

**LOODUSKESKNE ARHITEKTUUR VAIMSE HEAOLU TUGEVDAMISEKS:
VÕSU LOOME- JA PUHKEKESKUS**

**NATURE CENTERED ARCHITECTURE FOR BETTER WELL-BEING:
A PROPOSED CREATIVITY AND WELLNESS CENTER IN VÕSU**





TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO
INSENERITEADUSKOND
Arhitektuuri ja urbanistika instituut

**LOODUSKESKNE ARHITEKTUUR VAIMSE HEAOLU TUGEVDAMISEKS:
VÕSU LOOME- JA PUHKEKESKUS**

**NATURE CENTERED ARCHITECTURE FOR BETTER WELL-BEING:
A PROPOSED CREATIVITY AND WELLNESS CENTER IN VÕSU**

MAGISTRITÖÖ

Üliõpilane Kaarel Mikkal

Juhendaja Jaan Kuusemets

Tallinn 2023

AUTORIDEKLARATSIOON

Olen koostanud lõputöö iseseisvalt.

Lõputöö alusel ei ole varem kutse- või teaduskraadi või inseneridiplomit taotletud. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, olulised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

“.....” 2023

Autor:

/ allkiri /

Töö vastab bakalaureusetöö/magistritööle esitatud nõuetele

“.....” 20.....

Juhendaja:

/ allkiri /

Kaitsmisele lubatud

“.....”2023

Kaitsmiskomisjoni esimees

/ nimi ja allkiri /

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks¹

Mina **KAAREL MIKKAL (23.07.1997)**

1. Annan Tallinna Tehnikaülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose
**LOODUSKESKNE ARHITEKTUUR VAIMSE HEAOLU TUGEVDAMISEKS: VÕSU
LOOME- JA PUHKEKESKUS,**

mille juhendaja on **JAAN KUUSEMETS**

1.1 reprodutseerimiseks lõputöö säilitamise ja elektroonse avaldamise eesmärgil, sh Tallinna Tehnikaülikooli raamatukogu digikogusse lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Tehnikaülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas Tallinna Tehnikaülikooli raamatukogu digikogu kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. Olen teadlik, et käesoleva lihtlitsentsi punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest ning muudest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Lihtlitsents ei kehti juurdepääsupiirangu kehtivuse ajal, välja arvatud ülikooli õigus lõputööd reprodutseerida üksnes säilitamise eesmärgil.

_____ (allkiri)

_____ (kuupäev)

SISUKORD			
EESSÖNA			
1. SISSEJUHATUS			
1.1 Teema tutvustus ja probleemi püstitus			
1.2 Uurimustöö eesmärk ja metoodika			
1.3 Asukoha valik			
1.4 Töö struktuur			
2 VÄLISKESKKONNA MÕJU VAIMSELE HEAOLULE JA LOOVUSELE			
2.1 Vaimne heaolu ja stressi olemus			
2.2 Väliskeskkonna mõju vaimsele tervisele			
2.3 Loovus ja selle olemus			
2.4 Stressi leevendamine ja loovad tegevused			
2.4.1 Kunstilised tegevused			
2.4.2 Keha liigutamine ja muusika			
2.4.3 Värskes õhus ning looduses viibimine			
3 LOODUSE OLULISUS			
3.1 Biofilia			
3.2 Shinrin-Yoku ehk metsakümbelus			
4 RUUMI MÕJU			
4.1 Lagede kõrgus			
4.2 Loomulik Valgus			
4.3 Erinevad meeled ja naturaalsed materjalid			
5. JUHTUMIUURINGUD			
5.1 Minthis Village Wellness Centre			
5.2 Ruff Well Water Resort			
5.3 Artist Retreat			
KOKKUVÕTE			
		SUMMARY	25
		KASUTATUD KIRJANDUSE LOETELU	26
	6	6. PIIRKOND	30
	7	7. KONTSEPTSIOON	33
	7	8. ASENDIPLAANILINE LAHENDUS	36
	7	9. RUUMIPROGRAMM	38
	8	9. SPAA JA RESTORANI HOONE	39
	10	10. MAJUTUSMAJAD	47
	10	11. JOOGA- JA LOOMEMAJAD	50
	13	11. MÖTTEKODA	53
	13	12. SAUNAD JA TERAAPIAD	53
	13		
	14		
	14		
	15		
	15		
	17		
	18		
	18		
	19		
	19		
	21		
	21		
	22		
	23		
	24		

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

EESSÕNA

Käesolev magistritöö “Looduskeskne Arhitektuur Vaimse Heaolu Tugevdamiseks: Võsu Loome- ja Puhkekeskus” on inspireeritud inimeste ja looduse ühenduvuse põhimõttest. Diplomitöö on saanud inspiratsiooni soovist luua koht, kus inimesed saaksid eemalduda igapäevastest probleemidest, lõõgastuda ning soovi korral tegeleda loominguliste tegevustega. Võsu alevik on selleks ideaalne koht kuhu planeerida nimetatud tegevusteks sobiv asutus, et ka linna inimesed saaksid männimetsa alla tulles hetkeks aja maha võtta.

Lõputöö valmimisele aitasid kaasa juhendaja Jaan Kuusemets, Aqva Hotel & Spa juht Roman Kusma, laulja ja laulukirjutaja Anett Kulbin ning projektijuht Ardi Mikkal.

Magistritöö on jaotatud kahte osasse - teoreetiline osa ja projekt. Teoreetilises osas keskendutakse vaimse tervise ja loovuse olemusele, stressi tekitavatele faktoritele ning omakorda stressi leevendavatele tegevustele läbi loovuse. Lisaks uurib autor lähemalt looduse positiivset mõju inimeste vaimsele heaolule.

Projektiosas keskendub autor loome- ja puhkekeskuse arendamisele Lahemaa rahvusparki, Võsule. Hoone projekteerimisel on aluseks võetud töö teoreetilises osas analüüsitud biofiilse disaini põhimõtted, ning läbi looduskeskse arhitektuuri on loodud puhkekeskus, mis soodustab loomingulisi tegevusi ning vaimse heaolu parendamist.

Märksõnad: Looduslähedus, unikaalne, inspireeriv, tervis, magistritöö

1. SISSEJUHATUS

1.1 Teema tutvustus ja probleemi püstitus

Maailma terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni järgi on vaimne tervis “heaolu seisund, mis võimaldab inimesel toime tulla igapäevaelust tulenevate pingetega, realiseerida oma võimeid, töötada ja õppida tulemusrikkalt ning olla võimeline andma oma panuse kogukonda”[1]. Käesoleva aasta (2023) Eesti Inimarengu aruandest võib lugeda, et vaimne tervis on Eestis aastate jooksul pürginud aina tähtsamate teemade hulka ning puudutab meid üha enam. Selle baasil on oluliseks printsiibiks saamas parema elukvaliteedi tagamine läbi erinevate tegurite ja valdkondade. Karm tõsiasi on see, et tihtipeale hakatakse vaimsete probleemidega tegelema faasis, kus need on ilmselgelt juba liiga kaugele arenenud. [2]. Seetõttu on oluline, et inimestele oleksid loodud erinevad võimalused tegeleda varakult probleemide ennetamisega, mitte nende tagajärgedega.

Ümbritseval keskkonnal on suur mõju inimese vaimsele heaolule. Väliskeskkonna ning ruumi kujundamisel on arvestatud teguritega, mis mõjutavad inimese meeli ja tervist. Ajal, mil maailmas on valitsemas kõikide jaoks võõras ja pidevalt muutuv olukord, tuleb prioritseerida vaimset heaolu, aega iseendale ja lõõgastumiseks. Üheks viisiks, on erinevad loomingulised tegevused [3] ja keskkonna ümber kujundamine selliselt, et see võimaldaks positiivset laengut. Läbi arhitektuuriliste lahenduste on võimalik luua selleks sobiv keskkond.

Antud projekti eesmärk on luua ruum, kus inimene suudab ennast vabaks lasta, leida tee iseendasse ning avastada enda loominguline pool, ning selle kõige koosmõjul saavutada parem vaimse heaolu tase.

Sellest tulenevalt on käesoleva uurimistöös püstitatavaks uurimisküsimuseks: *“kuidas luua looduskeskset ruumi, mis inimest inspireerib ning tugevdab vaimset heaolu?”*.

1.2 Uurimustöö eesmärk ja meetodika

Töö eesmärgiks on rajada inimeste eludele lisaväärtust andev kompleks, mis hõlmab endas tegevusi hingele, füüsilisele tervisele ning heaolule. Töö käigus selgitatakse välja, mis meetodid mõjuvad vaimsele heaolule tervendavalt. Teadaolevalt on värskes õhus ning looduse keskel viibimine inimeste

jaoks vabastav ning iga inimese jaoks on soovitatav vähemalt 2 tundi oma nädalast viibida värskes õhus [4].

Seepärast on kogu töö kontseptsioon üles ehitatud selliselt, et lisaks puhkamisele, liiguvad inimesed erinevate tegevuste vahel ka võimalikult palju värsket õhu käes. Lisaks inimeste heaolu edendamisele aitab käesolev projekt kaasa Võsu küla elavdamisele talvisel perioodil, mil turiste seal praktiliselt ei liigu.

Töö teoreetilises osas toetub autor Chatterjee, Coburni ja Winebergeri ning Söderlundi töödele, mis uurivad biofiililise disaini ja arhitektuuri seoseid. Kuna looduslikul keskkonnal on inimese vaimsele heaolule positiivne mõju, tugineb autor biofiililise disaini olemusele ning nende omaduste kasutamisele arhitektuuris, et välja selgitada, millised elemendid mõjuvad inimese vaimsele heaolule positiivselt, ning aitavad luua ruumi ning keskkonda, mis seda soodustaksid. Inimese vaimse heaolu seisukohast on põhiohk selgitamaks, kuidas inimene tajub erinevaid stressoreid ja ruumi tema ümber ning millist rolli selles mängib looduskeskkond. Kuna loomingulised tegevused on üheks stressi leevendavaks viisiks, käsitleb autor erinevaid töid, loometeraapia mõjudest.

1.3 Asukoha valik

Magistritöö projekti asukohaks on Lääne-Virumaal, Haljala vallas, Lahemaal asuv Võsu alevik, mis on ümbritsetud imelise männimetsa, 3 km pikkuse rannajoone ja pisikese külaga. Täpsem asukoht on Eha tn 7, mis asub mainitud küla külje all. Antud kinnistu on merele avatud ning Võsule iseloomulikult asub männimetsas. Krundi kõrvalt jookseb ka Võsu-Käsmu kergliiklustee, pikkusega 6,1 km, kus saab nautida värskes õhus viibimist ning imelisi vaateid. Võsult kaptenite küla Käsmuni välja viiv kergliiklustee on oma olemuselt ainulaadne, ning pakub silmailu ja rahu kõigile seal viibijatele.

Võsu alevik oli kunagi tuntud eelkõige rannakülana, kus külainimeste põhitegevuseks oli saadustega kauplemine. Ajapikku on Võsust kujunenud eestlaste ning ka väliskülaliste poolt palavalt armastatud Põhja-Eesti rannakuurort ning just seal on eelistanud ka paljud Eesti tuntud loomeinimesed oma suve mööda saata. Suveperioodil on vajadus majutusasutuste järele suur ning üha enam kasvab nõudlus ka suvilate järele, mis tõestab, et Võsu täidab rannakuurortina oma

eesmärki. Talveperioodil on Võsul aga suurem osa kohtadest suletud ning rahvast liigub minimaalselt. [5] Antud töö suudaks potentsiaalselt Võsule luua kohti, kuhu on põhjust inimestel aastaringselt tulla ning seeläbi tõsta külastatavust ka madalal perioodil.

Samuti on Võsu paljude Eesti loomeinimeste jaoks justkui pelgupaik ning heade mõtete allikas. Paljud muusikud on just sinna, Võsu männimetsa vahele soetanud omale kodud või suvilad, kus inspiratsiooni ammendamaks käia või lihtsalt linnakärast puhata.

1.4 Töö struktuur

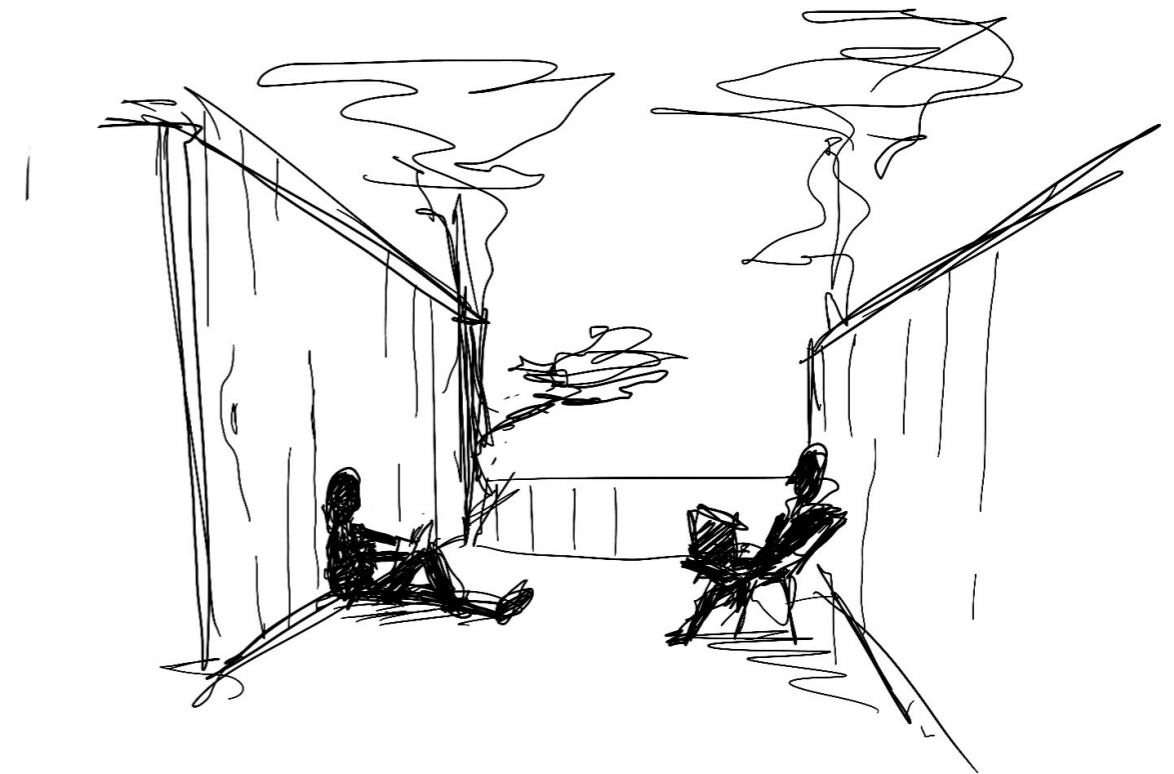
Uurimistöö koosneb viiest peatükist. Esimene peatükk kirjeldab uurimistöö eesmärki ja probleemi mida lahendatakse, uurimismetoodikat, töö struktuuri ning püstitatakse uurimisküsimused.

Teises peatükis keskendub autor inimese vaimsele heaolule ja loovusele. Seletatakse lahti, mis mõjud on väliskeskkonnal inimeste vaimsele tervisele. Uuritakse täpsemalt, millised loovad tegevused aitavad heaolu tõsta.

Kolmanda peatüki eesmärk on anda ülevaade looduse ja arhitektuuri seosest. Uuritakse, milline mõju on looduslikul keskkonnal inimeste heaolule analüüsides olemasolevat kirjandust. Antud peatükis keskendub autor ka biofiilia mõiste selgitamisele ning, kuidas on see seotud arhitektuuriga. Samuti käsitleb peatükk metsakümbeluse mõiste defineerimist ning selle olemuse analüüsimist.

Neljandas peatükis on kirjeldatud ruumi mõju inimesele. Antakse täpsem ülevaade, milline mõju on ruumi lagede kõrgusel, loomuliku valguse olemasolul inimese enesetundele ning erinevate materjalide mõju inimese meeltele. Arutatakse, mis põhjusel nimetatud omadused inimese heaolu positiivselt mõjutavad.

Viiendas peatükis on autori poolt magistratöoga seotud juhtumiuuringud, ehk erinevad projektid üle maailma, mis keskenduvad sarnastele põhimõtetele ning kontseptsioonile, mida käsitleb käesolev töö.



1.1 Autori visand ideelahenduse jõudmiseni

TEOREETILINE OSA

2 VÄLISKESKKONNA MÕJU VAIMSELE HEAOLULE JA LOOVUSELE

2.1 Vaimne heaolu ja stressi olemus

Ajaloo vältel on inimese vaimse tervise teemat erinevalt käsitletud. Alles viimastel aastatel on see muutunud ühiskonnas rohkem aktuaalsemaks ja olulisemaks teemaks, millest avalikult rääkida.

Vaimne heaolu ehk vaimne tervis on: “heaoluseisund, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks” [6]. Inimese vaimne heaolu on kompleksne tervik, mis sõltub erinevatest teguritest. Üheks oluliseks faktoriks, mis inimeste vaimset heaolu mõjutab on stress. Täpsemalt on stress organismi loomulik reaktsioon sise- ja väliskeskkonnast tulenevatele muutustele ja võime nendega kohaneda. Stressi tekitavat tegurit nimetatakse stressoriks. Selleks võib olla sise- või väliskeskkonnast tulenev tegur. [2] Seetõttu mõjub liigne stress igapäevasele erinevalt, sest vaimne tervis ning kohanemisvõime on individuaalne. Stressoriks võib olla linnamüra või isiklikud probleemid, näiteks keerulised peresuhted või haigused [7].

Pikajalise stressi puhul on kauakestva kurnatuse tõttu võib see kehale põhjustada mitmesuguseid terviseprobleeme nagu näiteks ärevus või depressioon. Seega, et vältida tõsisesse haigustesse haigestumise riski tuleb tegeleda stressiga juba ennetavalt. [2] Stressi ennetusele on hakatud ka rohkem tähelepanu pöörama muudes valdkondades ja ka väljaspool tervisehoiuasutusi [7]. Luues seoseid inimeste stressi taseme ja ruumiplaneerimise osa, on võimalik selle tekke põhjustega ennatlikult tegeleda.

Inimeste vaimset tervist mõjutavad mitmed faktorid. Nendeks võivad olla ümbritsevast keskkonnast tulenevad tegurid, igapäevased, isiklikud ja sotsiaalsed probleemid [2]. Väliskeskkonna mõjusid inimese vaimsele heaolu uuritakse lähemalt peatükis 2.2 Väliskeskkonna mõju vaimsele tervisele.

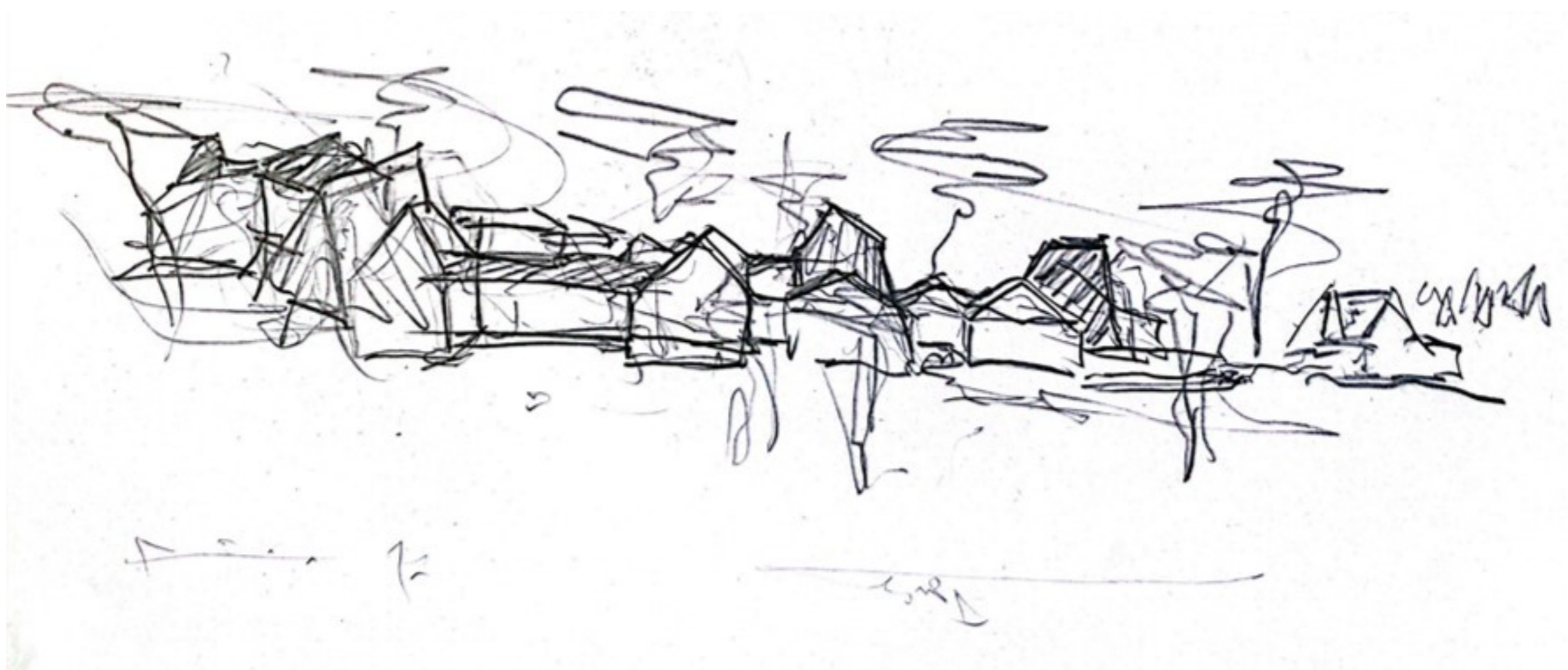
2.2 Väliskeskkonna mõju vaimsele tervisele

Eesti Inimarengu 2023. aasta aruandest tuleb välja, et väliskeskkonna mõju vaimsele heaolule ja tervisele pole Eestis piisavalt palju uuritud. Antud aruandes on teemat käsitletud mitmest vaatenurgast ja

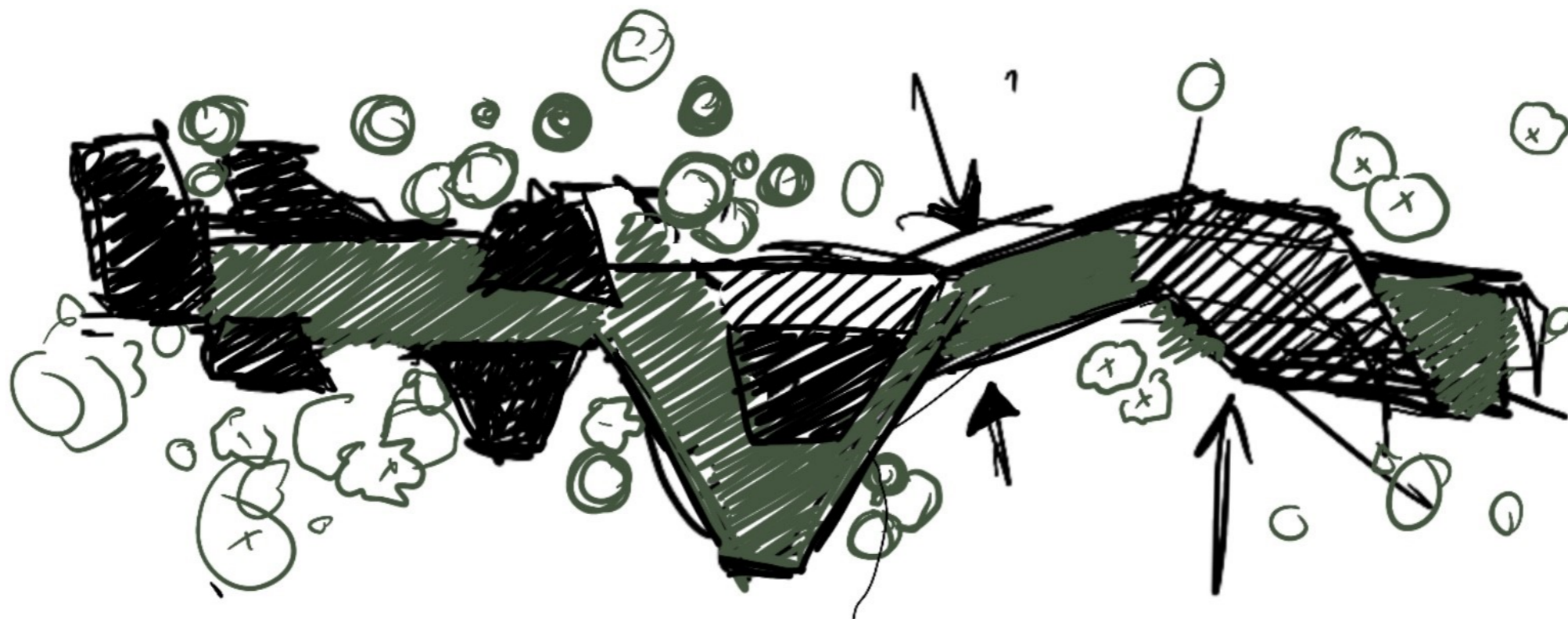
analüüsitud hetke olukorda Eestis. Esiteks on ülemaailmsetest kliimaprobleemidest tulenevad pinged, mis võivad mõjutada vaimset heaolu. Teiseks on otsesed ümbritseva keskkonna mõjudest tingitud häiringud nagu näiteks linnamüra või õhusaaste. Kolmandaks murekohaks on ruumi planeeringulised otsused ja valikud, millest moodustub linnade ülesehitus ning kui palju võimaldavad need valikud ühiskonna kaasatust, kogukonna tunnet ning rohe- ja sinilasiid. [2] Lisaks mõjutavad vaimset tervist ka asjaolud, mida inimene üksi kontrollida ei saa nagu erinevate haiguste pandeemiad [7]. Kõige hiljutisem ülemaailmne pandeemia COVID-19, millest oli tingitud riiklik eriolukord, ning mis piiras inimeste vabadust ja mõjutas igapäevaelu märkimisväärselt. Kõik inimesed erinevates riikides ning valdkondades on mõjutatud sarnastest juhtumitest vähesel või suuremal määral. Samuti on kindlaks tehtud, et alates COVID-19 pandeemia algusest on inimeste ärevuse ning stressi tase olnud kõrgemal kui varasematel aastatel ning tuleb tõdeda, et abi pole piisavalt kättesaadav [2].

Vaimset tervist mõjutavad ka väliskeskkonnast tulenevad sotsiaalsed probleemid, mida tajub suurem hulk ühiskonnast. Nendeks võivad olla erinevad majanduslikud põhjused, näiteks maksumuudatused ja kallinevad hinnad. Söderlundi ja Newmani poolt läbi viidud uuring näitas, et sotsiaal-psühholoogilised ja keskkonnast tulenevad tegurid koos mõjutavad ka majandust [8]. Näiteks madalamatel energiakuludel ja vähenenud vee tarbimisel on otsesed mõjud majandusele üldiselt. Nendel on omakorda mõju inimeste rahakotile, mis on korrelatsioonis inimeste üldise heaolu ja elukvaliteediga. Võttes seda arvesse, võivad tõusvad hinnad ja inflatsioon üha enam lisada inimestele stressi. Läbi arhitektuuriliste lahenduste on võimalik mõjutada inimeste igapäevaseid kulutusi ja seeläbi ka nende vaimset heaolu. Vastupidiselt, kui sellele mitte keskenduda, võib inimeste langev vaimne tervis majandust negatiivselt mõjutada.

Tihti tuleb tegeleda rohkem kui ühe stressoriga korraga. Näiteks linnamüra, inimeste ülerahvastatusest või pandeemiast tulenevat stressi ei saa kontrollida, küll aga on võimalik parendada enda toimetulekut erinevates olukordades ja keskkondades.



2.1 Autori visand ideelahenduse jõudmiseni



2.3 Loovus ja selle olemus

Loovusele leidub mitmeid erinevaid definitsioone [9]. Antud töö raames käistletakse loovust kui uut lahenduste ja ideede leidmist kõikides eluvaldkondades, läbi eksiteerivate või uute protsesside [10]. Loovus kätkeb endas originaalsust ja mõjusust [9]. Originaalsus on loovuse juures oliseim omadus, kui see puudub, siis tulemit ei loeta loominguliseks vaid tavapäraseks. Mõjusust võib hinnata eri aspektide järgi. See on midagi, mis hindab loomingulise tulemi kasulikkust või sobivust. Samuti, hinnatakse selle järgi ka majanduslikku väärtust. [9]

Tihti peale, kui rääkida loovusest, mõeldakse esimese asjana erinevate loomeinimeste peale, näiteks kunstnikud, lauljad või kirjanikud. Tegelikult on loovus palju laiem mõiste ning puudutab otseselt kõikide inimeste argipäeva elu, näiteks igapäevaste probleemide lahendamisel. Loomingulised tegevused on protsessid, läbi mille on inimestel võimalik leida enda identiteet ja tee heaolu tõstmiseks [3].

Loovuse õitsemiseks on vaja ka selleks sobivat keskkonda. Ühiskonnal on suur mõju inimeste kreatiivsuse arengule, seda näiteks tunnustades või maha laites [11]. Samuti võib väliskeskkond suuresti mõjutada inimeste loomingulisi protsesse [12].

2.4 Stressi leevendamine ja loovad tegevused

Inimesed tulevad toime stressi olukordades erinevalt, seega on ka viisid selle leevendamiseks erinevad. On loomulik, et esmalt proovitakse vabaneda stressi tekitavatest faktoritest. Tulenevalt antud tegurite omapärasest on see teatud juhtudel lihtne, kuid mõndades olukordades paraku keerulisem. Järelikult, on vaja leida lahendusi, kuidas nendega toime tulla teisiti.

Stuckey ja Nobel toovad välja, et erinevad loomingulised protsessid aitavad stressitaseme alla viia [3]. Aina enam on sattunud uurimise alla loovtegevuste ning inimese heaolu suhe, sest teadlased on järjepidevalt otsingul, kuidas oleks võimalik inimkonna tervist edendada, ise suuremal määral sekkumata [13]. Kreatiivsed ja loomega seotavad tegevused avaldavad positiivset mõju vaimsele tervisele ning võivad olla suurepäraseks vahendiks heaolu edendamiseks ja üldiselt elukvaliteedi parandamiseks [3]. Mitmed loovteraapiat käsitlevad uuringud on tõestanud, et erinevad loometegevused vähendavad inimestes viha, ärevust, depressiivseid sümptomeid ning mõjutavad positiivselt ka üldist toimetulekut ja immuunsüsteemi talitlust [3]. Stuckey ja Nobeli poolt läbi viidud uuring näitas, et on neli põhilist

loovteraapia haru: muusikaline teraapia, visuaalne ja kunstiline teraapia, liikumisel põhinev loominguline eneseväljendus ja loominguline kirjutamine [3]. Neil kõigil tegevustel on positiivne mõju inimese tervisele, ning seetõttu on need ka laialdaselt kasutatud loovteraapia praktikad. Olenemata sellest, kas inimene loob kunsti, mängib muusikat või tantsib, aitavad mainitud tegevused läbi erinevate emotsioonide väljendamise luua sideme iseendaga. Läbi kunstiliste tegevuste kogeme sama elamust kui mediteerides ning joogat tehes. Selle kõige eesmärk on igapäeva tegemiste vahele tuua sisemist rahu, tasakaalu ja inspireerida ennast mõtlema kastist väljapoole [14].

Läbi loomisprotsessi võib tekkida saavutustunne, mis omakorda võib tõsta enesekindlust. Lisaks annavad kreatiivsed tegevused võimaluse inimesel enda emotsioone väljendada ning töödelda, luues ühendust iseendaga ning puudutades läbi sarnaste tegevuste oma sisemaailma. See aitab reguleerida emotsioone, lõõgastuda ning olla hetkes, mis omakorda mõjub tervendavalt inimese vaimsele heaolule.

Loovuse harjutamine on justkui kõik teised treeningud, mis inimesed enda kehaga läbi viivad. Iga inimese sees on peidus teatud määral loovust ning selle leidmine ning väljendamine on individuaalselt erinev.

2.4.1 Kunstilised tegevused

Kunsti loomises on palju teraapilisi elemente ning World Health Organisation (WHO) on selgeks teinud, et mis tahes vormis kunsti loomine, suudab stressi maandada ning tekitada inimestes parema enesetunde [15]. Lastes piirangutest lahti ja järgides oma sisetunnet võimaldab see inimestel ennast kuulata ja avastada loominguline pool. See on üheks viisiks, kuidas ennast väljendada, kui sõnadega seda teha ei suudeta või ei saa. Iseseisvalt kunsti loomisel on positiivne mõju inimese vaimsele tervisele [16]. Sellest tulenevalt on olemas ka spetsiaalsed juhendatud kunstilised teraapiad, mis põhinevad teraapilise kunstiloome võtmes, sellisel puhul ei ole niivõrd oluline loodud teose esteetika vaid eelkõige kunsti loomest saadud parem eneseväljendusoskus [16].

Käesolev töö ei ole keskendunud kunstiteraapiate läbiviimiseks mõeldud ruumi loomisele, vaid on eelkõige suunatud iseseisvale loovtegevustele meelepärase keskkonnas. Seetõttu magistritöö käigus kunstiteraapial pikemalt ei peatuta. Lisaks on käesolev töö fookuseeritud omal käel kunsti loomise positiivsetele mõjudele vaimsele tervisele.

2.4.2 Keha liigutamine ja muusika

Keha liigutamine ja füüsiline treening, olgu see tantsimine, jooga või mõnda teist laadi füüsiline tegevus, on rohkemat kui lihaste kasvatamine. Harvardi Ülikooli psühholoog William James on öelnud, et füüsiline treening on rohkem närvisüsteemi treening kui lihaste treening, mis tähendab, et läbi treeningu on võimalik inimese meeleolu ning olukorda realselt parandada [17]. Liikumine, näiteks just tantsimine, on füüsiline ja loominguiline eneseväljendus, läbi mille on võimalik stressi maandada [3]. See kõik on võimalik tänu sellele, et lisaks teistele tegevustele vallandab ka füüsiline treening ajus serotoniini ning tõstab selle taset [18]. Serotoniin, mis on tuntud ka nii-öelda õnnehormoonina, parandab unemustrit, aitab reguleerida söögiisu ning edendada üleüldist produktiivsust [19]. Adria W. Lake, kes on disaininud auhinnatud spasi, kirjeldab, kuidas liikumine läbi erinevate keskkondade ja uute olukordade kogemine tõstab inimestes uudishimu ja tugevdab vaimu [20].

Lisaks sellele on kindlaks tehtud, et endale meelepärase muusika kuulamine mõjub sama vabastavalt kui füüsiline treening [21]. Muusikateraapia on enim levinud loovteraapia viise [3]. On tõestatud, et muusikaga erinevatel viisidel suhestumine omab positiivset mõju inimese stressi tasemetele [3] ning üldisele tervisele [13]. Seda saab teha näiteks muusika loomise, igapäevase muustika kuulamise või muusikateraapia näol [3]. On oluline, et inimestel oleks koht, mis vaimsele heolule suunatud tegevusi soosiks.

2.4.3 Värskes õhus ning looduses viibimine

Lisaks kreatiivsetele tegevustele on kindlaks tehtud, et värskes õhus ning looduses viibimine mõjub inimese loovusele ja mõttemaailmale värskendavalt. Viimastel aastatel on olnud see üks aktiivsemaid teemasid, millel sõna võetakse. 2019. aastal läbi viidud uuringus selgus, et piisab ainult kahest tunnist nädalas looduses, et sellel oleks positiivne mõju inimese heolule, niisamuti võib päevas 10 minutit looduses veetmisel olla samasugune mõju tervisele. [4] Üha enam teeb inimkond otsuseid mugavuste kasuks ja tihti väheneb seeläbi ka inimeste igapäevane värskes õhus viibimine ja liikumine. See on üks põhjuseid, miks immuunsüsteem on nõrgenemas ning inimesed on vastuvõtlikumad erinevatele haigustele [20]. Värskes õhus viibimine on ka üks õnnehormooni vallandaja, mis mõjub stressitaseme taastamisele positiivselt [21].

Üks enim tuntuid kasuteguritest looduses viibimisel on D-vitamiini ammutamine, mis parandab inimeste

tuju, tähelepanuvõimet, une kvaliteeti, füüsilist aktiivsust ja ka kognitiivset võimekust [22], läbi mille paraneb otseselt ka vaimne heaolu. See on eriti oluline põhjamaistes riikides, kus suures osas aastast on vähem loomulikku päikesevalgust, mis on põhiline D-vitamiini allikas [23]. D-vitamiini positiivseid mõjusid käsitletakse veel antud töö peatükis 4.2 Loomulik valgus ja aknad.

Looduse keskele minek ilma igasuguste segavate faktoriteta, nagu nutiseadmed, suurendab inimese võimet olla loov ning suuteline lahendada probleeme kuni 50% võrra rohkem [24]. Mis omakorda näitab, et inimeste keskendumisvõimet ja produktiivsust on selle läbi võimalik suurendada. Stressist taastumine just looduslikus keskkonnas kiirem, kui näiteks linnakeskkonnas [25].

Uuring Hübneri, Lechtneri ja Neumayry poolt näitas, et 7-päevane puhkus madala kuni keskmise füüsilise aktiivsusega parandab inimestel oluliselt nende üldist heaolu tunnet. Lisaks näitasid tulemused suurel määral osalistel une kvaliteedi paranemist ning stressi taseme langust. Kindlasti tuleb siin mainida, et seda juhul kui inimene on täie tervise juures. [26] Antud uuringu tulemustest oli näha, et peale 7-päevast puhkust tundsid inimesed end vähem ärritatult ja rusutuna, rohkem välja puhanuna ja tervena.

Antud uuringu tulemustest saab järeldada, et linnas elades, võiksid inimesed aeg ajalt võtta ette puhkuse loodusesse. Kuna stressist taastumine looduslikus keskkonnas on kiirem, kui linnakeskkonnas [8] on keskkonna vahetus selleks parimaid lahendusi. Linnast loodusesse minek ning tehes kergelt sporti on kasulik inimese üldise elukvaliteedi parandamiseks. Aktiivne lühiajaline puhkus on ka tõestanud toimivat kui hea algusena saavutamaks rohkem aktiivsem eluviis [26].

Võib järeldada, et looduslikust keskkonnast ja sealt saadaval positiivsel laengul on mõju ka inimeste üldisele heolule. Looduse ja loodusliku keskkonna olulisust inimeste elus analüüsitakse täpsemalt antud töös 3. peatükis Looduse olulisus.

3 LOODUSE OLULISUS

“Architecture is essentially an extension of nature into the man-made realm, providing the ground for perception and the horizon of experiencing and understanding the world” — Juhani Pallasmaa, The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses [27]

Arhitektuur ja loodus on läbi ajaloo alati koos käinud. Arhitektid ammutavad loodusest inspiratsiooni ja kaasavad seal esinevaid elemente enda töösse. Seda on tehtud näiteks luues ühiseid aedu juur- ja puuviljade jaoks sotsiaalmajades või rajades privaatseid aedaid korterhoonete juurde [28]. Arhitekt Ludwig Mies van Der Rohe on arhitektuuri ja looduse ühte viinud kasutades klaasist seinu, ning Frank Lloyd Wright on selle saavutanud viies väljaulatuvad terrassid otse looduse keskele [28]. Sellest on näha, et arhitektid on läbi aegade püüdnud loodust ka linnaruumi arhitektuuri põimida ja toonud rohelust inimestele võimalikult lähedale.

Loodusliku keskkonna olulisus inimese elus on kahtlemata olulisel kohal, isegi kui inimesed on suures osas oma eludega linnadesse liikunud. Seega on loomulik samm arhitektuuri ja looduse suhte hoidmine. Inimesi ümbritsev keskkond mängib suurt rolli ka inimeste vaimses tervises ja üldises heaolu tundes [2]. 1991 aastal läbi viidud uuringus [25], tuuakse välja, kuidas erinevad keskkonnad mõjutavad stressist taastumist erinevalt. Tulemused näitasid, et stressist taastumine oli kiirem ja tõhusam, kui inimestel oli kokkupuude loodusega. Uuringus mõõdeti keskkonna mõju kolmel tasemel: positiivne mõju, viha/agressiivsus ja hirm. Kõige enam seostati looduses stressist taastumist positiivse mõjuga. Selle toob välja ka biofiililise disaini viljeleja Oliver Heath [29], kes mainib artiklis, et side loodusega on üheks viisiks, kuidas leevendada stressi ja tugevdada taastumisvõimet. Sellest saab järeldada, et looduslähedases keskkonnas või looduses viibimine aitab inimese stressitaseme alla viia või sellest taastumisele kaasa.

Ühtlasi tuleb mainida, et loodusega kokkupuude on kasulik ka siis, kui eesmärgiks ei ole stressi taseme alla viimine. Rootsis viidi läbi uuring [25], kus osalejateks olid inimesed, kelle stressi tase oli võrdlemisi madal või olematu. Uuringu käigus näidati osalejatele stseene imekaunist loodusest ja erinevatest linnadest. Tulemused näitasid, et loodusfotode vaatlemine hoidis pikemalt inimeste tähelepanu, kui pildid linnadest [25]. Samuti tekitasid need inimestes enam positiivseid tundeid. Loodusega kokkupuude aitab tõsta inimeste üldist meeleolu ja ka keskendumisvõimet. Seega on loodusesse minek kasulik ka siis, kui on vaja millelegi segamatult süveneda. Näiteks erinevad loomeprotsessid. Samas on Eestis ka levinud töökollektiiviga väljasõidud loodusesse, et seal ühiselt ideid koguda või probleemidele lahendusi otsida.

Arhitekt Lauri Louekari tõlgendab head looduslikku asukohta järgmiste elementide järgi: see pakub erinevaid peidupaiku, kuhu varjuda, kui on soov turvaliselt olla; midagi, mis pakub erinevaid ruume, näiteks varjuline või valgusküllane ja avatud või suletud ala; koht, mis pakub vaadet ümbritsevale keskkonnale, andes inimesele tunde, et tal on ümbruskonna üle kontroll. Lisaks, toob ta välja, et hea looduslik keskkond on see, mis pakub soovitud tegevuse jaoks piisavalt ruumi. Tema sõnul on kõige olulisem viis, kuidas tajuda koha väärtuslikust seisneb koha ja ruumide omavahelises suhtes. [30]

Linnas esinevast lärmist eemale saamine ja veidi privaatset looduses aega veeta on hea viis, kuidas inimene saab oma vaimu tasakaalus hoida. Seda võib teha minnes linnakeskkonnas asuvatesse parkidesse jalutama või metsadesse matkama. Samas, nagu COVID-19 pandeemia näitas, et inimesed on agarad ka linnast maale kolima ja sealt töötama, kui selleks avaneb võimalus. Seejuures tuleb mees pidada, et antud keskkond oleks soovitud tegevuste jaoks sobiv.

3.1 Biofiilia

Viimane kümnend on endaga kaasa toonud suurenenud huvi looduse, heaolu ja tervise parendamise vastu [28]. Termin biofiilia kogus laiemat tähelepanu kui bioloog Edward Wilson seletas seda kui inimese kaasasündinud kalduvust keskenduda elule ja elutruudele protsessidele [8]. Ta vaatenurk sellele oli, et biofiilia on osa evolutsioonilisest inimese arengust ellu jääda ja need püsivad inimestega ka siis kui elu on liikunud tänapäeva modernsetesse linnadesse. Mis tähendab, et inimeste soov suhestuda loodusega toimub ka linnastunud keskkondades, kus inimesed soovivad leida ka seal elemente, mis meenutavad neile looduslikku keskkonda.

Wilson ja Kellert panid aluse biofiilia hüpoteesile, millega nad seletavad inimese ürgset tungi loodusega ühendust leida, ning kui oluline see on tänapäeva modernse inimese heaolule [8]. Inimeste emotsionaalne side kõige elavaga on kandunud edasi primitiivsest looduslikust keskkonnast ka tehiskeskkonda [8], milles suur osa ühiskonnas täna elab. See on inimeste loomupärane soodumus suhestuda tehiskeskkondades elus ja elutruude tunnuste ning protsessidega [8], mis kinnitab üha enam, et inimestel on soov leida side loodusega ja leida looduslikku keskkonda imiteerivaid väljundeid.

Inimeste loomupärane reaktsioon loodusele on positiivne, ning on leitud, et see tõstab ka inimeste heaolu tunnet [31]. Tänapäeva linnastunud keskkond on inimestele võõras, ning oletatakse, et see on ka üheks stressi tekitamise põhjuseks [32]–[34]. Nagu ülal peatükis 2. mainitud, esineb ümbritsevas keskkonnas erinevaid stressoreid, näiteks tihe asustus, privaatsuse puudumine, lärm või mitme faktori koosmõju.

Biofiiliat viljelevad disainerid on sellest tulenevalt ka väitnud, et moodsad linnad ei ole kujundatud mõeldes inimeste vaimsele tervisele ja heaolule [32]. Ent saab väita, et selle järgi on kasvav vajadus, kuna üha enam tegeletakse inimeste vaimse tervise probleemide ennetamisega ja elu kvaliteediga parandamisega. Sellest tulenevalt on tekkinud ka uus hoonete sertifitseerimissüsteem *International WELL Building Institution (IWBI)*, mis keskendub hoonete sotsiaalsetele mõjuteguritele. IWBI on välja toonud seitse tunnust, mis aitavad saavutada inimeste heaolu ja parandada nende tervist [35]. Nendeks on: õhukvaliteet, veekvaliteet, toitumine, füüsiline aktiivsus, mugavus ning vaimne ja emotsionaalne tervis. WELL standard ei võta arvesse arhitektuurilisi elemente, vaid keskendub rohkem ühiskondlikele ja sotsiaalsetele hüvedele, et paranda inimeste eluviisi, mis kinnitab üha enam, et on vaja tähelepanu pöörata inimeste elukvaliteedi ja ruumi loome suhtele.

Alates 1990. aastatest on biofiilia liikunud oma algsest fookuspunktist ja laienenud rohkem inimese ja loodusliku keskkonna vahelisele suhtele [28]. Biofiililine disain arhitektuuris aitab luua inimestel seda igatsetud ühendust loodusega. On ka näha, et inimesed reageerivad biofiilisele disainile ja looduse elementidele positiivselt [32], ning arhitektid vaatavad üha rohkem lisaks hoone funktsionaalsusele ka seda, kuidas saavutada vaimset heaolu ja positiivset sotsiaalset dünaamikat [31]. Chatterjee, Coburn ja Weinberger [34] on oma uuringus jõudnud järeldusele, et inimesed kogevad positiivseid emotsioone ka elementidest, millel on loodusega sarnased jooned või omadused. Söderlund [32] toob välja, kuidas erinevad helid, värvid ja valgus tekitavad inimestes samasuguseid positiivseid psühholoogilisi reaktsioone nagu näiteks tuule käes liikuvad lehed. Uuring on näidanud, et lisades töökeskkonda taimi, aitab see töökohas tekkivat stressi leevendada [31].

Sellest johtuvalt on looduse kaasamine arhitektuuri loomulik samm. Biofiililise disaini saabki võtta aluseks, kuidas inimeste loomupärast igatsust looduse järgi arhitektuuris kasutada. Tänapäeval tegelevad mitmed arhitektid just selle parandamisega, ning võib öelda, et biofiiliat teadlikult või teadmata harrastavad arhitektid on pigem kasvav trend. Linnaruumidesse on üha enam kerkinud parke ja rohealaid, samuti ka hooned, kuhu on sisse planeeritud siseõued, talveaiad või erinevad rohealad, kus inimesed saavad privaatsust nautida. Loodust saab tuua arhitektuuri kopeerides looduses esinevaid mustreid, vorme, materjale ja ruumikujundust, mis meenutavad looduslike keskkondi [8]. Kõige laialdasemalt levinud viis seda teha on kaasata elus loodusele iseloomulike jooni [34], näiteks taimede lisamine [31] või mätaskatuste kasutamine [32]. Kui üldiselt on maailmas biofiilia rakendamine

arhitektuuris eri etappides, siis näiteks just mätaskatuste kasutamine on saanud üsna tavapäraseks praktikas ümber maailma, nii Saksamaal, Šveitsis kui ka Torontos [32].

Uusi ning efektiivsemaid mooduseid, kuidas vähendada inimestes stressi taset ja suurendada vaimset heaolu otsitakse pidevalt. Võimalusi, kuidas luua sise-ja välisruume, mis oleks harmoonias inimeste psühholoogiliste ja loomulike reaktsioonidega on mitmeid. Üheks biofiilia disaini teooriaks on, et looduses leitavate mustrite kaasamine arhitektuursetes lahendustes parandab inimeste enesetunnet [32]. Lisaks taimestiku kasutamisele on võimalik imiteerida looduses esinevaid mustreid, värve või helisid. Erinevatest uuringutest ning katsetest on leitud, et biofiilia teooriat toetab veel fraktaalsete elementide kasutamine ning see on efektiivne moodus stressi maandamisel, isegi kui need on nii-öelda tausta elemendid. Neid elemente leidub looduses palju, näiteks mäestikud, puuoksad, lained või pilved. [32], [34].

Sarnaste naturaalsust meenutavate fraktaalide kasutamine tekitab ajus automaatselt seoseid looduses eksisteerivate mustritega. Seeläbi on võimalik luua ruumi, mis oma olemuselt ja ülesehituselt tekitab inimeses loomulike ning rahustavaid stiimuleid. Läbi ajaloo on inimesed seda ka endale teadmata stressi leevenduseks kasutanud, näiteks vaadeldes elavat tuld kaminas või tuule käes liikuvad puu oksid [36].



Joonis 3.1. Reduction of Stress Using Fractal Art, Taylor

3.2 Shinrin-Yoku ehk metsakümblus

Shinrin-Yoku ehk metsakümblus ehk metsateraapia on Jaapani kultuurist pärit praktika, mis viitab teadlikule jalutuskäigule metsas, eesmärgiga ühendada inimesed taas maaga ning seeläbi edendades üleüldist heaolu tunnet ja vähendades stressi. Metsakümbuluse juures on oluline aeglane ja teadlik liikumine ning tähelepanu suunamine oma kõikidele meeltele, et olla 100% kogu kehaga kohal. Praktika sai alguse Jaapanis just tänu sellele, et Jaapan on nii-öelda metsarahvas, kus maapinnast katab suurt osa väga liigirikkad metsad ning sellest tulenevalt on ka rahvus väga loodusele orienteeritud. [37] Shirin-Yoku on teadlaste poolt palju uuritud ning on kindlaks tehtud, et sellega tegelemisel on positiivne mõju psühholoogilisele heaolule, nende hulgas vähendab depressiooni, ärevust, viha jne. Tänu Metsakümbuluse headele omadustele, on sellest saamas üks uusimaid heaolutrende ning inimesed, kes elavad urbaniseerunud keskkonnas, on sellest rohkem kui huvitatud. [38]

Aina enam on ka turismisektor suundumas sinna valdkonda, et pakkuda oma küllastajatele vahetut õnne ja eneseleidmise kontseptsiooni. Praegune olukord maailmas on ajendanud inimesi ümber mõtestama suhteid looduskeskkonnaga ning väärtustama rohkem oma võimalusi looduses. Selle läbi on saanud metsateraapiast üks juhtivatest suundadest ennetava ja täiendava meditsiini valdkonnas. Suuresti on valdkond populaarne põhjamaades, kus samuti metsa on väga palju. Seejuures on just põhjamaade teadlaste poolt loodud uuringud andnud märkimisväärset infot metsakümbuluse mõjude kohta. Plaanis on luua ka kontseptsioon, mille käigus saaksid inimesed osa võtta juhendatud metsakümbulusest, mis annaks lisandväärtust vaimsele heaolule, elukvaliteedile ning seal hulgas ka killukese uusi teadmisi metsakultuurist antud riigis, kus parasjagu seda läbi viiakse. Metsakümblus on arvatavasti kõige lihtsamini kättesaadav viis, kuidas ennast taas loodusmaailmaga üheks luua ning seda igal ajal ning ajalise piiranguta. Lisaks eelpool mainitule eraldub puudest aromaatsaid molekule, mis võimendavad inimese kehas olevaid tapjarakke, mis omakorda võitlevad infektsioonide vastu. Turismisektoris on veel oluliseks stiimuliks tõsiasi, et paljudel inimestel ei ole võimalust igapäevaste tegemiste kõrvalt jalutuskäiku metsa vahel ette võtta ning nende jaoks kategoriseerub metsapuhkus luksusteenuse alla. [38]

Seoses suureneva huviga Shinrin-Yoku praktika vastu on Tokyos asuvas ülikoolis läbi viidud ka selle teemaline retriit, kus osalesid 28 üliõpilast. Kõik õpilased olid vaimselt heas seisukorras ning kellelgi ei esinenud kliinilisi psüühikahäireid. Katse oli üles ehitatud kolmele skaalal: vaimne heaolu, üksindus ning enesekaastunne. Skaaladele reageeriti kolmel ajahetkel, enne katset, vahetult peale katset ning 2 nädalalt peale katse läbi viimist. Katse läbiviimisel kasutati vaimse heaolu ning enese kaastunde määramiseks Likerti 5-punkti skaalat, üksinduse määramiseks kasutati California ülikooli Los Angelese üksinduse

skaala jaapani versiooni 3. versiooni. Retriit kestis kokku 3 päeva ning kogu aja vältel veetsid katsealused koos vastava ala haridust omava, pädeva juhendajaga metsas erinevaid tegevusi tehes aega. 1. päev saabuti asupaika, kus katse läbi viidi ning jalutati metsas erinevaid teid pidi, sealjuures teadlikult kõike hinnates. 2. päev osaleti vee tegevustes nagu sup laua sõit. 3. päeval tegeleti maapealsete tegevuste, nagu on marjade korjamine ning muu sarnasega. Iga päev osaleid katsealused meditatsiooni ning joogatundides mis kokku kestis 1h nende päevast. Vastavalt skaala tulemustele saab järeldada, et nii vaimse heaolu, enesekaastunde kui ja üksinduse aspektidest oli skaala tõus keskmisest kõrgem. See tähendab et Shinrin-yoku mõjub positiivselt erinevatest vaatenurkadest, kuigi see praktika on veel uurimise all, on juba praegu kindlaks tehtud, et loodusesse minek teadlikul kujul on inimesele hea mõjuga. [39]

4 RUUMI MÕJU

Arhitektuuril võib olla mõju nii inimese tervisele, rõõmu tundele kui ka füsioloogilistele funktsioonidele [23]. Kirjandus näitab, et hoonetel on inimeste heaolule vaieldamatult oluline roll [33], [34], [40] ning, et keskkonnad, kus loodust või looduslike elemente ei ole esindatud võivad inimeste vaimset heaolu alla viia [32]. Arvestades, kui palju aega inimene veedab tehiskeskkonnas ja siseruumides, on väga oluline aru saada, kuidas inimene neid kogeb ning kuidas need omakorda mõjutavad ta käitumist ja heaolu. Eesti Terviseameti andmetel veedab inimene lausa 80-90% oma ajast siseruumides [41].

Selleks, et saaksid tekkida hooned, mis edendaksid inimeste tervist ja heaolu, on oluline võtta arvesse kõiki viite meelt ja kuidas need omavahel vastastikku toimivad [42]. Coburn, Vartanian ja Chatterjee [43] on välja pakkunud arhitektuuri kogemise mudeli, kus nad väitsid, et inimene kogeb hooneid läbi kolme närvi keskuse: *sensory-motory, knowledge-meaning ja emotion-valuation keskus*. *Sensory-motory* keskus keskendub hoone omadustele, nagu näiteks värvid, materjalid, kujud ja ka akustika. *Knowledge-meaning* keskus aga pöörab tähelepanu arhitektuuri keskkonnale, ning analüüsib infot tulenevalt inimese enda kultuurilisest taustast ja teadmistest. Viimaseks, *emotion-valuation* keskus, loob seoseid kahe esimese keskuse vahel, mille põhjal inimene omakorda hindab hoone esteetikat. See kontrollib, kuidas inimene kogeb arhitektuurilist ruumi. Ülal mainitud kolme keskuse omavaheline koostöö aitab luua inimesel tervikliku arusaama arhitektuursest ruumist. [34]

Erinevatel ruumile iseloomulike joontel nagu näiteks lae kõrgusel, valguse olemasolu ruumis ja värvil on mõju inimese käitumisele, tervisele, heaolu tundele [23] ja kogemusele, mis ta hoonel või ruumis viibides saab [40]. Kasutades erinevaid arhitektuurseid võtteid on võimalik luua ruum, mis parandaks inimeste üldist vaimset heaolu. Ameerika Arhitektide Liit toob välja viis tegurit, millele keskendudes on võimalik luua selline keskkond arhitektuursete lahendustega [44]. Nendeks on: turvalisus ja sotsiaalne võrdsus, tunnetuslik ruum erinevatele meeltele, ligipääs loodusele, füüsiline aktiivsus ning rikkumata ja terviklik keskkond [44]. Nimetatud tegureid arvesse võttes saab luua hoone, mis toetab inimeste vaimse heaolu parendamist. Samuti selgus uuritud kirjandusest, et inimesed soovivad saada samaaegselt võimalust sotsialiseeruda kuid ka vajadusel privaatselt olla [45]. Sellest võib järeldada, et üldkasutatava hoone puhul peaksid olema mõlemad võimalused tagatud. Näiteks ühisalad sotsialiseerumiseks ja eraldi ruumid andmaks inimestele soovitud privaatsust.

Lisaks on välja toodud ka, et naturaalsete materjalide olemasolu ja vaade loodusele on näidanud

positiivset mõju ka inimeste loomingulistele protsessidele. Sellistes keskkondades töötamine mõjutab positiivselt loomingulise töö valmimist ja kvaliteeti. [46] Ruumi loomisel, mille eesmärgiks on loominguliste protsesside parendamine, tuleb silmas pidada, et seal oleks arvesse võetud ka sobivaid elemente.

Ergan, Shi ja Yu [40] on viinud läbi uuringu arhitektide seas mõistmaks, millistele ruumis esinevatel elementidele inimesed kõige vastuvõtlikumad on ning millised kooslused nendest elementidest on eelistatud. Nendeks elementideks olid näiteks loomuliku valguse ja akende olemasolu, akende suurus, loodusega kokkupuute olemasolu, ruumi avarus lagede kõrgus, värvid ja materjalid. Nende tulemustest selgus, et kõige suuremat mõju inimestele avaldasid ruumid, mis on akendega, lihtsasti ligipääsetavad, naturaalse valgusega, ning mis on avatud loodusele ning pakuvad inimestele privaatsust kui ka sotsialiseerimise võimalust. [40]

4. 1 Lagede kõrgus

Kõrged laed, ning tihti nendega koos käivad suured aknad, on läbi aastate arhitektuuris esindatud olnud. Kõrgeks laeks võib lugeda kõike, mis on juba toa kõrguse alammäärast suurem [47].

Uuring näitab, et ruumi lae kõrgus võib inimeste psühholoogilisi reaktsioone mõjutada [48]. Näiteks Meyers-Levy ja Zhu [49] poolt läbi viidud uuring näitas, et kõrgete lagedega ruumid tekitasid inimestes suurema vabaduse tunde, võrreldes madalate lagedega ruumis. Inimesed tajuvad kõrgete lagedega ruume avaramatena [50] ja ilusamatena [34], samas kui madalamate lagedega ruumid tekitavad piiratud või rusutud tunde [49]. Sellel, kuidas inimesed tajuvad ruumi, kinnisena või avatuna, on ka mõju inimeste stressitasemele. On tõestatud, et kinnises ruumis viibinud inimestel tõusis kortisooli tase poole rohkem (113%), kui avatud ruumis viibinud inimestel (50%) [51]. Kõrgete lagedega ruume tajutakse avaramana, sest antud juhul on rohkem ruumi ka loomulikule valgusele ja õhuringlusele, see vähendab inimestes stressi tunnet ning muudab nad rahulikumaks ja aitab kaasa loomingulisele mõtlemisele.

Lisaks võivad kõrged laed inimestes äratada visuaalset huvi avastada [48] ning ringi liikuda [43]. Selle põhjal võib järeldada, et avarad ruumid sobivad näiteks üritusteks, kus on vaja sotsialiseeruda, olla füüsiliselt aktiivne või ühest alast teise liikuda. Samal ajal kui vähem avaraid ruume seostatakse kõrgemate stressi tasemetega ja sooviga lahkuda [45]. Piiratud või rusutud olek võib mõjutada inimese

hetkelist stressi taset negatiivselt, seega on loogiline, et tekib soov lahkuda. Ühiskasutatavates ruumides, mis on mõeldud näiteks ürituste korraldamiseks, töötamiseks või lõõgastumiseks on mõislik seda vältida.

Siinkohal ei saa märkimata jätta, et mitte alati ei eelista inimesed kõrgeid lagesi, see oleneb tegevusest, mida antud ruumides teha soovitakse [45]. Näiteks eelistavad inimesed, millegi loomisel pigem viibida kõrgemate lagedega ruumis, sest see võimaldab laiemalt ja avatumalt mõelda. Samal ajal kui madalad ja kitsad ruumid võivad kasuks tulla ühele kindlale probleemile keskendumisel [45].

Vartanian *et al.* viisid läbi mitteametliku uuringu, kus nad küsisid sisedisaineritelt, kuidas mõjutavad lagede kõrgus ja avatus nende loomingu [45]. Küsitlusest selgus, et ruumi avarusel ja lagede kõrgusel on märgatav mõju disainerite loomeptosessidele. Siin võib tõmmata seose, et inimesed tajuvad kõrgete lagedega ruume rohkem avaramana arvestades, et seetõttu on rohkem ruumi ka õhule ja valgusele, ning see tekitab inimestes vabama tunde, et tegeleda loomega.

On selge, et nii kõrgete kui ka madalate lagedega ruumidel on mõlemal omad eelised. Kuid nii samuti on näha, et inimesed eelistavad kõrgete lagedega ruume juba puhtalt esteetilise poole pealt rohkem. Planeerides ruume loominguks tegevusteks või erinevateks loometeraapiateks, tuleks arvesse võtta ka lagede kõrgust ning kuidas see inimeste erinevatele loominguks protsessile mõjub.

4.2 Loomulik Valgus

Loomulik valgus on üks olulisemaid kui mitte kõige olulisem faktor, mis sisetingimustes inimese tervist [23], tuju ja käitumist [22] mõjutab. Eriti on see olulisel kohal põhjamaistes riikides, kus on märkimisväärselt palju pimedat aega. Seda enam vajavad inimesed põhja laiuskraadidel loomuliku valgust [23]. Päikesest tingitud valgus toodab inimese kehas D-vitamiini, ning omakorda soodustab kaltsiumi teket. D-vitamiinist saadud kaltsiumi sisaldus kehas aitab tugevdada luid. Vähene D-vitamiini kogus kehas võib päädida erinevate terviseriketega. Samal ajal on ka kindlaks tehtud, et otsene päikesevalgus aitab kaasa inimese hästi toimivale tsirkadiaanirütmile, mis on teiste sõnadega inimese keha une ning ärkveloleku tsükkel. [22]

Naturaalse valguse või sellele vastava tehisvalguse olemasolu töökohas on näidanud, et inimesed on rõõmsad, rohkem puhunud ja produktiivsemad [23]. Nimetatud kasutegurid on olulised ka mujal. Millest tulenevalt võib neid silmas pidada näiteks eluhoonete, puhkekeskuste või konverentsikeskuste planeerimisel. Ergan, Shi and Yu [40] poolt läbiviidud uuringust selgus, et akende ja loomuliku valguse

olemasolul oli inimestele suur mõju. Antud uuring näitas, et inimesed tundsid end loomuliku valguse olemasolu puhul lõõgastunult, energiast laetuna ja meeldivalt.

Aegade algusest on olnud päevavalgusel kaalukas roll hoonete ehitamisel, eriti ajal kui tehislikku valgust veel ei eksisteerinud. Ajal, mil tehislik valgustus on palju arenenud ja mugavalt kättesaadav olnud, on inimesed rohkem ka seda teed valinud, eriti kui ruumides ei ole aknaid või on need väikesed [52]. Kuid siiski on välja toodud, et loomulikul päikesevalgusel on suurim mõju inimesele, ning seda ei saa lihtsalt tehnilike valguskallikatega kopeerida. [22] Samuti on aina enam päevakajaliste teemade hulka lisandunud ka energiasäästu poliitika, mis on otseselt seotud uue aja mugavusest tingitud valgustuse kasutamisega. Seega on jõutud tagasi faasi, kus projekteerimisel võetakse suuresti arvesse ka sinna langevat valgusspektrit, et ehitada võimalikult energiasäästlik ja inimeste heaolu tagav hoone. [52] Tihtipeale rääkides loomulikust päevavalgusest, tuleb esimesena mõttes visuaalne aspekt, kuid reaalsuses on aina enam hakatud loomuliku valgust seostama ka inimese heaoluga [23]. Naturaalne valgus soodustab inimeste keskendumisvõimet, une kvaliteeti ja ületuldist enesetunnet. [22] Aknast tuleval päevavalgusel on ruumi loomisel samuti suur roll, eriti biofiilse või bio-inspireeritud disaini loomise puhul [53].

Niisamuti mängib rolli aknast avanev vaade. Looduslikel vaadetel on inimese psühholoogilisele tervisele taastav mõju [51]. Ergan, Shi ja Yu [40] töid oma uuringus ka välja, et vaade, mis avaneb loodusele või ka sisetingimustes olevatele taimedele, mõjuvad inimese meeleolule ja aktiivsuse tasemele hästi. Sama mõtet toetab ka Savannah Hüpotees, mille idee on näha looduslike vorme ja elu turvalisest vaatenurgast. Kui inimesel avaneb vaade üle metsiku looduse, milles on rohkelt loomuliku valgust ning koosneb erinevatest puudest, põõsastest ja veekogudest, tekib tahest tahtmata kujutlus, sealsetest loomadest ja elust ning nähes seda kõike eemalt turvalisest kohast, mõjub see rahustavalt tekitades turvalise ja õnneliku tunde. [54]

4.3 Erinevad meeled ja naturaalsed materjalid

Viimastel kümnenditel on hakatud rohkem tähelepanu pöörama ka erinevatele meeltele nagu kompimine, haistmine, maitsmine ja kuulmine. Seda seetõttu, et eesmärgiks on ühe enam unustamatu kogemuse loomise soov, mitte ainult visuaali poolest, mis on seni peamiselt fookuses olnud. Võib öelda, et biofiilne disain kätkeb endas ka erinevate meelte ergutamist.

Lisades hoonetesse näiteks vee elemente, mis aitavad inimestel sidet luua loodusega, äratav omakorda inimeste kuulmismeele. Samas saab helisid ruumi tuua ka tehislikult, kasutades helisalvestusi. Kasutades

loodusest inspireeritud helisalvestusi nagu linnulaul, saab linnakeskkonnas loodust inimestele lähemale tuua. Nii samuti on see heaks mooduseks linnas esineva müra blokeerimiseks [42].

Naturaalsed materjalid nagu kivi või puit, mis on läbi ajaloo kasutusel olnud, kutsuvad inimesi neid lähemalt uudistama. Samas kui uuemad sünteetilised materjalid jätavad neid ükskõiksemaks. [42] Tekstuuri ja materjali on suur mõju sellele, kuidas inimene ruumi kogeb [40]. Looduslikud ja põnevate tekstuuridega materjalid kutsuvad inimesi neid katsuma ja uurima, mis avab inimestes nende kompimismeeli. Lisaks on looduslike materjalide kasutamine positiivse mõjuga inimeste heaolule [23]. Kasutades looduslike materjale arhitektuurses disainis aitab see hoonel loodusega ühte sulanduda. Looduslikku keskkonda hoonet projekteerides on oluline, et looduse ja arhitektuuri vahel tekiks harmoonia. Vastasel juhul võivad hooned mõjuda antud ümbruskonnas võõrkehana.

Haistmismeelte turgutamiseks, nagu ka teiste meelte puhul, tuleb olla ettevaatlik, kuna inimesed kogevad neid erinevalt. Ometigi on just lõhnad need, mida inimesed seostavad erinevate kohtade ja mälestustega [42]. Igal inimesel on välja kujunenud erinevad lõhnad, millega meenuvad positiivsed mälestused või seosed. Niisamuti on inimestel lõhnad, millega neile seostuvad negatiivsed emotsioonid. Seepärast tuleb olla tähelepanelik erinevate aroomide kaasamisega ruumidesse. Tugevad kunstlikud aroomid, näiteks ruumi lõhnastid, on selgelt riskantne viis, kuidasi inimeste haistmismeeli turgutada. Samas looduslike ning naturaalsete lõhnade kasutamine võib olla turvalisem valik. Seda seetõttu, et need on inimestele loomulikud ja tuttavad, tulenevalt nende naturaalsest positiivsest seosest loodusega [31]. Lisades hoone sisehoovi või ümbrusesse meeldiva lõhnaga taimi nagu näiteks lavendel, egutab see inimese haistmismeelt. Ka erinevad puitmaterjalid turgutavad inimeste haistmismeelt. Tihtipeale arusaam puitmaterjalist on saavutatud hoopis selle lõhna tundes.

Üllataval kombel on võimalik arhitektuursete lahendustega äratada inimestes ka nende maitsemeeli. Seni on sellele arhitektuurilised disainid keskendunud minimaalselt. Vähem kui 1% arhitektuurilisest kogemusest tuleb maitsemis- ja haistmismeelte äratamisest. Sellest olenemata analüüsib Spence oma töös mitmete autorite töid, kirjeldades just soovi maitsta erinevaid hoonetes kasutatavaid materjale [42]. See on saavutatud kasutades näiteks erinevaid värve või lõhnu, mis meenutavad maitsvaid toite, ning tekitavad inimestes tunde, et nad tahaksid nähtud materjali hammustada või limpsida [42]. Siit võib järeldada, et mitme meele äratamise koosmõjul võib tekkida hoopis teistsugune kogemus, kui see oleks vaid ühe meele ergastumisel olnud.

Seda kõike silmas pidades on võimalik luua kogemus kõikidele meeltele, mitte ainult visuaalile. Seda saab saavutada kasutades erinevaid materjale või arvestades hoone ümbritsevat keskkonda, kaasates sealt

tulevaid lõhnu, vaateid ja helisid. Kui hoone asub veekogu lähedal on võimalik juba loomuliku veekogu kohinat arvestada. Samuti, kui hoone on avatud loodusele, saavad inimesed osa seal esinevatest lõhnadest. Näiteks, hoonet ümbritsev männimets oma iseloomuliku lõhnaga äratav inimeste haistmismeeli.

5. JUHTUMIUURINGUD

Lisaks teaduslikele uuringutele on töö autor uurinud erinevaid näiteid ja projekte üle maailma, mis on tuntust kogunud, auhinnatud või oma efektiivsust tõestanud. Valitud projektide üheks läbivaks jooneks on avatus ja suhe loodusega. Sarnase kontseptsiooniga tööd loovad hea ülevaate ning arusaama erinevatest viisidest, kuidas käsitleda looduskeskset ruumi.

5.1 Minthis Village Wellness Centre

Minthis Village Wellness Centeri tervisekeskuse projekteeris ülemaailmne arhitektuuribüroo Woods Bagot ning peaarhitektiks oli Chris Field. Antud projekt kogus tunnustust 2019 aastal Maailma Arhitektuurifestivalil tulevikuprojekti kategoorias, vabaaja arendus (WAF Future Project: Leisure Led Development). Küprosele projekteeritud 2000 ruutmeetri suurune tervisekeskus koosneb mitmest mahust, mis on omavahel nihkes, et tekiks tugev side loodusega ning avaneksid kaunid vaated maastikule. Tänu hoonemahtude paigutusele on küllastajatele tagatud privaatsus ja samal ajal ühendus loodusega, mis on antud projekti puhul määrava tähtsusega. [55]

Hoone koosneb erinevatest sisehoovidest, jooga ruumidest ning märgadest kui ka kuivadest teraapia- ja raviruumidest. Lisaks sellele on hoone spaa osas vesiravi, lõhnastatud vannid, saunad ning 25. meetrine bassein. Sisehoovidesse on ette nähtud lõhnavad taimed nagu näiteks piparmünt, lavendel ja rosmariin, et tekitada erinevaid kognitiivseid elamusi. [55]

Materjalidest on omavahel kombineeritud looduslike materjale, messingust detailide ja puiduimitatsiooniga betooniga. Rahulikud toonid ja suured klaaspinnad suunavad küllastaja tähelepanu maastikule avanevatele vaadetele. Arhitektide üheks eesmärgiks oli luua hoone, mis kasvaks justkui maa seest välja, sellele aitab suuresti kaasa metsik ja võsastunud murukatus. [55]

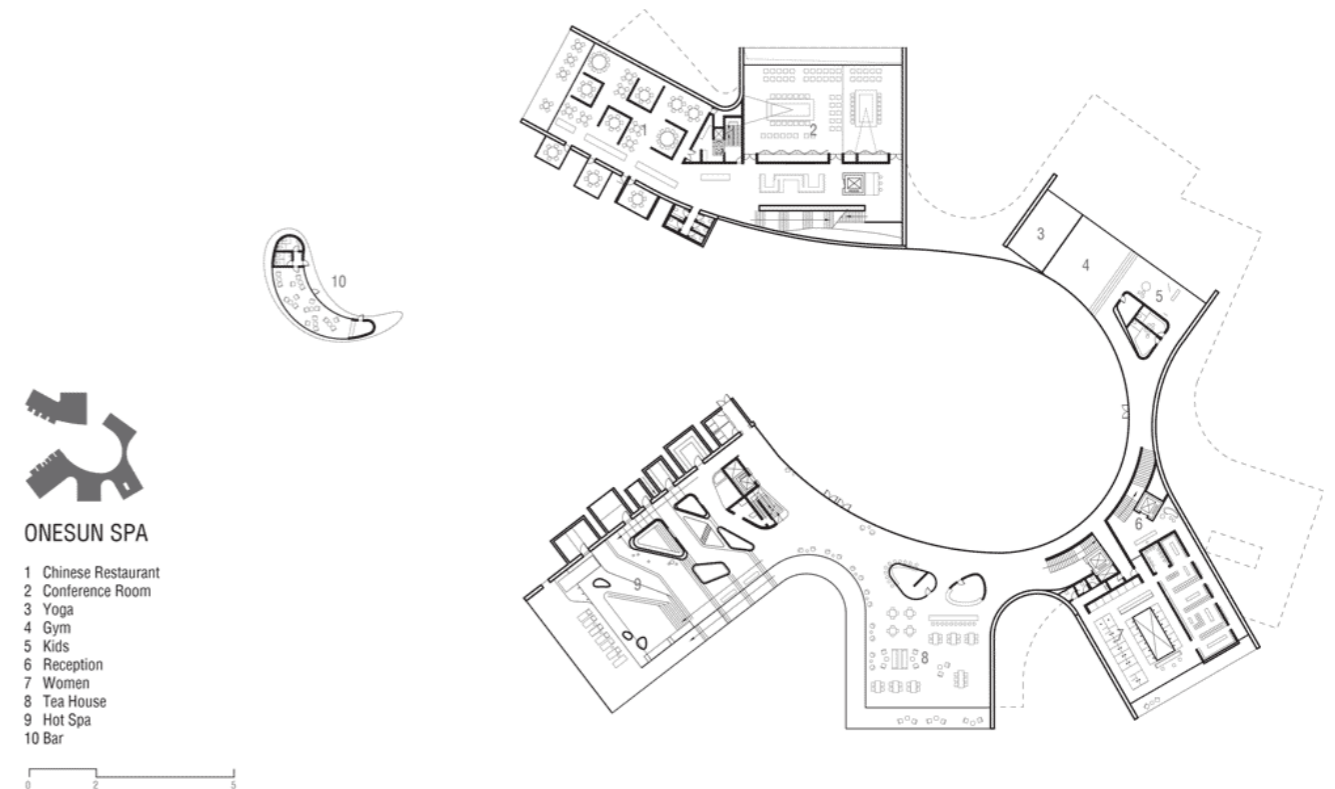


Joonis 5.1. Foto Minthis Village Wellness keskusest

5.2 Ruff Well Water Resort

Ruff Well Water Resorti hoone näol on tegemist Hiinas, Sichuani provintsis asuva spaaga. Hoone on projekteeritud arhitektuuribüroo AIM Architecture poolt ning asub mäestiku jalamil. Kohale lisavad omapära looduslikult maa seest välja voolavad kuumaveeallikad, mis on kujundanud ümbritsevat loodust. Mainitud allikate ümber on projekteeritud eri funktsioonidega hoone osad, mida ühendavad klaasist galeriid. Kõik hoone mahud on ühelt küljelt kaetud suurte klaaspindadega ning on suunatud termilisest basseinist eemale, mis tagab kaunid vaated maastikule. Hoone kuju ja sealhulgas ka spaa küllastaja kogemus on mõjutatud seal asuva mäe poolt. Seega erinevaid spaa hoolitsusi läbides muutuvad maastik ja vaated loodusele. Suurem osa basseine asuvad hoonest väljaspool, läbi nende on püütud rõhutada erinevaid temaatikaid, mis väljendub erinevates vormides nagu näiteks jää, aur, sool ja erinevate kontsentratsiooniga mineraalid. [56]

Kuurorti peahoonele lisab kergust ja iseloomu omapärane võlvkatvus, mistõttu ei teki tunnet, et tegu on suure ehitisega. Autorid on öelnud, et pigem meenutab see suurt telki. Hoone materjali valikuga on soovitud rõhutada looduslähedust. Seinad on kaetud kivikestega segatud saviga või peitsitud puiduga. Samuti on kogu kuurorti alal rohkelt kasutatud kohaliku päritoluga kivi *River Stone*. Tegemist on kiviga, mida on vesi aja jooksul kujundanud ning seetõttu väljendub selles rikkalikult looduslikke toone. Lisaks spaale ja iseloomulikule peahoonele on kuurordis eraldiseisvad ning üsna skulptuurse väljanägemisega villad. Sarnaselt ülejäänud kuurordiga on ka mainitud majutusmajades eesmärgiks pakkuda maksimaalset kontakti loodusega ning samal ajal säilitada ka piisavalt privaatsust. [57]



Joonis 5.2. Ruff Well Water Resorti korruseplaan

5.3 Artist Retreat

Artist Retreat hoone puhul on tegemist 2014. aastal valminud ning hiljem mitmete auhindadega pärjatud projektiga. Gluck+ arhitektuuribüroo poolt projekteeritud hoone on ehitatud New Yorgi osariigis asuvasse metsa fotograafi kaugtöö stuudioks. Antud ehitis sarnaneb eelpool mainitud projektidega ülesehituse ning kontseptsiooni poolest. Lisaks annab hea ülevaate, kuidas luua kvaliteetset ruumi, mis on mõeldud loomeinimesele. [58]

Hoone koosneb kaheksast mahust, mis langevad koos maapinnaga krundil asuva tiigi poole. Lihtsa vormiga kuubikulised mahud jäljendavad piirkonnale omast põllulappide võrgustiku. Ühetoalised hoonemahud on jagatud erinevate funktsioonide järgi, mis on omavahel ühendatud galeriidega. Eraldiseisvana on fotograafia stuudio ja pimetuba. Kogu kompleks on viimistletud puitlaudisega, mis sarnaneb piirkonnas asuvate kohalike aitade viimistlusmaterjaliga. Hoonele lisab avarust sisehoov, mis on ümbritsetud hoonemahte ühendavate klaasgaleriidega. Mainitud ühendused on võimalik loodusele avada tänu lükandustele, mis omakorda tagab hea õhu liikumise läbi hoone. [58]



Joonis 5.3. Foto Artist Retreat hoonetest.

KOKKUVÕTE

Käesoleva töö eesmärgiks on luua looduskeskne loome-ja puhkekeskus, mis inspireerib ning mõjub vaimsele heaolule tugevdavalt. Selleks uuris autor vaimse tervise ja loovuse olemust. Üheks suurimaks vaimse tervise mõjutajaks on stress. Analüüsid stressi tekkepõhjuseid, võib järeldada, et ümbritsev keskkond mängib suurt rolli nii stressorina kui ka leevendusena. Uuritud kirjandusest selgus, kuidas looduslik keskkond ning teatud ruumiliste tegurite kasutamine mõjutab vaimset heaolu positiivselt.

Teisest küljest, uuriti loominguliste tegevuste mõju stressitasemele. Olemasolev kirjandus näitab vaimse heaolu ja loominguliste protsesside vahelist korrelatsiooni. On selge, et kreatiivsed tegevused aitavad inimeste vaimset heaolu üleval hoida ning stressi ennetada. Kirjanduse analüüsist selgusid põhilised tegevused, läbi mille on võimalik stressi leevendada ja loomingulisust tõsta. Nendeks on kunstide loomine, muusika kuulamine ja füüsiline aktiivsus. Oluline on mainida, et loominguliste tegevuste jaoks on vaja soodustavat keskkonda. Nimetatud tegevusi soosib looduslähedane või looduslik keskkond, kus läbi loovate tegevuste on võimalik tekitada ühendus iseendaga ning leida sisemine rahu. Lisaks kreatiivsetele tegevustele analüüsis käesolev töö lähemalt ka Jaapanist pärit metsakümbeluse praktikat, mis põimib endas loodusega kontakti leidmise ning positiive mõju psühholoogilisele heaolule.

Analüüsid looduse ja ruumi mõju inimesele, tuvastati komponendid, mida rakendades on võimalik luua keskkond, mis leevendab või ennetab pingeseisundi teket. Naturaalse valguse olemasolu, ruumi avatus, vaade loodusele ja looduslikud materjalid ning lahendused erinevate meelte kaasamiseks koos loovad tervikliku arhitektuurse lahenduse, mis on harmoonias nii looduse kui ka inimese vajadustega.

SUMMARY

This thesis aimed to create a nature-centered creativity and wellness center, to inspire and strengthen mental well-being. In order to do so, the author defined mental well-being and creativity. One of the biggest factors to affect mental well-being is stress. By analyzing factors that cause stress, it can be concluded that the surrounding environment plays a huge role as a stressor as well as offering relief. Existing literature shows, the natural environment and the usage of the natural element in the room has a positive effect on the mental well-being of people.

Additionally, it was important to explore the effect that creative activities have on stress levels. The literature showed a correlation between mental well-being and creative processes. It is clear that creative activities help to prevent stress and have a positive effect on mental well-being. By analyzing the literature, three main activities were identified through which it is possible to relieve stress and also enhance creativity. These activities are creating art, listening to music and physical activity. It is important to note, that creative processes require an appropriate environment, where through creative activities it is possible to find a connection with their inner self and peace. In addition to creative activities, this work explored the art of forest bathing, a practice from Japan, which interweaves the positive effect on psychological well-being with the retrieval of the connection between man and nature.

By studying the effect that nature and built spaces have on people, key elements through which it is possible to relieve or prevent stress were established. Access to natural light, openness, view of nature, natural materials, and solutions to stimulate a variety of senses together help to create a wholesome architectural solution, that is in harmony together with nature and people's needs.

KASUTATUD KIRJANDUSE LOETELU

- [1] “Mental health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed Apr. 28, 2023).
- [2] Merike Sisask (toim), “Eesti arengut viib edasi vaimse tervet rahvas,” SA Eesti Koostöö Kogu, Nov. 2022. Accessed: Apr. 20, 2023. [Online]. Available: <https://inimareng.ee/et/eesti-inimarengu-aruanne-2023/>
- [3] H. L. Stuckey and J. Nobel, “The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature,” *Am. J. Public Health*, no. 100, No. 2, Feb. 2010.
- [4] “Spending Time in Nature Can Be Good for Your Mental Health,” Apr. 20, 2021. <https://drgiamarson.com/spending-time-in-nature-can-be-good-for-your-mental-health/> (accessed May 09, 2023).
- [5] “Võsu - Haljala vald.” <https://www.haljala.ee/vosu> (accessed Oct. 04, 2023).
- [6] “Vaimne tervis | Sotsiaalministeerium.” <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis> (accessed May 13, 2023).
- [7] “Eesti rahvastiku vaimse tervise uuring. Lõpparuanne | Tervise Arengu Instituut.” <https://tai.ee/et/valjaanded/eesti-rahvastiku-vaimse-tervise-uuring-lopparuanne> (accessed Apr. 24, 2023).
- [8] J. Soderlund, P. Newman, and Curtin University Sustainability Policy Institute, Bentley, Australia, “Biophilic architecture: a review of the rationale and outcomes,” *AIMS Environ. Sci.*, vol. 2, no. 4, pp. 950–969, 2015, doi: 10.3934/environsci.2015.4.950.
- [9] M. A. Runco and G. J. Jaeger, “The Standard Definition of Creativity,” *Creat. Res. J.*, vol. 24, no. 1, pp. 92–96, Jan. 2012, doi: 10.1080/10400419.2012.650092.
- [10] A. J. Cropley, “Definitions of Creativity,” in *Encyclopedia of Creativity*, Elsevier, 2011, pp. 358–368. doi: 10.1016/B978-0-12-375038-9.00066-2.
- [11] R. J. Sternberg, “The Nature of Creativity,” *Creat. Res. J.*, vol. 18, no. 1, pp. 87–98, 2006.
- [12] A. Pera, “The Effect of Social Environments on the Individual’s Creativity,” *Contemp. Read. Law Soc. Justice*, vol. 5, no. 2, pp. 158–163, 2013.
- [13] R. A. R. MacDonald, “Music, health, and well-being: A review,” *Int. J. Qual. Stud. Health Well-Being*, vol. 8, no. 1, p. 20635, Jan. 2013, doi: 10.3402/qhw.v8i0.20635.
- [14] E. Rüütel, “Loovteraapia kontseptsioonist, rakendamisest ja tõendus põhiseusest,” *Eesti Arst*, vol. 96, no. 11, pp. 661–668, 2017.
- [15] D. Fancourt and S. Finn, “Health Evidence Network synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review,” WHO Regional Office for Europe, 67, 2019.
- [16] C. Case and T. Dalley, *The Handbook of Art Therapy*. Routledge, 2014.
- [17] W. P. Morgan, *Physical Activity and Mental Health*. Taylor & Francis, 1997.
- [18] S. N. Young, “How to increase serotonin in the human brain without drugs,” *J Psychiatry Neurosci*, vol. 32, no. 6, pp. 394–399, 2007.
- [19] A. Bakshi and P. Tadi, “Biochemistry, Serotonin,” in *StatPearls*, Treasure Island (FL): StatPearls Publishing, 2023. Accessed: May 09, 2023. [Online]. Available: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560856/>
- [20] “RESILIENCE-BASED WELLNESS [RbW] | WELLNESS USA.” https://awlakewellness.com/?page_id=4935 (accessed May 13, 2023).
- [21] “The Mental Health Benefits of Creativity,” *Diversus Health*, Jul. 07, 2021. <https://diversushealth.org/the-mental-health-benefits-of-creativity/> (accessed May 07, 2023).
- [22] “Natural Light and Productivity: Analyzing the Impacts of Daylighting on Students’ and Workers’ Health and Alertness,” *Int. J. Adv. Chem. Eng. Biol. Sci.*, vol. 3, no. 1, May 2016, doi: 10.15242/IJACEBS.AE0416104.
- [23] P. St-Jean, O. G. Clark, and M. Jemtrud, “A review of the effects of architectural stimuli on human psychology and physiology,” *Build. Environ.*, vol. 219, p. 109182, Jul. 2022, doi: 10.1016/j.buildenv.2022.109182.
- [24] “Nature nurtures creativity after four days of hiking,” *ScienceDaily*. <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121212204826.htm> (accessed May 01, 2023).
- [25] Roger S. Ulrich, Robert F. Simons, B. D. Losito, Evelyn Fiorito, Mark A. Miles, and M. Zelson, “STRESS RECOVERY DURING EXPOSURE TO NATURAL AND URBAN ENVIRONMENTS,” *J. Environ. Psychol.*, vol. 11, no. 201–230, 1991.
- [26] M. Hübner, P. Lechleitner, and G. Neumayr, “Effects of a one-week vacation with various activity programs on well-being, heart rate variability, and sleep quality in healthy vacationers—an open comparative study,” *BMC Public Health*, vol. 22, no. 1, p. 2435, Dec. 2022, doi: 10.1186/s12889-022-14838-7.
- [27] J. Pallasmaa, *The eyes of the skin: architecture and the senses*. Chichester : Hoboken, NJ: Wiley-Academy ; John Wiley & Sons, 2012.
- [28] W. Zhong, T. Schröder, and J. Bekkering, “Biophilic design in architecture and its contributions to health, well-being,

- and sustainability: A critical review,” *Front. Archit. Res.*, vol. 11, no. 1, pp. 114–141, Feb. 2022, doi: 10.1016/j.foar.2021.07.006.
- [29] “Biofiilne disain – kuidas loodus aitab inimestel ja äridel õitseda.” <https://ecophon.com/et/articles/knowledge/biophilic-design--how-nature-helps-people-and-business-to-thrive/> (accessed Apr. 24, 2023).
- [30] L. Louekari, “Architecture of the Forest. Observations on the relationship between spatial structures in architecture and natural spaces,” *Nord. J. Archit. Res.*, vol. 20, no. 3, pp. 98–113, 2008.
- [31] F. Cheung, “Designing Holistic Well-Being In the Age of Hybrid Working,” *CTBUH J.*, no. IV, 2021.
- [32] J. Söderlund, “The Rationale for Biophilic Design,” in *The Emergence of Biophilic Design*, in Cities and Nature. Cham: Springer International Publishing, 2019, pp. 13–33. doi: 10.1007/978-3-030-29813-5_2.
- [33] S. Altomonte *et al.*, “Ten questions concerning well-being in the built environment,” *Build. Environ.*, vol. 180, p. 106949, Aug. 2020, doi: 10.1016/j.buildenv.2020.106949.
- [34] A. Chatterjee, A. Coburn, and A. Weinberger, “The neuroaesthetics of architectural spaces,” *Cogn. Process.*, vol. 22, no. S1, pp. 115–120, Sep. 2021, doi: 10.1007/s10339-021-01043-4.
- [35] “WELL Building Standard® | WELL Standard.” <https://standard.wellcertified.com/well> (accessed Apr. 26, 2023).
- [36] R. P. Taylor, “Reduction of Physiological Stress Using Fractal Art and Architecture,” *LEONARDO*, vol. 39, no. 3, pp. 245–251, 2006.
- [37] D. Q. Li, *Shinrin-Yoku: The Art and Science of Forest Bathing*. Penguin UK, 2018.
- [38] J. Farkic, G. Isailovic, and S. Taylor, “Forest bathing as a mindful tourism practice,” *Ann. Tour. Res. Empir. Insights*, vol. 2, no. 2, p. 100028, Nov. 2021, doi: 10.1016/j.annale.2021.100028.
- [39] Y. Kotera and D. Fido, “Effects of Shinrin-Yoku Retreat on Mental Health: a Pilot Study in Fukushima, Japan,” *Int. J. Ment. Health Addict.*, vol. 20, no. 5, pp. 2652–2664, Oct. 2022, doi: 10.1007/s11469-021-00538-7.
- [40] S. Ergan, Z. Shi, and X. Yu, “Towards quantifying human experience in the built environment: A crowdsourcing based experiment to identify influential architectural design features,” *J. Build. Eng.*, vol. 20, pp. 51–59, Nov. 2018, doi: 10.1016/j.jobbe.2018.07.004.
- [41] “Siseõhk | Terviseamet.” <https://www.terviseamet.ee/et/keskkonnatervis/inimesele/siseohk> (accessed Apr. 26, 2023).
- [42] C. Spence, “Senses of place: architectural design for the multisensory mind,” *Cogn. Res. Princ. Implic.*, vol. 5, no. 1, p. 46, Dec. 2020, doi: 10.1186/s41235-020-00243-4.
- [43] A. Coburn, O. Vartanian, and A. Chatterjee, “Buildings, Beauty, and the Brain: A Neuroscience of Architectural Experience,” *J. Cogn. Neurosci.*, vol. 29, no. 9, pp. 1521–1531, Sep. 2017, doi: 10.1162/jocn_a_01146.
- [44] “Architecture concepts can boost mental health,” *Des Moines Register*. <https://www.desmoinesregister.com/story/opinion/abetteriowa/2016/04/22/architecture-concepts-can-boost-mental-health/83341812/> (accessed Apr. 24, 2023).
- [45] O. Vartanian *et al.*, “Architectural design and the brain: Effects of ceiling height and perceived enclosure on beauty judgments and approach-avoidance decisions,” *J. Environ. Psychol.*, vol. 41, pp. 10–18, Mar. 2015, doi: 10.1016/j.jenvp.2014.11.006.
- [46] E. Ratcliffe, B. Gatersleben, P. T. Sowden, and K. M. Korpela, “Understanding the Perceived Benefits of Nature for Creativity,” *J. Creat. Behav.*, vol. 56, no. 2, pp. 215–231, Jun. 2022, doi: 10.1002/jocb.525.
- [47] “Eluruumidele esitatavate nõuete kinnitamine–Riigi Teataja.” <https://www.riigiteataja.ee/akt/846015> (accessed Apr. 26, 2023).
- [48] A. Coburn *et al.*, “Psychological and neural responses to architectural interiors,” *Cortex*, vol. 126, pp. 217–241, May 2020, doi: 10.1016/j.cortex.2020.01.009.
- [49] J. Meyers-Levy and R. (Juliet) Zhu, “The Influence of Ceiling Height: The effect of Priming on the Type of Processing That People Use,” *J. Consum. Res. Inc.*, vol. 34, Aug. 2007.
- [50] A. E. Stamps, “Effects of Area, Height, Elongation, and Color on Perceived Spaciousness,” *Environ. Behav.*, vol. 43, no. 2, pp. 252–273, Mar. 2011, doi: 10.1177/0013916509354696.
- [51] L. B. Fich, P. Jönsson, P. H. Kirkegaard, M. Wallergård, A. H. Garde, and Å. Hansen, “Can architectural design alter the physiological reaction to psychosocial stress? A virtual TSST experiment,” *Physiol. Behav.*, vol. 135, pp. 91–97, Aug. 2014, doi: 10.1016/j.physbeh.2014.05.034.
- [52] “Visual | Saint Gobain.” <https://www.saint-gobain.ee/mugavus/valgus> (accessed Jul. 24, 2023).
- [53] C. Weber *et al.*, Eds., *User-centred design, design of socio-technical systems*. in Design for life : the 20th International Conference on Engineering Design (ICED 15); 27th - 30th July 2015, Politecnico di Milano, Italy / organised by Politecnico di Milano, Politecnico di Torino and the Design Society. Ed. by Christian Weber; Stephan Husung; Gaetano Cascini; Marco Cantamessa; Dorian Marjanovic; Monica Bordegoni, no. Vol. 9. Glasgow: Design Society, 2015.
- [54] J. Rathmann, K. M. Korpela, and P. Stojakowits, “Pleistocene Hypothesis – Moving Savanna Perceptual Preference Hypothesis Beyond Savanna,” *Front. Psychol.*, vol. 13, p. 901799, May 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.901799.
- [55] “Minthis Village Wellness Centre – World Buildings Directory | Architecture Search Engine.”

- <https://www.worldbuildingsdirectory.com/entries/minthis-village-wellness-centre/> (accessed May 14, 2023).
- [56] “AIM builds spa resort around hot springs in rural Sichuan,” *Dezeen*, May 05, 2015. <https://www.dezeen.com/2015/05/05/aim-architecture-glass-spa-resort-hot-springs-rural-sichuan-china/> (accessed May 10, 2023).
- [57] “Ruff Well Water Resort by AIM Architecture | Therapy centres / spas,” *Architonic*. <https://www.architonic.com/en/project/aim-architecture-ruff-well-water-resort/5102717> (accessed May 10, 2023).
- [58] “Artist Retreat / Gluck+,” *ArchDaily*, Jul. 02, 2020. <https://www.archdaily.com/942775/artist-retreat-gluck-plus> (accessed May 10, 2023).
- [59] “Loodusega Koos,” *Loodusega Koos*. <https://loodusegakoos.ee/kuhuminna/rahvuspargid/lahemaa-rahvuspark> (accessed May 15, 2023).
- [60] “Teel Lahemaa rahvusparki? Anname ideid, mida seal teha | Puhka Eestis.” <https://www.puhkaeestis.ee/et/ponevad-paigad/pohja-eesti/lahemaa-rahvuspark> (accessed May 15, 2023).
- [61] L. Välja, “Lahemaa Rahvusparki kaitsekorralduskava alusuuringud ja rannakülade inventeerimine,” Keskkonnaamet, 2010.
- [62] A. Noorvee, “Haljala valla üldplaneeringu keskkonnamõju strateegiline hindamine (KSH),” Haljala Vallavalitsus, 2022.

PRAKTILINE OSA: PROJEKTI LAHENDUS

6. PIIRKOND

Loome- ja puhkekeskuse asukohaks on Lahemaa rahvusparkis asuv Võsu alevik. Antud kohta on pea 150 aastat väärtustatud nii eestlaste kui välislaste poolt suvituspaigana [5]. Asudes Lahemaa rahvusparkis, ümbritsetuna mere ja männimetsaga, pakub Võsu ideaalset kooslust looduskaunist keskkonnast ja parajas koguses rannakuurorti melust.

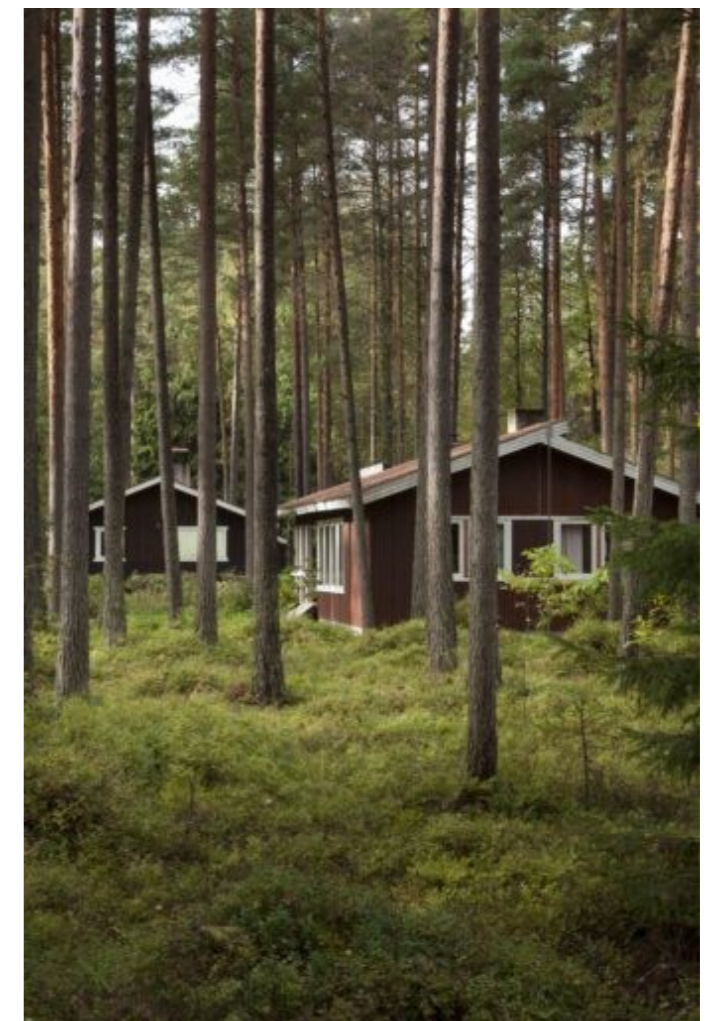
Eesti suurim ning vanim rahvuspark, Lahemaa, on asutatud 1971. aastal, et säilitada piirkonnale omast mitmekesist loodust ja kultuuripärandit. Lahemaa katab Põhja-Eestile iseloomulik loodus - maagilised rabad, ürgsed metsad, kivikülvid, rändrahnud ja liivarannad lahesoppides. Nimetatud rahvusparki alla jääb 747,84 km² pindala, millest 479,10 km² on maismaa ja 268,74 km² meri. See on ka üks Euroopa suurimaid metsa kaitsealasid, ning kuulub ka Natura 2000 võrgustikku linnu- ja loodusala. Lahemaa loodusala pinnast moodustab ca 73% metsaala, kus domineerib põhiliselt harilik mänd, talle järgneb harilik kuusk [59]. Seal võib kokku joosta nii põtradega kui ka metssigadega, nii karude kui ka ilvestega. Lahemaa on valitud ka aastal 2020 *Sustainable Top 100* sihtkohtade hulka [60].

Lahemaa rahvuspark hõlmab endas mitmeid poolsaari, jõgesid ja lahtesi. Ümbruskonna pinnakate varieerub mõnest sentimeetrist kuni 100 cm paksuseni, mille moodustavad erinevad moreenid, liivad ja savid. Põhja-Eesti rannikumadalikul peamiselt Vendi ja Kambriumi ladestunud savid, aleuroliidid, liivakivid moodustavad pinnakatte peamise osa.

Klindist ehk Põhja-Eesti paekaldast veidi sisemaa poole jäävad mattunud ürgorud, mis katavad tasase reljeefiga lubjakiviplatood.

Võsu on Põhja-Eesti populaarseim rannakuurort, mis meelitab puhkajaid kaugelt ja lähedalt, kuna on hästi ligipääsetav ja asub pealinnast, Tallinnast vaid 1h kaugusel. Aleviku ajalugu on pikk, arheoloogilised andmed näitavad, et see oli asustatud juba enne meie ajaarvamist. Mereõhk, kaunis rannajoon ja imelised männimetsa on suvitajaid Võsule toonud juba aastast 1870, kui avati Paldiski-Peterburi raudtee. Tol ajal toimus ka Tallinn-Võsu laevaliin, mis viis külastajaid pealinnast otse suvekuurorti.

1970.aastad tõid endaga kaasa suvilakooperatiivide hüppelise arengu. Arenema hakkasid erinevad kollektiivsed puhkusevormid nagu puhkekodud ja pioneerilaagrid ning ka individuaalne puhkus. Hoonestusala laienes, ning tekkisid mitmed suvilaalad. Võsu lääneossa, mööda Aia tänava pikendust, kerkis neist suurim, koosnedes mitmesajast suvilast, mis omakorda jagunesid eri kooperatiivideks.



Joonis 6.1 – 6.2. Fotod Võsu ümbruskonnas suvila kooperatiividele

Võsu suur suvilaala, mis asub loome ja puhkekeskuse vahetus läheduses, moodustab arhitektuurilise terviku. Nimetatud piirkond pakub esteetilist elamust ja lisab väärtust ka üleriigilisse arhitektuurilukku. Seal esineb põhiliselt kolme tüüpi suvilaid: telkkatusega ehk kõrge viilkatusega suvilad, madala viilkatusega ja kastkarniisiga suvilad. Hooned on küll erinevat tüüpi, kuid neil on ühised jooned, mis moodustavad ühtse terviku. Nendeks on sarnane materjali- ja värvikasutus - tume laseeriv värvitoon, püst või horisontaallaudisega seinad, millele vastanduvad valged kastkarniisid ja avatäited. [61]. Neid tunnuseid järgitakse ka uute hoonete rajamisel, et rajooni esteetilisust hoida.

Valge liivaga ja madala lahe põhjaga supelrand soosib suvitajaid. Võsu ja selle ümbruskond pakub puhkajatele privaatsust ja rahulikkust, kuid ka piisavalt võimalusi sotsialiseerumiseks. Võsul asub ka sadam, mis võimaldab ligipääsu väiksemate paatidega ka merelt. Piirkonna populaarseimad suvituskohad Käsmu ja Võsu on omavahel seotud kergliiklusteega, mis võimaldab sportlikke tegevusi. Piirkonnas asuvatest asulates eristub Võsu just oma arengueelduste poolest turismi valdkonnale (mere-, konverentsi- ja spaa-turism). Hetkel on suurem osa turismiga seonduvast ettevõttest seotud hooajalisusega. [62] seega on oluline luua võimalusi, mis arendaksid kohalikku elu ka aastaringselt. Loome- ja puhkekeskuse loomine Võsule aitaks luua töökohti ümbruskonnas elavatele inimestele, kes hetkel sõidavad igapäevaselt tööle lähedal asuvasse linnadesse.

Võsu pakub võimalusi metsakümluseks, aktiivseteks füüsilisteks tegevusteks, kui ka lõõgastumiseks. Looduslik keskkond on ideaalne paik meelte ergastamiseks ja vaimu tervendamiseks, mis aitavad igapäeva stressitasemed alla viia.

Projekt on koostatud kokku kahele kinnistule suurusega (60 442) 81 303 m², millest suurem osa asub aadressil Eha tänav 7. Tegemist on 20 861 m² kinnistuga, mis on 100% ulatuses registreeritud ärimaana. Antud kinnistul asusid varasemalt pioneerilaagri hooned, mis on nüüdseks lammutatud. See loob suurepärased tingimused uuele hoonestusele, rajades hoone vanale pioneerilaagri asukohale, on võimalik maksimaalselt säilitada olemasolevaid puid.

7. KONTSEPTSIOON

Käesoleva projekti loomisel on toetatud varasematele teaduslikele uuringutele ning kasutatud lahendusi, mis soodustavad vaimse heaolu tugevdamist. Töö eesmärgiks on luua omanäoline keskkond, mis mõjub inspireerivalt ning tervendavalt. Fookuses on vaimne tervis ning tegurid, mis seda positiivselt mõjutavad. Tegemist on kohaga kuhu saabudes külastaja siseneb justkui teise maailma. Seda soodustavad eelkõige asukohast tulenev vaikus ja rikkalik looduskeskkond.

Idee on luua keskkond, mis äratab ning stimuleerib meeli erineval viisil, mida igapäevaelus ei koge. Teekond saab alguse argipäeva muredest eemaldumisega ning seda tänu Lahemaa metsadele. Arvestades krundi asukohta ja Lahemaa rahvusparki suurust, ei ole sihtpunkti jõudmiseks muud võimalust kui liikuda läbi kauni looduse, mis on suurepäraseks puhvertsooniks igapäevastest probleemidest eemaldumiseks. Samuti oli töö üheks olulisemaks eesmärgiks olemasoleva looduse säilitamine ning selle jätkumine siseruumides. Seda tehes on võimalik hägustada piiri sise- ja välisruumi vahel ning nii saab hoone kui ka külastaja üheks loodusega.

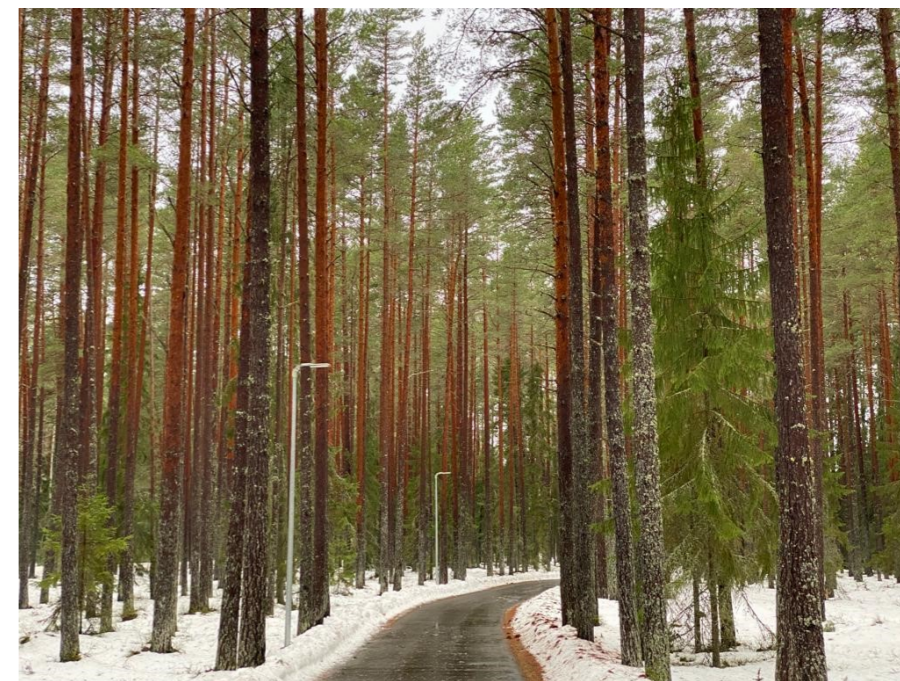
Töö teoreetilises pooles mainitud ajahulk, millest inimesed viibivad siseruumides, sai üheks määravaks aspektiks käesoleva töö kontseptsiooni väljatöötamisel. Seetõttu on ka teatud funktsioonid omavahel eraldatud, et suunata külastajaid läbi värsket õhku ning vaheldusrikka keskkonna. Sarnane ülesehitus mängib olulist rolli vaimsele heaolule, arvestades kui suurt mõju loodus inimese tervisele avaldab.

Lisaks ruumilistele aspektidele on võimalik külastajate meeli ja tervist ergutada erinevate tegevuste abil. On tõestatud, et erinevad loovegevused võivad inimese vaimsele heaolule kaasa aidata. Seega on lisaks saunadele ja spaale puhkekeskuses ka loovtegevustele ettenähtud ruumid, mis võimaldavad ümbritsevast keskkonnast kogutud inspiratsioon endast välja lasta. Antud hooneid on võimalik ka professionaalsetel eesmärkidel kasutada. Nimelt on loomeinimeste seas üsna populaarsed erinevad muusika laagrid või kunstiresidentuurid. Mainitud tegevuste eesmärk on loometööle keskendumine läbi uute impulsside. Selline lähenemine soodustab jällegi Võsu ja antud puhkekeskuse suuremat aastaringset külastatavust.

Lisaks keskkonnale ja sotsiaalsetele sidemetele mängib vaimse heaolu tugevdamisel kõige olulisemat rolli individuaalne aspekt. Seega on loodud mõttekoda, mis võimaldab olla omaette eemaldudes kõigest muust ning leida iseendas sisemine rahu.



Joonis 7.1 – 7.3. Fotod illustreerimaks tegevusi Lahemaal



Joonis 7.4-7.7 Inspiratsioon Võsult



Joonis 8.1 Asendiskeem

8. ASENDIPLAANILINE LAHENDUS

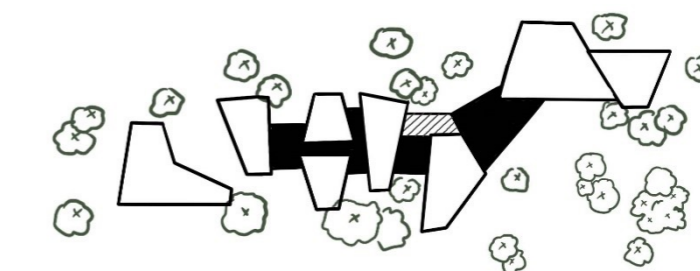
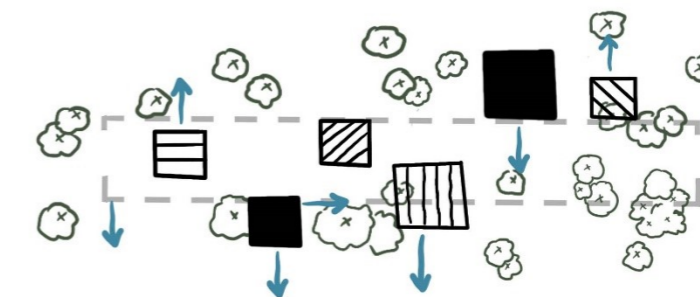
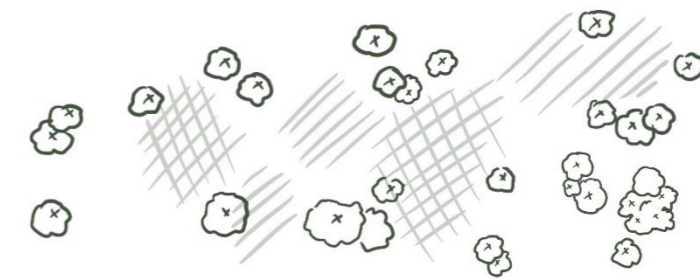
Valitud kinnistu on täidetud puudega, mis loovad kohale iseloomuliku identiteedi. Tihedamad ja hõredamad kohad moodustavad teatud rütmika, mille tabamiseks käis autor võimalikult palju krundil kohapeal. Antud suhtest metsa ja lagendike vahel tekkis hoonete kuju ja iseloom. Kinnistul asus varasemalt pioneeri laagri hoonestus, millest on nüüdseks säilinud vaid krundi kaguosas asuv alajaama hoone. See annab suure eelise uue hoonestuse loomisel, kasutades ära säilinud lagendike, kus pioneerilaager varem asus. Arvestades, et käesoleva töö üheks oluliseks eesmärgiks oli minimaalne sekkumine olemasolevasse loodusesse on hoonete paigutusel arvestatud puude asukohtadega, et ümbritsev looduskeskkond säiliks maksimaalselt.

Ligipääs krundile toimub mööda Eha tupiktänavat, mis lõppeb teega paralleelselt paikneva 10 kohalise parklaga. Antud parklat pikendatakse lagendiku lõpuni 7 koha võrra. Samuti on ettenähtud 22 kohaline parkimisplats krundi kaguosas asuva lammutatava alajaama kohale, kust toimub ka pääs kinnistule. Kokku on hoone jaoks loodud 39 murukiviga kaetud parkimiskohta, sealhulgas 2 invakohta.

Kontseptsioonist tulenevalt on hoonestus jaotatud erinevate funktsioonidega üksusteks, mille paigutamisel arvestati ilmakaarte ning olemasoleva haljastusega. Samu üksuseid omavahel siduvate ühenduste abil moodustub ida-lääne suunaline peahoone, mis omakorda loob ühtse terviku restoranihoonega tänu neid ühendava fuajee abil. Seeläbi saavutab peahoone oma funktsionaalsuse ning kogu hoonet on võimalik varustada ida küljelt.

Peahoonest lääne poole liikudes juhatab looklev laudtee majutusmajadeni, mis asetsevad krundil kolmest ja kahest punktideni. Sarnane ülesehitus tagab külastajatele piisava privaatsuse, kuid samal ajal soodustab ka nii-öelda kommunitunnet. Hooned on paigutatud puudevahelise lagedamatele platsidele, võttes arvesse tekkivaid vaateid ning privaatsust. Kokku on projekteeritud 20 majutusmaja ning vajadusel saab neid tulevikus ka juurde lisada.

Majakeste vahelt edasi lääne poole liikudes viib teekond külastajaid Loomemajadeni. Antud hoonestus on maast lahti tõstetud vaiade peale ning omavahel ühendatud mitmetasandiliste terrassidega. Selline ülesehitus võimaldab säilitada ümbritsevat maastiku ning annab vabaduse inimestel metsas segamatult liikuda. Samuti tekitab hoonete paigutus ühtse kogukonna ning soodustab sotsiaalsete sidemete loomist. Lisaks varasemalt mainitule asub kinnistu kõige läänepoolsemal küljel kõigest muust eraldatuna Mõttekoda.



Joonis 8.2 Autori visandid asendiplaani lahenduse kohta



Joonis 8.3 Asendiplaan
M 1 : 1500

9. RUUMIPROGRAMM

Hoonetekompleksi nii-öelda peahoone koosneb kolmest osast. Spaa ja restorani hooneosa ühendab kõrge aatriumiga fuajee ning seeläbi tekib suurem hoonemaht, mis teenindab ülejäänud loome- ja puhkekeskust. Peahoone on peamiselt kahekorruseline. Spaa osa all asub keldrikorrus, kus on tehnoloogiate ning basseini hoolduseks ette nähtud ruumid.

Loome- ja puhkekeskust külastavad inimesed on majutatud eraldiseisvatesse majakestesse. See suunab külastajaid läbi värskesse õhu liikuma ning tagab maksimaalse kontakti loodusega. Nagu ütlevad teadlased, „ei ole halba ilma on halb riietus“, näeb puhkekeskuse kontseptsioon, ette külastajatele vastava varustuse (plätud, kummikud, viltsaapad, vihmakeep, kasukas jne) erinevate aastaaegade vältel. Tegemist on lihtsa ülesehitusega kahekorruseliste majutusmajadega, mis hõlmavad endas vannituba, ühendatud kööki ja elutuba ning teisel korrusel asuvat magamistuba.

Jooga- ja Loomemajad asetsevad samuti teistest eraldiseivana. Hooned koosnevad kolmest suuremast hoonemahust ning moodustavad ühtse terviku omavahel ühendatud mitmetasandiliste terrasside abil. Jagatud ja individuaalsed ruumid avanevad igas ilmakaares ning see võimaldab külastajal valida sobiva valguse ning atmosfääriga ruumi ettenähtud tegevuse sooritamiseks.

Kinnistu kõige läänepoolsemal küljel asub mõttekoda. Sarnaselt loomemajadele on ka mõttekoda kõrgemal maapinnast kuhu juhatab ümber hoone keerlev pandus. Hoone on kahekorruseline ning võimalikult minimalistliku ülesehitusega. Eesmärk on eemaldada kõikvõimalikud segavad faktorid, et soodustada külastajal leida teekond iseendasse.

PÕHI



VAADE

Joonis 8.4 Autori visand hoonemahtude paiknemisest ilmakaarte suhtes

9. SPAA JA RESTORANI HOONE

Peahoone puhul mahtude vahele loodud ühendused, mis võimaldavad luua katkematuid vaateid maastikule ning seeläbi tuua loodus sügavamale majja. Mainitud ühendused seovad omavahel tervikuks spaa ja restoraniosa, mis moodustavad puhke- ja loomekeskuse peahoone. Hoone kõrge ja läbipaistev fuajee loob justkui värava merele ning annab küllastajale aimu peasissepääsu asukohast. Sealt edasi on võimalik küllastajal liikuda hoone spaa või restorani poolele. Lisaks ühendab fuajees asuv sild spaa 2. korrusel asuvat kehahoolitsuste ala ning restorani kohal mitmeotstarbelist seminaride ruumi. See võimaldab eraldada hoone avaliku osa privaatsemast ning soodustab hoone paremat teenindamist. Mitmeotstarbelise ruumi puhul ei ole tegemist tavapärase ülesehitusega seminaride ruumiga, kus on enamasti reastatud toolid ning ekraan esitluste jaoks. Pigem on tegu loomekeskusele omasemas võtmes ning vabamas vormis ruumidega, mis võimaldavad küllastajal vastavalt vajadusele ise ruumi ümber kujundada. Olgu selleks koolitus, seminar või kollektiivne ajurünnak. Hoone keskosas asub töötajatele ette nähtud administratiivne plokk, mis soodustab mugavalt mõlemat hoonepoolt teenindada.

Antud hoone on loodusesse põimitud ning seetõttu koos põhjamaise vahelduva kliimaga, muutub ka küllastajate kogemus iga aastaaja vältel. Selline pidevalt muutuv loodus võimendub ka ruumis sees.

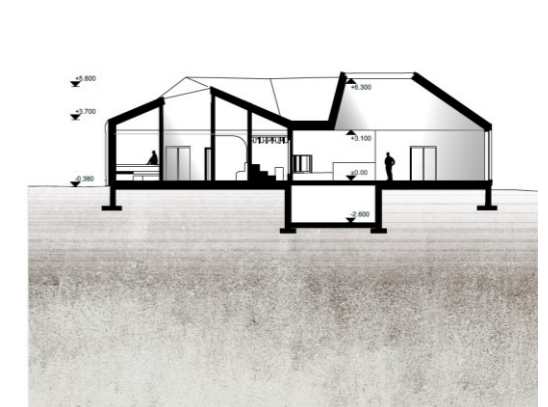
Maalähedased saunad ning vahelduv külma ja kuuma kontrast sümboliseerib samuti erinevaid aastaaegu. Lisaks on spaa alalt võimalik läbi välibasseini ujuda saunamajja, mis hõlmab endas 4 sauna, külma auku, aroomidushe ning vihmaseinaga eraldatud lõõgastusala. Samuti on peahoonest eraldatud traditsiooniline puitlippidega kaetud suitsusaun.

Hoone konstruktiivne osa on lahendatud Bauroc plokkide ning puitsõrestik katuslagedega. Arvestades kui palju energiat ja ressursi kulub ehitusel materjalide transportimisele siis on võimalik lähipiirkonnas toodetud kergplokkide näol vähendada hoone süsiniku jalajälge Mahtude vahelisi ühendusi katavad haljastatud katused. Mätaskatus on efektiivne viis hoone liigse päikese eest kaitsmiseks. See peab olema vastupidav merelt tulevatele põhja tuultele ning vaheldusrikkale Eesti ilmastiku tingimustele.

Lõuna küljel on abiks päikese eest varju pakkuvad olemasolevad puud.



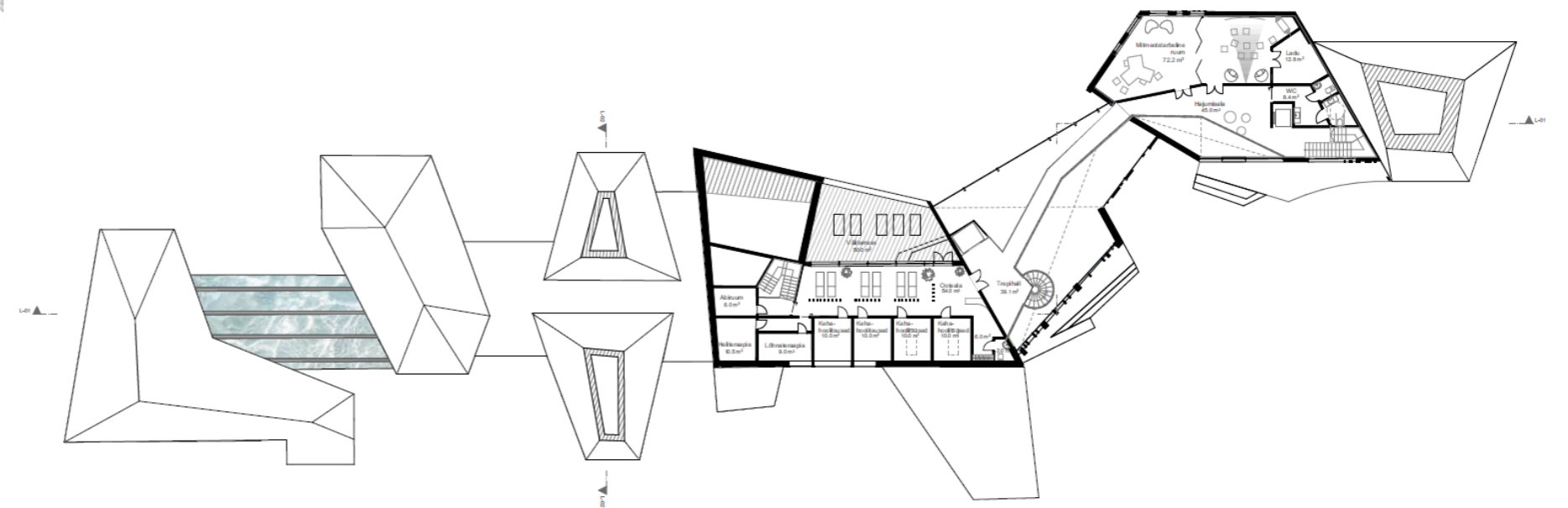
Joonis 9.1 Lõige L-01
M 1 : 500



Joonis 9.2 Lõige L-02
M 1 : 500



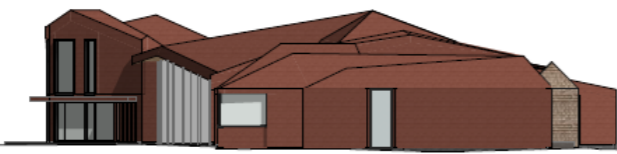
Joonis 9.3 I Korrus
M 1 : 500



Joonis 9.4 II Korrus
M 1 : 500



Joonis 9.5 Hoone illustratsioon



LÄÄNE VAADE



IDA VAADE

1 : 500



LÕUNA VAADE



PÕHJA VAADE

Joonis 9.6 Vaated
M 1 : 500



Visualiseering 9.7 Peahoone sissepääs lõuna poolt

10. SAUNAD JA TERAAPIAD

Antud projekti kontseptsiooni oluliseks osaks lisaks vaimsele heaolule on üldine tervise tugevdamine ning puhkamine. Et muuta saunas käimine küllastajate jaoks eriliseks, on projekteeritud erinevad meeli ergutavad ja stimuleerivad paigad, mis pakuvad inimestele avastusrõõmu ning tõstavad nende uudishimu. Nimelt on planeeritud peamajja spaa-ala, mis hõlmab endas nii kehahoolitsuste ala, mitut puhke- ning lõõgastusala, basseini ja kaheksat erist sauna. Spaa-ala vee tegevuste juurde kuuluvad, kuum jaapani vann, välibassein, mullivann, suurem lõõgastusbassein ja külma auk. Lisaks pakub spaa erinevaid veeteraapilisi lahendusi massaažidüüside ning Vichy dušide näol, mis kujutavad endast spetsiaalsel laual lamamist ning samal ajal kogu keha veesurve all stimuleerimist.

Sauna-alal asuvas originaalses suitsusaunas, kus inimesed saavad kogeda erilist saunakogemust, on tugev leil, mis mõjub vereringele ning seedimisele hästi. Nii samuti on plaanis rajada ka Eestis vähetuntud heinasaun, kus saab maaläheduse poole püüdelda. Saunakompleksi juurde kuuluvad veel kadaka, auru, meresoola, aroomi, turba ning ka soome saun. Auru saunas on kasutusel looduslik meresoola aur, mis mõjub nahale pehmendavalt ning ravib leebemaid nahahaiguseid. Soolasaunas on madalam temperatuur, mis avab kehal olevad poorid, lisaks on ka saunas võimalus ennast soolaga masseerida, mis koos sooja auru koosmõjul muudab naha siidiseks ning toimib samal ajal antibakteriaalselt. Turbasaun on Eestis vähe levinud, kuid just see on üks viis, kuidas inimesi rohkem maalähedusega ühendada. Seal on madal leil ning sarnaselt soolasaunale saab ka seal teha kehale turbamähiseid, mis rikastavad keha pinda ning muudavad selle pehmeks.



Joonis 10.1 Visualiseering Joonis 8.3 Peahoone sissepääs põhja poolt



Joonis 10.2 Hoone visualiseering

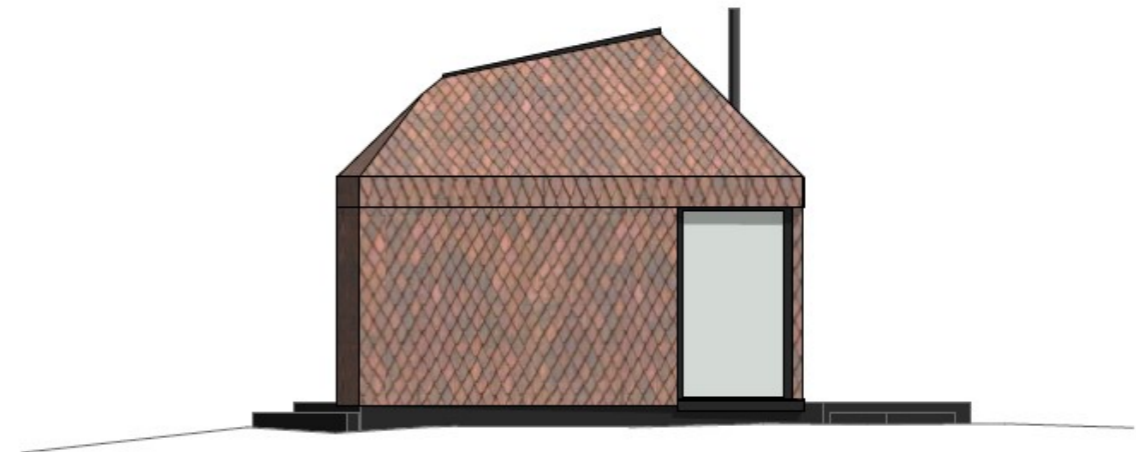


Joonis 10.3 Visualiseering teekond majutusmajade vahel

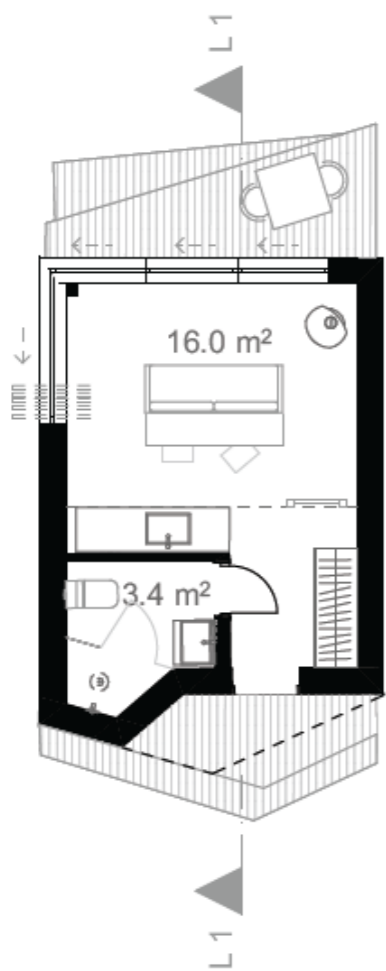
11. MAJUTUSMAJAD

Eraldiseisvad majutusmajad moodustavad omavahel külalaadse ansambli. Hooned on kahekorruselised, kus elutoa osa on avatud aatrium ning suured klaasaknad kokku lükates on võimalik ühendada siseruum väliruumiga. Kõrged laed, mis on varustatud katuseaknaga lisavad ruumi avarust ja rohkelt loomuliku valgust. Lisaks võimaldab see öiseid vaateid tähistaevale ning selline ruum soodustab küllastajatel end vabana tunda.

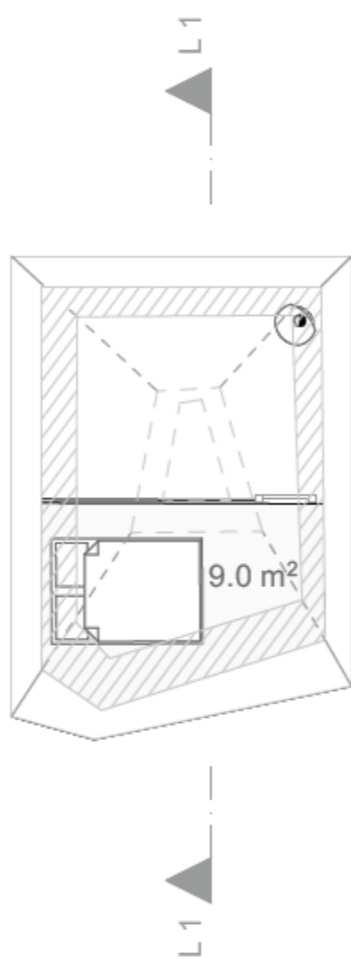
Majutusmajade vundament on lahendatud sarnaselt nagu Võsule omastel 70 ndatel rajatud suvila koperatiividel. Postvundamendile projekteeritud lahendus tagab väiksema jalajälje ning võimaldab minimaalset sekkumist looduses. Hooned on projekteeritud puitkarkass konstruktsiooniga. Lähipiirkonnas leidub mitu potentsiaalset puidutehast, kust oleks võimalik ehituspuitu hankida, et hoone süsiniku jalajälge vähendada.



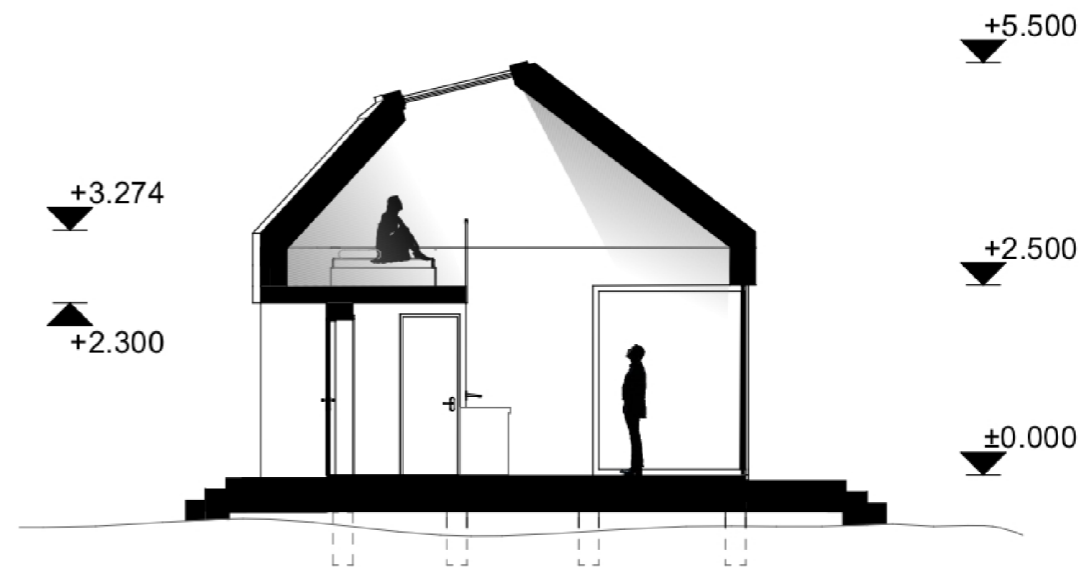
Joonis 11.1 Majutusmaja vaated
M 1 : 100



Joonis 11.2 Majutusmaja I korruseplaan
M 1 : 100



Joonis 11.3 II korruseplaan



Joonis 11.4 Lõige L-1



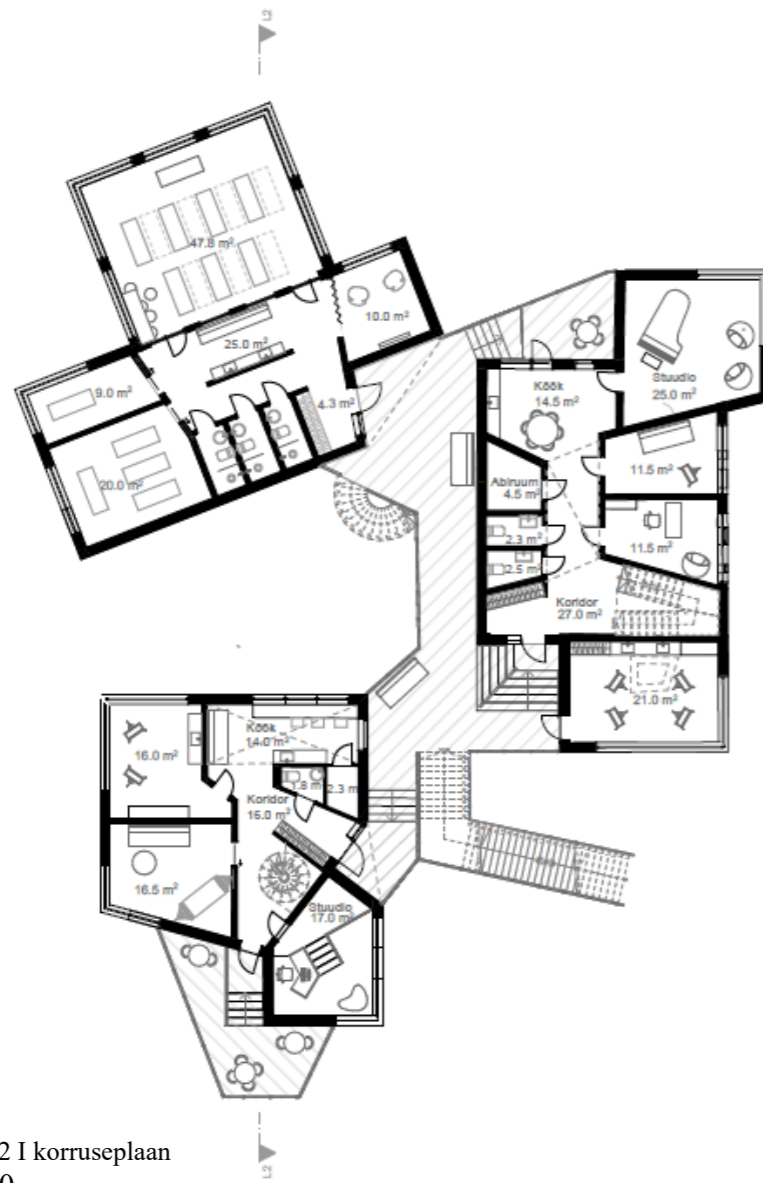
Visualiseering 12.1. Jooga- ja Loomemajad

12. JOOGA- JA LOOMEMAJAD

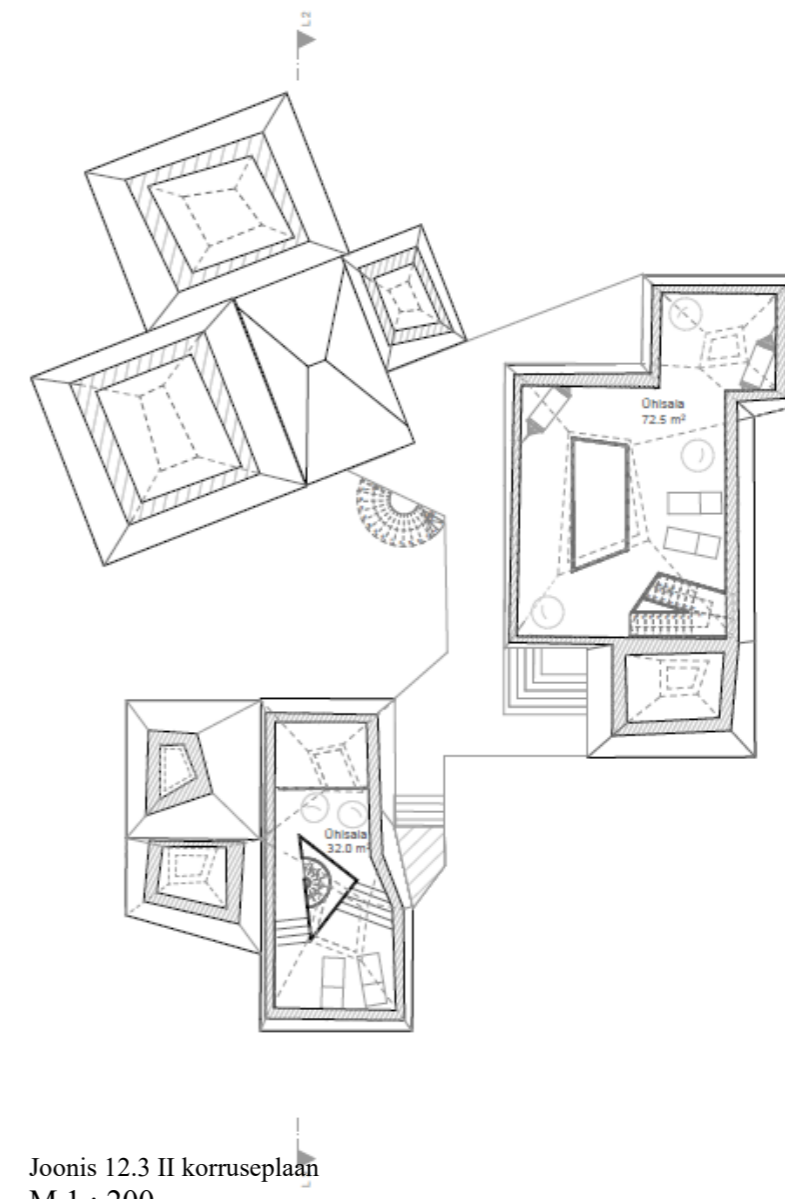
Loomemajade paigutus tekitab võimalikult palju erinevaid keskkondi ning võimalusi kreatiivsuse väljendamiseks. Arvestades, et inimesed on erinevad ning mooduseid, kuidas iseennast väljendada on samuti mitmeid, võib loomemajades leida endale sobiva ruumi igas ilmakaares.

Eri kõrgustel omavahel terrassidega ühendatud hoonetemahud tagavad ainulaadse kogemuse võimaldades eemalduda kõigest maisest.

Ruumide laekõrgused varieeruvad vastavalt ruumifunktsioonile. Jooga ja kunsti ruumid kõrgete lagedega ning akustilise tähtsusega ruumid madalamad. Loomemajad on osaliselt kahekorruselised ning kõrgete aatriumitega. Teisel korrusel on ühisalad puhkamiseks ning sotsialiseerumiseks.



Joonis 12.2 I korruseplaan
M 1 : 200



Joonis 12.3 II korruseplaan
M 1 : 200

Sarnaselt majutusmajadele on lahendatud ka jooga- ja loomemajade konstruktsioon. Tegemist on mitmetasandiliste puitkarkassist hoonetega, mille puidust kandepiirid toetuvad kohtvalatud postvundamentidele.



Joonis 12.4 Jooga- ja loomemaja lõige
M 1 : 200



Visualisering 13.1. Mõttekoda

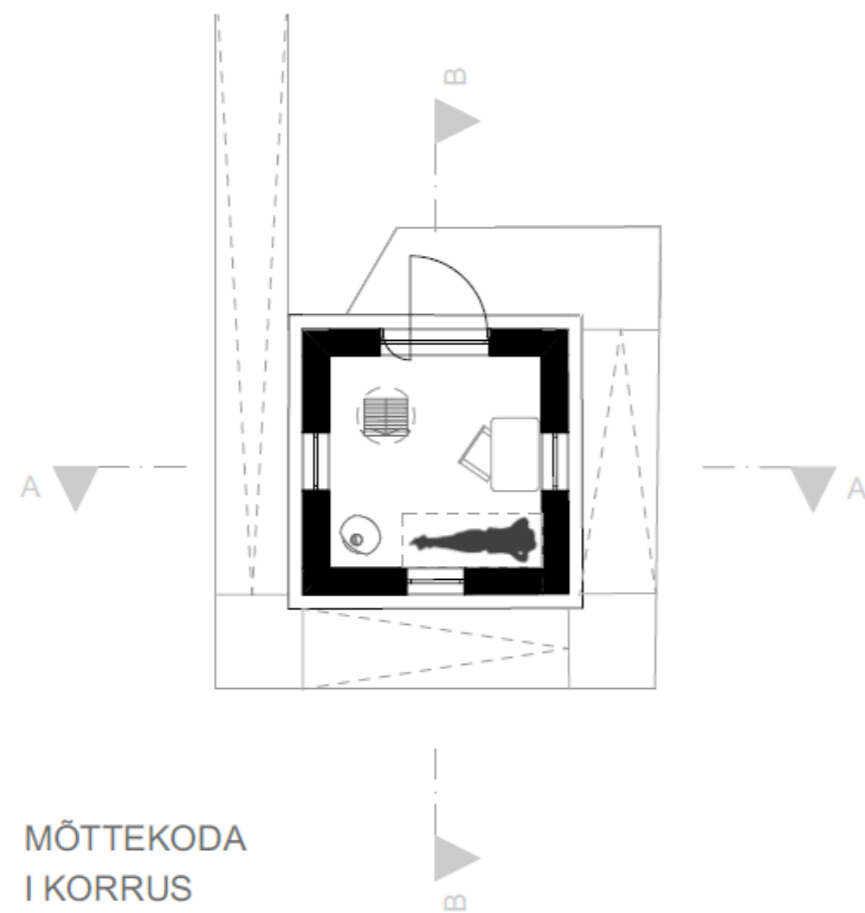
13. MÕTTEKODA

„Kui inimene sööb, töötab, ning magab siis millal ta mõtleb?“

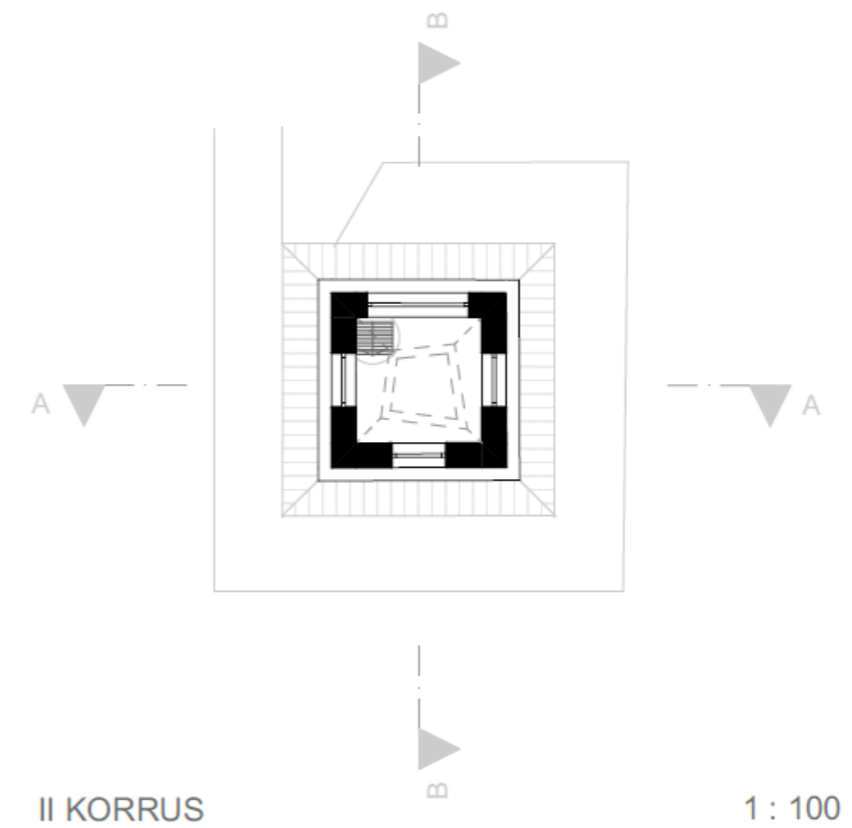
Tegemist on meditatiivse ruumiga, kus külastaja saab tulla mõtteid ja inspiratsiooni koguma.

Läbi hoone pikliku vormi ning vertikaalsete akendega on autori soov olnud rõhutada ümbritsevat vertikaalset keskkonda, nii sulandub hoone paremini tiheda männimetsa vahele. Hoone on viimistletud naturaalse vertikaalse laudisega, mis ajapikku päiksekäes halliks on läinud.

Mõttekoda on kahekorruseline, esimene ning suurem on varustatud kamina, kirjutuslaua ning seinaküljest lahti tõmmatava asemega. Nii on külastajal võimalik end igas asendis mugavalt tunda. Kuna hoone kõrge katuselagi koondub, on ka teine korrus kitsam. Tegemist on 4 m² suurususe ruumiga, mis on varustatud katuseaknaga. Selline ülesehitus pakub külastajale turvalist kohta, kus saab olla eemal kõigest muust ning pidada vestlust iseenedaga.

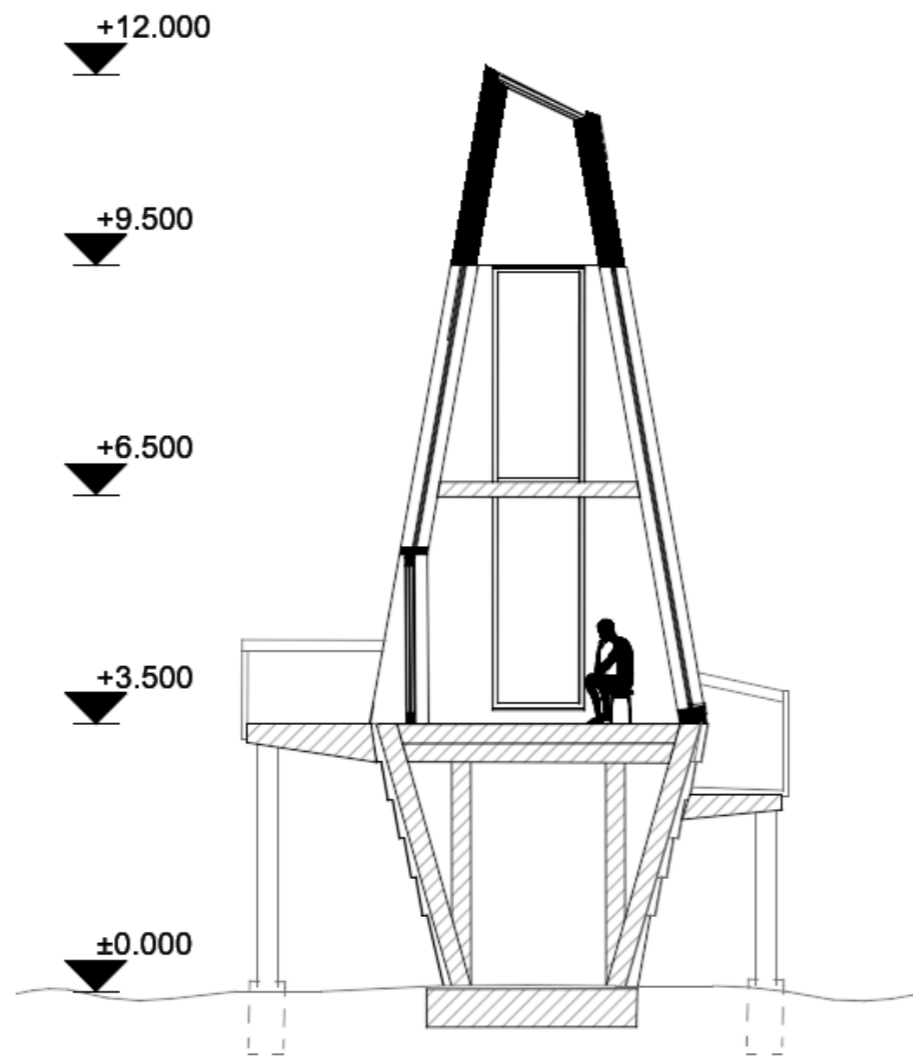


Joonis 13.2
M 1 : 100

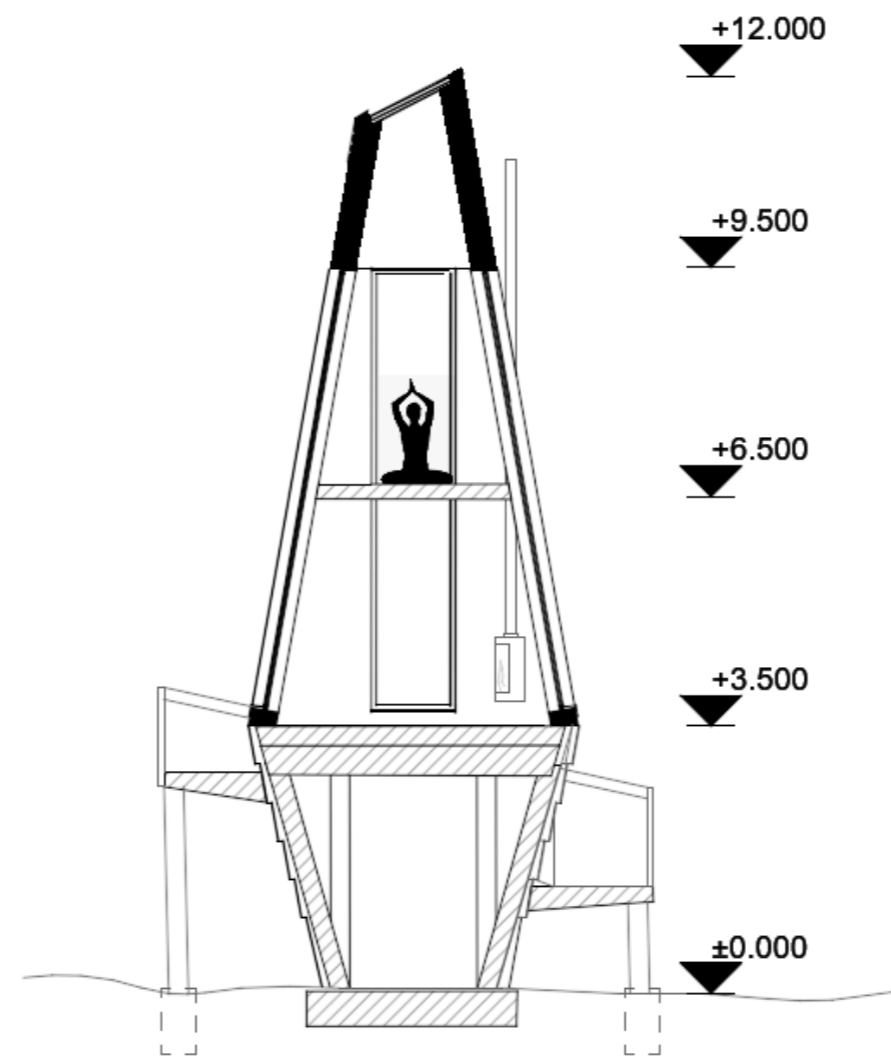


Joonis 13.3

M



LÕIGE A-A



LÕIGE B-B

1 : 100

Joonis 13.4 Mõttekoja lõige
M 1 : 100



Joonis 13.5. Mõttekoja ida vaade



Visualisecring 13.6 Spaa-ala



Visualisecring 13.7 Aerofoto

