

¿Cómo diseñar un espacio de relajación en tu propio hogar?
- Mariano Aguirre, Arquitecto e interiorista -

Nos encontramos en tiempos complicados, en donde nuestra casa se convierte en nuestro mundo entero, teniendo que servir a diferentes propósitos y actividades que probablemente en otros momentos realizábamos fuera de ella, cómo lo pueden ser hacer ejercicio, meditar y trabajar.

Es importante que realicemos estas nuevas actividades en lugares acondicionados para las mismas para de esta forma lograr desarrollarlas de la mejor manera posible, por lo que hay que definir antes que nada la actividad a realizarse y si ésta es de relajación, meditación o descanso.

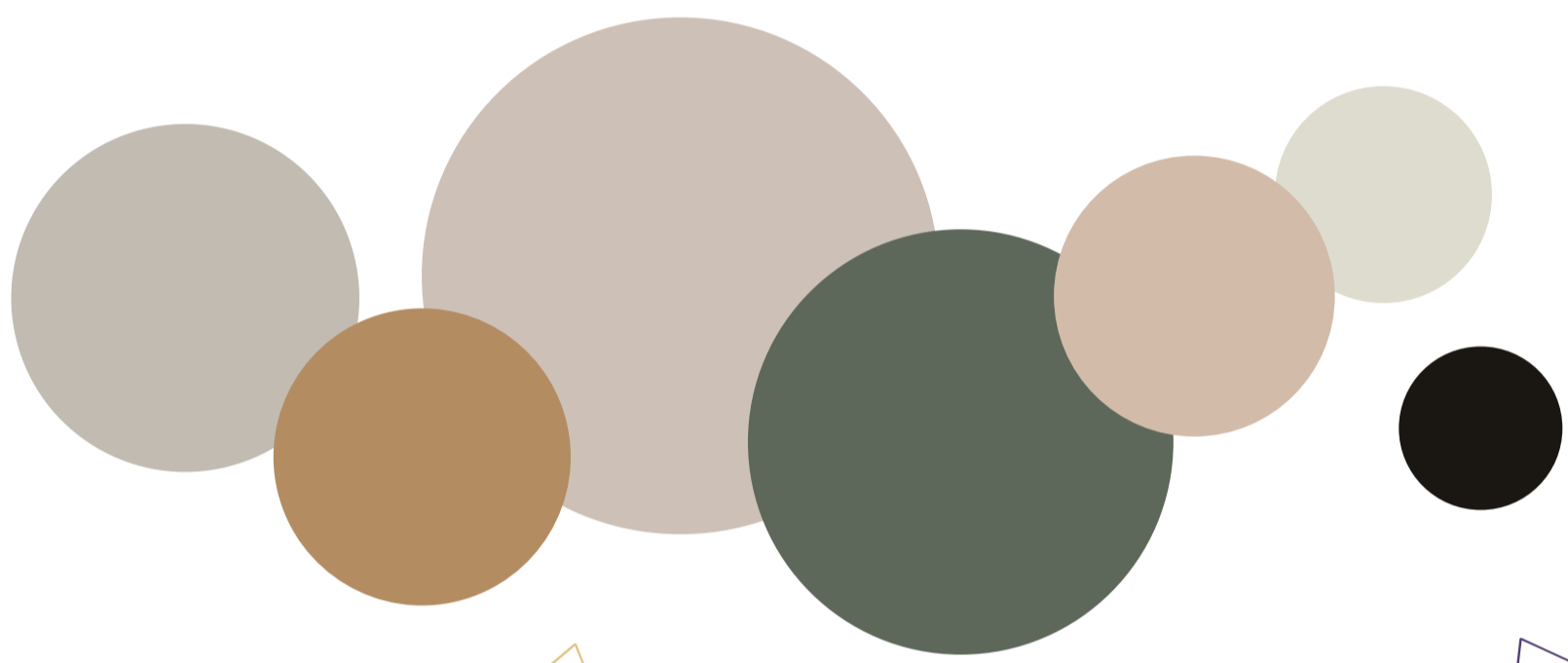


Lo primero que debemos hacer para crear este espacio...

es encontrar un lugar en nuestra casa que podamos **modificar y utilizar** para realizar la actividad específicamente, intentando no utilizar un espacio para múltiples actividades ya que regularmente no tienen los mismos requerimientos de ergonomía, ventilación o iluminación.

Cuando hablamos de un espacio de relajación en general es importante considerar lo siguiente:

Tonos neutros



Encontrar un espacio

que tenga muros y plafones en tonos neutros (blanco, gris claro, beige, etc...) y en caso de tener revestimientos que sean de madera o piedra clara. **Esto es importante para lograr calmar la mente**



Ventilación natural

Un espacio encerrado nos puede hacer sentir sofocados después de un corto tiempo, por lo que **es importante contar con una ventana** que permita la entrada de aire.

Dependiendo de la forma en que a cada usuario le guste descansar / meditar / relajarse es importante contar con el mobiliario necesario para esto.



Meditación

Un Mat que evite la sensación de dureza del piso, o una silla cómoda. De igual forma es importante contar con un reproductor de sonido que nos ayude a tener una experiencia inmersiva.

Descanso

Un sofá de relleno suave, que incluya una escuadra o chaise longue en donde se pueda acostar el usuario para ver TV o tomar una siesta.



Clima

Dependiendo del clima, tapizado en lino para climas cálidos ó en algodón para climas fríos. Para éstos espacios es importante poder oscurecer el área con Cortinas o Blackouts.

Relajación

Dependiendo de las actividades que realice, podemos utilizar un sillón reclinable para leer, una mesa y silla cómoda para armar rompecabezas, etc... En caso de lectura y manualidades, es importante considerar iluminación artificial de precisión en luz fría para evitar fatiga visual.

