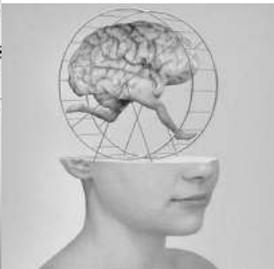


FREUDIANO

Luisa Moreno R

Estética del proyecto

FREUDIANO



Descripción del proyecto

Teniendo en cuenta que el cuerpo es el primer espacio que se habita y es en él donde se da la libertad del ser. Todos nosotros como seres humanos tenemos una esencia. Esa esencia es algo inmutable, que no se puede cambiar ni alterar. Con el tiempo, esta determina actitudes, gustos y habilidades que nos hacen únicos e irrepetibles.

El proyecto consiste en diseñar un espacio, acompañado de una guía, la cual está conformada por unos interrogantes que permiten realizar un trabajo de introspección y autocrítica, para lograr adentrarse en el subconsciente y así realizar una intervención sensorial como vía de expresión personal para potencializar el autoconocimiento.

Palabras clave

- Identidad
- Conciencia
- Transformación
- Autoconocimiento
- Esencia
- Expresión personal
- Creatividad

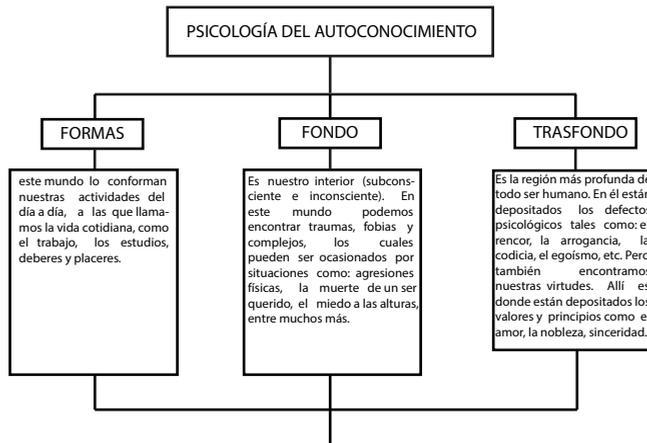


Contexto del proyecto

El ritmo de la vida actual, los cambios repentinos e incesantes, la lucha por la supervivencia, la competencia diaria, la increíble concentración humana en las grandes ciudades y otros factores de la sociedad, están provocando en nuestra mente todo tipo de tensiones, estrés, estados y reacciones psicológicas que nos conducen a la necesidad de un estudio y una reflexión sobre nosotros mismos.

Según el Centro de Estudios del Autoconocimiento, La falta de autoconocimiento nos podría conducir al encierro en nosotros mismos, causando una timidez, pereza física e intelectual, el abandono de sí mismo, apartarse de la sociedad, inseguridades, entre muchas otras consecuencias.

En ese orden la psicología de autoconocimiento nos conduce al desarrollo de nosotros como individuos íntegros. Cuando la aplicamos a nuestra vida, nos damos la oportunidad de descubrir el auténtico universo que nos compone. Esta psicología plantea que nuestra personalidad está determinada por 3 mundos:



En estas tres regiones de nuestra vida interior está encerrado todo lo que somos

Propuesta de proyecto

↓
Conocerse a sí mismo



↓
Estabilidad mental y emocional



↓
No genera contacto con otros



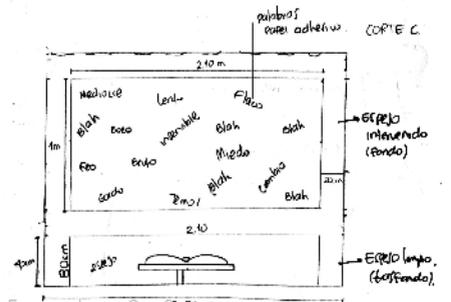
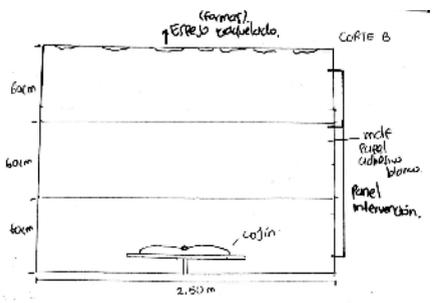
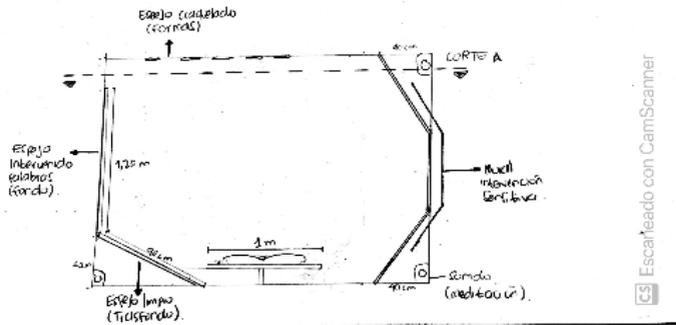
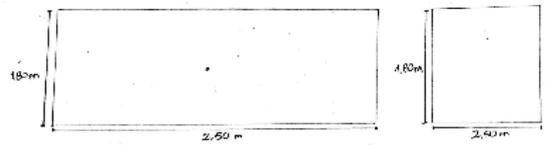
↓
Puede ser llevado al espacio personal (hogar)



Actualmente nuestro espacio personal se ha convertido en el centro de las múltiples actividades que realizábamos en distintos sitios (el trabajo, el salón de clases, el gimnasio, etc). El ser recursivos se ha convertido en una de las mejores alternativas para adaptarnos a esta situación.

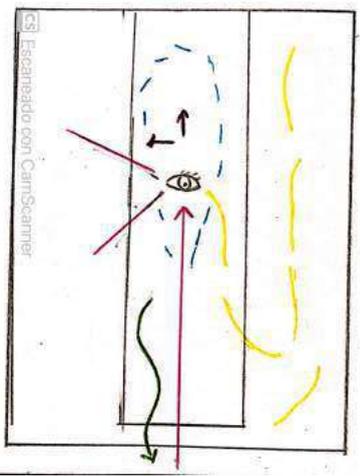
Este proyecto tiene como fin, crear un espacio para Re-conocerse a uno mismo, lo que permite comprender a los demás y la realidad que lo rodea. Además el proyecto en las condiciones actuales su adaptación es pertinente ya que el contacto cercano con otras personas no será posible por tiempo indeterminado, y este es un espacio de uso exclusivo para una sola persona y puede ser llevado a nuestro medio más cercano, nuestra casa, a través de la guía para lograr el autoconocimiento.

Acercamiento formal

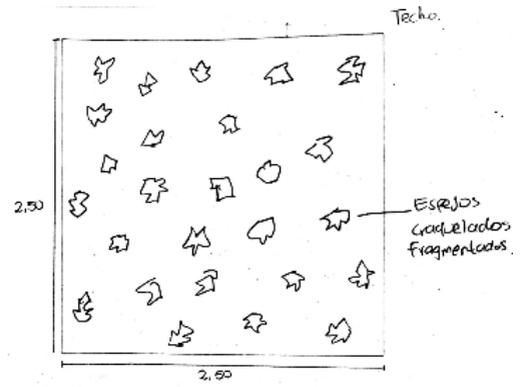


Escaneado con CamScanner

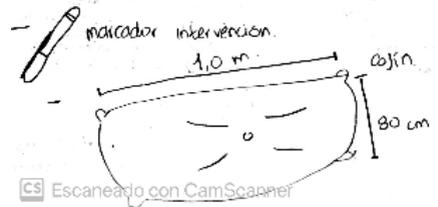
Escaneado con CamScanner

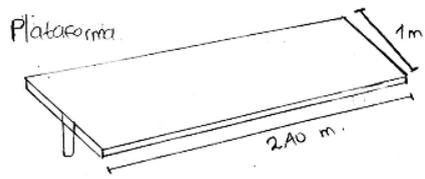


- Ingreso, observación.
- posición cómoda meditación.
- Intervención en el espacio.
- Salida.

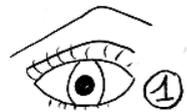


- Espacio blanco.
- Música: Sonido: Meditación para el autoconocimiento duración 15 min.





② meditación
duración 15 min.
-Adaptar posición cómoda.

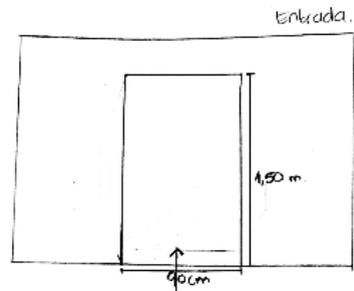


Observación
2 min.

Color blanco: Es una tranquilidad, ayuda a limpiar y aclarar las emociones. Así pues ayuda para reducir estados de shock emocional, el elevado estrés y ansiedad.

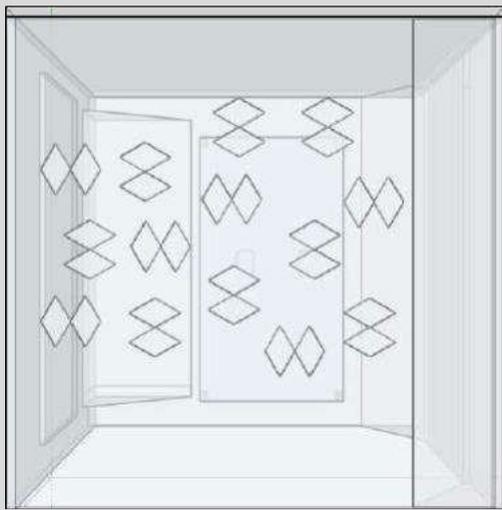
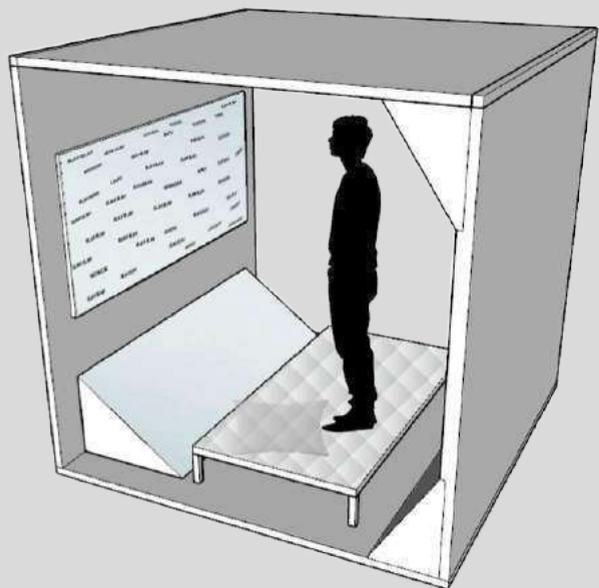


③ Intervención
Sensitiva.
en el espacio.

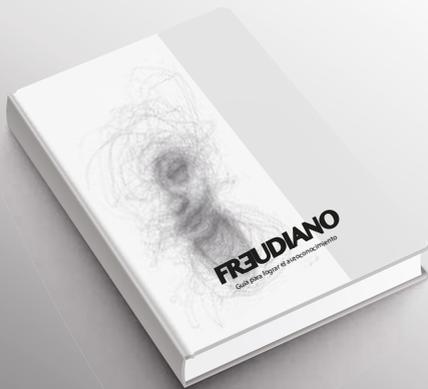


La persona debe inclinarse un poco agachada al entrar.
(Inconformidad, molestia, mismo).

- Reflejo en el espejo: Ser conscientes de aquello que proyectamos en los demás nos permite descubrir como somos en realidad. El permitirnos tener constancia de este mecanismo mental nos facilita reflexionar el control sobre lo que está sucediendo en nuestro interior por poder hacerlos cargo y trabajar aquellos aspectos de nosotros que no debemos mantener o queremos transformar o algo por así decirlo.







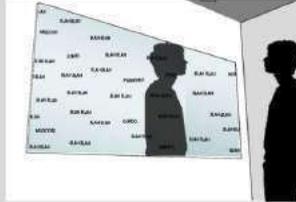
Usabilidad

1



Observación
Espejos fragmentados

2



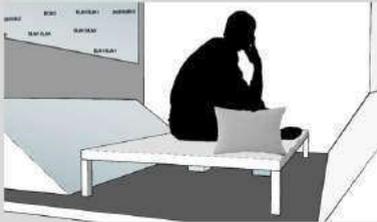
Observación y lectura
Espejo intervenido

3



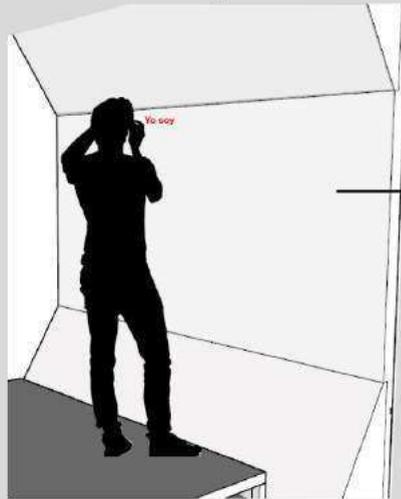
Observación
Realidad reflejada en el espejo

4



Meditación
estática

5



Apropiación del
espacio a través
de intervención
sensitiva

POSTURA

Es el modo en que una persona, animal o cosa está "puesta", es decir, su posición, acción, figura o situación. Relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo, o sea, es la posición del cuerpo con respecto al espacio que le rodea y como se relaciona el sujeto con este.

SENTARSE ERGUIDO

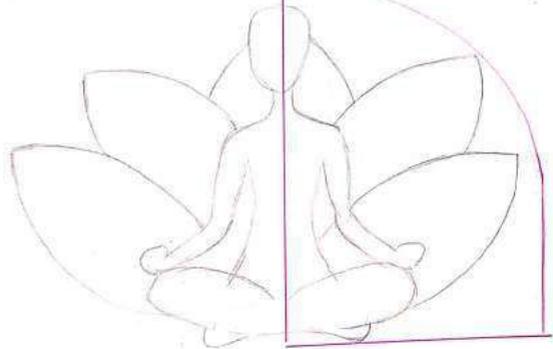
Las posturas para meditar sentados están diseñadas para apoyar el trabajo de la mente. El cerebro y la columna vertebral tienen una relación similar a la de un foco con sus alambres. Sentarse derecho le da poder a esta relación.

Cuando la espina dorsal está derecha, la energía fluye libremente y las distracciones causadas por una mala alineación se reducen.

Una postura adecuada mantiene al cuerpo erguido y firme, brinda estabilidad a la base de la espina dorsal y alinea la cabeza, cuello y tronco. Con esto, la mente está libre para irse al interior y la consciencia del cuerpo gradualmente se desvanece. A fin de cuentas una buena postura de meditación sentado es algo sencillo, es simplemente un lugar donde la meditación puede desplegarse poco a poco.

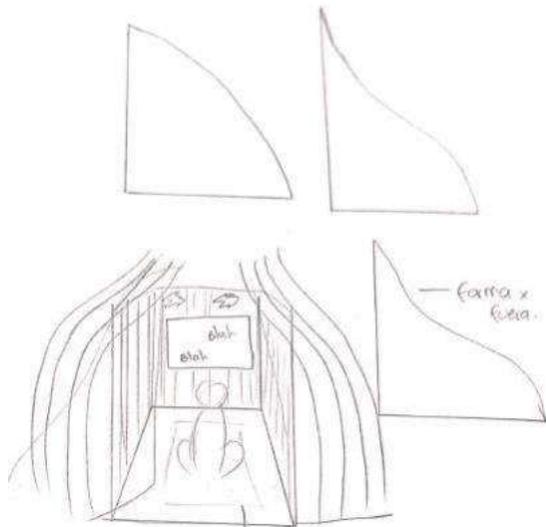
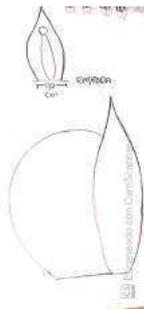
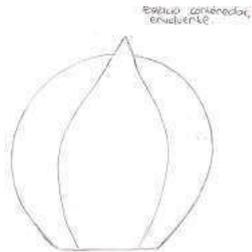


Posición para meditar



Posiciones y movimientos fluidos. Adecuados para el cuerpo y que permitan estar cómodo.

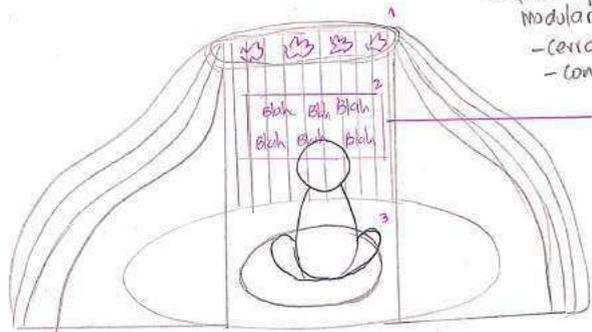
Forma contenedora, envolvente. Fluida al igual que los pensamientos.



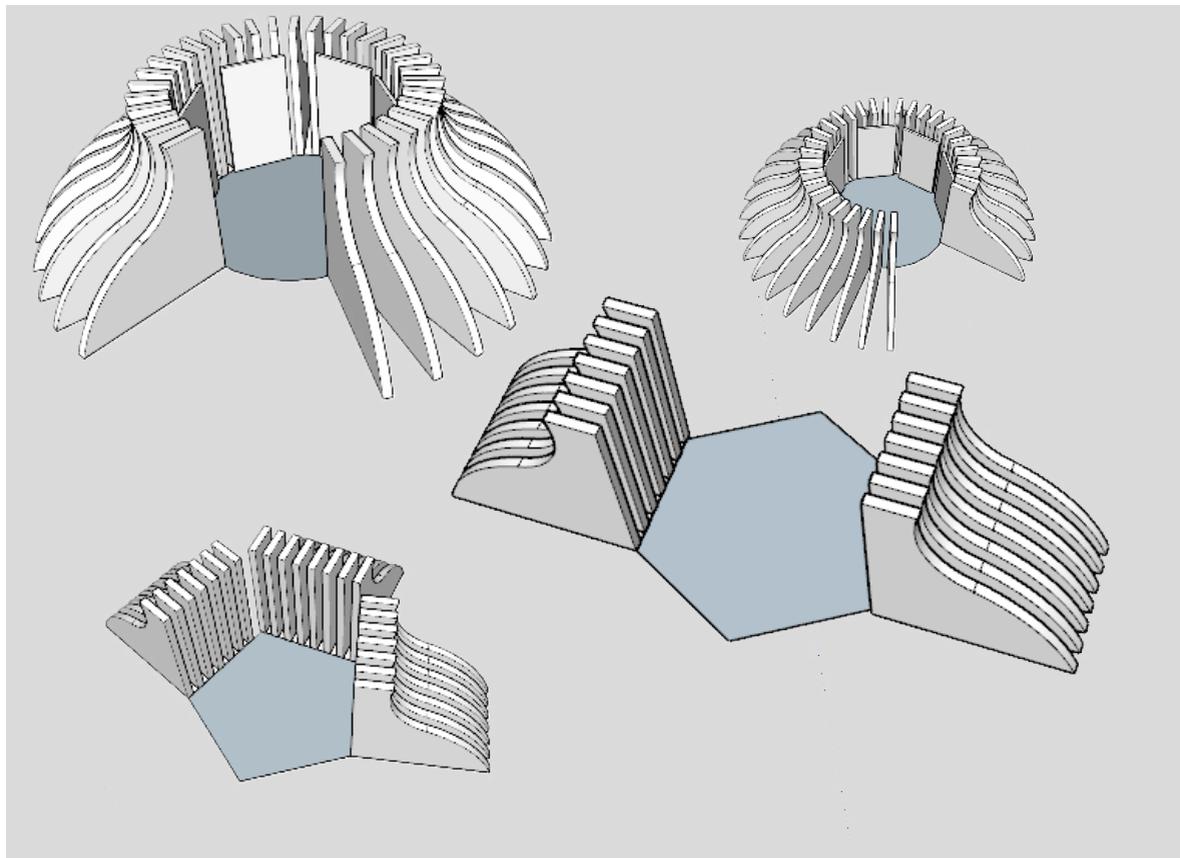
Espacio planoseriado modular.

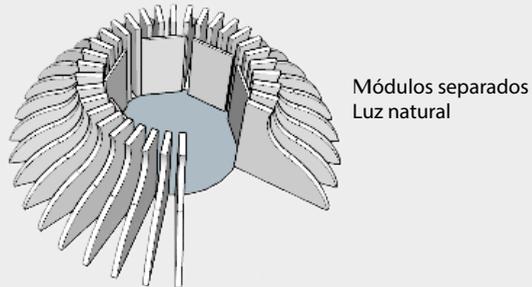
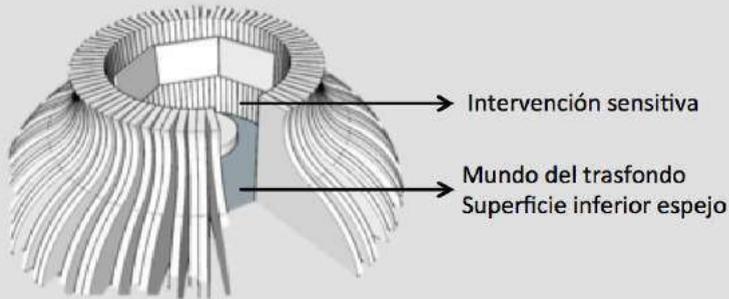
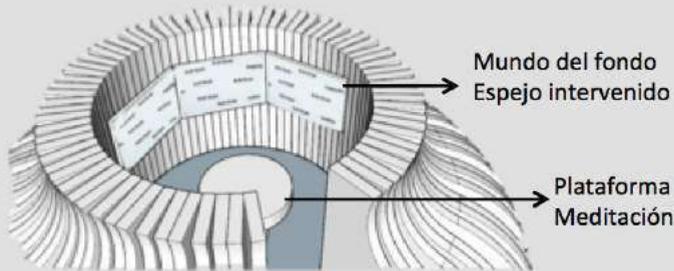
- cerrado.
- con espacios.

Español con CamScanner.
Espejos
3 mundos.



Exploración de la forma





Componentes del proyecto



- Espacio en blanco: Evoca tranquilidad, ayuda a limpiar y aclarar las emociones. Es reconfortante, protector y espiritual, y a su vez nos brinda la oportunidad de expresarnos libremente sobre él.

- El reflejo en el espejo: Ser conscientes de aquello que proyectamos en los demás nos permite descubrir cómo somos en realidad. Los espejos están dispuestos de formas distintas en el espacio: 1. Fragmentados, 2. Intervenido (carga visual) y 3. Completamente limpio. Representando los 3 mundos que nos componen.

- Sonido: La meditación nos ayuda a conectarnos con lo esencial de nosotros mismos y logra tener una gran influencia en nuestra forma de actuar y pensar.

- Lápices, colores, marcadores, para la intervención espacial.

- Plataforma con almohadón para brindar mayor comodidad durante el proceso.

- Iluminación led para generar un ambiente más acogedor

- Guía para el autoconocimiento y desarrollo de nuestra esencia

Valor diferenciador

Apropiarse de un espacio e intervenirlo sin limitación alguna nos arroja resultados muy potentes que pueden llegar a hablar por sí solos de nuestra identidad propia. Nuestro cuerpo se convierte en el reflejo de la relación que mantiene el mundo emocional y mental. A quienes van corriendo les ayuda a parar su ritmo, pues al correr en la acción, lo mismo está ocurriendo en nuestro interior. Lentificar el proceso mental convirtiendo los pensamientos en una especie de película de cine, donde puedes sentarte en el espacio y observar cómo pasan las imágenes, una a una, sintiendo sensación a sensación, impregnándote de ellas. La meditación activa una comprensión en un plano superior, generando un espacio de consciencia más allá de la mera interpretación, la cual nos lleva a observar las limitaciones que realmente nos impiden avanzar, permitiéndonos observar las áreas de mejora, y activar un paso firme hacia la acción consciente en pro de construir la propia realidad deseable.

Esta alineación interior que produce el espacio entre lo interior y lo exterior, nos permite desarrollar una mirada clara sobre nuestra esencia y nos da la oportunidad de explorar y explotar todas esas características que nos diferencian los unos de los otros, habiendo así logrado convertir ese espacio vacío en un lienzo que habla por sí solo desde lo más profundo de nuestro ser.

