. Esto va más allá de no enfermarse o tener buenas relaciones interpersonales. Una cualidad destacable de ambos es que no ven el síntoma en si como un problema, sino como una señal; es la etiología<sup>24</sup> (1) la ciencia que estudia la causa de las enfermedades y dice que el paciente es conocedor de sus malestares, su origen y solución. Es por ello que desde los tiempos de Hipócrates a los médicos se les enseña a comenzar las historias clínicas preguntando al paciente: ¿Qué le pasa? ¿Desde cuándo? ¿A qué lo atribuye? De esta manera, el médico hace partícipe al paciente, para que exprese la causa de sus males y así ayudarlo a encontrar la solución.

Entonces el bienestar integral se basa en el buen funcionamiento de todo en lo que al individuo respecta, por ejemplo, en sus rutinas y hábitos se puede ver diversos

24 Se utiliza la definición de Etiología de la DRAE: Estudio de las causas de las enfermedades.

factores: alimentación, actividad física, estudios, relaciones, manejo de emociones, etc.

### 3.3.1. Componentes

Al estudiar los factores que influyen en el bienestar integral de las personas, se puede nombrar numerosas de ramas del conocimiento que contemplan las diferentes dimensiones del ser humano, es decir: lo físico, mental, espiritual, social y emocional. En ellas influyen las estimulaciones del entorno y las prácticas personales; es por ello que se habla del yoga como una herramienta para el bienestar.

Cuando se habla de bienestar integral o salud holística, se hace referencia a un estado pleno de salud en todas sus dimensiones, desde la base del cuidado de los tres niveles del ser: cuerpo, mente y alma. Estos tres niveles, requieren diferentes cuidados y presentan diferentes síntomas en los estados de salud o enfermedad.

La salud física es el nivel más denso y, por lo tanto, la que muestra mayor evidencia del equilibrio o desequilibrio interno de la persona. Hace referencia al estado de salud del cuerpo físico y la funcionalidad del organismo; cualquier enfermedad, lesión o dolencia son síntomas de un desequilibrio o falta de salud.

La salud mental, que representa al segundo nivel del ser, hace referencia a los aspectos psicológicos de la persona. Se representa en los pensamientos y sentimientos que son percibidos a cada instante; la calma o el júbilo, son algunos de los síntomas de una buena salud mental. Mientras que la

frustración o la envidia son muestra de la falta de esta.

Y la salud espiritual salud espiritual hace referencia al equilibrio energético de uno con el resto. Implica la relación con las propias creencias y sentirse parte de un universo resonante. Una buena salud espiritual, es más sencillo alcanzar la salud en los otros niveles del ser ya que es la más sutil y abundante.

Con los tres niveles del ser en plena salud se puede hablar de un bienestar integral total, sin embargo, la salud en las dimensiones social y emocional pueden ayudar a alcanzarla en los tres aspectos de la salud mencionados anteriormente. Salud social y emocional hace referencia a las interrelaciones con el entorno inmediato: familia, amigos, trabajo, espacio público, etc.

El yoga es una herramienta, que mediante su práctica otorga diversos beneficios tanto a nivel físico como mental y espiritual. Algunos de estos beneficios son especificados por Guerra y Socas (2012)

#### Beneficios a nivel físico:

La salud es consistente al mantener en equilibrio la mente y el cuerpo, y físicamente el yoga ayuda de muchas maneras a nuestro cuerpo. La práctica de asanas o posturas fortalecen tonificando los músculos, otorgan resistencia y flexibilidad al practicar de manera regular y con esto la postura se va perfeccionando sin hacer esfuerzo extra para mantenerse erguido, además mejora la circulación sanguínea, regula el

## Centro de Salud Holística

Arquitectura integral para el desarrollo del ser

funcionamiento del organismo y llena de energía gracias a la relajación y el descanso consciente.

### Beneficio a nivel mental:

La constante práctica del yoga incrementa la concentración y la memoria, ya que es necesaria la atención completa a la postura que se realiza. El trabajo con la mente es personal y muy profundo, y su evolución depende de cada persona, aun así, con la constancia se logra una mente emocionalmente estable gracias al trabajo con el “yo interno” y se tranquiliza la mente para llegar a un estado de paz. Por último, la concentración y observación de la respiración y las acciones del propio cuerpo llevan a desarrollar el auto-conocimiento y la autoestima.

### Beneficio a nivel espiritual:

La constancia desarrolla el conocimiento y este a su vez se reconoce como sabiduría lo que conlleva al sentimiento de libertad. Quizás la salud espiritual sea la más complicada de comprender, pero se hace más fácil al experimentar el mejor descanso, la calma al solucionar distintas situaciones y la armonía en la integración de todos estos niveles (cuerpo, mente y espíritu).

Por último, cada quien que realice la práctica de la meditación, podrá notar los siguientes beneficios y señales de un avance en ésta:

- Mejora de carácter y comportamiento.

- Aumento de la concentración y la creatividad.
- Elevación de la vibración espiritual de la persona.
- Repara en tiempo récord el sistema nervioso.
- Expansión de la conciencia.
- Mayor tolerancia, empatía y disposición al servicio.
- Autoconfianza.
- Perdida de miedos por futuro y angustias por pasado.

### 3.3.2. Estudios Científicos

La ciencia al ser multidisciplinaria, puede entregar diferentes puntos de vista y usar herramientas de diferentes disciplinas como la biología, la química, la psicología, la arqueología, entre otros, para encontrar nuevos resultados.

Un ejemplo de estudios científicos relacionados con un bienestar integral es la afirmación que dice que el reír afecta en el cerebro de tal manera que promueve la salud de la persona. En su estudio las psicólogas Tara Kraft y Sarah Pressman, de la Universidad de Kansas<sup>25</sup> hablan sobre los

---

25 Tara Kraft, “Grin and Bear It! Smiling Facilitates Stress Recovery” Association for psychological science, <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/smiling-facilitates-stress-recovery.html> (consultado el 12 de enero de 2020)

efectos que genera la risa en el cerebro de las personas; donde concluyen que la risa tiene un efecto en el cuerpo a un nivel químico (liberación de endorfinas y serotonina), que provoca en quien sonríe un bienestar físico que combate el estrés.

Con la base científica, teórica y empírica, de la secreción de hormonas que generan felicidad, se puede hablar con mayor claridad de una salud holística o bienestar integral, que busca la salud general de la persona. Según el doctor José Miguel Gaona “Se conoce el papel de las endorfinas como reguladoras del dolor de una manera muy concreta. No solamente en cualquier dolor cotidiano, ya sea ligero, moderado o intenso, sino en prácticas tan antiguas como la de la acupuntura. Asimismo, también aparecen implicadas en la regulación del apetito y de la secreción de hormonas sexuales en la glándula pituitaria.”<sup>26</sup>

De esta manera podemos ver que, así como este, hay diversos estudios dentro del mundo científico que pueden explicar diferentes elementos del bienestar integral. Estos estudios demuestran no solo la capacidad de no enfermar o curar enfermedades, sino que además plantea mejorar las propias capacidades mediante diferentes actividades. Así lo menciona Peter Vestergaard-Poulsen en su estudio donde dice que la meditación, a largo plazo se asocia directamente con un aumento en la densidad de gris en el tronco encefálico<sup>27</sup>.

---

26 José Miguel Gaona, *Endorfinas Las hormonas de la Felicidad* (España: La esfera de los libros, 2007)

27 Peter Vestergaard-Poulsen, “Long-term meditation is associated

Es por ello que se habla del yoga como una muy útil herramienta para el bienestar integral, ya que una práctica constante y consciente de yoga implica hacer actividad física, meditar, trabajar el agradecimiento, la paciencia, entre otras cosas. Lo que genera un desarrollo en los aspectos físicos, mentales y espirituales de la persona, que son desarrollados a través de los 8 angas del yoga<sup>28</sup>.

---

with increased gray matter density in the brain stem”. US National Library of Medicine National Institutes of Health (Enero 2009):170-4

28 Pasos escritos por el sabio indio Patanjali que preparan al cuerpo y a la mente para la iluminación.



4° Chakra Corazón - Anahata  
Ustrasana-I - उष्ट्रासन - Postura del camello-I

Ilustración por Constanza Rojas



Capitulo IV



## 4. Capítulo IV. Centro de Salud Holístico

Como resultado del conjunto de experiencias inmersas en un estilo de vida yóguico, y en conjunto a todos los estudios relacionados al tema es que se crea como proyecto un Centro de Salud Holística.

Este centro pretende integrar dentro de una columna vertebral, todos los aspectos que puedan equilibrar la salud de cualquier persona, a través de un recorrido programático “de pies a cabeza”, tal como si recorriese el cuerpo de una persona.

El motivo principal de este proyecto es concentrar en un solo lugar las herramientas básicas e indispensables para empoderar a cada persona de su bienestar total, independiente de si realiza o no, la práctica de yoga; y si se encuentra o no, enferma. El proyecto promueve la sanación y/o la prolongación de la salud.

### 4.1. Emplazamiento

Ubicado a los pies de la reserva de Río Clarillo en Pirque, el primer parque nacional, al sur oriente de Región Metropolitana de Chile.

#### 4.1.1. Criterios de Localización

Es de gran importancia el entorno natural en un proyecto que apunta al bienestar de las personas, ya que los elementos de la naturaleza como tierra, agua o viento influyen de manera positiva en este. Considerando, además, que mientras más puros y cercanos a su estado natural se encuentren estos elementos, mejor será su efecto en el bienestar de las personas, un entorno rodeado de naturaleza surge como principal criterio al escoger el lugar de emplazamiento de este proyecto.

En la misma línea, dado que el Centro de Salud Holístico trabaja con las energías sutiles, se optó por localizar este proyecto en la zona precordillerana. Esto le entrega un plus a la obra, ya que según los estudiosos del yoga, la energía Kundalini de la Tierra se ha desplazado a la cordillera de los Andes<sup>29</sup>.

Sumado a lo anterior, la accesibilidad al espacio también fue un criterio de localización, escogiéndose un lugar lo suficientemente alejado de todo el movimiento urbano, la polución, las actividades apresuradas y el estrés que muchas veces se observa, sin quedar lejos de la ciudad en términos de distancia.

---

29 Drunvalo Melchizedek, Serpiente de Luz. Después de 2012. (Arkano Books, 2008)

### 4.1.2. Antecedentes del lugar escogido

Se ubica en Pirque, Region Metropolitana, en un terreno con acceso al Río Clarillo.

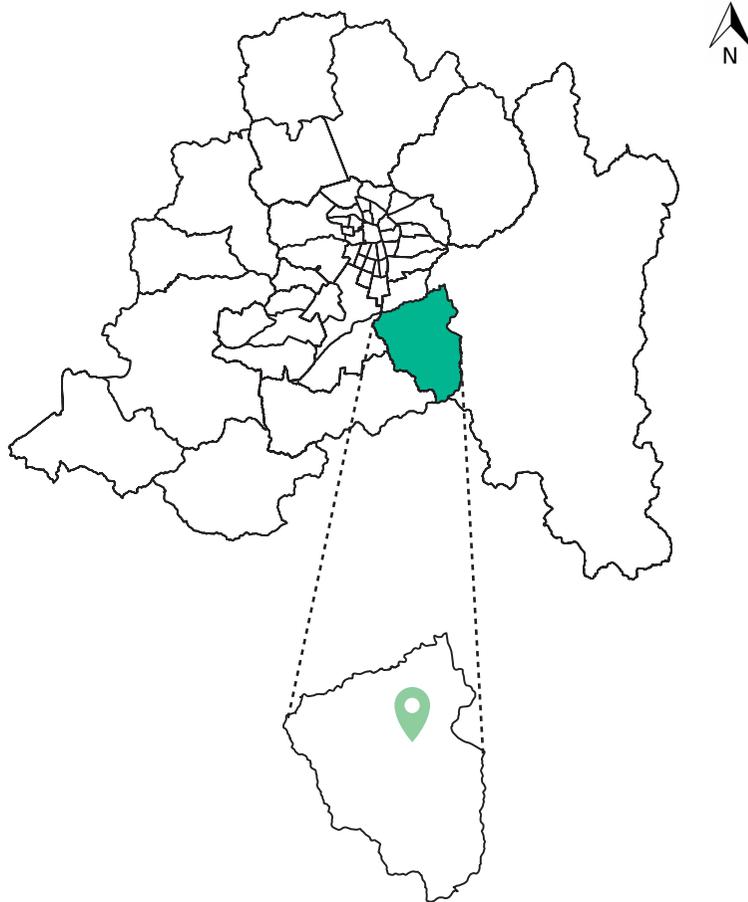


Figura 7. Pirque.  
Elaboración propia.



Figura 8. Lugar escogido.  
Elaboración propia.

El acceso al proyecto es a través del camino al Parque Nacional Río Clarillo, por Puente Alto - Pirque, calle El Principal de Pirque. Luego se continúa por calles locales hasta la ruta G-405.

Se puede llegar en transporte público desde la estación de metro Plaza de Puente Alto, ahí se toma un Metrobus 74. También se puede desde Metro Las Mercedes la micro 978 (paradero N°13 de ida y 10 1/2 de vuelta).

El acceso es de año completo. Con temporada alta de Octubre a Marzo y baja de Abril a Septiembre. Para entrar al parque nacional se debe respetar el horario de ingreso 8:30hrs y de salida a las 18:00 o 19:00hrs dependiendo de la temporada.

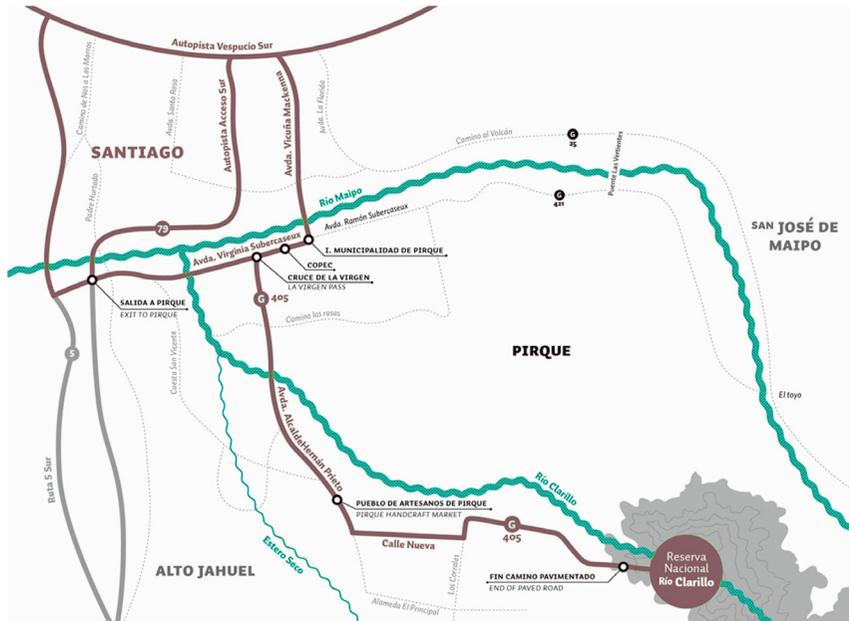


Figura 9. Acceso a Parque Nacional Río Clarillo.  
Intervención imagen Guía del Visitante, CONAF.



Figura 10. Estero Río Clarillo.  
Imagen de recorrido.cl



Figura 11. Senderos Río Clarillo.  
Imagen de recorrido.cl

## Centro de Salud Holística

Arquitectura integral para el desarrollo del ser



Río Clarillo.

Fotografías por Paola Gioia.

Esta zona esta configurada por:

**Tierra** - Cerros de gran altura, precordillera con altitud que oscila entre los 850-3500m.s.n.m. Existen fenómenos vegetales de bosque y matorrales esclerófilo Andino. El ecosistema es principalmente de plantas esclerófilas, siempre verdes y leñosas, con suelo formado por hierbas; en la zona de quebradas y borde río se encuentran árboles como el Peumo, Maqui, Helecho y el Lingue, luego a medida que asciende la altura, el Litre, Quillay, Ciprés y suculentas. También se encuentran animales como el Sapo de rulo, reptiles, culebra de cola larga y lagartijas.

**Aire** - Al ser un entorno natural, la calidad de aire siempre será mejor que en la ciudad, sin estar muy lejos. Tiene un Clima Mediterráneo. El ecosistema es de principalmente aves como el Cachudito, el Chincol, la Tenca, la Torcaza, el Picaflor y en las alturas, el Cóndor.

**Agua** - Compuesto de diversas quebradas, como hidrología principal tiene el Río Clarillo. Un río presente en el proyecto simboliza ritual de limpieza y purificación.



## 4.2. Proyecto

El proyecto es un Centro de Salud Holística, que bien podría asimilarse con la idea de un Áshram "Urbano", en las cercanías de la ciudad, donde se vive el estilo de vida yogui.

### 4.2.1. Propuesta diseño

El diseño que se propone es el reflejo arquitectónico del Sistema endocrino del cuerpo humano o centros energéticos llamados Chakras, unidos por una columna vertebral. Cada glándula asociada tiene una función vital que cumplir en el cuerpo para mantenerlo con vida y en equilibrio.

Entonces, el proyecto se conforma por un solo recorrido que va llevando por orden biológico a una serie de zonas, en donde el programa asociado es consecuente a la función que se realiza en el cuerpo humano.

De esta manera, se crea un recorrido espiritual y de autoconciencia, en donde cada uno de los programas visitados aportarán a la sanación y bienestar, siendo en su totalidad el reflejo de uno mismo.

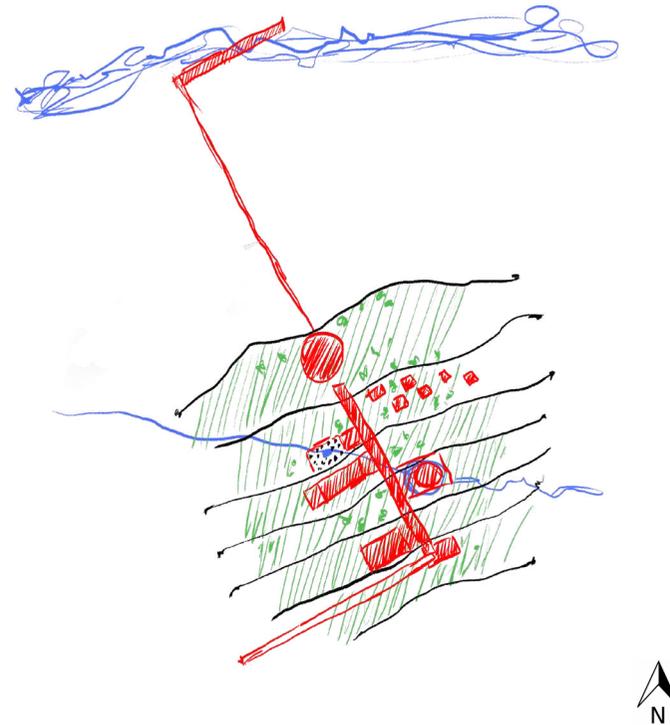


Figura 14. Croquis proyecto.  
Elaboración propia.

Espacio/ Ser humano	Componentes Ambientales	Arquitectura Interior	Arquitectura Constructiva
	Aroma Incienso Esencias Vegetación	Ventilación	Ventilación (ubicación puertas ventanas)
	Esencias	-	-
	Colores Decoración Altar Vegetación	Colores en pisos y muros	Iluminación Superficie Instalación eléctrica Orientación
	Implementos (mat (colchoneta), manta, antifaz) Salubridad Vegetación	Materialidad y textura en pisos y muros	Temperatura Materialidad natural Instalación sanitaria
	Música Agua	Aislación acústica interior	Aislación acústica

Tabla 1. Parámetros - Componentes ambientales - Arquitectura Interior - Arquitectura constructiva. Javiera Rojas, (Seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).

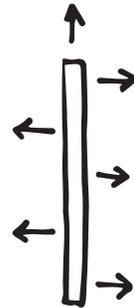
### 4.2.3. Estrategias

Antes de definir las estrategias, se revisa una tabla con los parámetros básicos para un espacio yóguico, resultado de una investigación previa<sup>30</sup>. Esta define muy sencillamente los componentes ambientales, de arquitectura interior y constructiva para tener un espacio en armonía con el ser.

<sup>30</sup> Javiera Rojas, *Arquitectura para el bienestar integral de las personas: Salud y espacios armónicos a partir de los fundamentos del Yoga* (seminario de Investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).

### Recorrido - Programa

Se configura un solo recorrido con acceso a cada programa del proyecto.



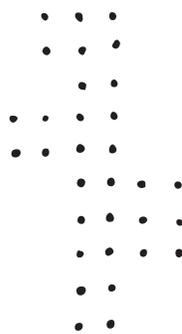
### Ascensión programática

Este simula la columna vertebral o energía Kundalini<sup>31</sup> del cuerpo humano que recorre de pies a cabeza los centros energéticos o glándulas principales, ascendiendo desde lo más terrenal a lo más espiritual.



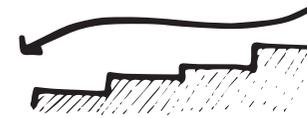
### Geometría - Módulos

A partir de un recorrido modular lineal, se extienden módulos transversales para configurar los espacios de cada programa.



### Terreno

La orientación del proyecto está dada por las cotas del terreno. Estas descienden hasta llegar al Río Clarillo.



### Niveles

El desnivel al ser tan suave, permite que cada programa se pose en el terreno con la diferencia de 1mt, y así disminuya en conjunto con la cota.



### Parrón - Continuidad

La unión de todo el proyecto es dada por un parrón en el recorrido principal. Este se extiende a cada proyecto para darle continuidad visual al proyecto.

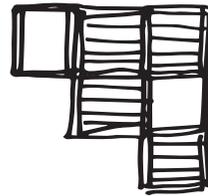


31 Energía espiritual y cósmica que reside en la columna vertebral.

### Estructura - Construcción

#### Módulo general

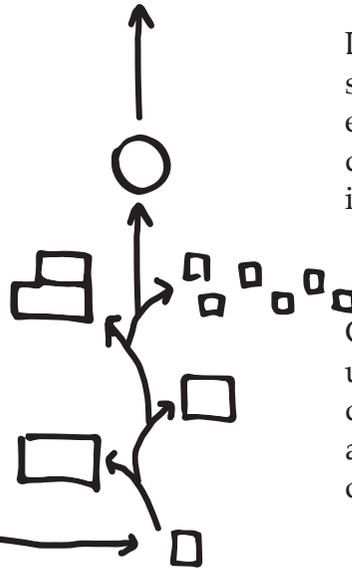
Cada módulo es de 3,2 x 3,2 mt, configurado sencillamente por la modulación de la madera, este se transforma en un parrón en el que pueden aparecer aperturas sin palillaje.



Para ser concordantes con la simpleza del estilo de vida yóguico se utiliza mayoritariamente un solo material: la madera. Con una estructura simple y prefabricada, esto último es por la facilidad de transporte y armado, por la mínima intervención en el terreno y el medio; y por la posibilidad de replicar el proyecto si el nuevo lugar escogido cumple con los parámetros.

#### Lleno - Vacío

El proyecto cuenta con varios programas que funcionan tanto en solitario como parte de un todo. Es por esto que se decide que cada programa sea arquitectónicamente posado en el terreno de manera individual creando los llenos, y que su único recorrido sea el vacío, el aire que los conecta.



#### Accesos

Para ingresar al terreno se utiliza el mismo camino para el entrar al parque nacional Río Clarillo, podrá hacerse a pie o en auto (para los cuáles se considerarán ciclistas y estacionamientos). El acceso al proyecto es público y único, en su recorrido se encuentra el acceso a cada programa.

Croquis. Elaboración propia.

### Ecología y cuidado medioambiental

Dado que es un proyecto que se enfoca en el bienestar, debe ser consecuente en su construcción y su uso diario. Para esto considerará la reutilización de aguas, la generación de energía por recurso solar, la ventilación y la mayor iluminación natural.

### Mantenimiento

Como es un proyecto que generalmente será utilizado por una comunidad, como Seva<sup>32</sup> principal será el mantenimiento de las áreas (principalmente huerta e invernadero), pero además se considera incluir dentro del terreno un módulo cuidador, en donde una o más personas podrán residir.

### Gestión

Es un proyecto de financiamiento privado. Al nivel de desarrollo en este escrito, aún ni los valores ni las gestiones están definidas.

32 Del sánscrito que significa acto de servicio desinteresado



Figura.15.Ubicación. Elaboración propia.

# Salud Integral

*Ashram urbano*

- |   |   |  |                              |
|---|---|--|------------------------------|
| 1 |    | Disciplinas holística:<br>- Prácticas físicas.<br>- Yoga.            | <b>Tierra</b>                |
| 2 |    | Terapias:<br>- Medicina Ayurvédica.<br>- Masajes.<br>- Yoga terapia. | <b>Agua</b>                  |
| 3 |    | Alimentación:<br>- Restaurant ayurvédico.<br>- Huerto.               | <b>Fuego</b>                 |
| 4 |    | Contemplación:<br>- Espacio intermedio de permanencia al aire libre. | <b>Amor</b>                  |
| 5 |    | Residenciales:<br>- Dormitorios de retiro.                           | <b>Aire</b>                  |
| 6 |  | Zona de estudio:<br>- Gradas   | <b>Éter o prana, Espacio</b> |
| 7 |  | <b>Espacio sagrado</b><br>Adoración y meditación:<br>- Templo.       | <b>Vacío, Luz interior</b>   |

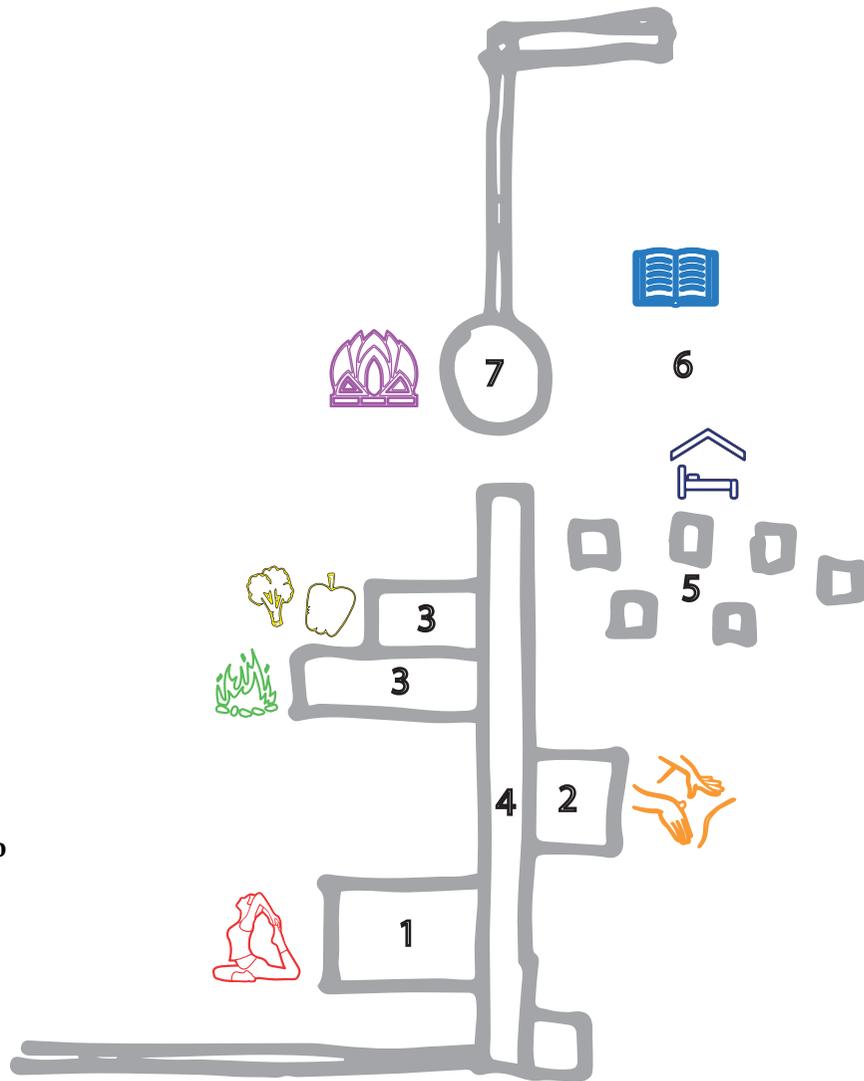


Figura 16. Programa. Elaboración propia.

#### 4.2.4. Programa

El proyecto se desarrolla en un orden programático del 1 al 7, a similitud del orden del cuerpo humano en sus Chakras y Glándulas principales.

Unidos por un mismo recorrido, se encuentran los siguientes programas:

**Recepción:** Espacio inicial del recorrido en donde se encontrará la información de cada parte del proyecto, además de insumos que se pueden adquirir para ayudar al bienestar, como plantas medicinales, alimentos saludables, esencias y herramientas terapéuticas, ropa y accesorios que acompañen las disciplinas, etc.

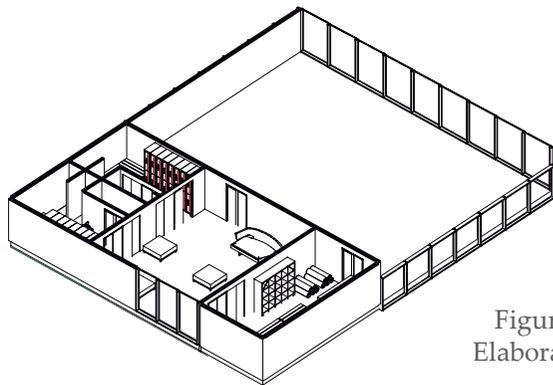


Figura 17. 1° Sala.  
Elaboración propia.

**1° Sala para disciplinas holísticas (1° Chakra, glándulas suprarrenales):** Sala amplia para la práctica de disciplinas holísticas, como yoga, con sus respectivos camarines, sala de compartir y esperar a la clase y espacio de implementos de yoga donde se guardan los zapatos de cada quien. Capacidad para 24 personas con 28.8m<sup>2</sup>.

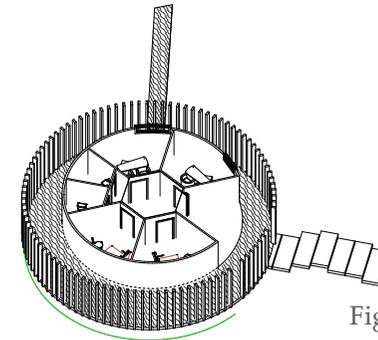


Figura 18. 2° Terapias.  
Elaboración propia.

**2° Salas de terapias (2° Chakra, glándula gónadas):** Espacio con 2 salas destinadas a la terapia como masajes, aromaterapia, acupuntura o cualquiera que necesite el trabajo en camilla; además cuenta con otras 2 salas, destinadas a la conversación terapéutica como psicológica, evaluación ayurvédica, etc. Además de baños privados para el aseo pre y post terapia. Las terapias al ser una actividad más privada es aislada del resto, por un palillaje alrededor y nutrida por agua de un canal que pasa justamente por la ubicación de su geometría circular. El agua relaja a los pacientes y corre hacia la dirección de la huerta para a su vez, nutrirla. Capacidad para 4 pacientes con 82m<sup>2</sup>.

**3° Zona de alimentación (3° Chakra, glándula páncreas):** Está distribuido en tres partes, una es el espacio de alimentación comunitario por un extenso comedor, que cuenta con una cocina abierta, alimentos y lavadero que funciona en comunidad. Luego existe un fogón incorporado en el suelo para la reunión alrededor de éste, y finalmente está la huerta y el invernadero, de donde las medicinas ayurvédicas y los alimentos se podrán cosechar. Capacidad para 24 personas con 123m<sup>2</sup>, 41m<sup>2</sup> y 245m<sup>2</sup> respectivamente, 409m<sup>2</sup> totales.



Figura 19. 4° Parrón. Elaboración propia.

**4° Recorrido Parrón** (4° Chakra, glándula timo): Este corresponde al recorrido de cubierta continua del proyecto, que sigue el desnivel del terreno. Un parrón que tendrá una parte techada para cubrir las lluvias y la otra parte libre. Está hecho de madera, material natural y acogedor. Dimensiones según el material de 3.2 x 3.2 mt y con una altura de 2.7m y 3.2 total.

**5° Residenciales** (5° Chakra, glándula tiroides): Para cuando una escuela de yoga decida realizar jornadas en el centro, existen las residenciales, 6 módulos aislados del recorrido principal, de 2 pisos cada una, con entrada independiente en el segundo piso, cuentan con sólo camas y baño, ya que las demás actividades se realizan en otras partes del proyecto. Las aguas utilizadas en cada residencia serán guiadas para el riego del huerto. Capacidad 24 personas.

**6° Zona de estudio** (6° Chakra, glándula hipotálamo, hipófisis): En el espacio entre el Templo y las residenciales se genera un anfiteatro con gradas que permitan el estudio al aire libre

**7° Templo**(7° Chakra, glándula pineal): Por último se encuentra el Templo, la culminación del proyecto programática y espiritualmente hablando. Un espacio circular de planta libre en donde las personas podrán meditar en comunidad. Capacidad para 30 personas con una superficie de 128mt.

#### Usuario

Este proyecto está destinado a cualquier persona que desee acudir, sea para toda actividad en el programa, o para alguna específica. Principalmente se enfoca en trabajar junto a centros de la ciudad que puedan generar instancias de retiro en comunidad.



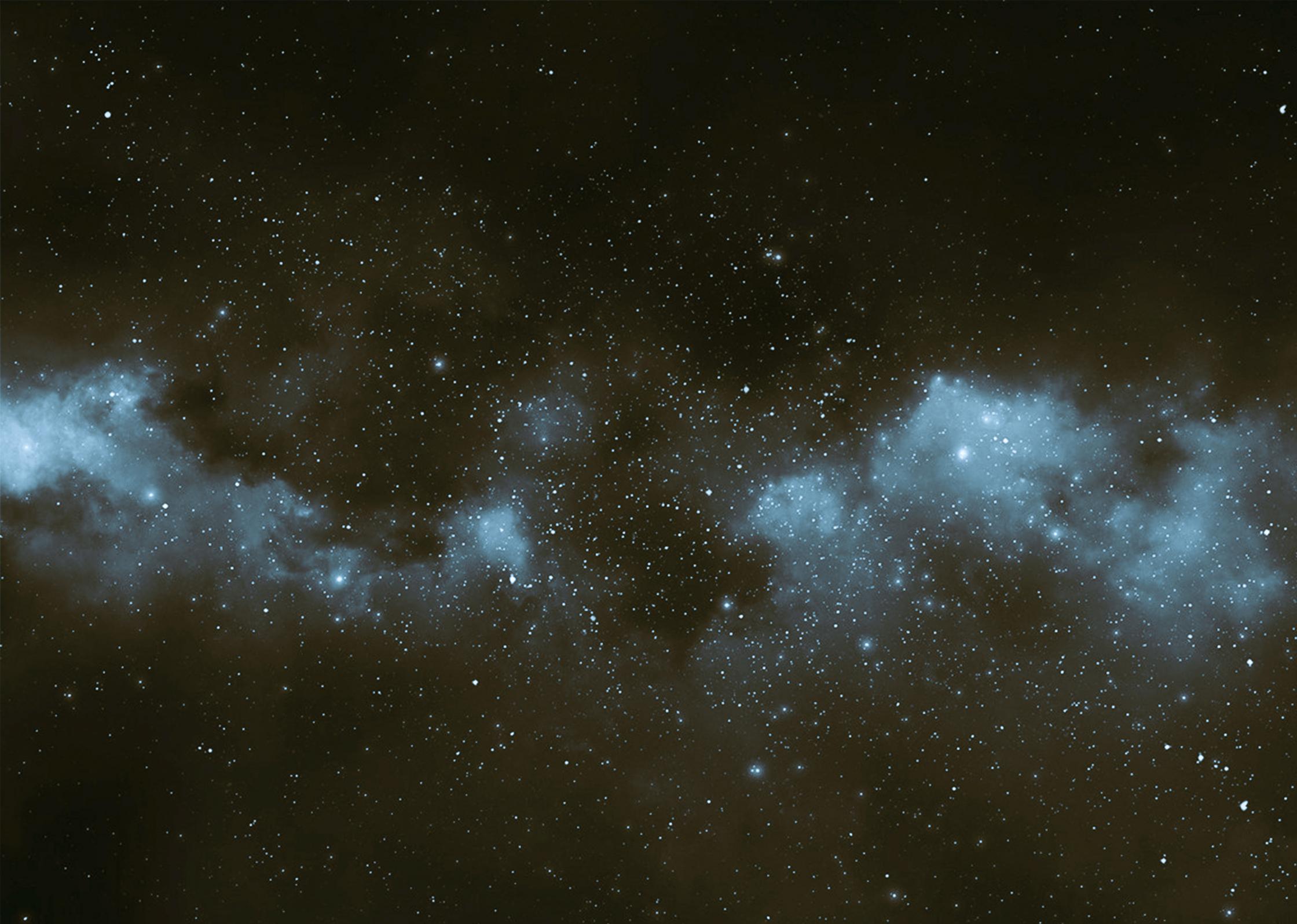
5° Chakra Garganta - Vishuda

Sarvangasana - सर्वाङ्गासन - Paro de hombros. Postura de todos los miembros

Ilustración por Constanza Rojas



Capitulo V



## 5. Capítulo V. Referentes

En el proceso de diseño se realizaron observaciones de casos y referentes, presenciales y no presenciales. Uno de estos es la visita a un Ashram Loknath en Chillán y la participación de una de sus actividades abiertas a todo público.

El Centro de Yoga Loknath Ashram, lleva 4 años en la ciudad de Chillán por Baba Tonmoy, los planos de arquitectura fueron creados a manera de servicio, diseñados por el Baba copiando el Ashram de Kalkuta.

El Domingo 3 de Junio del 2018 se celebró la Ceremonia de Aniversario número 126 de la muerte de Maha Samadhi Baba Loknath.



Ceremonia en el Shiva Lingam.  
Fotografía propia, 2018.

Se reconocen los siguientes espacios:

- Espacio principal rectangular de planta libre para: Yoga – Clases prácticas y teóricas – Ceremonias (fuego: escremento de vaca, ghee, cenizas semillas, leche, plátano).
- Residencial con piezas y baños para los alumnos (20 días) ubicada atrás del espacio principal.
- Vivienda Baba y discípulos (2 de 12) ubicada al comienzo del Ashram: Espacio de adoración, yoga, y almuerzos grupales en el piso, cocina y comedor, piezas y baños, terraza con vista a animales.
- Zona de animales, pavos reales, gansos, gallinas, perro, gatos, caballo.
- Shiva Lingam templo de culto apuntando al norte, en su ceremonia se baña con leche y agua, es de 2mts de alto a diferencia de India que son bajos.

## Centro de Salud Holística

### Arquitectura integral para el desarrollo del ser

En los ashram, que son centros espirituales, se vive el yoga como forma de vida. Generalmente alejados, en la naturaleza y de manera austera. Ashram significa no esfuerzo, resguardado de las violencias y preocupaciones del mundo. Son originarios de la India, sin embargo, hoy existen en diversas partes del mundo y que se guían según las enseñanzas de algún gurú o maestro.

En ellos existe un maestro espiritual que guía para que quien vaya, se sane, crezca, estudie e incorpore a su vida la sabiduría del yoga como forma y filosofía de vida a través de los caminos del yoga. Esto se hace de manera voluntaria viviendo cierta cantidad de tiempo en el mismo centro y rigiéndose por los horarios y actividades que éstos tengan.

Y aunque esto nace y se asocia al hinduismo, no exige cultura ni inclinaciones a creencias religiosas.



Ceremonia de Aniversario número 126 de la muerte de Maha Samadhi Baba Loknath.  
Fotografía propia, 2018.

Nada dentro de un centro Ashram es al azar:

-Su arquitectura a partir de geometría sagrada y resultado del entorno, condiciones bioclimáticas y medioambientales del lugar de emplazamiento.

- Sus construcciones a partir de sistemas ecológicos (algunos incorporan permacultura)

-Su materialidad se ve nutrida según los elementos de la naturaleza que se encuentren. Por lo general naturales

-Los hábitos y horas del día

-La alimentación por los 5 sentidos de percepción, esto se ve además en las espacialidades diversas para la estimulación de diversas formas y así, con diversas experiencias.

-Colores y símbolos

-Cronogramas (estudios, meditación, estudio de textos, prácticas de yoga y de purificación)

-Salas de planta libre

Dentro de sus actividades además se hacen:

-Conferencias para enseñar y transmitir los beneficios de yoga y meditación.

-Se realizan clases de distintas prácticas como yoga, meditación, danzas, cocina ayurveda.

- Se realizan terapias ayurvédicas
- Cursos de conocimientos sobre yoga y diversas artes y a distintas edades (cultura).
- Espacios de intercambio de conocimiento y actividades.
- En algunos centros, casamientos de rituales védicos.

En resumen, un centro Ashram ofrece vivienda, alimentación, educación, sanidad y purificación a quien participe. Además, como parte de los caminos del yoga es el Karma yoga, generalmente se dictan clases gratuitas al servicio de la comunidad aparte de sus actividades



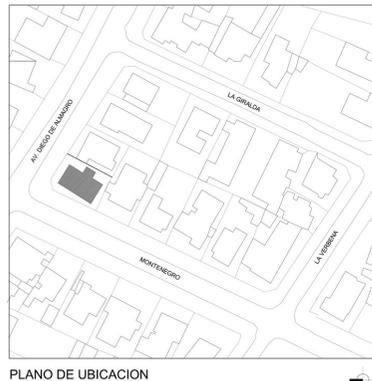
Ceremonia en el Shiva Lingam.  
Fotografía propia, 2018.

## Centro de Salud Holística

Arquitectura integral para el desarrollo del ser

Para una grabación de ESPN yoga se hizo una visita al Centro de yoga Ashtanga Yoga Chile. Con esta oportunidad se pudieron sacar fotografías y observar el centro con más detalle.

Este centro fue escogido en una investigación previa como caso de estudio gracias a su popularidad en la arquitectura para el Yoga y en sus practicantes.



PLANO DE UBICACION

Figura . AYC - Plano Ubicación

Fuente: <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/773443/ayc-dx->

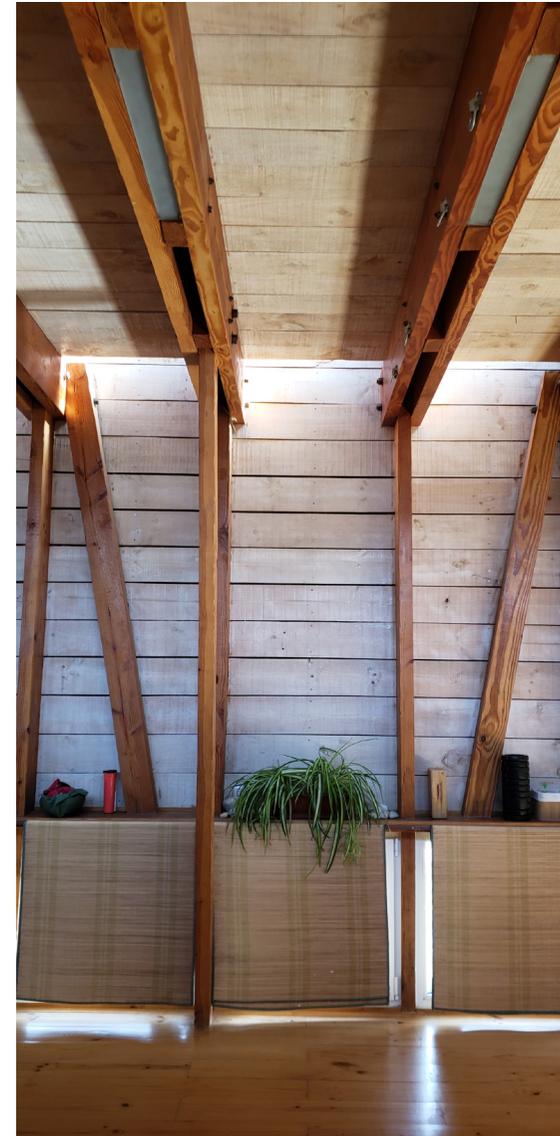
Arquitectos: DX Arquitectos

Ubicación: Montenegro 2191, Ñuñoa, Región Metropolitana, Chile

Arquitectos a Cargo: Germán Rodríguez, Sergio Hidalgo

Área: 122.0 m<sup>2</sup>

Año Proyecto: 2014



Fotografía propia, 2019.



Fotografía propia, 2019.

Para un sensación de estar inmerso en la naturaleza utiliza las siguientes herramientas:

Construcción únicamente material natural, madera.

Cálidez a travpes de la luz tenue y natural.

Orientación al Nororiente, la destinada a la práctica del yoga, con calle al norte y oriente.

Geometría simple, de las dos más recomendadas según el Vastu.

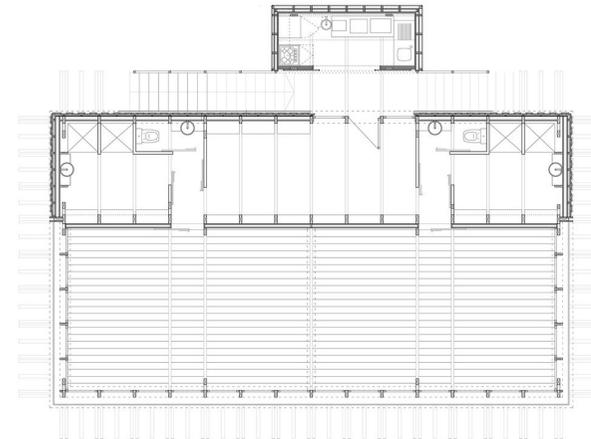


Figura . AYC Planta

Fuente: <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/773443/ayc-dx-arquitectos>

Para complementar las vivencias anteriores se toma como referencia las viviendas del Vastu. Estas relacionan variados aspectos entre sí (Fig. 22), los elementos de la naturaleza junto a los puntos cardinales, la materialidad, la forma geométrica, etc.

Junto a ésta relación se ilustra la similitud de las figuras geométricas con el inicio de la vida y los Chakras (Fig. 20). Al hacer este ejercicio se demuestra la fractalidad en el universo y como nosotros como seres humanos estamos hechos a partir de geometría sagrada, siendo el microcosmo del macrocosmo.

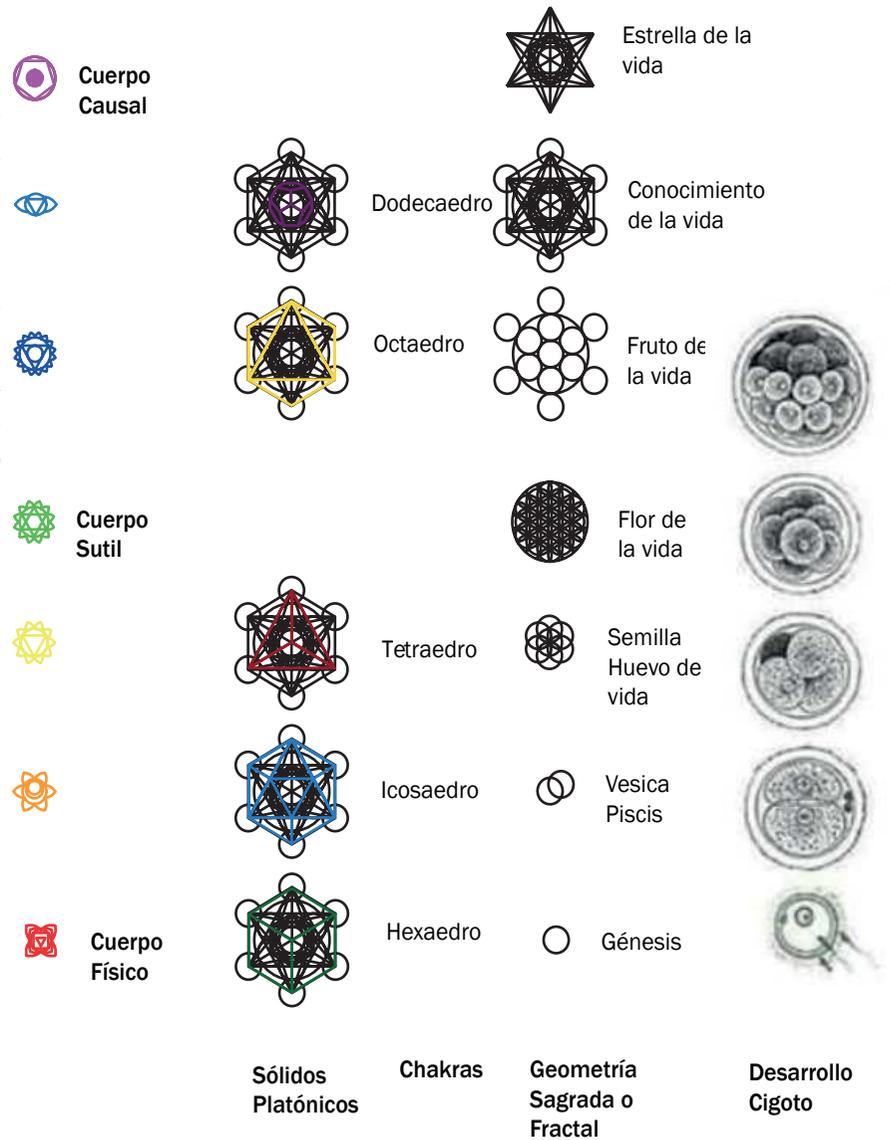


Figura 20. Geometría Sagrada, Elaboración propia.

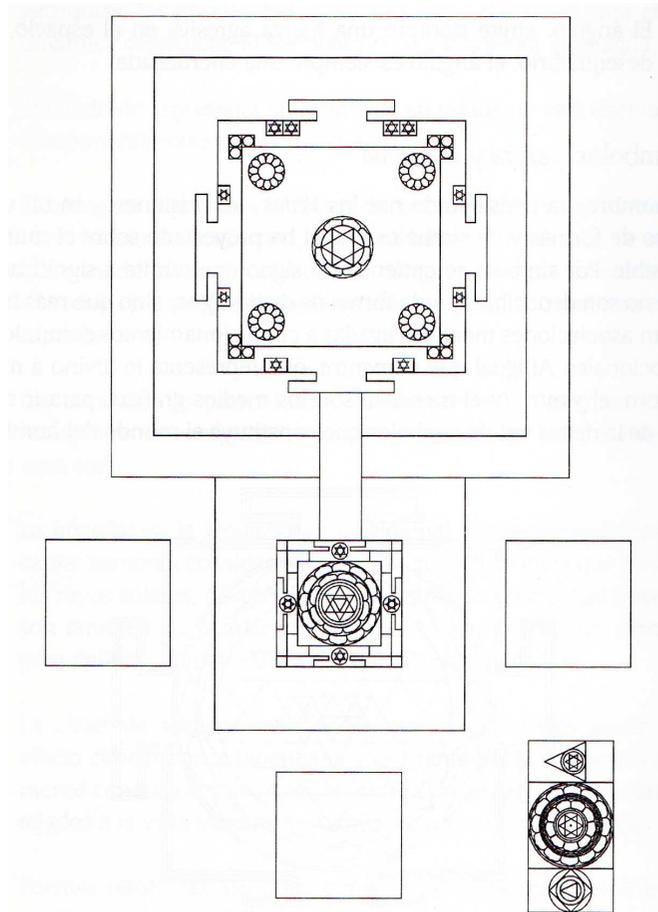


Figura 21. Planimetría templo Parama Surya. Hach G.(2002).  
Vastu, el yoga de la vivienda.

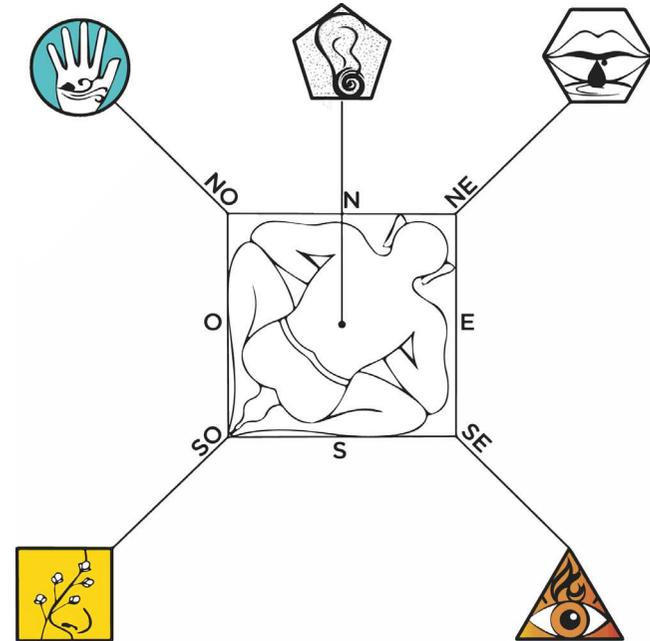


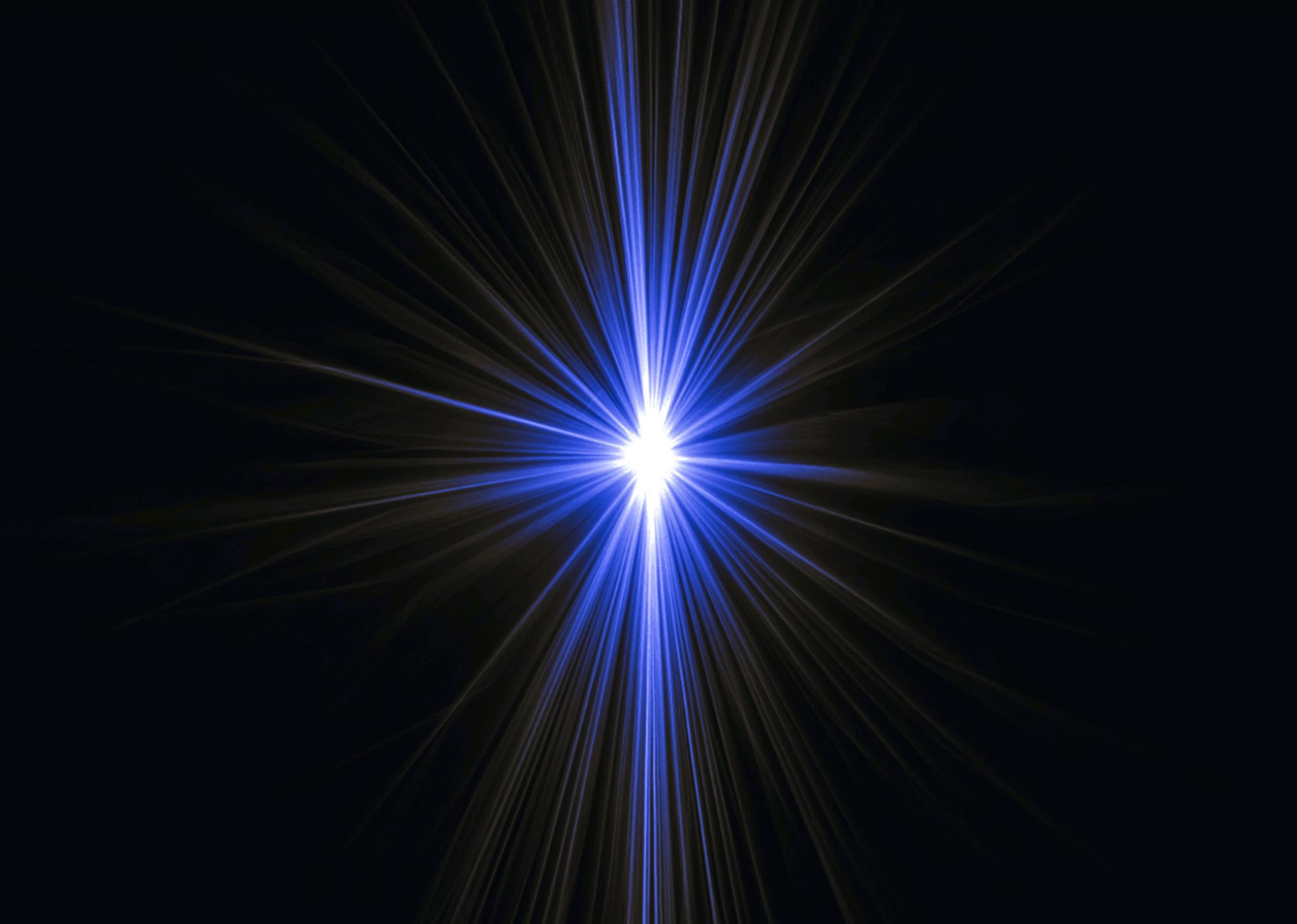
Figura 22. Esquema Vastu - Elementos - Sentidos - Formas.  
Javiera Rojas, (Seminario de Investigación, Facultad de  
Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile, 2017).



6° Chakra Entrecejo - Ajna  
Balasana - बालासन - Postura del niño

Ilustración por Constanza Rojas





## Epílogo

Como consecuencia de la concientización y autoconocimiento de la salud en cada aspecto del ser, este proyecto invita a que cada lector cuestione los espacios que habita regularmente, y pueda reconocer, según su punto de vista, y lo introducido en este texto, cuales son los factores que le ayudan a equilibrarse o desequilibrarse.

Además, la simpleza de cada programa y su gran efecto en la salud de las personas demuestra que como sociedad podemos vivir menos enfermos, y cuidar de nuestra salud para tener una vida mucho mejor, más aún en la vejez.

Realizar una investigación como esta invita a reflexionar sobre el diseño de los espacios sin importar realmente si es una oficina, un supermercado, un colegio, una casa, etc. Porque más allá del objetivo principal de cada lugar, la mayoría de éstos son para personas, como quien escribe estas palabras y como quien las evalúa, seres humanos que tienen todo el derecho y la necesidad de vivir sanamente.

Muchas veces observamos y vivenciamos espacios que nos enferman, ya sea por su arquitectura o por su falta de programas saludables. Es por esta razón que al principio de este proceso de título, como estudiante de arquitectura me cuestioné muchas cosas, una de esas era la poca interdisciplinaridad que se vive, incluso en la misma facultad donde tres carreras que se complementan fuertemente, no trabajan entre sí con sus alumnos.

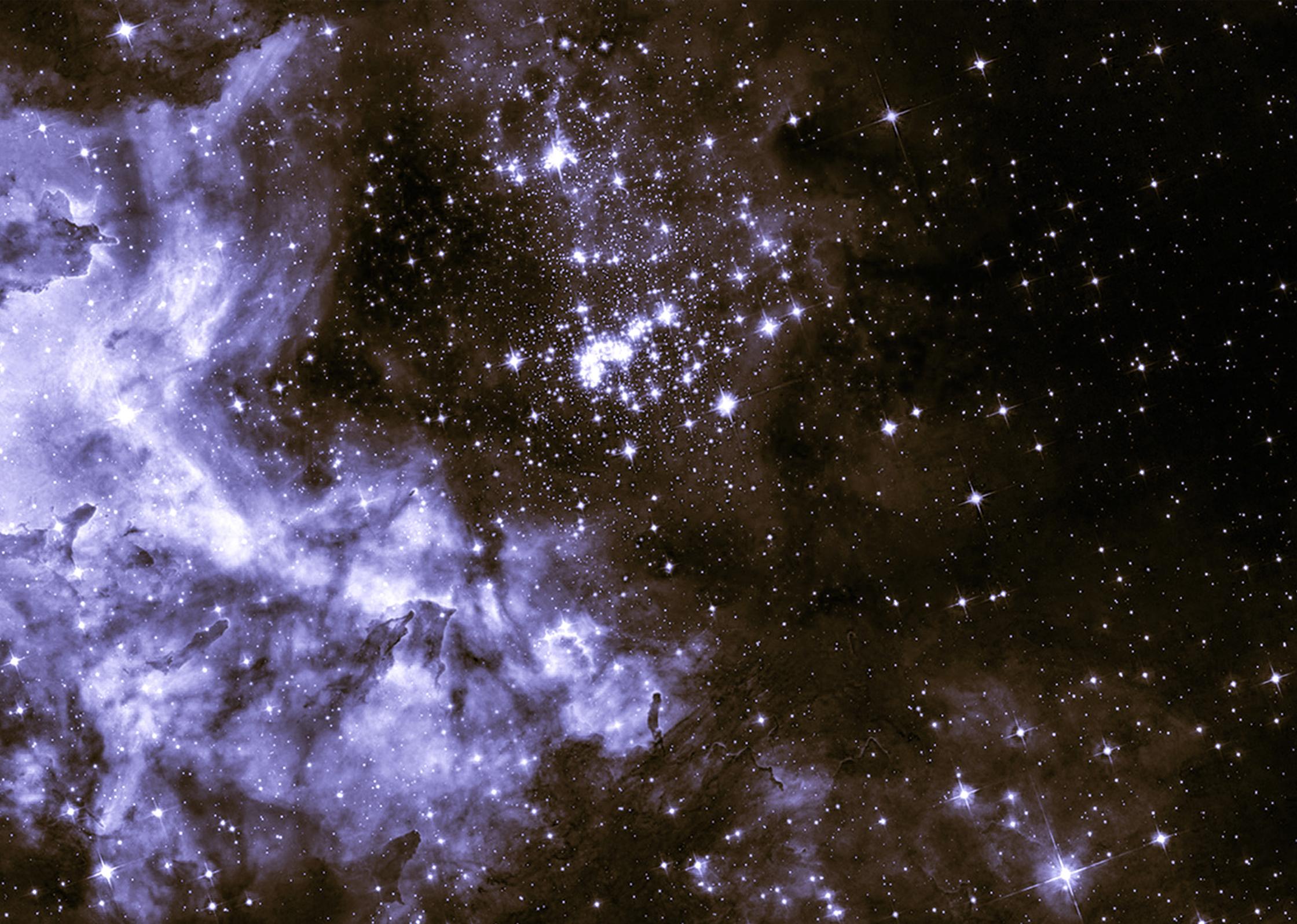
Pero gracias a este proyecto y todo lo que conllevó, me doy cuenta que las disciplinas están entrelazándose cada vez más, y tengo la certeza de que desde la arquitectura podremos proponer, sea el proyecto que sea, más espacios y programas que proporcionen salud en el cuerpo, la mente, el espíritu, las emociones y las interacciones sociales.



7° Chakra Corona - Sahasrara  
Supta padmasana - सुपता पद्मासन - Postura del loto reclinado

Ilustración por Constanza Rojas





## Bibliografía

- Blankenberger, Denise. 2016. Yoga and Architecture: A Philosophical Design Approach. Tesis de honor, Ball State University.
- Barrera, Marcos. Ver "Holística" Academia Edu, <https://www.academia.edu/31278793/Holistica> (consultada el 11 de enero de 2020)
- Gaona, José. 2007. Endorfinas Las hormonas de la Felicidad. España: la esfera de los libros
- Hach, Gereon. 2002. Vastu-El yoga de la vivienda. Barcelona: Obelisco.
- IPSUS. Ver Instituto de Políticas Públicas en Salud. Informe OMS: Más de un millón de chilenos sufre ansiedad y 850 mil tienen depresión: <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/analisis-y-estudios/salud-mental/informe-oms-mas-de-un-millon-de-chilenos-sufre-ansiedad-y-850-mil/2017-02-24/141446.html> (consultado el 11 de enero de 2020)
- Joythimayananda, Swami, 2008. Diagnóstico y cura según el ayurveda. Brontes.
- Kraft, Tara. 2012. Ver Association for psychological science, "Grin and Bear It! Smiling Facilitates Stress Recovery" Association for psychological science. <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/smiling-facilitates-stress-recovery.html> (consultado el 12 de enero de 2020)
- Lad, Vasant. 2014. Curación Ayurveda, "Ayurveda: cuerpo, mente y alma", en Guía completa para el tratamiento en el hogar, 17 – 26. Gaia.
- Melchizedek, Drunvalo. 2008. Serpiente de luz. Después de 2012. Arkano Books.
- Ramacharaka. 2014. Ciencia hindú yogui de la respiración. Un manual completo de la filosofía oriental de la respiración sobre el desarrollo físico, mental, psíquico y espiritual. España: CREACION.
- Rojas, Javiera. 2017. "Arquitectura para el bienestar integral de las personas: Salud y espacios armónicos a partir de los fundamentos del Yoga". Seminario de investigación, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile.
- Vestergaard-Poulsen, Peter. 2009. "Long-term meditation is associated with increased gray matter density in the brain stem". US National Library of Medicine National Institutes of Health US National Library of Medicine National Institutes of Health (Enero 2009):170-4

## Bibliografía sugerida

Aresta, Marco. 2014. *Arquitectura Biológica*. Buenos Aires: Diseño Editorial.

Aresta, Marco. Ver Plataforma Arquitectura. Diseños Biológicos: una arquitectura en armonía con el ser humano y su entorno natural. <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/764371/disenos-biologicos-una-arquitectura-en-armonia-con-el-ser-humano-y-su-entorno-natural> (Consultado el 12 de enero de 2020)

Becerra Verdugo, Leonardo. 2017. *Arquitectura como herramienta terapéutica en el campo de la salud mental: nuevas configuraciones arquitectónicas para el paradigma actual de integración en psiquiatría*. Tesis de pregrado., Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile

B.K.S. Iyengar. 2000. *El árbol del yoga*. Kairos

Borden, Miachel. 2011. *Vastu architecture*. CreateSpace Independent Publishing Platform.

Capolongo, Stefano. 2014. *Architecture as a Generator of Health and Well-being*. *Journal of public health research*, 3(1), 276.

Creswell, David, Taren, Adrienne, Lindsay, Emily, Greco, Carol, Gianaros, Peter, Fairgrieve, Anna y Ferris, Jennifer. 2016. *Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6:*

*a randomized controlled trial*. *Biological psychiatry*, 80(1), 53-61.

El Husseiny, Aly Mohamed y El Husseiny, Ahmed Aly. 2012. *Spirituality and Social Values vs. Material Formalism: An approach to a human architecture*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 68: 710-122.

Franco, José Tomás. Ver Plataforma Arquitectura. ¿Cuáles son las claves de diseño arquitectónico de un espacio de yoga y meditación?. <http://www.plataformaarquitectura.cl/cl/796682/cuales-son-las-claves-de-diseno-arquitectonico-de-un-espacio-de-yoga-y-meditacion> (Consultado el 12 de enero de 2020)

Lipman, Jonathan y Arenander, Alarik. 2005. *Maharishi Vedic Architecture: background and summary of scientific research*. Maharishi University Of Management Fairfield.

Maharishi, Patanjali. *Yoga sutras de patanjali*. Traducción de Dharmacharii Swamii Maittreyananda. Kairos

Orellana Sánchez, Claudia. (2006). *Aplicación de los conceptos básicos de la ciencia del Vastu en la organización y equipamiento del acceso a un centro de desarrollo espiritual*. Tesis de pregrado., Facultad de Arquitectura y Urbanismo, Universidad de Chile

Peña Puig, Oscar. (2016). *Análisis de la relación de la vivienda y la salud de sus inquilinos visto desde el punto de vista de los materiales, sistemas constructivos, entorno y diseño de interiores y exteriores*. Barcelona: Universitat Politècnica de Catalunya.

Persson, Asha. 2007. Intimate immensity: Phenomenology of place and space in an Australian yoga community. *American Ethnologist*, 34(1), 44-56.

Sai Baba, Sathya. El Gita. Errepar

Smith, Daniel. 2013. Humanitarian architecture: people, place & power. How can architecture inform or deter to the well-being of the community it inhabits?. Documento explicativo de tesis de maestría. Un proyecto de investigación inédito presentado en cumplimiento parcial de los requisitos para el grado de Master of Architecture Profesional. Unitec, Institute of Technology. Soto Luque, Isabel. Ver Mundo nuevo. La salud de nuestro hábitat. Obtenido de Mundo Nuevo: <https://www.mundonuevo.cl/la-salud-de-nuestro-habitat/> (Consultado el 11 de octubre de 2017)

Steeners, Koen. Ver The dayli ligjt site. Architecture for well-being and health: <http://thedaylightsite.com/architecture-for-well-being-and-health/> (Consultado el 12 de enero de 2020)

Svatmarama, Akers. Hatha Yoga Pradipika. Yogavidya

Taschen, Angelica. 2017. Great Yoga Retreats. Taschen America Llc.

Taube, Jeffrey. .1998. Head direction cells and the neurophysiological basis for a sense of direction. *Progress in neurobiology*, 55(3), 225-256.



*Agradecimientos especiales a mi madre por estar y ser la principal motivación en mis proyectos, a mi padre por siempre creer en mí y en mis capacidades, a mi hermana por ser un constante apoyo y equipo creativo, a mi amiga y hermana por ser con quien descubro nuevos caminos y a mi pareja por ser con quien exploro el universo.*

*Este proyecto fue concluido en medio de la contingencia nacional liberada el 18 de Octubre del año 2019. Hasta que la dignidad se haga costumbre,  
Chile Despertó.*



FACULTAD DE  
ARQUITECTURA  
Y URBANISMO

**UNIVERSIDAD DE CHILE**



FACULTAD DE  
ARQUITECTURA  
Y URBANISMO

UNIVERSIDAD DE CHILE