



TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL
INSENERITEADUSKOND

Ehituse ja arhitektuuri instituut

KAALI MEDITATSIOONI KÜLA

MEDITATION VILLAGE IN KAALI

MAGISTRITÖÖ

Üliõpilane: Ristjan Johanson

Üliõpilaskood: 131836EAU1

Juhendaja: Prof. Vilen Künnapu

Tallinn 2019

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.

“24” mai 2019

Autor:

/ allkiri /

Töö vastab bakalaureusetöö/magistritööle esitatud nõuetele

“.....” 201.....

Juhendaja:

/ allkiri /

Kaitsmisele lubatud

“.....”.....201....

Kaitsmiskomisjoni esimees

/ nimi ja allkiri /

Sisukord

Abstrakt	4
Teema määratlemine ja probleemipüstitus	5
Uurimistöö eesmärk ja teoreetiline käsitlus	5
Asukoha lühitutvustus	5
Uurimismetoodika ja töö struktuur	5
1. Tänapäeva probleemid Euroopas ja Eestis	
Depressioon, stress ja ärevus	6
2. Meditatsioon ja uuringud	
Sissejuhatus	7
Uuringud	8
3. Wim Hof meetod ja teadus	
Sissejuhatus	9
Hingamisharjutus	9
Teadus	10
Kokkuvõte	11
Projektilahendus	13
Uued projekteeritud hooned	
Torn	16
Tempel	20
Wim Hof meetodi maja	24
Hotell	28
Palvemaja	32
Tulekoda	36
Lõppsõna	40
Kasutatud allikad	40

Abstrakt

Käesolev magistritöö käsitleb tänapäevaseid probleeme nagu depressioon, stress ja ärevus. Tekkinud on keskkond, kus inimesed on töötamisest kurnatud, sest tulemused ei tule nii kergelt. Inimene on sattunud mugavustsooni, kus tal on kerge tekkida depressioon ja stress. Kadunud on vaimne maailm, kuna ratsionaalne mõtlemine on võtnud võimust. Suurenenud on negatiivne mõtlemine, mida on süvendanud auahnus, kadedus ja stress. Inimesed ei leia enam abi ravimist ning on hakanud praktiseerima alternatiivset meditsiini. Inimesed, kes praktiseerivad alternatiivseid lahendusi, on leidnud, et see mõjub positiivselt. Käesolevaga uurime, millised alternatiiv meditsiini meetodid muudavad inimest tervemaks ja positiivsemaks. Käsitleme meditatsiooni ja Wim Hof tehnikat uurimisallikatenä, kus otsime teoreetilise tagapõhja. Alla kirjutanu on praktiseerinud taani ravitseja loodud hingamistehnikat ja on veendunud meetodi efektiivsusest. Käesolev magistritöö püüab luua arhitektuurse keskkonna selle meetodi kasutamiseks. Asukohaks on valitud Kaali meteoriidikraatri ümbruskond.

Meditatsiooni ja Wim Hofi hingamistehnika praktiseerimisel luuakse olukord, kus eemalduakse igapäe va probleemidest ja see aitab leida sisemise rahu. Sisemine rahu tähendab tasakaalu füüsilise ja vaimse tervise vahel. Asukohaks valitud Kaali küla, kuhu on langenud meteoriit, annab keskkonnale spirituaalse õhkkonna. Tänapäeval on tavaks minna pikkadele palverännakutele ja eemale igapäeva keskkonnast, et saavutada meditatiivne seisund, kuid Eestis hetkel sellist kohta ei ole. Sellest lähtuvalt on projekteeritud Kaali järve äärde Kaali meditatsiooni küla. Keskuse mõte on arendada inimeste teadlikkust vaimsest maailmast ning parandada nende vaimset ja füüsilist heaolu. Projekteeritava keskuse asukoht on küla keskses, kus asub ka koolimaja ja turismikeskus. Olemasolev hoonestus on alles jäetud, et säilitada ajalooline õhkkond külas, samas on uued hooned futuristliku iseloomuga ja huvitavad. Huvitavus on eluolemuse üks põhilisi kategooriaid.

Magistritöö eesmärgiks on tekitada ruum, kus tutvutakse erinevate meditatsiooni tüüpidega, peamiselt Budistlike ning ka uuemate alternatiivsete meetoditega nagu Wim Hof. Need meetodid annavad inimesele võimaluse parandada enda elukvaliteeti, olgu see siis sõltuvustest vabanemine või depressiooniga võitlemine. Rajatud hoonete arhitektuur peaks väljendama puhtust ja uue algust, mis tekitab inimesele olukorra, kus ollakse väljaspool mugavustsooni. Inimene on uues keskkonnas vastuvõtlikum uuele, mis annab vabaduse õppida kiiremini. Asula planeeringu käsitlus on meditatiivne. Sellise keskkonna tekitamisele aitavad kaasa professionaalsed abistajad ehk mungad. Keskkonna loomisega parandame tänapäeva inimese probleeme ning aitame neil leida tee abistamiseks teisi. Anname neile võimaluse leida rahu ning leidmaks tee edukale elule. Arhitektuur taotleb rahu, tasakaalu ja ühendust kosmosega.

Magistritöö käsitleb kahte suurt valdkonda, milledeks on budistlik meditatsiooni tüüp ja Wim Hofi tehnika. „Nagu ka Budistliku meditatsiooni definitsioon väidab, et see aitab leida tee meelerahuni ja ületava mõistmiseni, siis magistritöö püüab leida sellele parima arhitektuurse vormi. Budistlik meditatsiooni idee on praktiseerida harjutusi, kus fookuseeritakse oma tähelepanu ühele objektile. Meditatsioon on mõtte harjutus, kus arendatakse meelerahu, keskendumist, heaolutunnet ning leevendatakse igapäeva probleeme (Budakoda). Inimesed, kes tegelevad pidevalt meditatsiooniga, suudavad enda mõtte keskendada ühele tegevusele saja protsendiliselt. Sisemised probleemid nagu depressioon ja stress vähenevad, mida on näidanud tänapäeva tehnoloogilised katsed. Katseid on tehtud kvalitatiivseid kui ka kvantitatiivseid, kuid tulemused on alati samad - meditatsioon suurendab inimese keskendumisvõimet ning nende emotsionaalne stabiilsus on suurem.

Teiseks suureks valdkonnaks on Wim Hof meetod, mis on nime saanud Wim Hof järgi. Wim Hof meetod seisneb hingamisharjutustes, mis suurendavad inimese kehas hapniku kontsentratsiooni. Selle protsessi võimendamiseks on külm vesi, mis paneb vereringkonna kiiremini liikuma. Wim Hofi tehnika järgijad on vastuvõtlikumad külmale ning nende valulävi on suurenenud. Praktiseerivatele inimestele, kes ei tegele meditatsiooniga on see alternatiiv, kuna harjutust on füüsilisem ja lihtsamini selgitatav. Wim Hof meetod on tänapäeval laialt levinud. Inimesed, kes tegelevad Wim Hof meetodiga on leidnud, et nende tervislik ja vaimne stabiilsus on suurenenud, immuunsussüsteem on kuni 50% tugevam. Tehnikat praktiseerival inimesel on vererõhk ja pulss stabiilsemad ja täpse hingamise leidmisel on võimalik seda isegi kontrollida.

This master thesis concerning contemporary problems such as depression, stress, and anxiety. There is an environment where people are in stress because the results do not come so easily. Man is caught comfort zone, where it is easy to become depressed and stress. Missing is the spiritual world as rational thinking has taken over. Increased negative thinking, which is aggravated by vanity, envy, and stress. People cannot find more aid medication and have begun to practice alternative medicine. People who practice alternative solutions are found to have a positive effect. Hereby, we examine what alternative medicine methods make people healthier and more positive. Consider, meditation techniques and Wim Hof method where we are looking for a theoretical background. The author has practiced the breathing technique and is convinced of the effectiveness of the method. This thesis is trying to create an architectural environment of this method.

Wim Hof practicing meditation and breathing techniques to a situation where it will move away from everyday problems and find inner peace. Inner peace is a balance of physical and mental health. The fallen meteorite gives the spiritual atmosphere to the environment. Nowadays, it is customary to go on long pilgrimages and get away from the everyday environment, in order to achieve a meditative state, but at this moment is not. Center for the idea is to develop people's awareness of the spiritual world and improve their mental and physical well-being. Projected location is in the center of the village, where is also located the school building and a tourist center. The existing buildings have been retained in order to maintain the historic atmosphere of the village, while the new buildings are futuristic. Interestingness in life is one of the main categories.

Master thesis objective is to create space in which to get acquainted with different types of meditation, mostly Buddhist, and the newer alternative methods such as Wim Hof. These techniques give people the opportunity to improve their quality of life, whether it be the release of addiction or depression-fighting. Architecture expresses the purity and the beginning of another, which would bring people to a situation where they are outside the comfort zone. People are more receptive to a new environment, which gives you the freedom to learn faster. The approach to urban planning is meditative. This will contribute to creating the environment of professional helpers or monks. Creating an environment that will correct the problems of modern man, and help them to find a way to help others. We give them a chance to find peace and find a path to a successful life. Architecture seeks peace, balance and touches the cosmos.

Master's thesis deals with two major areas, which are Buddhist meditation techniques and Wim Hof method. "As a Buddhist meditation definition states that it will help to find a path to peace of mind and understanding exceeding, where thesis tries to find the best architectural form. Buddhist meditation idea is to practice the exercises, which focused their attention on a single object. Meditation is a thought exercise, which develops composure, concentration, a sense of well-being and alleviates everyday problems (Budakoda). People who are constantly engaged in meditation, are able to focus their thinking on one activity a hundred percent. Internal problems such as depression and stress reduction, as demonstrated by today's technological experiments. Attempts have been made to the qualitative as well as quantitative, but the results are always the same - human meditation increases concentration and emotional stability is higher.

Another major area is Wim Hof method that is named by Wim Hof. Wim Hof breathing method consists of increasing the concentration of oxygen in the human body. This process for amplifying the cold water, which makes the blood circuit to move faster. Wim Hof technology followers are more susceptible to the cold and the pain threshold is increased. Practicing people who are not engaged in meditation, this is an alternative, because exercise is physically and easily explained. Wim Hof method is widely used today. People engaged Wim Hof method is found that their health and mental stability is increased, the immune system is up to 50% stronger. Practicing the technique in humans is more stable blood pressure and pulse and respiration exact locating are possible, even monitored.

Teema määratlemine ja probleempüstitus

Antud magistritöös keskendutakse meditatsiooni ja nende tehnika mõju inimesele, et luua jätkusuutlik küla, mis tutvustab meditatsiooni vajavatele inimestele. Magistritöö uurib meditatsiooni uuringuid ning selle mõju inimesele. Valitud teema on aktuaalne, sest aina rohkem inimesi tänapäeval põevad depressiooni või stressi. Inimestel on raske keskenduda olulisele, kuna väliskeskkonna müra on muutunud suuremaks koos tehnoloogia arenguga. Leitakse, millised positiivsed mõjud avalduvad mediteerimisega ning Wim Hof meetodiga ning rakendame need arhitektuurses projektis. Magistritöö asukohaks on valitud Kaali küla, Saaremaal, mis on iidne ja spirituaalne. Idee on integreerida olemasolev meteoriidikraater külaga ning anda sellele uus funktsioon, mis oleks turistidele kui ka külastajatele atraktiivne.

Uurimistöö eesmärk ja teoreetiline käsitlus

Teoreetilises osas toetun tänapäeval teostatud uuringutele, mis näitavad, kuidas tehnoloogia areng on andnud võimaluse seletada meditatsiooni plusse. Käsitlen kvantitatiivseid uuringuid ning leian, kuidas neid rakendada arhitektuuris. Arhitektuurses ruumis keskendun fenomenidele ning kuidas need mõjutavad arhitektuuri. Esimeses peatükis toon välja depressioonis ja stressis olevate inimeste statistilised andmed, mis annavad aimu, kui suur on probleem maailmas, Euroopas ning Eestis. Teises osas tegelen meditatsiooni tõestamisega ning millised positiivsed mõjud sellel on. Wim Hof meetodi uurimisel lähtun peamiselt Wim Hofi kogemustest, tema õpilaste ja iseenda. Peamiseks uurimismeetodiks on kvantitatiivne uuring, kus erinevate inimeste katsetamisel ja magnetuuringutega on selgeks tehtud harjutuse kasulikkus. Viimases osas uurin, kuidas neid positiivseid omadusi rakendada loodavasse arhitektuuri.

Antud lõputööd käsitlen teemasid mediteerimisviisidest ning kuidas need toimivad. Leian millised erinevad mediteerimistüübid mõjutavad inimest ning kuidas see igapäevaselt motiveerib inimest leidma sisemist rahu. Leian meditatsiooni ja meetodite abil lahenduse, kuidas inimesi mõjutada mentaalselt mõtlema positiivsemale tervele elule. Meditatsiooni mõjutusi suurendan arhitektuuriga, mis on avar ja vaikust väljendav. Samuti tekitan inimestele, kes on Wim Hof tehnikat praktiseerivad, ruumi, mis suurendaks protsessi kvaliteeti ja mõju. Uurin, milliseid arhitektuurseid lahendusi on tehtud, et meditatsioon oleks veel rohkem võimendatud. Analüüsin, kuidas ruum edendab meditatsiooni protsessi ning milline ruum on meditatsiooniks parim. Samuti kavandan igale meditatsiooni ja hingamistehnikale vastava hoone tüübi, kus ruum võimendaks protsessi. Eesmärk on anda inimestele aimu mõtte võimsusest. Arhitektuuriline planeering väljendab spirituaalset mõtlemisviisi, kus ta suudab enda mõtetega tekitada kvaliteetse elamisviisi. Inimene, kes antud külas praktiseerib meditatsiooni ja alternatiivseid meditsiini võimalusi, saab vabaneda igapäeva probleemidest ning pahedest. Arhitektuur väljendab vabamõtlemist, kus igal inimesel on võimalik enda mõtteid analüüsida ning leida rahu, mis annaks neile motiveeritust elus rohkemat korda saata.

Asukoha lühitutvustus

Meditatsiooni keskuse asukohaks on valitud Saaremaal asuv Kaali küla. Kaali küla on laiale maailma tuntud, kui meteoriidikraatri küla. Kaali küla süda on meteoriidi kukkumisel tekkinud Kaali järv, seda käivad külastamas aastas ligi 60 000 turisti. Kaali küla elanikele on tähtsamaks hooneks Kaali kool, mis on ehitatud 1936 aastal. Kool teenindab ümbruskonna lapsi ning on peamine kogunemispaiik lastele. Olemasolevas külas on 8 kraatrit, kus peakraatriks on Kaali järv. Planeeringus on arvesse võetud olemasoleva hotelli, trahteri ja poe kokkuviimist üheks keskuseks.

Kaali küla tekkimise kohta on peamiselt 4 lugu, kus kõige tuntum on meteoriidi kukkumine. Teiseks on Kaali järve ümbritsemine tehisevilliga. Ühed usuvad, et Kaali järv tekkis lubjakivilõhedest tingitud karstilanguse tõttu ning usutakse, et toimus maa-aluse gaasi plahvatus või vulkaaniline purse. Meteoriidi kukkumine on ainuke tõestatud lugu, sest ümbruskonnas on leitud meteoriidikilde, mida põhjustas meteoriidi kukkumine.

Uurimismetoodika ja töö struktuur

Arhitektuuri analüüsimine on personaalne, mis lähtub olemasolevast atmosfäärist ning uue keskkonna visioonist. Kuna tekitav arhitektuur võib tekitada igale inimesele erineva tunde ja keskkonna, siis ei ole õiget lahendit igale inimesele. Leiname mooduse kuidas leevendada arhitektuurset ja keskkonna mõju inimesele ning kuidas on võimalik leida iseeneses ruum, kus on mugav viibida.

Antud uurimistöös on kasutatud esimese isiku uurimust, kus autor kasutab enda kogetut. Uurigu tulemusena leitakse, millised on positiivsed punktid antud valdkondades ning väljendatakse neid arhitektuurses vormis. Teoreetilises osas esitavad tekstid on uurimiste põhised ning lisatud on autori kogemus, mis annab inimestele aimu, et iga inimene on suuteline muutuma ja leidma enda mõtte elus. Magistritöö uurimuslik lähenemine annab toetust loodavale külale, mis vähendab maailmas olemasolevaid probleeme nagu depressioon ja stress.

Uurimistöö koosneb 3 teemast, kus esimeses peatükis keskendutakse teemale ja probleemile, mis on tekkinud tänapäeva ühiskonnas. Antakse ülevaade asukohast, probleemist, eesmärgist ning teoreetilisest taustast. Probleemi püstitamisel lähtutakse Euroopa ja Eesti statistikast, mis toob välja depressiooni-, ärevuse- ja suitsiidistatistika.

Teises osas võetakse meditatsiooni protsess osadeks ning leitakse, kuidas see töötab ning miks see töötab. Kasutatakse maailmas läbi viidud kvantitatiivseid uuringuid, mis näitavad, kuidas meditatsioon on inimeste puhul töötanud. Teiseks leitakse, kuidas tehnoloogia areng on andnud võimaluse tõestada, et meditatsioon töötab ning kuidas see töötab.

Kolmandas osas käsitletakse Wim Hof tehnikat. Tehnika teoreetilises osas lähtutakse Wim Hof peal läbitud katsetest ning lisatud on juurde ka autori kogemuse. Uuritakse viimaseid läbi viidud uuringuid, mis näitavad, kuidas alternatiivne meditsiin on arenenud ning näidatakse, et seda on võimalik tänapäeval tehnoloogia arenedes tõestada.

Viimases peatükis võetakse kokku lühidalt uuringu tulemused ja järeldus püstitatud probleemidele. Samuti on lisatud kokkuvõttesse autori arvamus ja isiklik suhe.

1. Tänapäeva probleemid Euroopas ja Eestis

Depressioon, stress ja ärevus

Terviseinfo artiklid on näidanud, et noored inimesed tänapäeval on sattumas üha-enam ja enam depressiooni. Depressioon on inimese emotsionaalne tunne, mis väljendub pikaajaliselt või kordudes ning segab inimese igapäeva protsesse nagu näiteks koolis käimine või töötamine. Inimene muutub kurvaks, kaob huvi ja rõõm asjade suhtes ning tekib madal enesehinnang. Nende protsesside toimumisel võib inimesel tekkida suitsiidsed mõtted. Depressioon liigitatakse suureks depressiooniks ning düstüümiaks. Suured häired on meeleolu halvenemine, huvipuudus asjade suhtes ning võimeetus elu nautida. Düstüümiat ja kerged häired on hetkelised, kuid on sarnased suurte häiretega. Kuna igale inimesele mõjub depressioon erinevalt, siis selle tekkimine on ka erinev. Inimesed kellel tekib kergelt paanikahoog on võimelised sattuma sügavamasse depressiooni, kui tavalised inimesed. Paanika hoog on olukord, kus inimesel on kõrgendatud meeleolu ning suurenenud energia, mille tulemusena inimene on liigselt aktiivne ning vähenenud on umevajadus. Depressiooni suurendavad veel erinevad haigused nagu bipolaarsus, mis võimendab paanikat ja depressiooni. (WHO, 2017, 6)

Tänapäeva tehnoloogiline areng on tekitanud olukorra, kus on võimalik testida erinevaid mentaalseid haigusi ning anda neile hinnanguid. Depressiooni on uuritud ning leitud, et see mõjutab inimeste igapäevast käitumist ning elu planeerimist. Ühiskonna vaimne tervis on muutumas üha tähtsamaks, kuna tehnoloogia areng on tekitanud töökohti, kus tuleb mentaalne heaolu kasuks. Paljudes keskmise ja suure sissetulekuga riikides on läbi viidud uuringuid, mis aitavad kaasa ruumi tekitamisel inimesest lähtudes, et nende füüsiline ja vaimne tervis oleks loomulikus olekus. Hakatud on paremini mõistma uuringute tulemusena, kuidas vaimsed häired on tekkinud ning levinud maailmas. Leitud on, kui paljud inimesed põevad depressiooni ning ärevushäireid. Selle probleemi lahenduseks on antud peatükis välja toodud protsendid Euroopas ja Eestis depressiooni ja ärevushäireid põdevatest inimestest. (WHO, 2017, 6)

WHO 2015. aasta andmete järgi on maailmas hinnanguliselt 4,4% vaevlemas depressioonis. Välja on toodud ka erinevus meeste ja naiste vahel. Naised on maailmas sagedamini depressioonis, meeste protsent on 3,6 ning naistel 5,1. Uuringu tulemus näitas, et maailmas on ligikaudu 322 miljonit inimest, kes põevad igapäevaselt depressiooni. Sellest peaaegu pooled elavad Aasias. Aastast 2005-2015 on maailmas depressioonis olevate inimeste koguarv suurenenud ligi 18,4%. Kasvanud on depressioon erinevates vanuserühmades. Inimesed on aga muutunud ning depressiooni levik on maailmas suur probleem. (WHO, 2017, 8)

Eestis on depressioonis olevate koolilaste koguarv suurenenud 25%-lt kuni 30%-ni. Testi tulemusena leiti, et koolilapsed on kogenud perioode elus, kus nad on ühe või kahe nädala jooksul tundnud end kurva ja masendununa. Vanuserühmas 11-15 leiti, et 7% poistest ja 15% tüdrukutest on üle korra nädalas tundnud kurbust ja masendust. Vähemalt 30% selles vanuserühmas on kogenud depressiooni aasta jooksul. 16-24 aastaste seas on 2% noortest tundnud talumatut stressi ning 4% meestest ja 8% naistest on tundnud talumatut masendust. 16-24 seas on viimasel aastal depressiooni all kannatanud keskmiselt 9% noortest. („Ülevaade vaimse tervise probleemidest”, 2015)

Teiseks suureks mureks on suurenenud ärevushäirete osakaal maailmas. Inimesed on muutunud üha enam ärevamaks ja suurenenud on hirmu tunded. Tänapäeva probleemid on suurenenud, mille tagajärjel inimesed kannatavad ärevushäirete, paanikahäirete ning foobiate all. Ärevushäired ei ole nii suurte tagajärgedega nagu depressioon, kuid on olnud olukordi, kus ärevushäired on viinud ka suitsiidini. Ärevushäirete sagedane esinemine võib tekitada kroonilise paanikahäire või püsiva foobia, mis omakorda võib inimesel tekitada depressiooni. 2015. aasta andmete järgi on maailmas hinnanguliselt 3,6% inimesi vaevlemas ärevushäirete all. Erinevus naiste ja meeste vahel on sarnane nagu ka depressiooni puhul. Meeste ärevushäirete protsent on 2,6% ning naistest vaevlevad ärevushäirete all 4,6%. Kui depressioon on suurenenud erinevates vanuserühmades, siis ärevushäired on jäänud samale tasemele ning vanemate vanuserühmade seas on levik madalam. Uuringu tulemusena leiti, et maailmas on ligi 264 miljonit inimest, kes põevad ärevushäireid. Kuna populatsioon on kasvanud on suurenenud ka ärevushäirete osakaal, mis on 2005-2015 perioodil suurenenud 14,9%. (WHO, 2017, 10-11)

Eestis on ärevushäirete all kannatavaid inimesi palju. Üldine osakaal on jäänud samale tasemele eelnevate aastatega. Suurenenud on kergete ärevuste tekkimine, näiteks Tallinnas 14-15 aastaste noorte seas esineb kerget sümptomeid 5% ja raskeid sümptomeid 1%. Väikesed ärevusilmingud kutsuvad esile teisi sümptomeid nagu näiteks uinumishäired. Kooliõppes õpitu tekitab ärevust ja suurenenud kodutööde hulk on koolilaste seas suurendanud uinumiskasusi. Uinumiskasused on suurenenud 31%-lt kuni 38%-ni, see näitab, et noortele tuleks leida rahustav tegevus, mis aitaks neil mõista kuidas enda emotsioonidega tulla toime. („Ülevaade vaimse tervise probleemidest“, 2015)

Kuna ärevuse ja depressiooni kõige raskemaks tagajärjeks on suitsiidsus, käsitleme ka suitsiidsuse statistikat Eesti näitel. Suitsiidsus on Eestis suur probleem, näiteks 2013. aastal kaotas kõige enam noori vanuses 10-24 elu mürkide, sõidukiõnnetuste ja enesetappude läbi. Enesetappe oli kõige rohkem just sellel aastal, mis näitab, et suitsiidsus on suurenenud probleem. Euroopas on suitsiidsus üks sagedasem suremuse põhjustajatest. Enamasti kaotavad suitsiidi läbi elu poisid, 2013 aastal kaotas 16 poissi ja 2 tüdrukut elu suitsiidi läbi. Eesti meeste suremuskordaja Euroopa Liidus on enesetappude kohta ligi kaks korda suurem kui Euroopa keskmine. („Ülevaade vaimse tervise probleemidest“, 2015)

Tallinnas läbi viidud uuring näitas, et vähemalt 33% noortest vanuserühmas 14-15 aastased on tahtlikult soovitud ennast vigastada. Noortest 5% on mõelnud tõsisele enesetapule ning 12% on mõelnud võtta endalt elu. („Ülevaade vaimse tervise probleemidest“, 2015) Noorte seas vanuserühmas 16 kuni 24 aastased esineb naiste seas enesetapu mõtteid rohkem. Ligi 21% naistest mõtleb endalt eluvõtmisele ning 18% meestest. Enesetapukaitseid on proovitud selles vanuserühmas keskmiselt 4% õpilastest. Keskmiselt sureb aastas 18 noort aastas enesetapu läbi. Euroopa liidus sureb enesetapuläbi inimene keskmiselt iga 9 minuti järel ning koguarv suitsiidide surma läbi on 877 000 inimest aastas. („Noorte vaimne tervis“, 2015)

2. Meditatsioon ja uuringud

Sissejuhatus

„The man who acquires the ability to take full possession of his own mind may take possession of anything else to which he is justly entitled.“

Andrew Carnegie

Tänapäeval on aina enam suurenenud inimeste seas abi otsimine alternatiivsest meditsiinist. Meditatsiooni on praktiseeritud erinevates religioonides aastasadu, mis näitab, et inimesed on praktiseerinud seda kaua, kuid tõestusmaterjale pole suutud leida vähese tehnoloogilise arengu tõttu. Meditatsioon on mõtteharjutus, mis arendab meelerahu, keskendumist, heaolutunnet ning vähendab igapäeva probleeme (Budakoda). Meditatsiooniga tegelevad inimesed on leidnud, et nende keskendumine erinevatele tegevustele on muutunud kontsentreeritumaks ning nende mõttetegevus on suurenenud. Mediteerimiseks on hetkel olemas erinevaid võimalusi, on loodud telefoniäppe, kuid parim on õppida meistrilt, mediteerimise õpetajateks võivad olla mungad. Munkadele on väikesest peale õpetatud, kuidas olla enda aju valvur ning olla ümbritsevale avatud.

„A wise man will be master of his mind, a fool will be its slave.“

Publillius Syrus

Sisemiste probleemidega võitlemiseks on kõige selgem lahendus mentori kaasamine, sest õppida on kõige lihtsam teistelt, kui leida lahendus ise. Meditatsiooni kvantitatiivsed uuringud on näidanud, et väheneb stress, depressioon ja suitsiidsed mõtted. On tehtud erinevaid kvalitatiivsed ja kvantitatiivsed uuringuid, kuid tulemused on alati olnud samaväärsed ja sarnased, mis näitavad, et inimestel on suurenenud keskendumisvõime ja emotsionaalne heaolu. Järgmiseks toome näiteid antud uuringutest, mida käsitleme järgnevalt. Need näitavad, kuidas on inimestel muutunud emotsionaalne intelligentsus ja heaolu.

Mediteerides inimene visualiseerib enda mõtteid ühte punkti, mis rahustab neid ning annab neile selge suuna elus. See annab võimaluse enda mõtteid kontrollida rahulikul tasandil, kus võetakse arvesse erinevaid teguviise. Inimene saab viljeleda super aju mõtet, mis suurendab mentaalset fookuseeritust. Suurendab mälu säilitamist ning loovust. Inimene suudab mediteerimise järgselt informatsiooni kiiremini läbi töödelda ning ignoreerida segavaid faktoreid. Lastele, kellele on diagnoositud hüperaktiivsus, on üha enam hakatud soovutama mediteerimist, kuna see vähendab ärevust ning annab võimaluse asju kiiremini õppida. (Powell, 2018)

Uuringud

Uuring 1:

2012. aastal viidi Harvardi ülikoolis läbi test, kus inimestel, kes olid kunagi kogenud depressiooni või stressi, lasti teha meditatsiooni harjutust. Harjutuses osalejad sisestasid endale mõtteid ja lauseid, mis viivad enamasti inimesed depressiooni või tekitavad kurva emotsiooni. Peale esialgsete tulemuste saamist, kästi inimestel läbida 8 nädalane meditatsiooni kuur, kus praktiseeriti erinevaid meditatsiooniharjutusi. Katseperioodi järel tehti ajuuuringud, et näha, kuidas muutus inimese aju protsessi vältel. Peale tulemuste saabumist leiti, et meditatsioon on muutnud aju kiirust ehk fookuseeritus kiirenes ja vastuvõtlikkus välismaailma suhtes paranes. Inimene, kes oli läbinud 8 nädalase protsessi, oli vähem vastuvõtlik depressiivsetele lausetele ning suutis enda emotsioone paremini kontrollida. Antud uuring leidis, et inimese aju on võimalik testida ja tõestada, et meditatsiooni protsess kiirendab ajutegevust ning selle käigus suureneb fookuseeritus ja emotsionaalne heaolu. (Powell, 2018)

Uuring 2:

Antud uuringu eesmärgiks oli leida, kuidas meditatsiooni protsess muudab või mõjutab aju võrgustikku. Ajutegevust testiti kognitiivsete tegevuste kaudu, kuna antud uuring oli eelneva uuringu järg, mis näitas, et meditatsiooni tulemusel fookuseeritus suureneb. Inimese mõtete ekslemine vähenes oluliselt peale meditatsiooni protsessi praktiseerimist. Püsiv tähelepanu oli fookuseeritum, mis näitas et ajutegevus suurenes inimese tahtel. Meele teadlikkus sai inimesele selgemaks aru ning suurenes aeg, millega jõuti fookusesse. Pidev muutus tegevustes näitas, et pika aja vältel korduvad tegevused suudavad aju struktuuri muuta. Meditatsiooni praktiseerides kauem kui aasta, hakkas aju protsess muutuma ning inimene muutus püsivalt rahulolevamaks. Võrreldi inimesi, kes on mediteerinud aastaid ja inimesi, kes on tegele- nud mõned kuud ja leiti, et nende ajutegevusele on mõjunud meditatsioon erinevalt. Kui meditatsiooni protsess lõpetati suutsid inimesed, kes kauem mediteerisid fookuseeritust kauem hoida. Kognitiivsed tegevused oli kiiremad ja tähelepanu pööramised ja häired olid harvemad. Sellega tõestati meditatsiooni positiivsus kognitiivsele liikumisele ja liigutamisele. (Hasenkamp jt, 2012)

Arvan, et noortele tuleks kooli viia juurde meditatsiooni õpe, mis annaks neile teadmise, kuidas enda ajutegevust ja emotsionaalset heaolu juhtida. Emotsionaalne heaolu vähendab inimese muretsemist, ärevust ja depressiooni. Inimese kartused ja stress väheneb, mis muudab inimese sotsiaalsemaks, võimendades enesehinnangut ja eneserahulolu. Inimene suurendab enda valulävi ja on võimeline kiiremini omandama teadmisi. Inimesel on kergem vabaneda sõltuvustest ning suurendab positiivset suhtumist elusse. Samuti suureneb melatoniini tootmine kehas, mis vähendab unehäireid ning aktiveerib teisi hormone kehas.

Uuring nr 3:

Belgias viidi läbi uurimus, kus valiti viiest erinevast koolist noorukid vanuses 13-20. Kokku saadi 408 koolilast, kes jaotati erinevatesse klassidesse. Iga klass määrati juhuslikus järjekorras, et tulemused oleks adekvaatsed. Kõik klassid täitsid küsimustiku, mis andis infot nende tähelepanu kohta. Uurimuse idee oli aru saada kuidas meditatsioon muudab depressiivsete mõtete olemasolu, kas see vähendab neid või suurendab. Ühele klassile anti ülesandeks tegeleda meditatsiooniga 6 kuu vältel, teised õpilased jätkasid tavalise õpinguga. Võrreldes algset küsimustiku ja pealt 6 kuud leiti, et märgatavalt on vähenenud depressioon võrreldes algsega. Tulemused näitasid, et koolis meditatsiooni protsesside läbiviimine ja õpetamine võib tuua suurt kasu ning vähendada depressiooni ja stressi õpilaste seas. (Raes jt, 2013)

Uuring nr 4:

Uurimuse eesmärgiks oli suurendada noorte teadmisi meditatsiooni valdkonnas, ning leida, kuidas see mõjutab sotsiaalselt ja poliitilises kontekstis noorte elu ja käitumist. Tulemusena leiti, et noortega suhtlemisel muutusid protsessid kiiremaks ning noored olid kiirema õppimisevõimega. Noored olid valmis õppima suurema himuga ning klassis kohaolek oli suurenenud. Hästi praktiseeritud ja stabiilne lähenemine meditatsioonile näitas, kuidas see parandas nii õpilaste, kui ka õpetajate vaimset tervist ja heaolu, samuti suurenes meeleolu ja enesehinnang noortel inimestel. Näiteks õpilased olid aktiivsemad tunnis ning üldine immuunsussüsteem oli paranenud. Õpilased olid koolis vähem haiged ning puudumine vähenes. Noored oli koolitundides sotsiaalsemad, leiti kiiremini loogilisi vastused ning suurenes õpihimu. Praktelistest tagajärgedest leiti veel, et õpilased on muutunud enesekindlamaks, mis tähendas, et õpilaste kognitiivne käitumine muutus paremaks. Noorte loovus ning ühtehoidvus suurenes. (Weare, 2013)

Katse tulemusena toodi välja, et töö noortega on arenev ja väga tulemuslik valdkond. Noored suudavad kiiremini mõista meditatsiooni plusse ning nendest kasu lõigata. Vaimselt on meditatsioon tekitanud emotsioonide muutust, juurde on tekkinud positiivne ellusuhtumine ning emotsionaalne teadlikkus. Uuringu positiivne tulemus oli, et koolikiusamine vähenes, sest meditatsiooni käigus õpiti tundma ennast ja ümbritsevat. Leiti, et teistega suhtlemine ja tundmaõppimine on tervendavam ja rahulolu pakkuvam, kui kiusamine. (Weare, 2013)

Antud uuringutele tuginedes, saab väita, et meditatsioonil on olemas positiivsed mõjud inimese käitumisele ning ka vaimsele tervisele. Ka autori kogemuse põhjal võib öelda, et meditatsioon suurendab fookuseeritust ning tahet olla emotsionaalsemalt stabiilsem. Suurimaks kasuteguriks oli energia vallandumine kehas, mis andis mõtte elule. Arvestamine teistega ja keskkonnaga muutus prioriteediks ning emotsionaalselt heaolu rakendati ka käesolevas projektis. Arhitektuuriline lahendus põhineb antud uuringute tulemustel ning mediteerides tekkinud tunnetel. Autori soov oli väljendada keskkonda, mis tekib mediteerides, mis väljendab vabameelsust, originaalsust ning uuemeelsust.

3. Wim Hof meetod ja teadus

Sissejuhatus

„Once you know that there are no limits in your mind, you can change.“

Wim Hof

Wim Hof on taanlane, kes on enda keha ja vaimu viinud maksimaalsele pingutusele äärmuslikes külmades tingimustes. Külmas olemise mõte oli suurendada taluvust temperatuuri suhtes, hingamise ja mõtlemise teel. Pika katsetamise tulemusena leidis Wim Hof meetodi, mis kaitseb teda äärmuslike tingimuste eest, mida keskkond pakub. Peale naise surma enesetapu läbi oli Wim Hof depressioonis. Ta hakkas uurima enda füsioloogilist keha ja vaimset seisundit, et leida ja taastada emotsionaalne tasakaal. Ta arendas meetodi ja täiustas seda aastate jooksul. Ta leidis rahulolu külmas olemisest ja kasutas seda jõudu maandamiseks sisemisi pingeid. Peale mitmete maailmarekordite püstitamisest nimetati Wim Hof “The Iceman”-ks. Wim Hofi nimel on 20 maailma rekordit, mis hõlmavad Mägironimist lühikeste pükste väel, pikim oldud aeg jäävannis, Pikim maraton paljajalu jääl, jne. (Hof, 2015, 5)

Wim Hof on loonud tehnika, mis käsitleb hingamisharjutusi, mis suurendavad hapniku osakaalu kehas, suurendab antikehade tekkimist kehas. Inimesed pannakse samasse olukorda, kui külmas olemine, mis tekitab inimestes suurema valulävi tunde ning keha on vähem vastuvõtlik haigustele. Inimesed, kes ei tegele mediteerimisega on see hea alternatiiv, kuna selle harjutuse praktiseerimine võtab vähem aega ning tulemused on kohesed. Harjutus on füüsilisem ning lihtsamini seletatav, kui mediteerimine. Inimesed, kes on tegelenud Wim Hof harjutustega on leidnud koheselt, kuidas nende sisemine tasakaal ja füüsiline keha on tervem ja energilisem. Harjutus vähendab inimestes ärevust ja stressi, samas alandades vererõhku ning südamerütmi. Meetodi kasutamine on populariseerinud rahvatervise, spordi ja paljudes teistes valdkondades. Arendamisega on tegeletud aastaid ja nüüdseks on leitud parim toimiv lahendus, mis sobiks igale inimesele.

Feinsreini Instituut uuris 2007. aastal, kuidas Wim Hof suudab enda meetodit kasutades muuta enda autonoomset närvisüsteemi. Peale katse edukat sooritamise hakkas Wim Hof suurendama meetodi uurimist, olles ise katsealune. Idee oli viia meetod massidesse, kuid inimesed peaksid usaldama seda ning usalduse tekkeks pidi leidma teadusliku tõestuse. Järgnevalt seletame meetodi peamist toimimis protsessi. (Ibid., 5)

Wim Hof meetod koosneb kolmest komponendist, millel on füsioloogilised mõjud kehale. Kolmeks komponendiks on hingamisharjutused, mõtteviis ning kokkupuude külma. Maailmas on veel palju sarnaseid õpetusi hingamisharjutustest, kuid ükski ei käsitle neid kolme komponenti koos. Kolm komponenti tugevdavad üksteist, on lihtsad ja tõhusad. (Ibid., 5)

Hingamisharjutus

Hingamine on tegevus, mis kestab terve meie elu vältel. Hingamine on reguleeritud autonoomse närvisüsteemi poolt, kus hapniku hingamine on teavustamata protsess. Kuna hingamist ei pea kontrollima, vaid inimese keha hingab aju teadvustamata, ei pea me sellele mõtlema pidevalt nagu näiteks söömisele. Inimese keha saab läbi hapniku hingamise energiat, mis vabaneb meie keharakkudes. Inimese kehas toimuvad hingamise keemilised ja füsioloogilisesd protsessid. Hingamine on autonoomse närvisüsteemi kõige lihtsam osa. Hingamine on meie elu alus, mis mõjutab kõige rohkem meie igapäevast füüsilist. (Ibid., 5)

Wim Hofi higamisharjutus on spetsiaalselt välja töötatud aastate jooksul, kus hingamine on viidud äärmuslikku seisundisse, kuid seda on võimalik soodsates tingimustes kontrollida. Hingamistehnika on viidud olukorda, kus sügaval sisse- ja väljahingamisel ei kasutata liigset jõudu. Nagu on öelnud Wim Hof: “Kui hingata täielikult ja rahulikus tempos, jõuad sa punkti, kus hapniku jääk jääb alati kopsudesse. Harjutus kestvus on 30 sisse-välja hingamisseeriat. Peale seeriat tuleks lõpetada kohene sissehingamine ning hoida hinge kinni. Peale seda hakkab keha tundma, kuidas vajatakse juurde uut hapnikku. Selle tulemusena ja rahulikus olekus olles hakkate tundma, kuidas protsess algab uuesti ning tekib kerge kihelus ja lõtvus kehas. Kui olete tundnud sellist tunnet, siis olete teinud harjutust õigesti.” (Ibid., 5)

Hingamisharjutust treenides ning aktiivselt praktiseerides, omandate üha enam kontrolli enda keha üle. Harjutuse tõelisest aru saamisest, peame me laskuma süvitsi komponentidega, mida mõjutab hingamisharjutus. Leiame need füsioloogilised mõjud, mida mõjutab Wim Hofi harjutus.

Inimene hingab keskimiselt 20 000 korda päevas, et tagada endale piisav hapniku hulk. Kuna me hingame palju, on see meie elu üks olulisemaid ja ülimald eluallikaid. Protsess on lihtsakoeline, kust hapniku saamisel viiakse see kopsudesse, kus keemilise protsesside kaudu viiakse välja kõrvalprodukt süsihappegaas. Inimese kops koosneb kahest osast, vasakust ja paremast kopsust. Hingamisteed varustavad hapnikku kehale läbi primaase bronhi, mis viiakse kopsu läbi väikeste hingamisteede. Just bronhides toimumbki hingamise tähtsaim protsess, kus hapnik ja veri seotakse. Protsessi tulemusena imendub hapnik verre ning süsihappegaas lahustub. Seda bioloogilist protsessi nimetatakse gaasivahetuseks, kus peale vahetust transporditakse hapnikuga rikastatud veri keharakkudesse. Knoxi 2012. Aastal tehtud uuring näitas, et Wim Hofi harjutuse omapära seisneb selle omaduses vähendada süsihappegaasi hulka kehas ning suurendada kuni kahekordseks hapnikku sisaldust kehas. (Ibid., 5)

Autori isikliku kogemuse põhjal võib öelda, et hingamisharjutuse kasulikkus avaldus peale esimest korda. Kehas tekkis surin, mida kirjeldas Wim Hof, mis viis suurenenud energiale kehas. Kuna keha energia tase tõusis, leidis autor, et parim on päeva alustada Wim Hof tehnikaga, mis annab tervele päevale värskendava energia. Harjutuse pikaajalisel katsetamisel leiti, et antud harjutus muudab inimese immuunsussüsteemi tugevamaks. Haiguste vähenemine ning külma karastamine muutis Eesti keskkonnaga toimetulemise kergemaks. Kõige iseloomulikumaks näitajaks on vähene külma-kartus.

Teadus

Peale 2007. aastat, kui Wim Hof käis testimas Feinsteini instituudis, leiti, et Wim Hof suudab enda autonoomset närvisüsteemi mõjutada. Katse tulemusena selgus, et ta suudab harjutusega vähendada põletikuliste rakkude osakaalu veres, mis on seotud krooniliste haiguste tekkimisega. Peale uuringu avaldamist, hakkas meetod levima, sest tõestati, et see on kasulik ka teistele inimestele. Idee oli koguda maksimaalselt palju teaduslikke tõendeid, mis oleks argumendiks välismaailmale. (Ibid., 21)

Raboudi ülikool tegi 2010. aastal katse, kus Wim Hofi uuriti jäävannis 80-minuti jooksul. Enne katse sooritamist ja peale katse lõppu, võeti Wim Hofil vereproov. Wim Hofi kehatemperatuur ei kõikunud antud katse jooksul, probleemiks oli jää sulamine. Teadlasi pani imestama, et Wim Hof suutis enda mõtte ja harjutuse koostöös tekitada olukorra, kus tema närvisüsteem hakkas kontrollima keha temperatuuri. Jää lisamisel ei muutunud kehatemperatuur. (Ibid., 22)

2011. aastal testiti tervist endotoksiini katsega. Eesmärk oli leida ja näha, kas hingamisharjutus suudab mõjutada immuunsussüsteemi. Kuna immuunsussüsteem on autonoomse närvisüsteemi osa nagu ka hingamisprotsess, oli alust arvata, et see võib mõjutada. Wim Hof ja veel 112 meest osalesid katsetamisele, kus neile anti endotoksiini. See on bakter, mis muudab inimese haigeks ja nõrgendab keha immuunsust. Wim Hofi andmeid ja teiste osalejate andmeid võrreldi. Andmed sisaldasid teavet põletikulistest valkudest, kehatemperatuuri kohta ning haiguse sümptomid. (Ibid., 22) Toimused erinevad katsed, et aru saada, kuidas pisidetailid ja hingamine mõjutavad keha. Katsete alguses ja peale katseid võeti igalt osalejalt vereproovid. Endotoksiini süstimisel kehasse, tehti hingamisharjutust 3h peale andmist, ning peale seda oodati 5h, et saada aru, kas katse on edukas. Leiti, et Wim Hofi keha hakkas põletiku tekitavatele rakkudele vastu võitlema, mis oli ajalooline avastus. Peale katse sooritamist, leiti et bakterid on kehas olemas, aga nendega võitlemine on pidev ning nende esilekerkimise võimalus on väike. (Ibid., 22-23)

Peale konsentratsiooni katse analüüse leiti, et süsihappegaasi osakaal on vähenenud kehas märkimisväärselt ning kordusmõõtmistel olid tulemused veel madalamad, mis andis kinnitust, et hapniku sisaldus kehas suureneb harjutusega. Ebatavaline oli, et Wim Hofil ei esinenud antud katsete jooskul ühtegi haigusesümptomit. Selle katse tulemusena suudeti taaskord kinnitada, et immuunsüsteem paraneb ning närvisüsteemi on võimalik kontrollida antud harjutust tehes. Kuid selgusetuks jäi, kas meetodit on võimalik rakendada ka teiste inimeste peal. (Ibid., 23)

Järgmiseks leiti, et sama harjutust peaksid tegema teised, et selgitada, kas antud protsess on korduv või unikaalne ainult Wim Hofil. Katse testimiseks leiti 30 vabatahtlikku, kes jaotati kahte sihtrühma. Esimene rühm oli kontrollrühm ja teine oli katserühm. Katserühma 18 viidi Poola, kus läbiti 4 päevaline koolitus ning peale seda praktiseeriti õpitut 6 päeva kodus. Koolituse raames treeniti meditatsiooni, mis oli keskendunud lõõgastumisele ning tähtis osa oli kokkupuude külraga. Katsealused kõndisid koolituse ajal igapäevaselt paljajalu lumel ning lõpuks viidi nad 1590m kõrgusele. Mäele ronides ei olnud osalejatel seljas peale lühikeste pükse mitte midagi. Antud protsessi teeb erakordseks suured temperatuurikõikumised (-5 kuni -27 kraadi). Kõige suurem rõhk pandi laagris hingamisharjutusele, mida jätkati kodus. Osalejad tegid endotoksiini katse 6. päeva pärast. Teine rühm, mis koosnes 12 vabatahtlikust pandi tegema nende rutiinset trenni, mis hõlmas füüsilist treeningut. (Ibid., 24)

Endotoksiini süstimisel osales kokku 18 koolituse läbinud ja 12 mitteläbinud inimest. Kogu protsess kulges Wim Hofi kui mentori sügaval jälgimisel. Testitulemused näitasid, et koolitusel osalenud olid palju vähem vastuvõtlikud haigusele. Sümptomid olid minimaalsed. Vereanalüüsid näitasid, et inimesed, kes olid koolituse läbinud, suutsid enda veres põletiku valkudega võidelda paremini, kui koolitust mitte saanud inimesed. Koolituse saanud osalejatest 90% olid haigusele immuunsed ning inimesed, kes ei osalenud koolitusel olid 90% haiged. (Ibid., 25)

Katse tulemus oli unikaalne, kuna teadlased jõudsid järeldusele, et eksperiment kinnitas autonoomse närvisüsteemi teadlikku aktiveerimist, mis tekitas adrenaliini tootmise suurendamist. Inimese keha immuunsussüsteem suudetakse kontrollida ja üks võimalik lahendus, kuidas seda teha on kasutada Wim Hof meetodit. (Ibid., 26)

Kokkuvõte

Pöörates tähelepanu probleemidele tänapäeva ühiskonnas leiab autor, et Eestis suurendada sõltuvuste ravi, kuna inimesed ei suuda iseseisvalt leida lahendusi, kuidas vabaneda halbadest harjumustest. Halvad harjumused ehk sõltuvused mõjutavad igapäevaselt meie elusid. See on tänapäeva suurim probleem. See omakorda tekitab võimalusi tekkida stressil, kuna ei ole leitud lahendust nendest vabanemiseks. Nagu on öelnud Albert Einstein: “ There are two types of people, those who believe everything is a miracle and those who believe nothing is a miracle.” Inimesed ei suuda tänapäeval enam väikestest asjadest tunda rõõmu ning sellepärast on ka tekkinud olukorrad, kus inimestel on halb enesehinnang ning tüdimus elust.

Magistritöös leiti, et meditatsioon aitab inimese ajus tekitada tundeid, mis võimaldavad parema heaolu kehale ja mõtetele. Inimene hakkab mõtlema positiivsemalt ja leidma lahendusi, kuidas vabaneda probleemidest ning leida sisemine rahu. Nagu on öelnud H. Jacson Brown “Ära anna kunagi alla, mida sa päriselt tahad. Inimene suurte unistustega on tugevam, kui inimene, kes teab kõiki fakte.”, leiab autor, et iga inimene peaks proovima meditatsiooni, sest see mõjutab inimest positiivselt nagu on näidanud ka viimased teaduslikud uuringud. Meditatsiooni uuringud on tänapäeval veel arengujärgus, kuid juba antud tulemused näitavad, et need töötavad.

Wim Hofi tehnikat ja meditatsiooni lähemalt uurides leidsime, et olukord on muutunud ning teaduslik tagapõhi on suurenenud ka alternatiivsete meditsiinide uurimises. Sellest lähtudes tekitati arhitektuurne projekt, mis annab aimu ning kasutab ruumiprogrammis vajavaid ruume. Arhitektuurne projekt on saanud nendest uuringutest inspiratsiooni ja loodud on spirituaalne ja mugav elukeskkond, kus inimene ei pea muretsema igapäevaprobleemide üle, vaid otsima lahendusi oma probleemidele.

“I’m not what I think I am, I’m not what you think I am, I am what I think you think I am.”

Cooley

Projektilahendus

Asukohaks on valitud ajalooline ja spirituaalne koht Kaali Järv, mille õhkkond annab eelduse spirituaalsele ja vaimsele rahulolule. Juurde ehitatav mahuline planeering aitab inimesi mõjutada mentaalselt ja motiveerida neid muutmaks enda elu. Inimene leiab laagris iseennast, mis tekitab eelduse hoiduda pahedest ja leida suund, kuhu elus liikuda. Hoonete arhitektuur viib inimese välja mugavustsoonist ning aitab toime tulla probleemidega, väljendades vaikust ja rahu, mis tekitab meditatsiooniga.

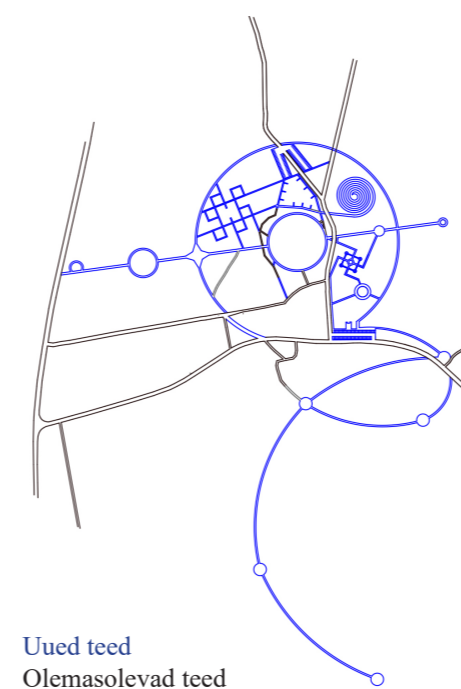
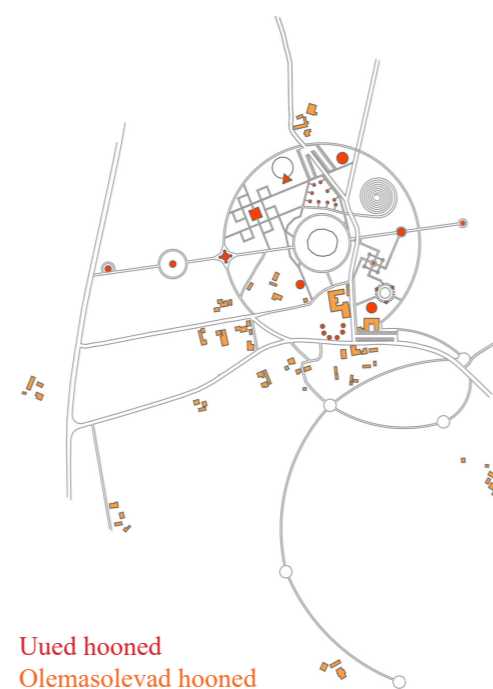
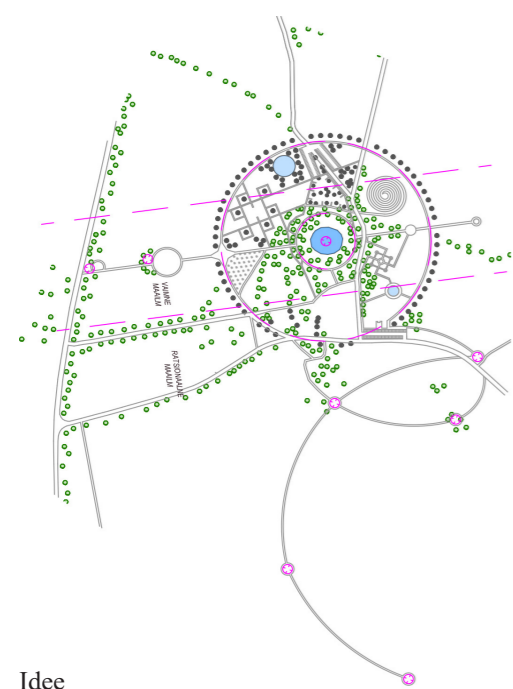
Küla suurem eesmärk on näidata inimestele, mis on super aju, kuidas see mõjutab meie keha ning tervist. Erinevad meditatsiooni tüübid nagu budistlik ja Wim Hof on esindatud külas, kuna igale inimtübile pole ainulaadset lahendust kuidas leida ennast. Igale meditatsioonile on tekitatud hooned, kus saab leida ennast ja ka suhelda teistega, kes läbivad elus sama etappi.

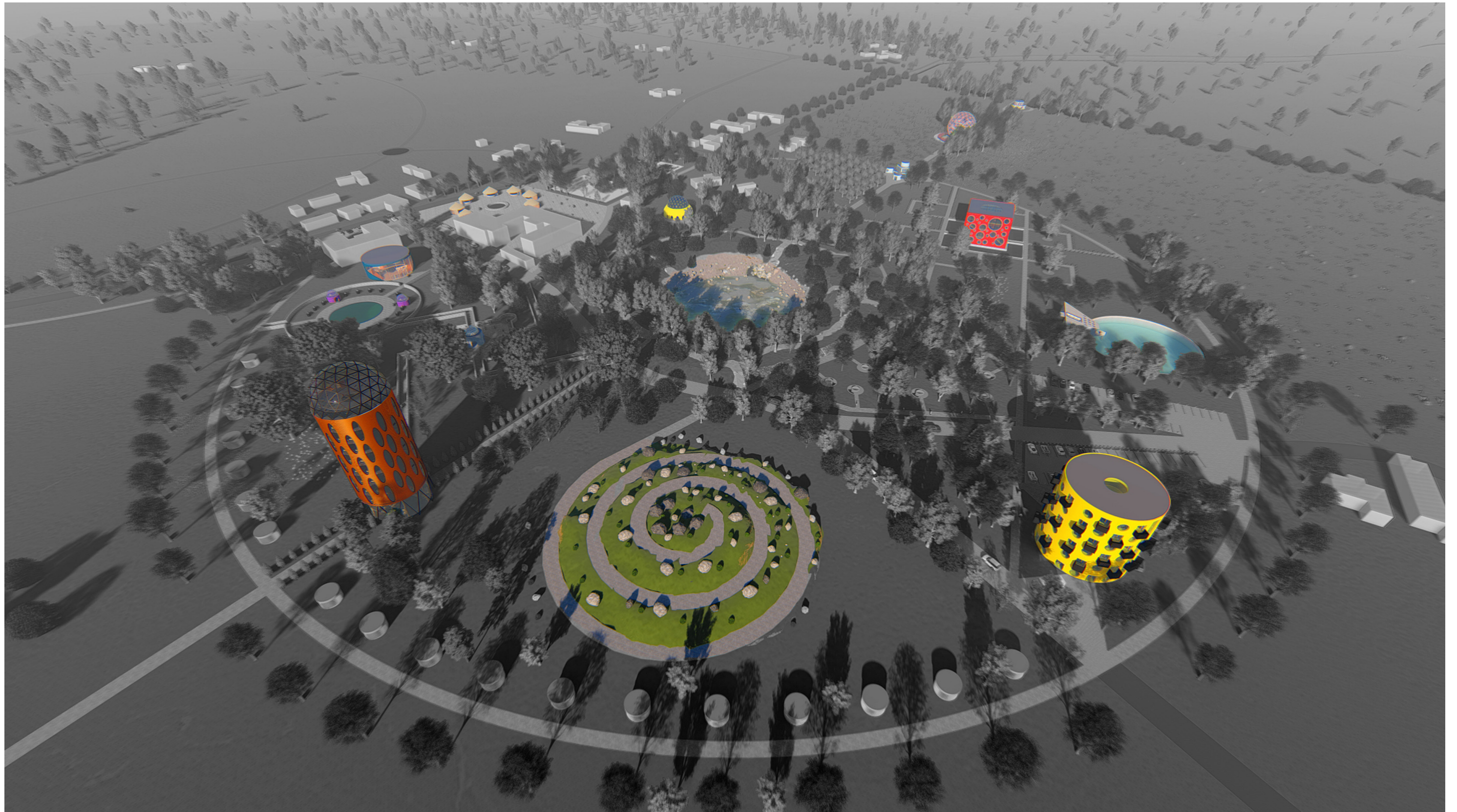
Projekti soov on leida ja näha uut visiooni arhitektuuri arengus, et leida väljapääs hetkel olemasolevast arhitektuuri madalseisust. Loodud küla arhitektuurne konsept on loodud ringide süsteemist, mis tuleneb mandalast. Küla sümbol moodustab päikesesüsteemi, mille ümber tiirlevad loodud futuristlikud hooned. Hooned moodustavad külas mikrokosmose, mille ümber on puude allee, kus saab teha meditatiivseid kõnnakuid. Ringide süsteem on moodustatud puude alleest ja ümber Kaali järve olevast kõnniteest. Universaalses planeeringus saab ka aja möödudes viia läbi muid üritusi, festivale ja rahvuslikke üritusi. Futuristlikud ehitised on omakorda anumad, senitundmatutele tegevustele ja olukordadele. Eesmärk on luua uut, mis hakkab väljendama tuleviku arhitektuuri, samas järgides vana ja igavikulist esteetikat. Tunda on arhailiste sümbolite kasutust, kuid viidud futuristlikusse vormi. Mandalas on loodud erinevad tsoonid, kus inimesed saavad viljeleda endale sobivat väljendusvormi, mis võib tulevikus muutuda, kuid hooned loovad keskkonna selle tekitamiseks. Tulevik ei ole määratletud, vaid on loodud keskkond, mis saab areneda ning luua uue tulevikuküla. Ümbruskonna olustiku haljastust on rikastatud uue kõrghaljastusega ja lilleaadadega. Tekitatud on juurde veesilmad, mis asetsevad strateegiliste sümbolite läheduses. Kasutatud on svastikat ja eluringe, mis suurendavad mikrokosmose ideed. Päikesesüsteemist on läbi viidud telg, mis seob meteoriidi kraatrid. Planeering ühendab ühtseks tervikuks vaimse ja ratsionaalse maailma.

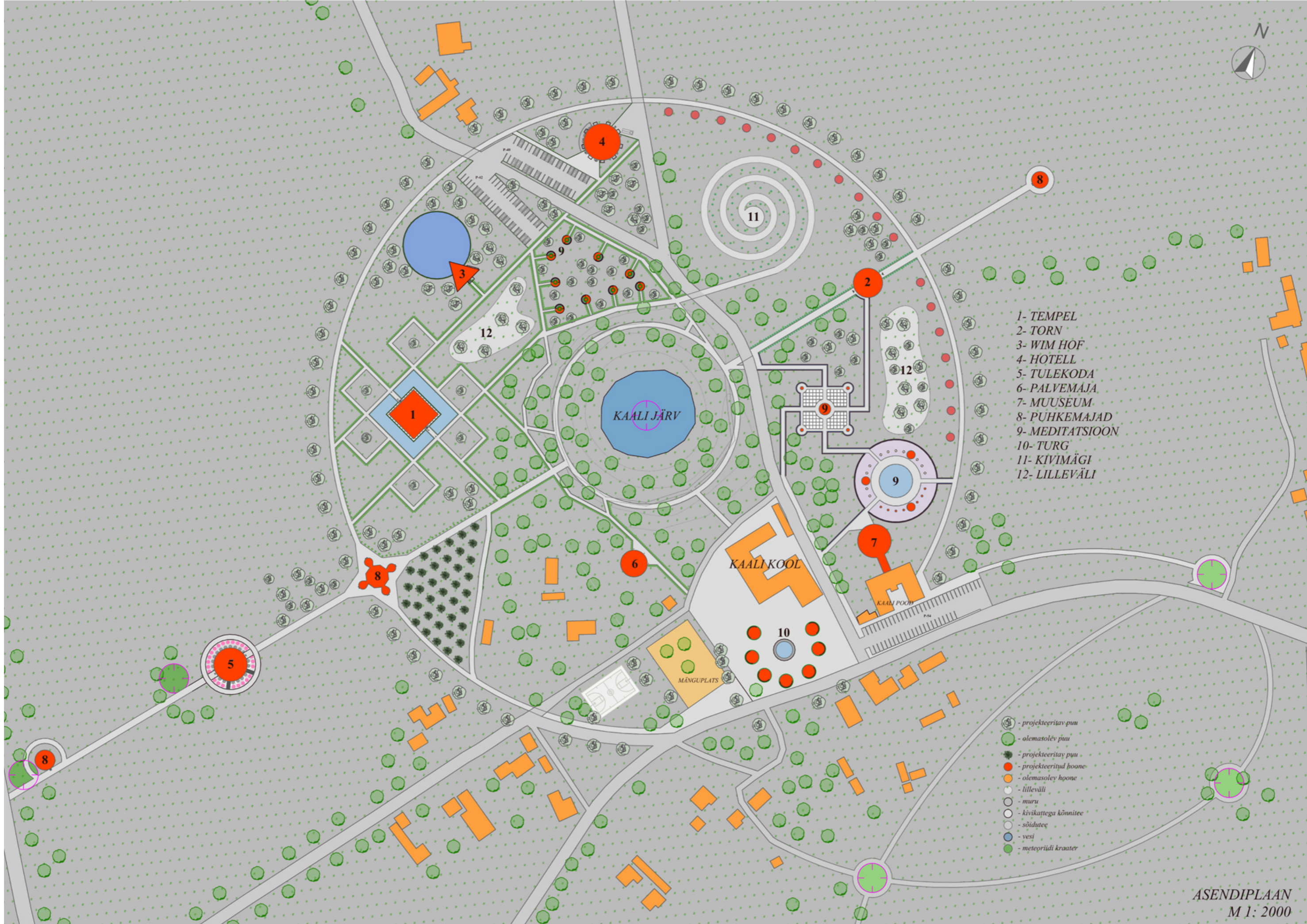
Planeeringus on tekitatud hooned nii küla külastajatele, kui ka abivajajatele. Külas paikneb hotell turistidele ning ka abisaajatele, kes ei taha elada täielikku munga elu. Munkadele on tekitatud torn, mis on ka ühtlasi antud planeeringu dominant. Meditatsiooni leidmiseks on tekitatud väikeseid palvekodasid ning ka tempel, kus praktiseeritakse ühismeditatsioone. Samuti on lisatud templisse arhiiv, mis annaks aimu, kuidas on mediteeritud eelnevalt ning kuidas leida kiiremini tee meditatsioonini. Ümbruskonnas on erinevaid sotsiaalseid ehitisi nagu tulekoda, kus tehakse tseremooniaid, et tekitada grupi efekt. Kaali küla säilitamiseks ja populariseerimiseks on rajatud külasse uus muuseum ning turuplats. Inimesed, kes külastavad Kaali küla saavad looduskauis kohas nautida 8 meteoriidikraatrit, mis on tekkinud meteoriidi põrkest. Kaali küla turismi edendamiseks on loodud uus muuseumi hoone, mis hakkaks omama ka huvikeskuse funktsiooni. Samuti on juurde lisatud ka maa-alused mediteerimishooned, kuna nendes mediteerimine toodab rohkem melatoniini, mis suurendab inimese õnnelikkust ja unekvaliteeti. Lisaks on loodud kivimägi, mis hakkab salvestama energiat, mida hakatakse looma uues külas.

Hoonete arhitektuur väljendab sisemist rahu ning vaikust, kuid välispidiselt originaalsust ja erilisust. Sisemised toonid on valged ja puhtad, mis annaks edasi suurt ruumitunnet. Välisfassaadis on kasutatud aktsenttoone, mis tooksid hoone esile. Hoone avad on erikujulise disainiga, et väljendada erilisust igas inimeses. Ümbritsev elukeskkond on loodud looduslähedaseks, et tekiks tunne, et inimene on loodusega üks. Kaali järve äärne ala on jäetud puutumata, kuna antud ala on iidne ning selle muutmise lõhuks sinna salvestatud energiat.

Planeeringus alas on veel peale templi ja palvemaja individuaalseid palvemaju, mis on mõeldud just peamiselt inimestele, kes soovivad harrastada vaikuse meditatsiooni. Inimesele on loodud võimalus olla ainult üksi ja üksikuna, siis on võimalus, et ta leiab ennast suurim. Antud planeeringus on viidud väikesed palvemajad kraatrite kukkumiskohtadesse või telgede lõpupunkti, kuna seal on keskkond rahulikum ja eemal ümbritsevast müra. Kaali külas on Kaali põhikool ja lasteaed ühe asutusena, mis on hetkel põhiliseks kultuuri ja aktiivsuse keskuseks. Kooli toimumisele ja arendamisele hakkavad kaasa aitama ka mungad ning nendega koostööd tehes, saaksime toetuda uuringutel ning aidata juba noores eas inimesi, kes ei tea mida veel elult oodata. Olemasolev trahter ja muuseum laiendatakse, et tekitada juurde uus tõmbekeskus, mis antud olukorras on iganenud. Kaali kooli juurde tekitatakse uus turuplats, kus on inspiratsiooni saadud olemasolevates puhkemajadest. Olemasolevad puhkemaja on silindrikujulised mahud, millele on tekitatud koonusekujuline katus. Juurde ehitatav turuplats hakkaks teenindama ümbruskonna külasid nagu hetkel teeb seda ka Kaali kool, õpetades ümbruskonna noori.



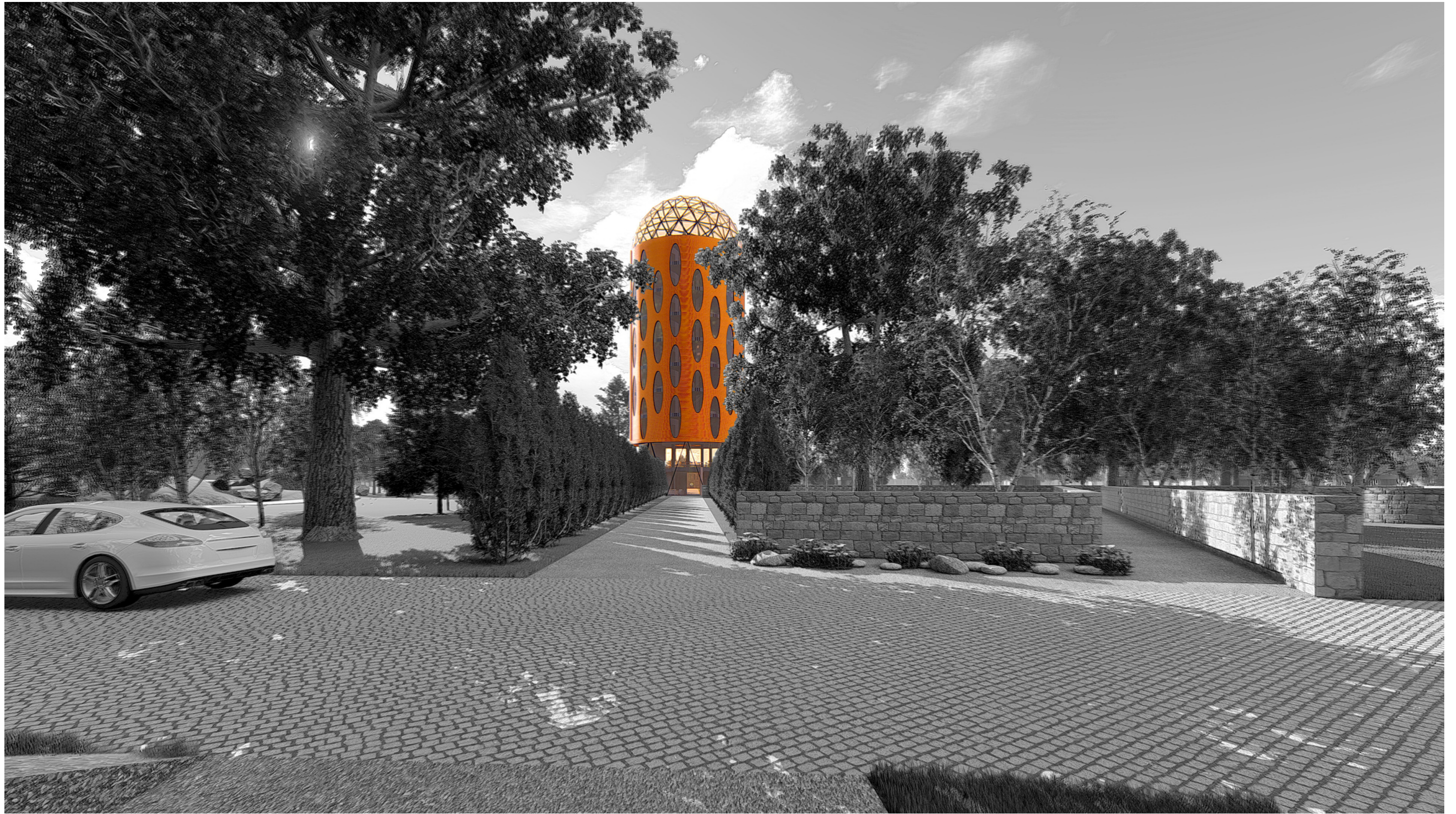




- 1- TEMPEL
- 2- TORN
- 3- WIM HOF
- 4- HOTELL
- 5- TULEKODA
- 6- PALVEMAJA
- 7- MUUSEUM
- 8- PUHKEMAJAD
- 9- MEDITATSIOON
- 10- TURG
- 11- KIVIMÄGI
- 12- LILLEVÄLI

- projekteeritud puu
- olemasolev puu
- projekteeritud puu
- projekteeritud hoone
- olemasolev hoone
- lilleväli
- muru
- kivikattega kõnnitee
- sõidutee
- vesj
- meteoriidi kraater

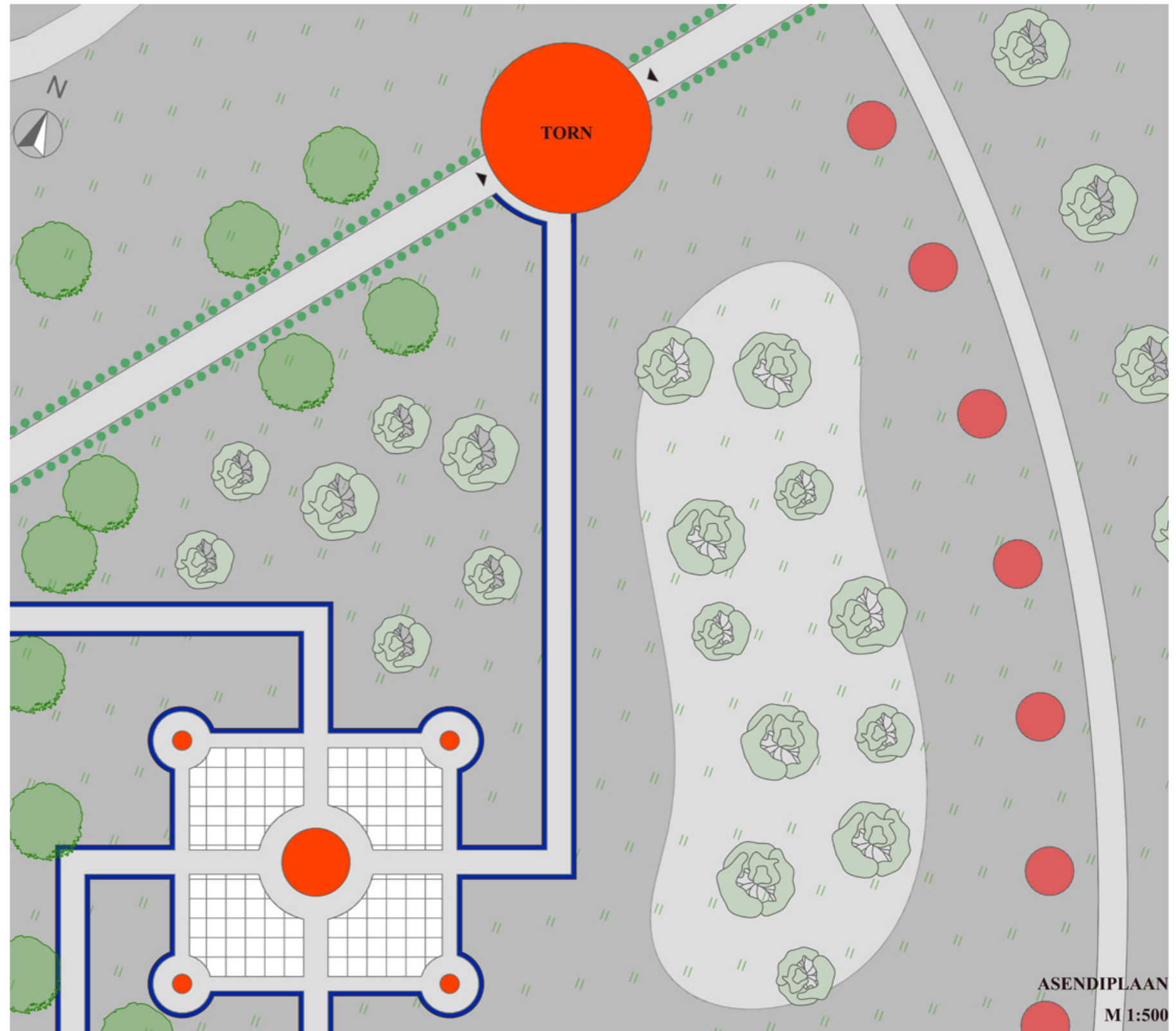
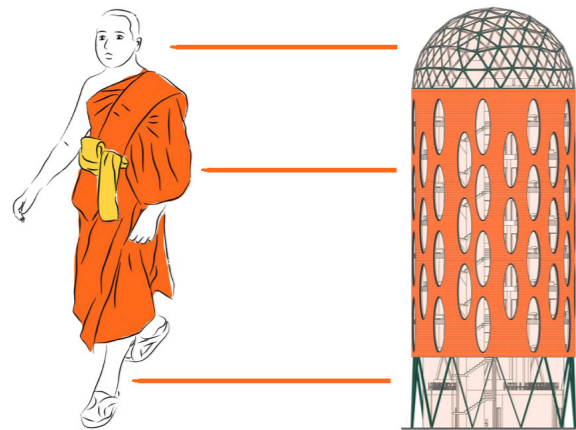
ASENDIPLAAN
M 1: 2000



Uued projekteeritud hooned

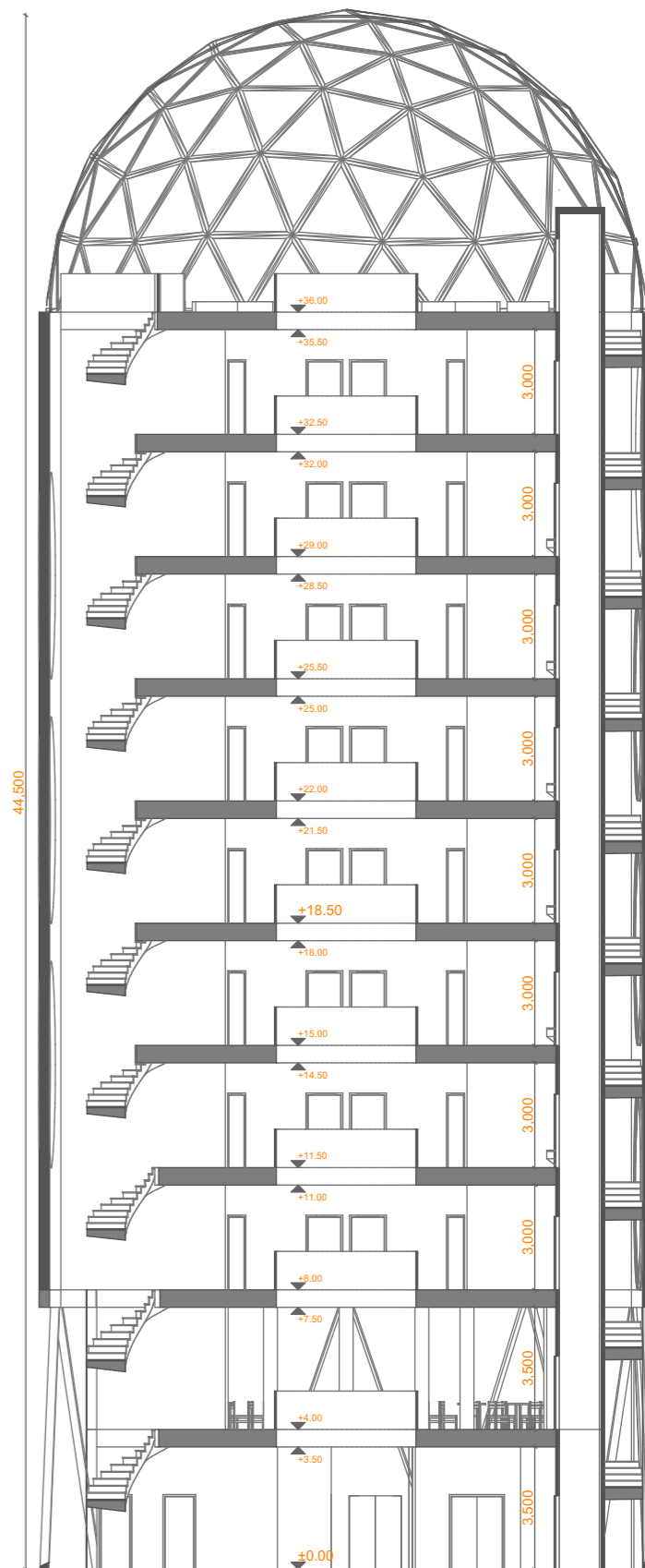
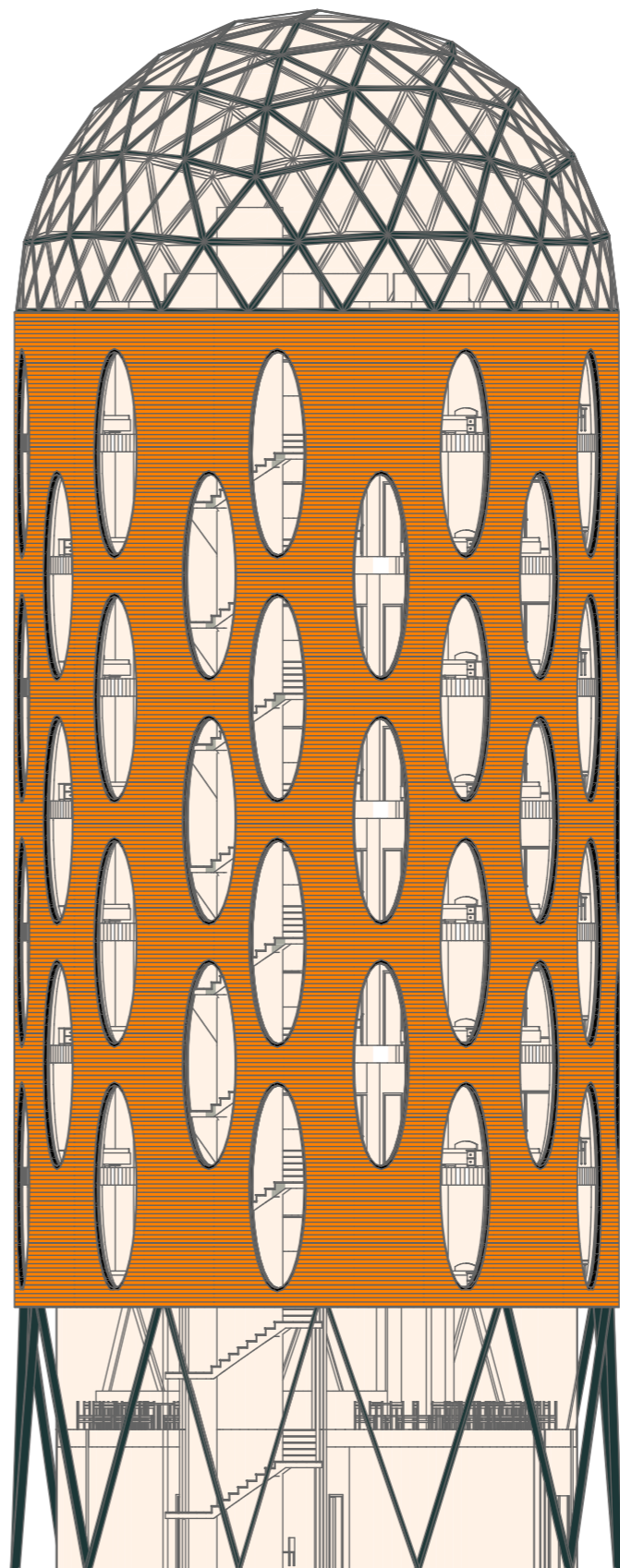
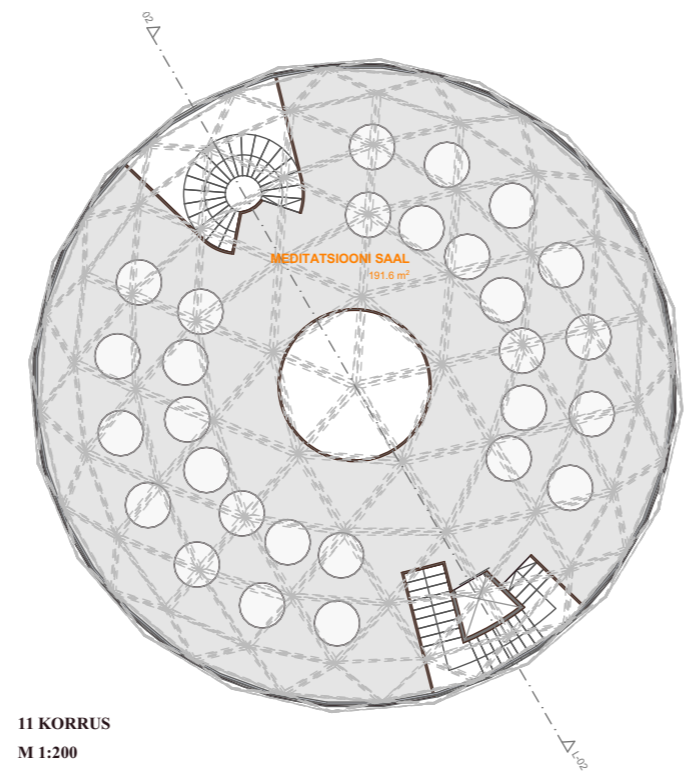
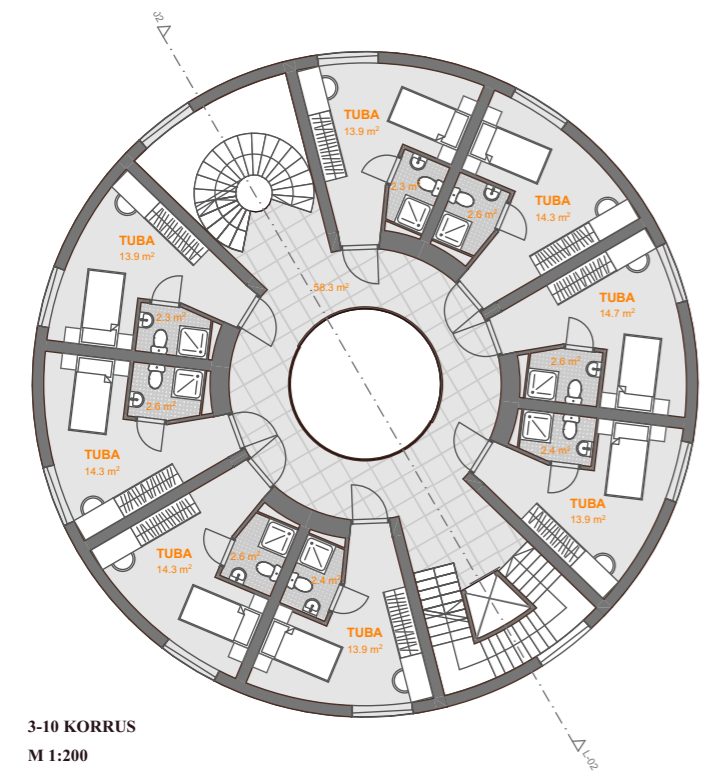
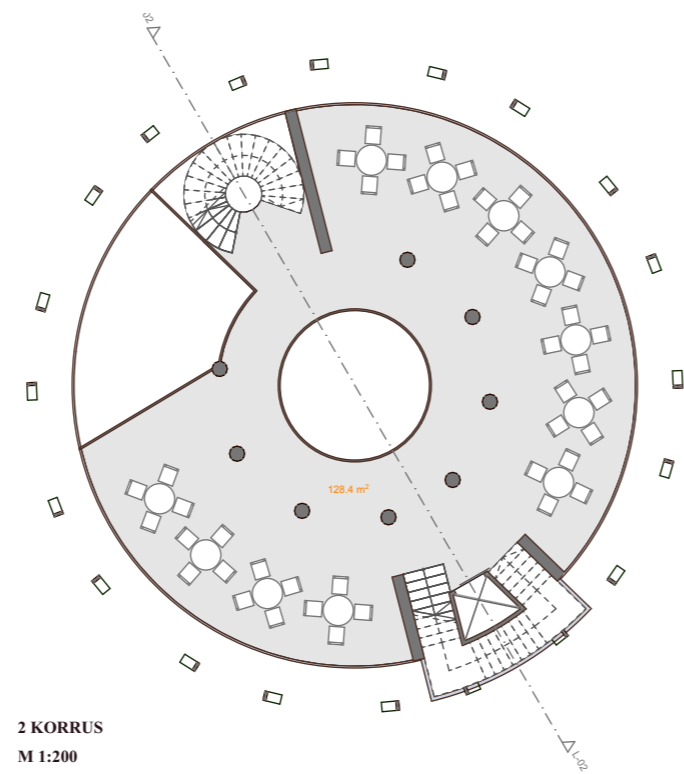
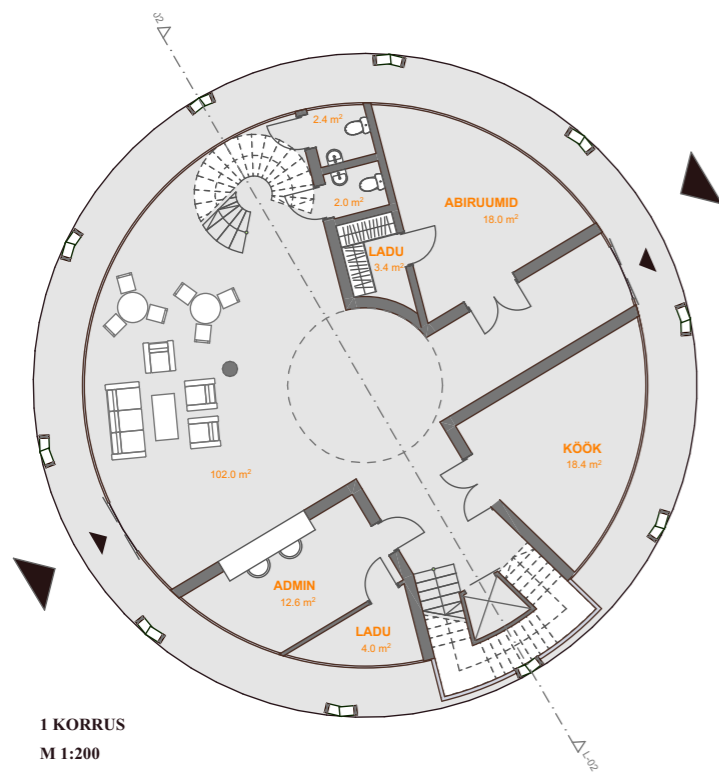
Torn

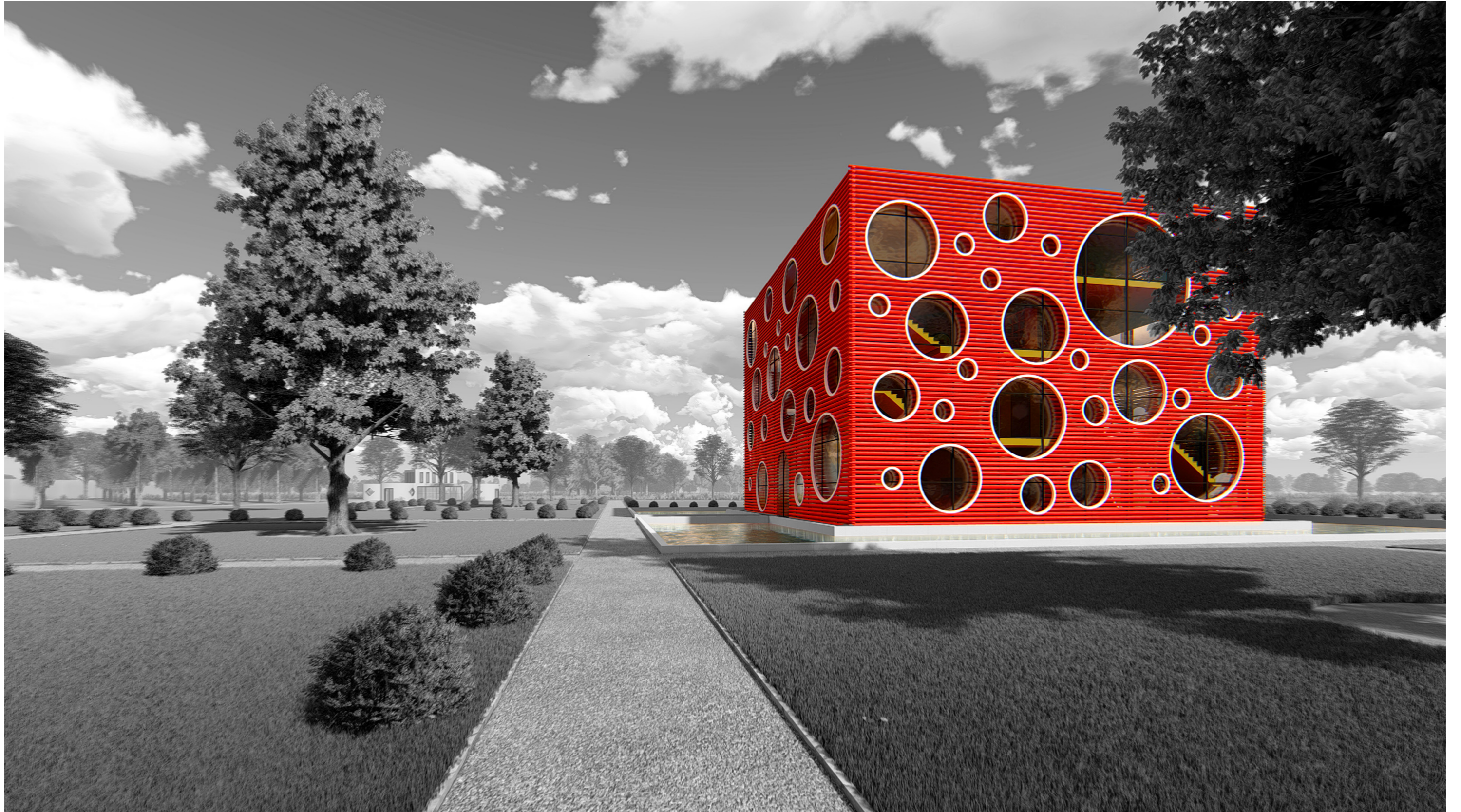
Munkadele on loodud elamiseks fallosekujuline torn (11 korrust), mis on uue kaali küla dominandiks. Eesmärk on tekitada visuaalselt kõrge objekt, mis saaks uueks sümboliks. Hoone plaan on sümmeetriline ring, kus on kokku 64 tuba munkadele, kuid vajadusel ka klientidele. Esimesel korrusel on ooteala ja administratsioon. 2. korrusel on söögisaal, mida teenindab 1. korruse köök. Köögi logistika on lahendatud pääsuga ringilt, muuseumi hoone kõrvalt. Hoone fassaad väljendab modernsete materjalide kasutust spirituaalses võtmes (mis materjalid?). Hoone kõrgus näitab tugevust ning viimasele korrusele on tekitatud kuppel, kus saab korraldada õhtuseid meditatsioone kuu valguses. Hoone kontseptsioon väljendab munka, kuna mungarüü katab tema keha ja paljastab ainult tema pea ja jalad, siis torni visuaalis on kasutatud samu kujundeid. Tekitatakse rüü, mis katab tube, kuhu on lõigatud sisse ovaalsed aknad. Kuna munga pea on tähtsaim element tema kehas, siis projekteeritavas hoones on kuppel ja selle kõrgus üks olulisemaid osi. Torn on pandud kandma postidele, mis väljendaksid munga jalgu, mis hoiavad teda maapinnaga ühenduses.



ASENDIPLAAN
M 1:500

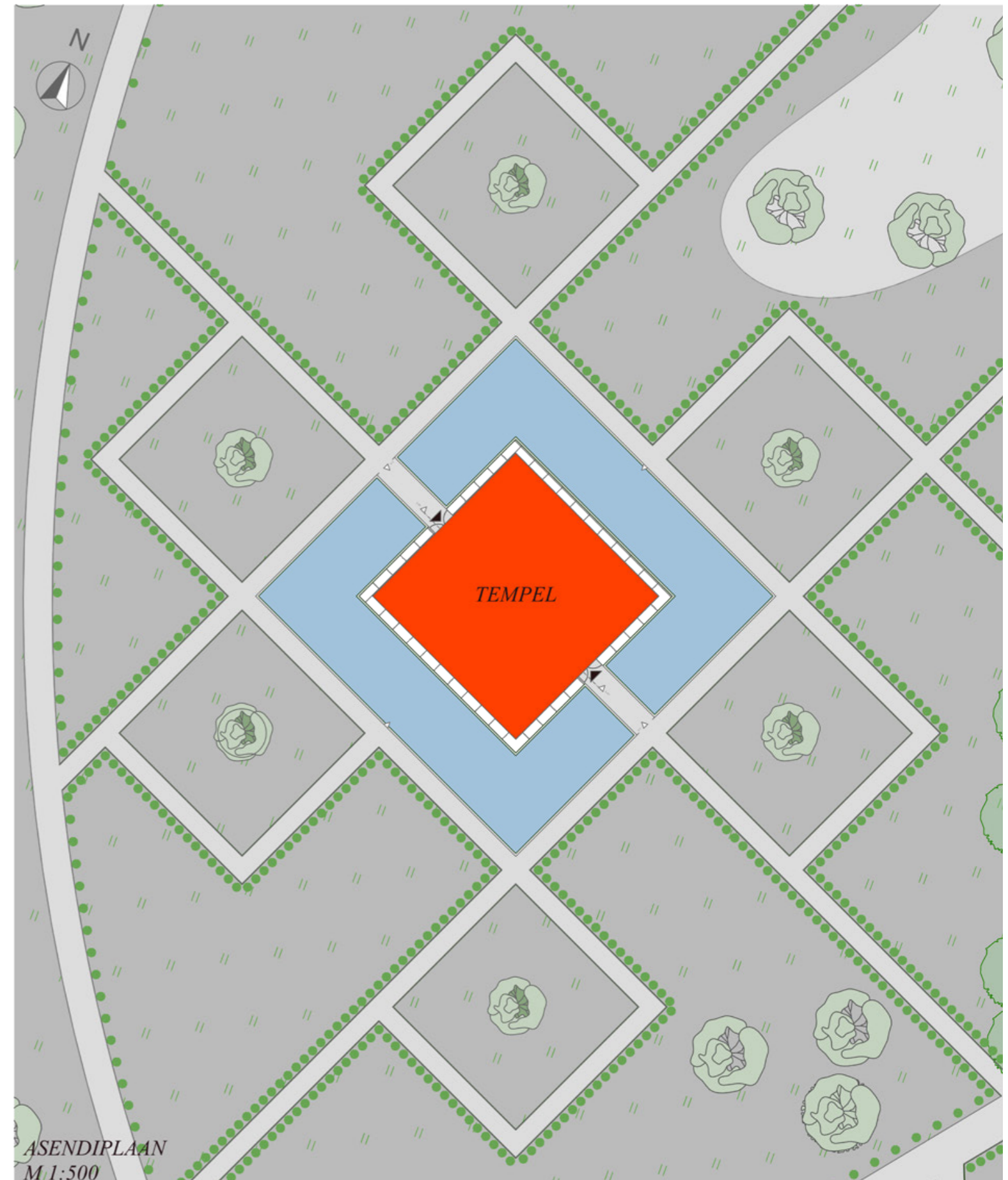


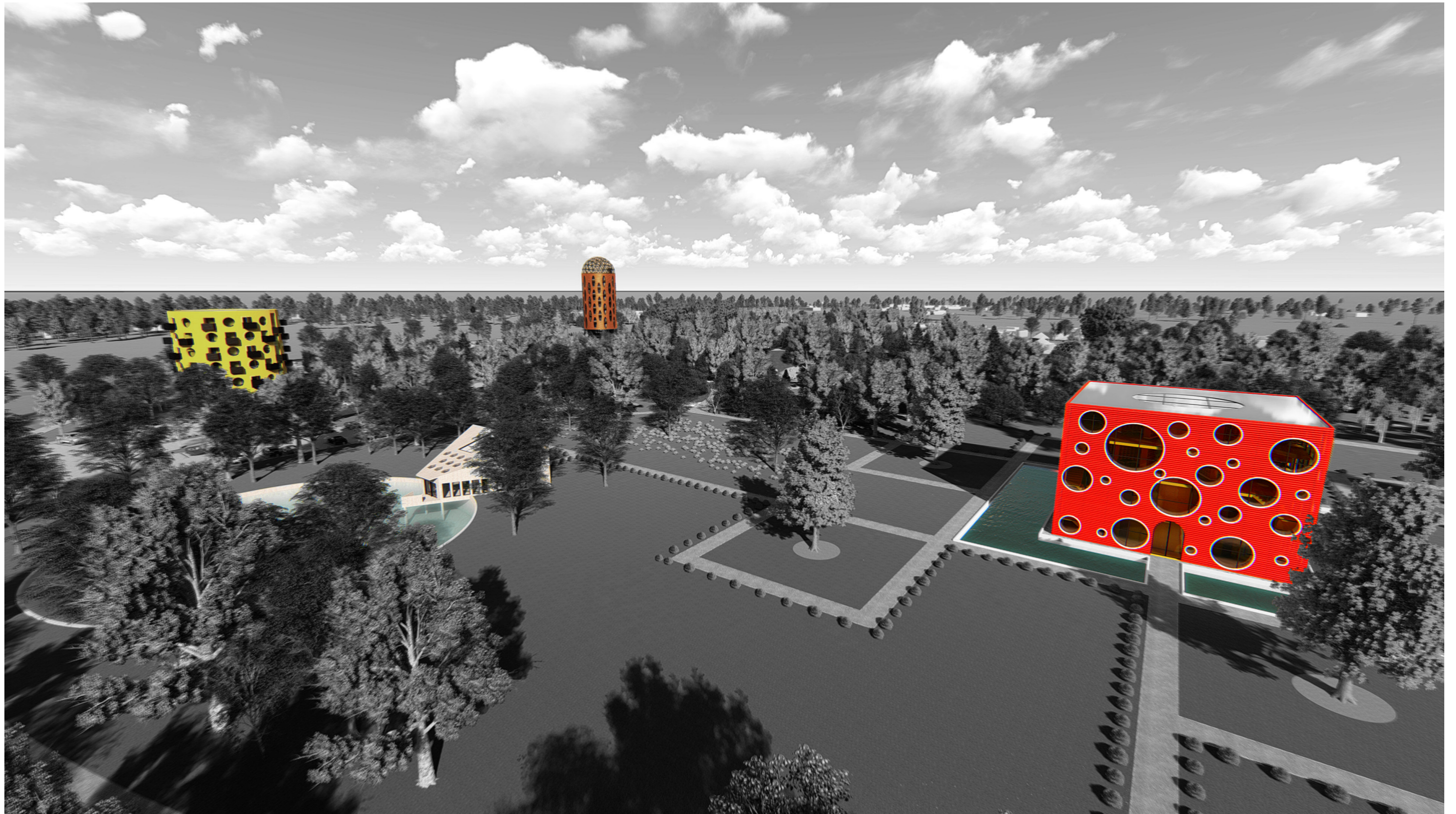


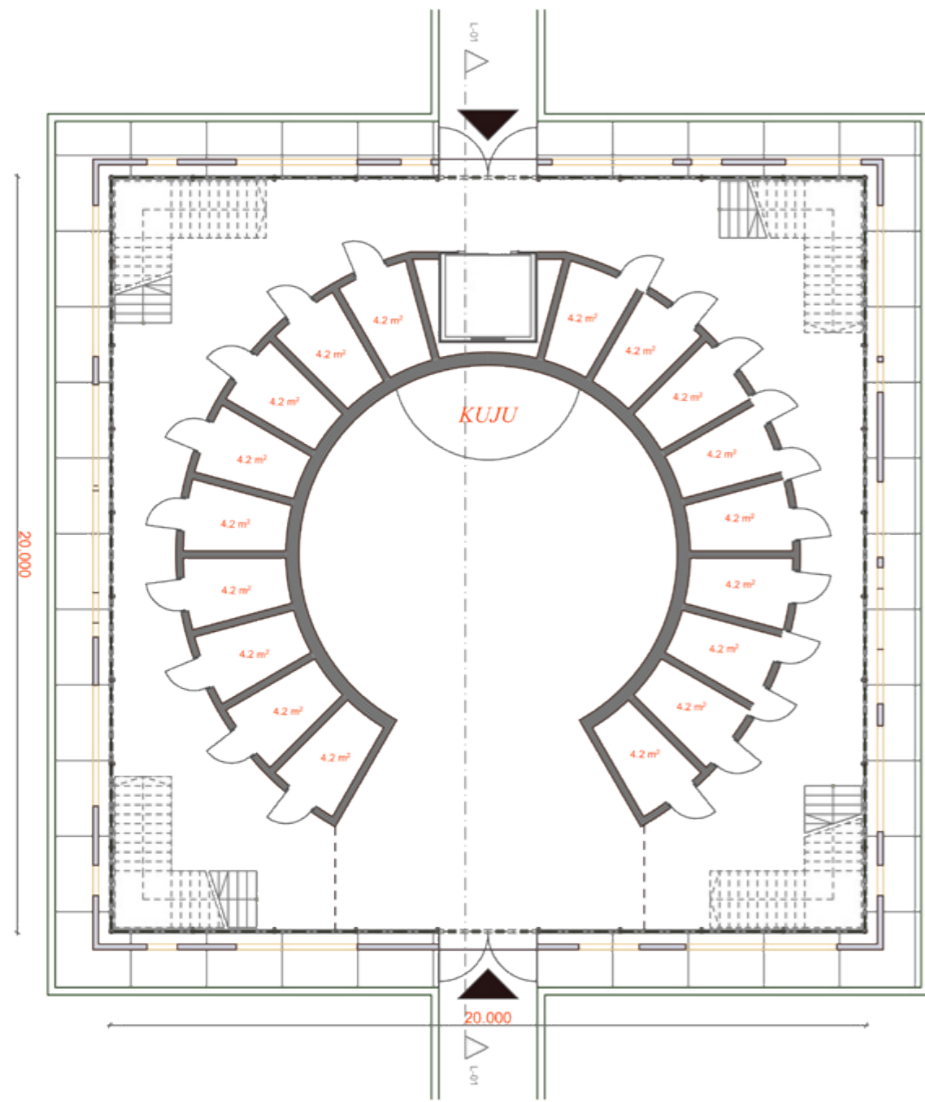


Tempel

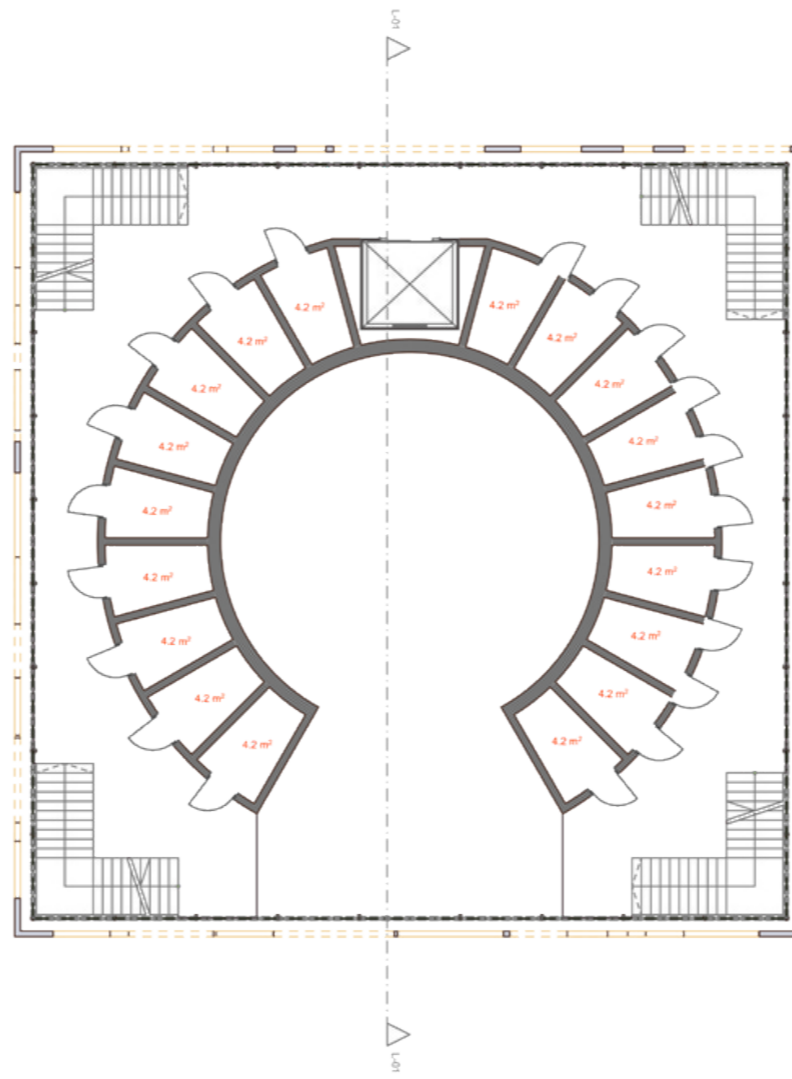
Kaali järvest läände on tekitatud tempel, mis on pühendatud Taara jumalannale. Nagu on öelnud Riina Grethieli enda raamatus „Suure Jumalanna Müsteeriumid“ – „Kaali on raevukas ja purustav jõud, kelle ülesandeks on võidelda kurjuse vastu pimeduse ajastul.“ (Grethieli, 2018) Just selle mõttega saame me aidata võidelda pimeduse ehk depressiooni ja stressi vastu. Tempel on ruudukujulise plaanilahendusega, kuhu on tekitatud esimesele ja teisele korrusele meditatsiooni ruumid. Kolmandal ja neljandal korrusel on raamatukogu, kus on võimalik tutvuda erinevate meditatsioonide ajaloo ja usuga. Hoone fassaad on lahendatud topelfassaadiga, kus sisemine on kaetud klaasfassaadiga ning välimine kaetud punaseks värvitud palksüsteemiga. Hoone väljendab arhailist ja spirituaalset tunnet, mis on tekitatud iidse kaali kraatris. Hoone mahuks on kuup, mis asub asendiplaaniliselt tiibeti igavikulise sümboli keskel, mis on parim koht tekitada Kaalile uut ajalugu ja tuua Kaali järve ajalooline õhkkond edasi planeeritavasse alasse. Templi ümber on loodud veesilm, mis määratleb sissepääsu templisse.



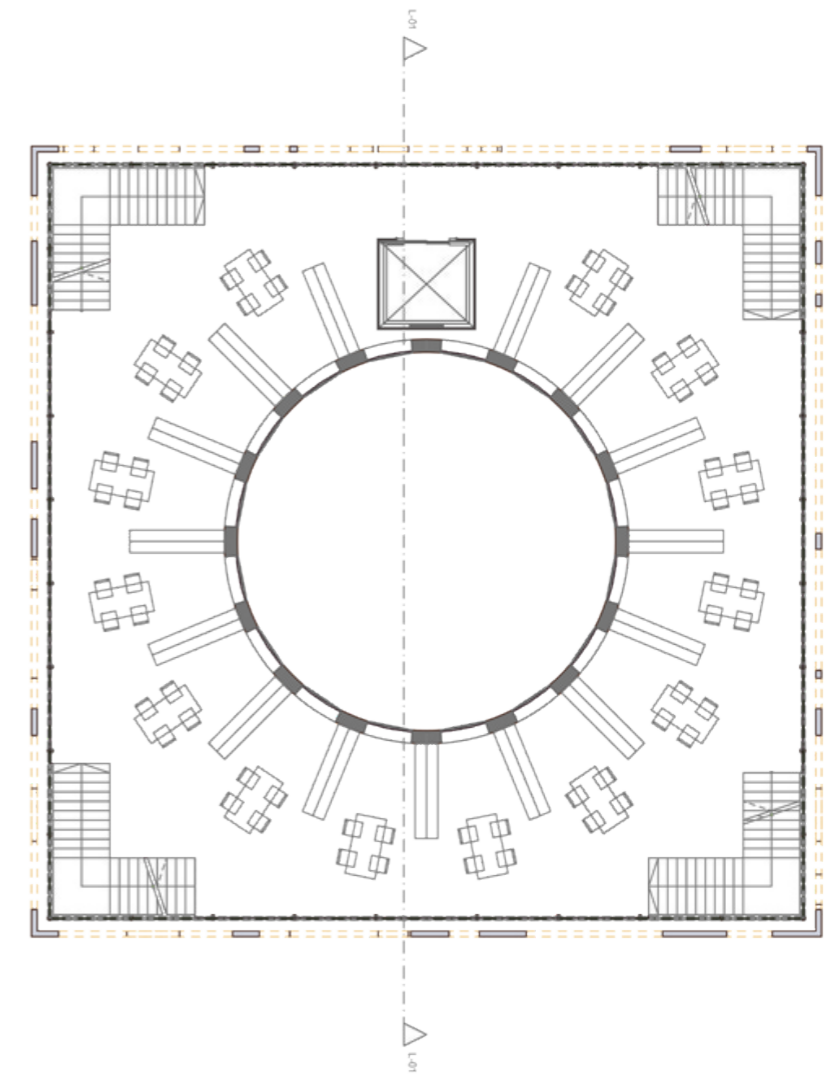




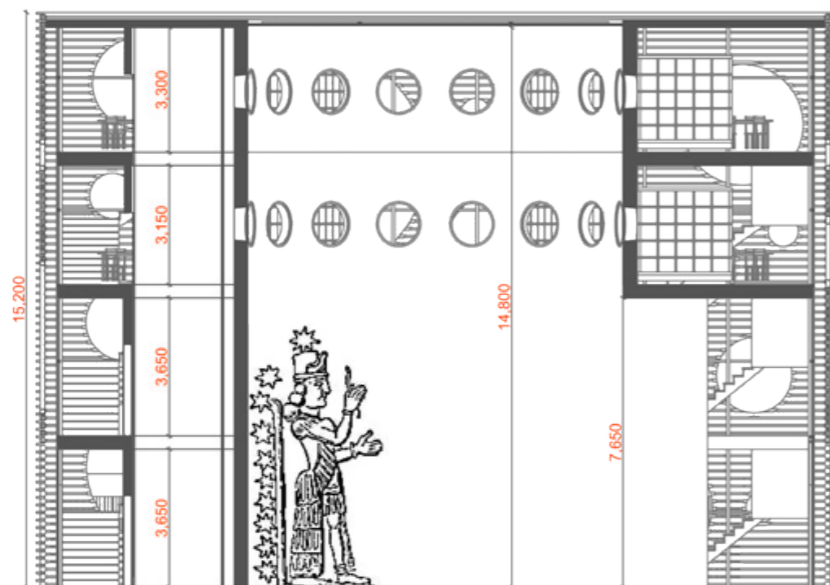
1 KORRUS
M 1:200



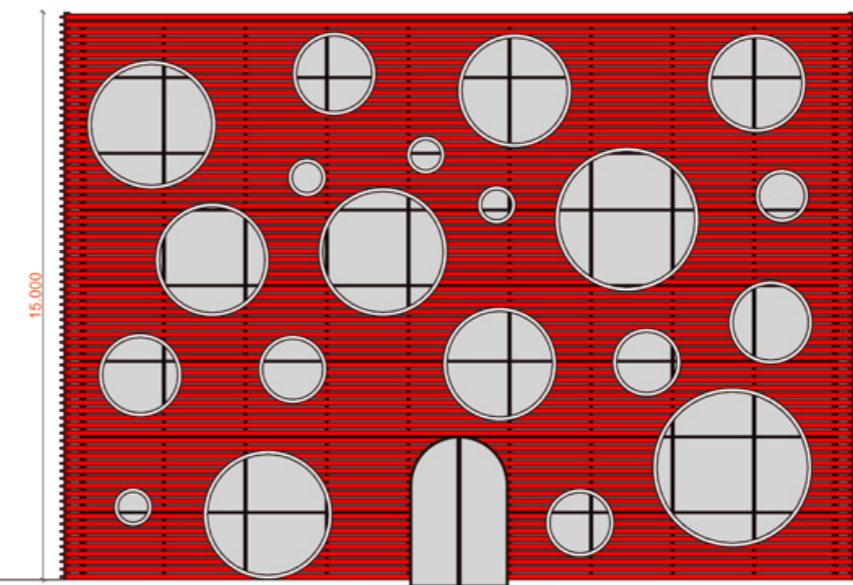
2 KORRUS
M 1:200



3-4 KORRUS
M 1:200



LÕIGE
M 1:200

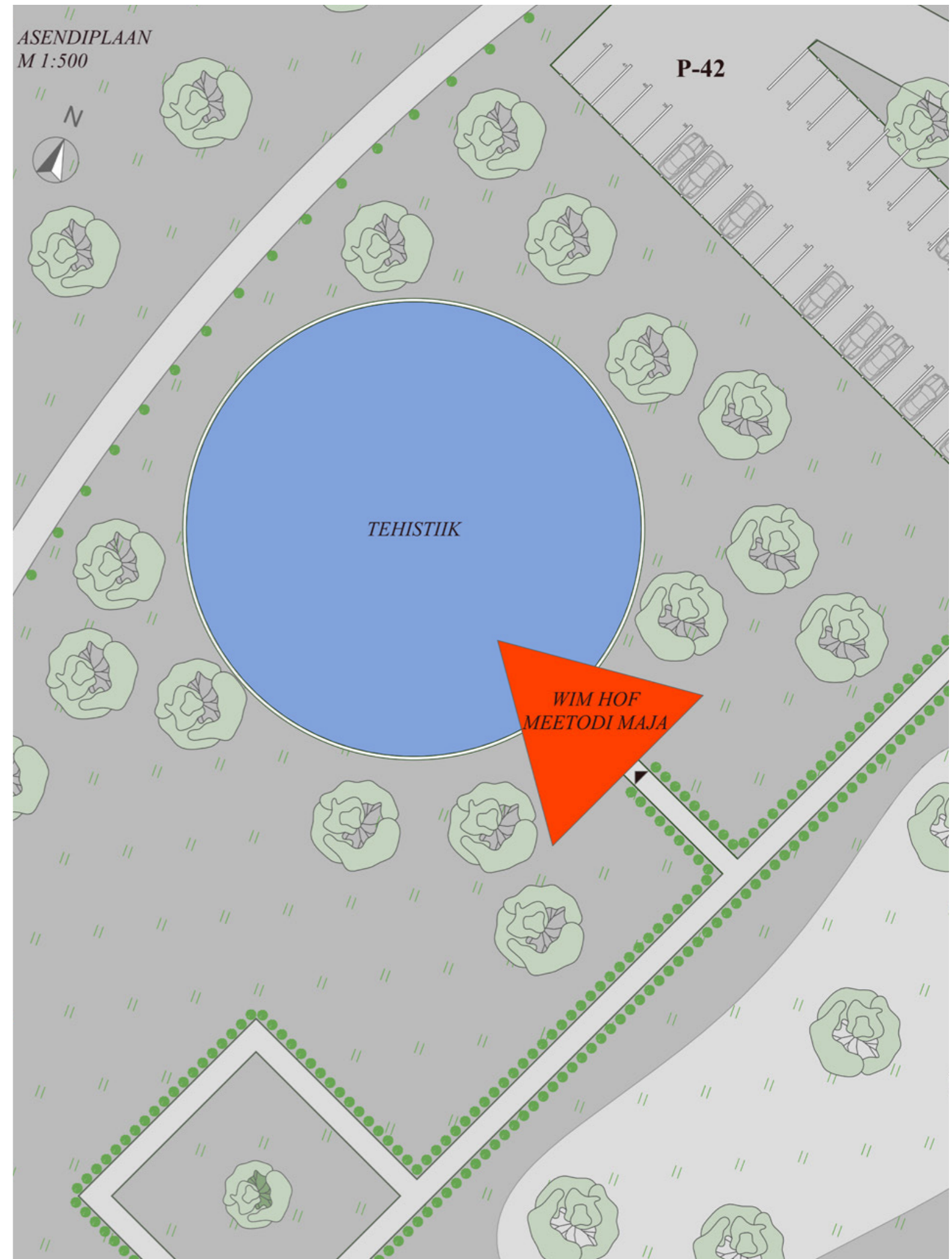


VAADE
M 1:100

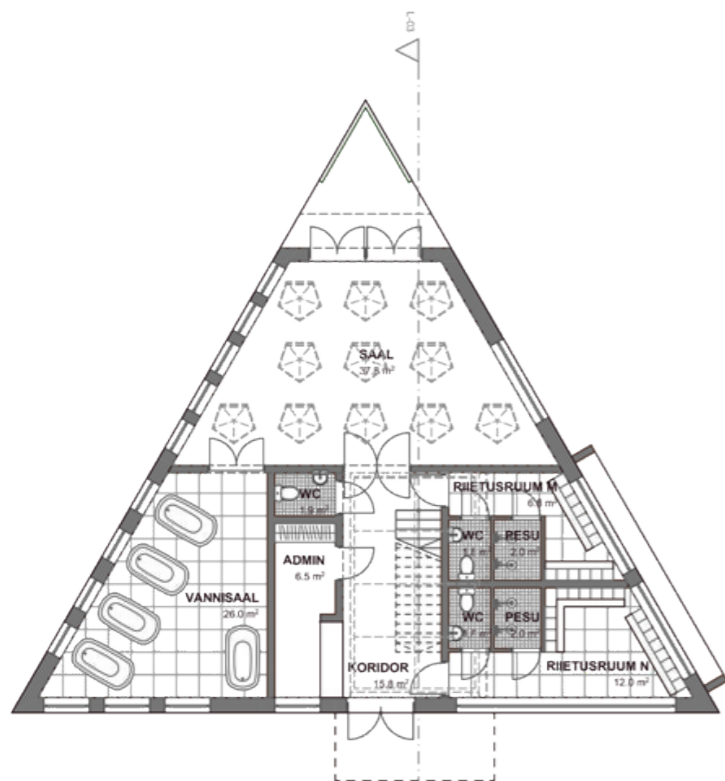


Wim Hof meetodi maja

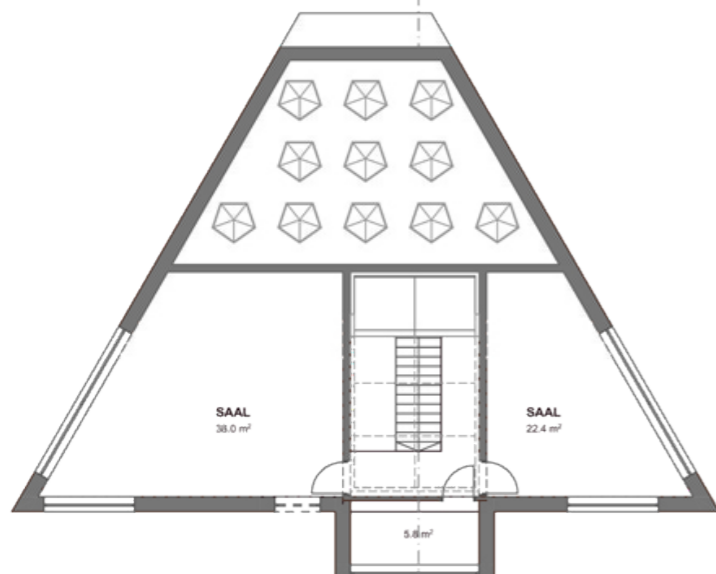
Külastavatele inimestele Kaali külas on tekitatud uus alternatiivmeditsiini pakkuv Wim Hofi meetodi maja. Hoone on kolmnurkse lahendusega, mis väljendab nurgelisust ja originaalsust. Hoone maht on kahekorruseline trapets, kus asuvad kolm saali harjutuse praktiseerimiseks, ruum külma veevannidele ja sanitaarruumid. Hoone fassaad väljendab erilisust ja isikupära. Hoones praktiseeritakse hingamistehnikat. Peale selle praktiseerimist saab hüpata tehistiiki või minna külma veevanni. Hoone eesmärk on näidata, kuidas külm annab meile vaimselt juurde tugevust. Hingamisharjutuste teostajateks on mungad, kuid teaduslike katsete tegemiseks tuleks koostööd teha ka Wim Hofi-ga mis aitaks tõestada, et igale inimesele on võimalik antud harjutus selgeks mõtestada



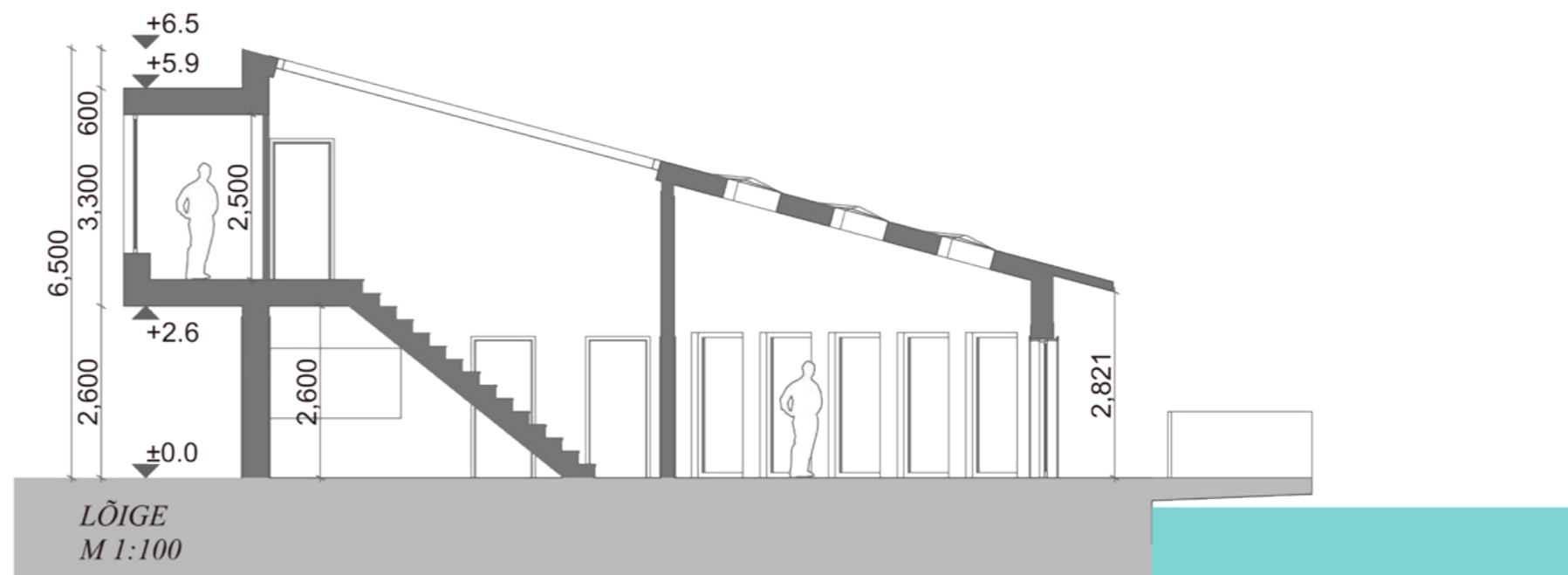
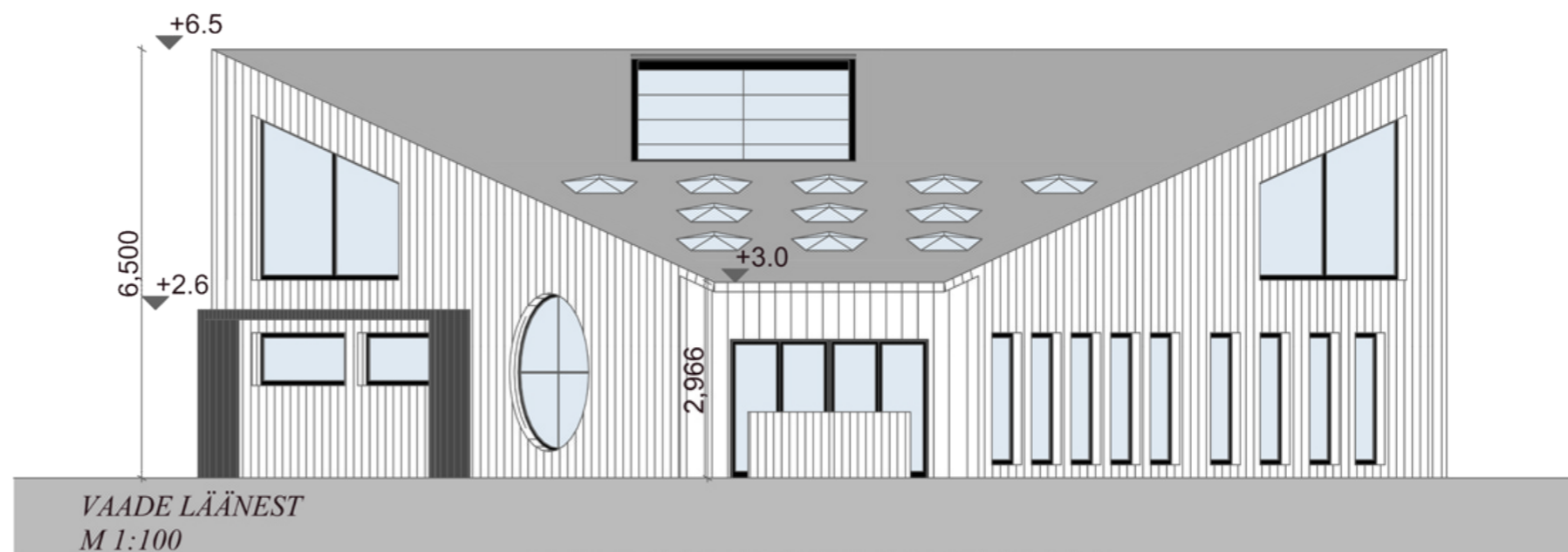
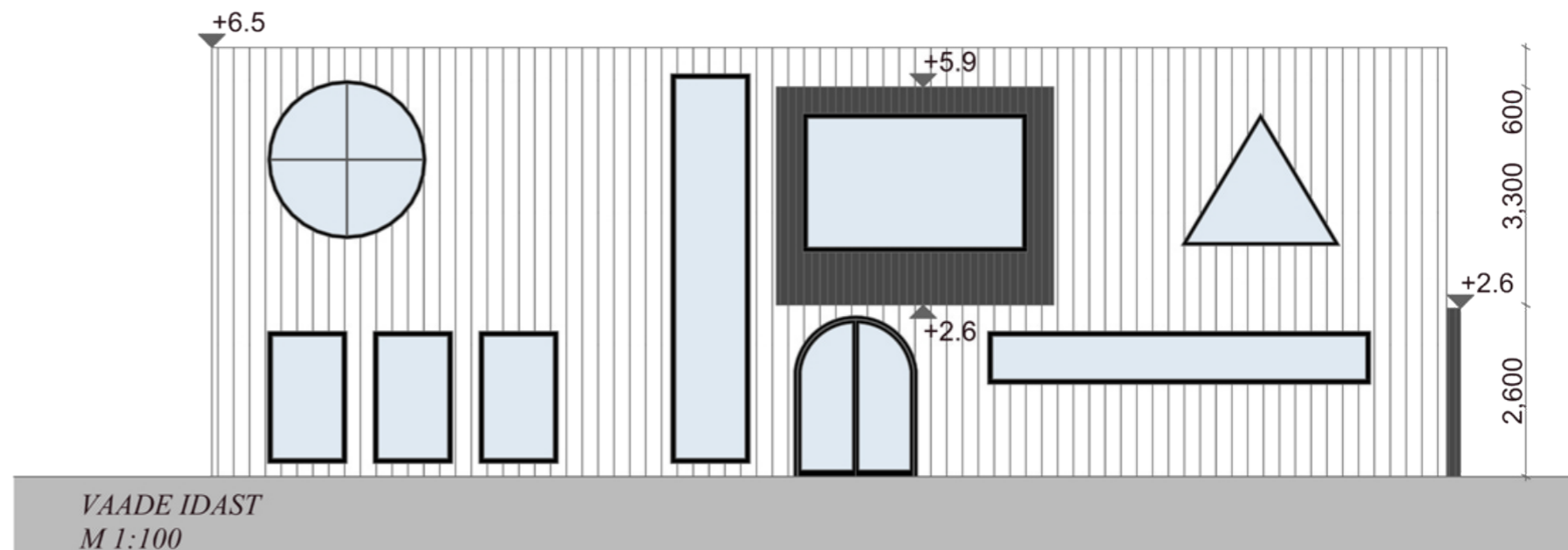




1 KORRUS
M 1:200



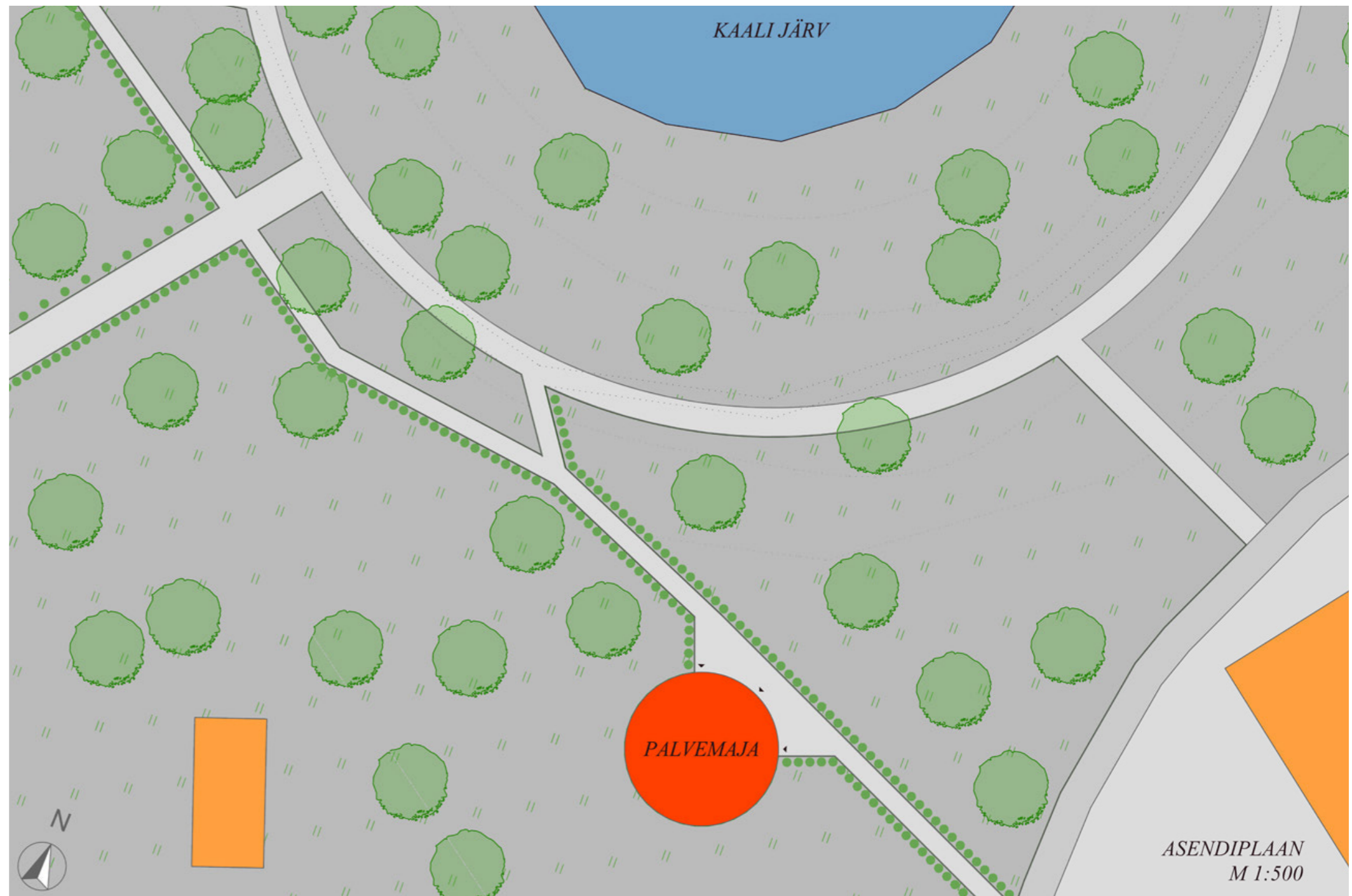
2 KORRUS
M 1:200

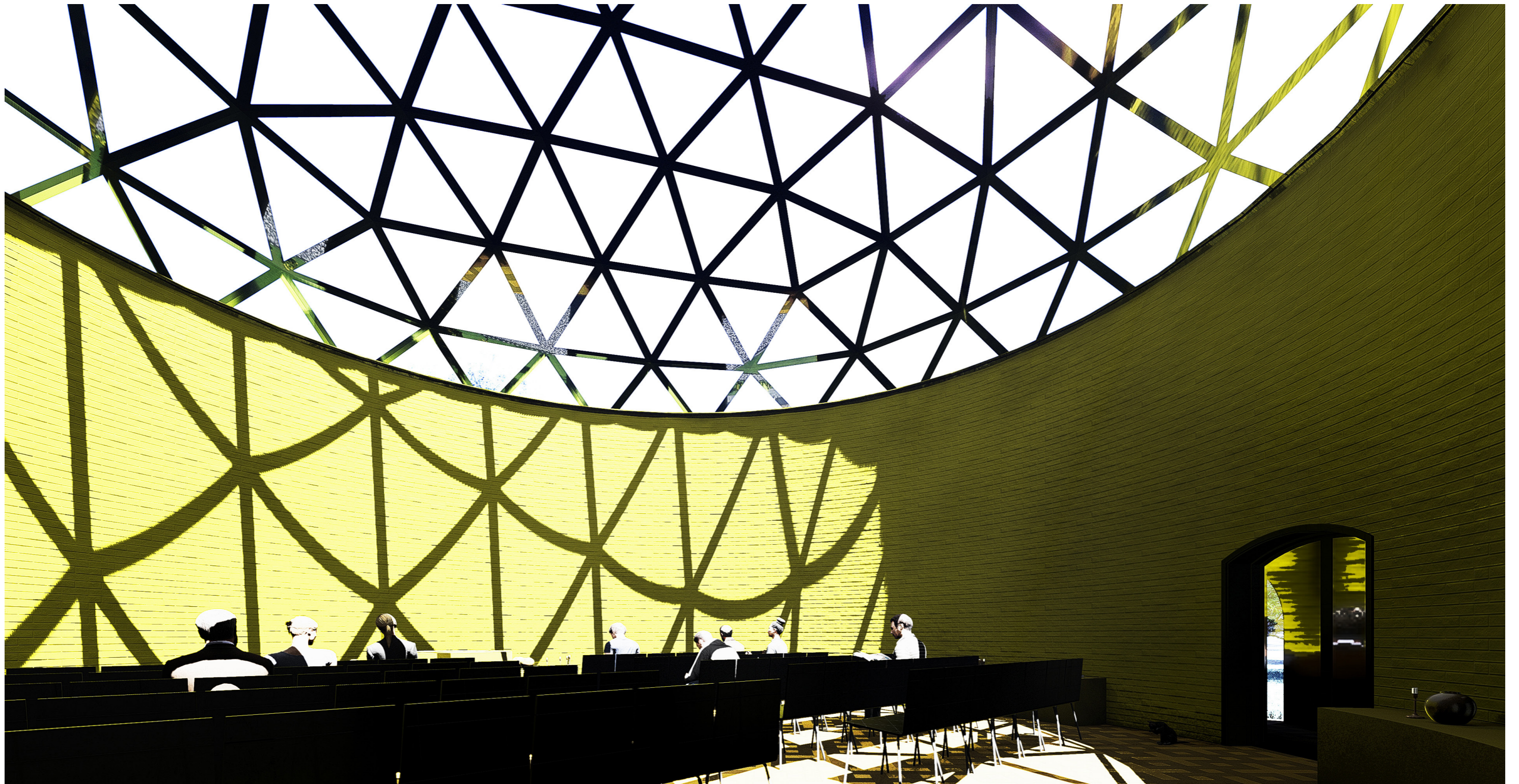


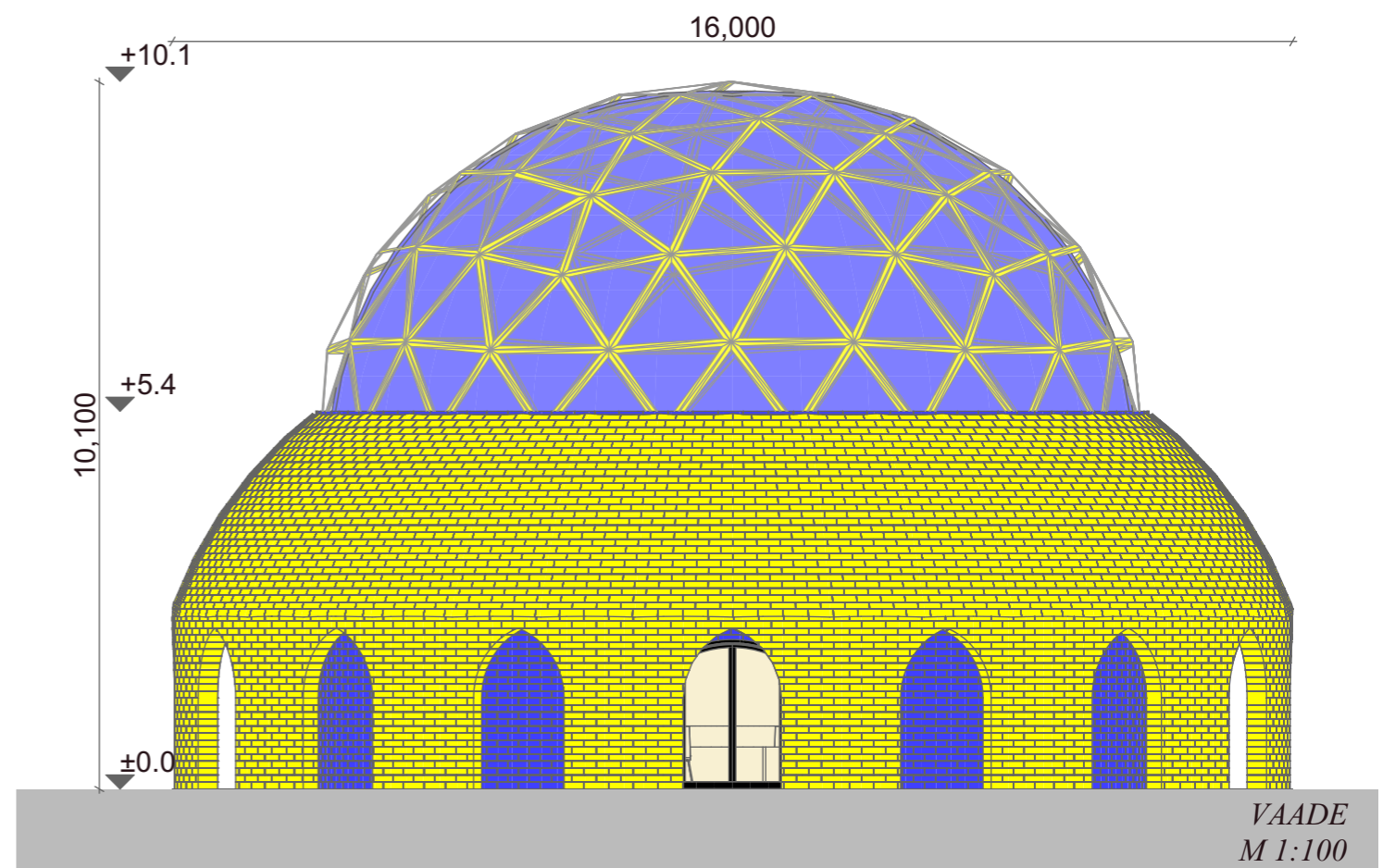
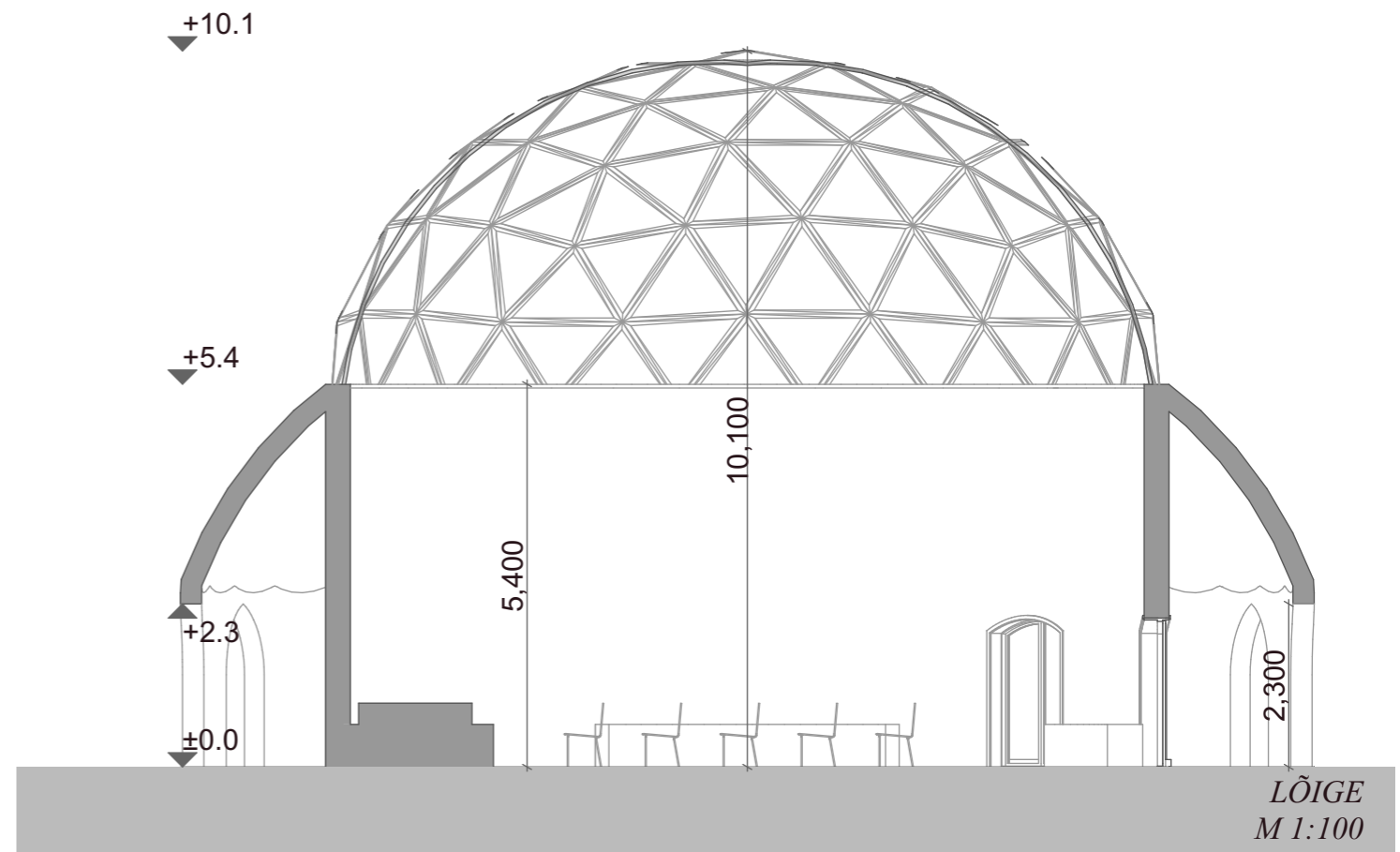
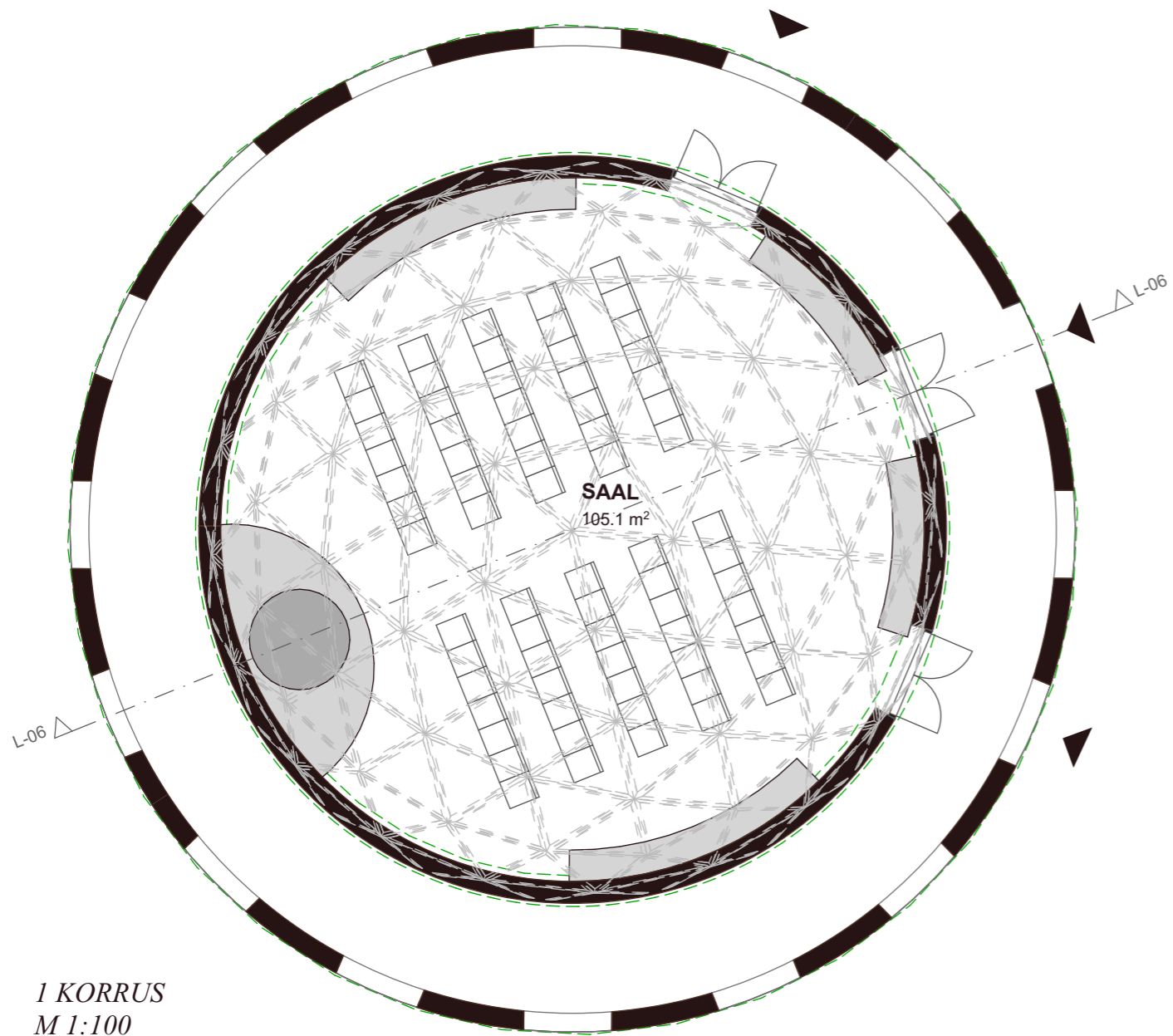


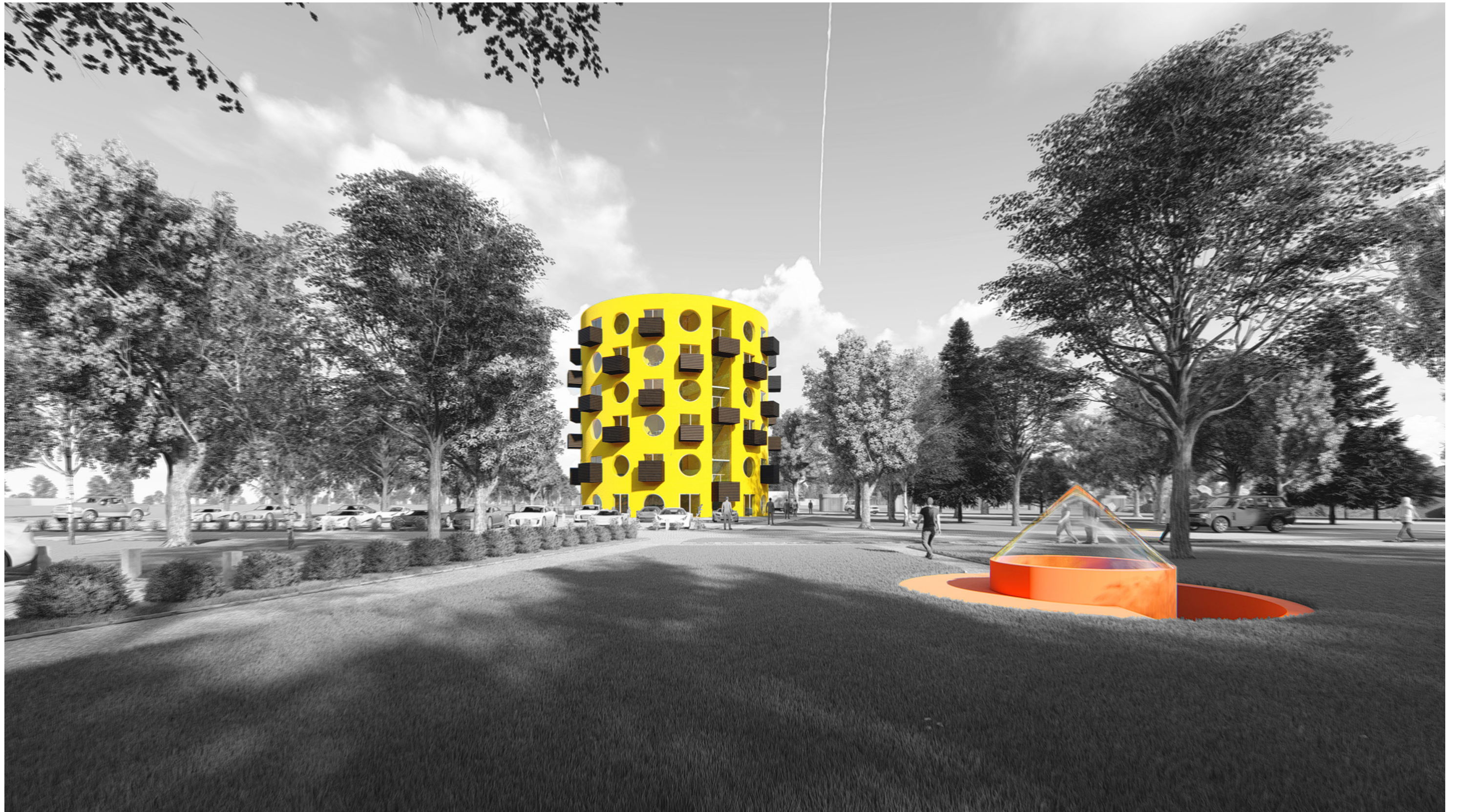
Palvemaja

Planeeritaval alal kõige lähemale Kaali järvele on viidud palvemaja, kus on võimalik läbi viia erinevaid usuriitusi. Palvemajas tegutsevad mungad, kes teevad loenguid turistidele ning edendavad Kaali küla. Hoone plaanilahendus on topelfassaadiga ring, mis väljendab avarust ja voolavust. Hoone maht on kollane silindrikujuline vorm, millel peal on sinine kuppel. Hoone materjal on silmatorkavalt kollaseks värvitud tellis, tekitades selge visuaalse sihi turuplatsilt ja olemasolevalt kooli väljakult. Hoone sisenemise fassaaditellis on värvitud siniseks. Hoone sisearhitektuur on kollane, et anda ruumile sügavust ja suuremat pindade peegeldust. Palvemaja eesmärk on anda igale inimesele võimalus hoonetes viljeleda endale sobivat usku. Inimene saab kõige lähemal olevas hoonetes tunnetada Kaali järve müstikat.



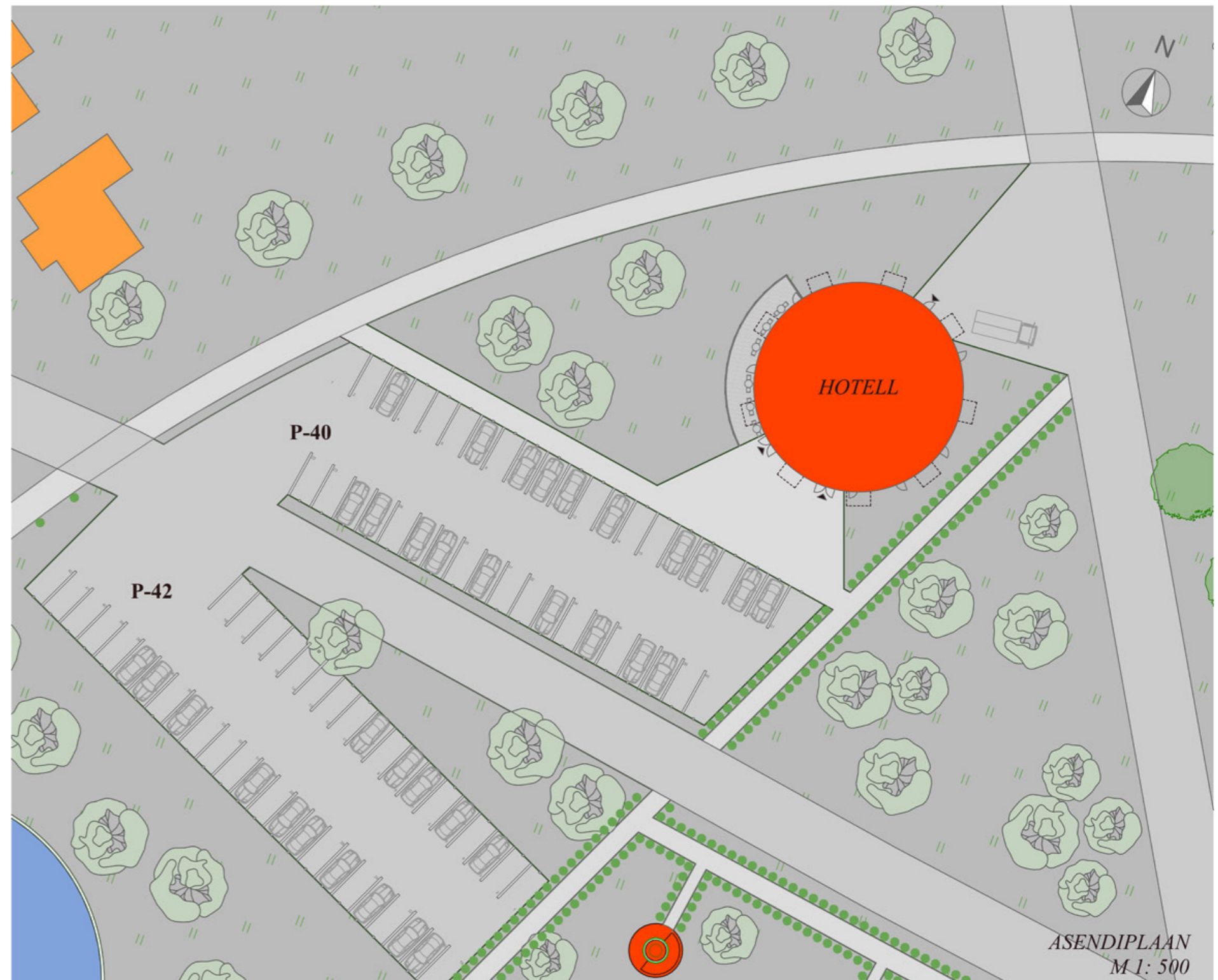




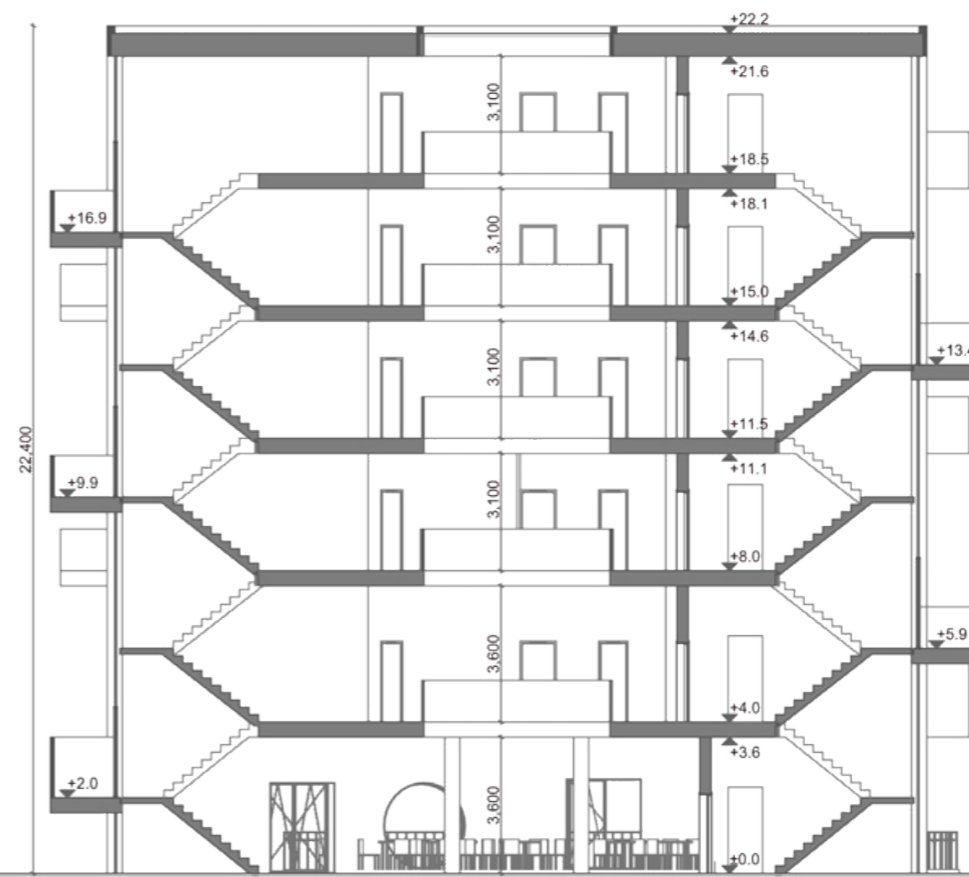
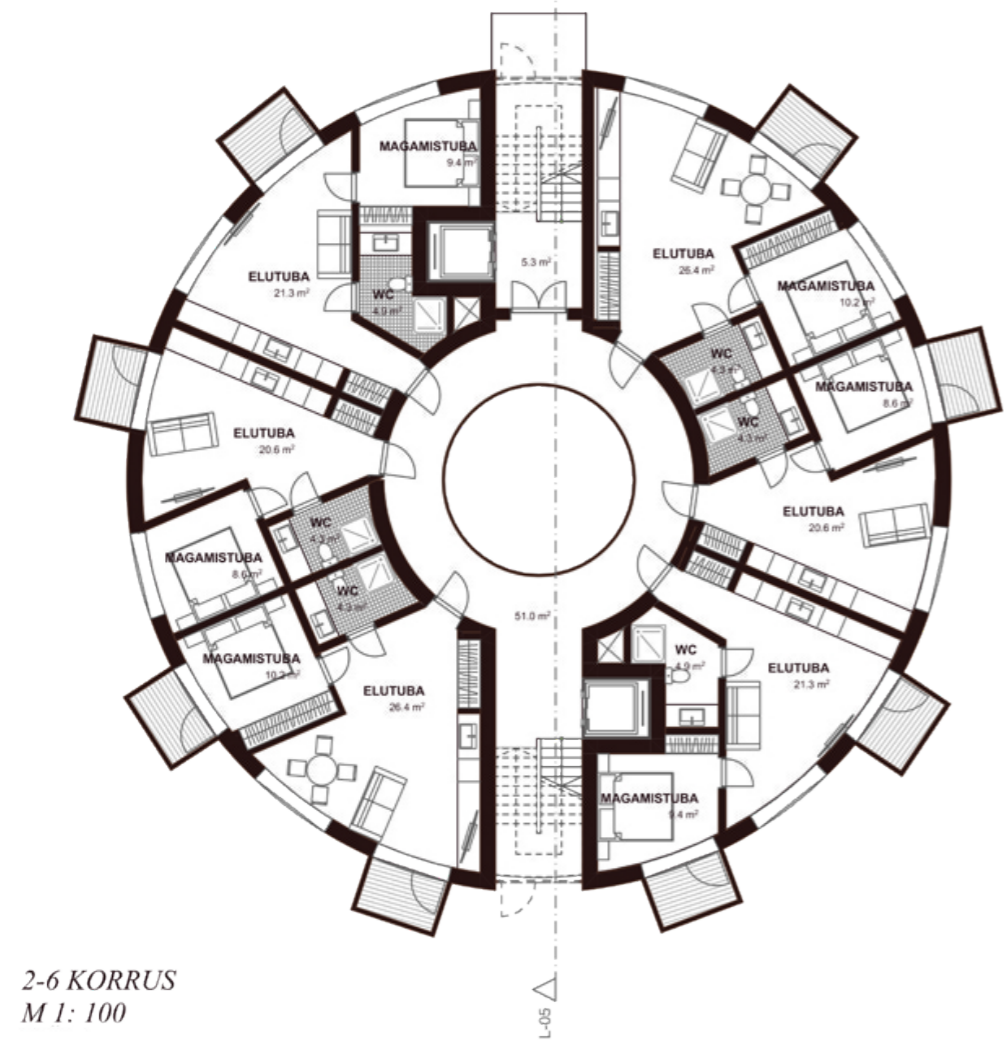
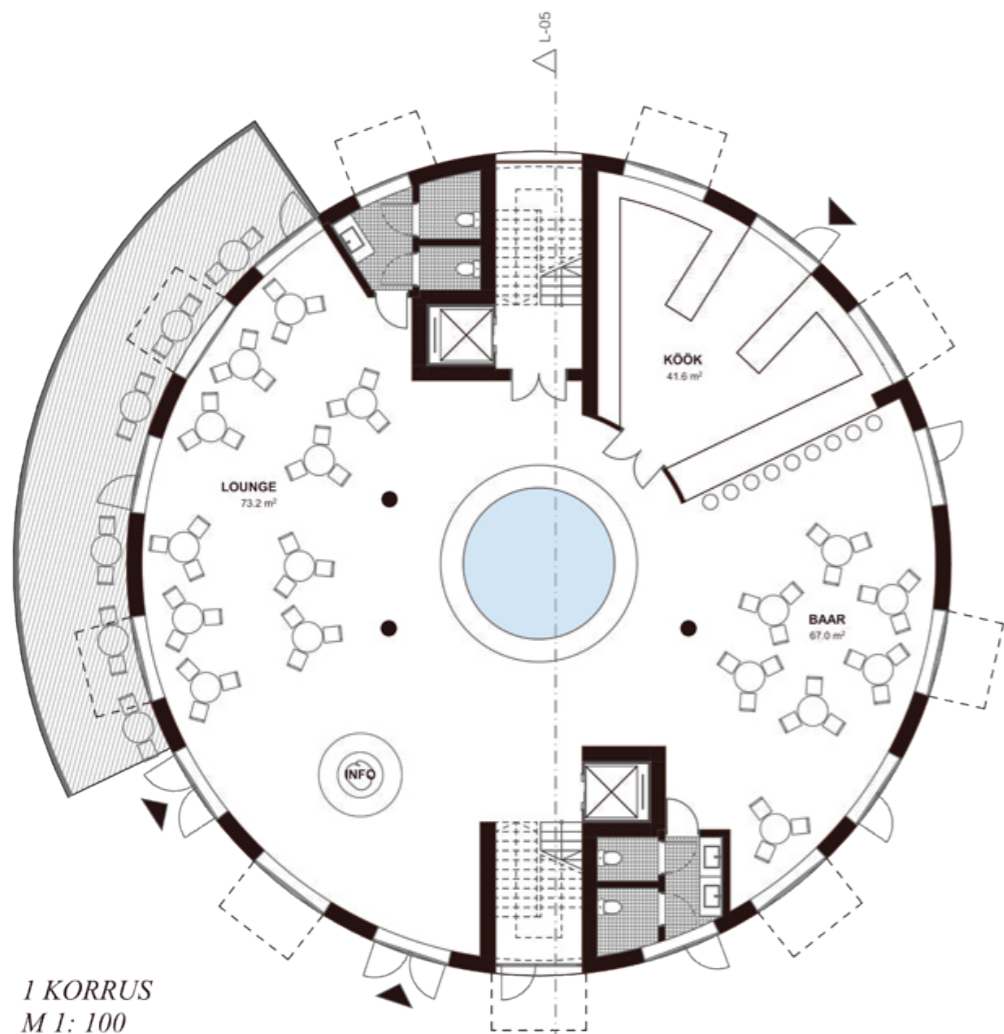


Hotell

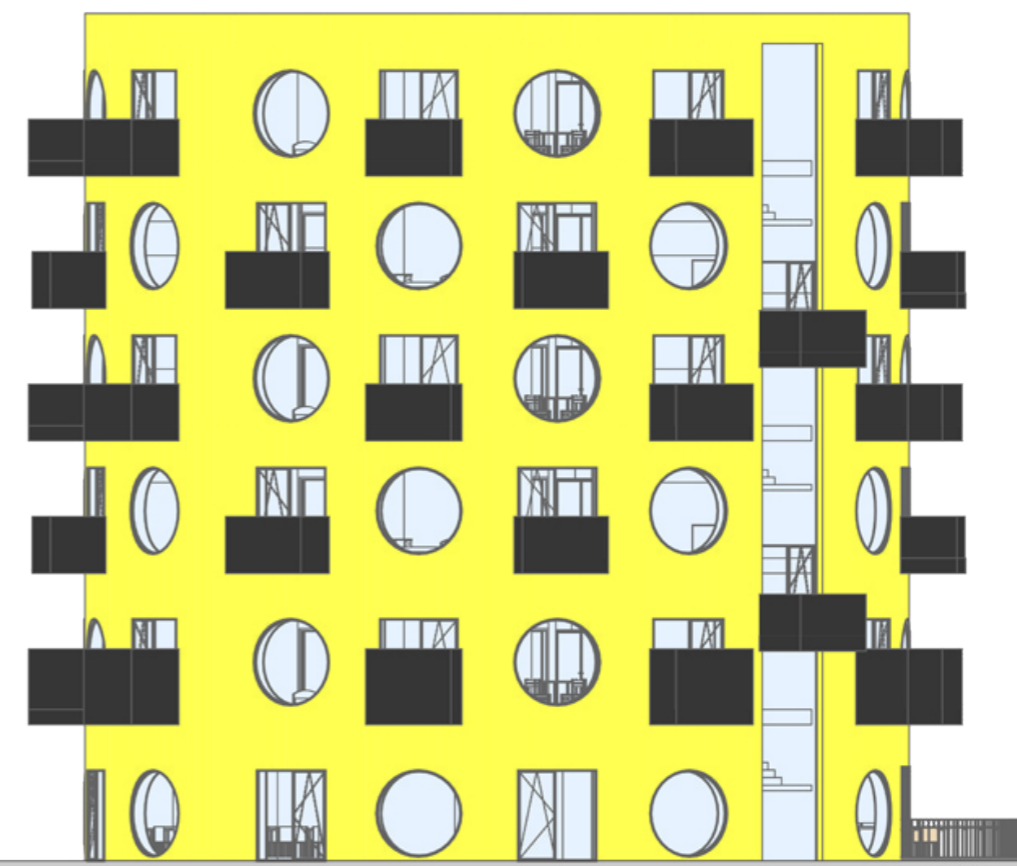
Planeeritava ala loode osas paikneb hotell, mis on loodud 30 inimesele. Hoone maht on kollane ja silindrikujuline, millest eenduvad rütmiliselt mustad rõdud. Hoone plaan on sümmeetriline ring, kus esimesel korrusel on küllastajatele baar ja söökla. Köögi logistika on lahendatud hoone taga oleval transpordi alal. Hoone fassaadil on kasutatud kollaseks värvitud laudist, mille toob esile must laudis rõdudel. Igale toale on tekitatud ringikujuline aken, mis loob huvitava sisearhitektuuri. Hotelli kontseptsiooni kohaselt peab ta väljendama torni väiksemat venda, kus suurem dominant kaitseb väiksemat. Nagu ka tornid suhestuvad, suhestuvad ka nende elanikud, sest mungad aitavad hotelli küllastajatel leida ennast ja anda nõu kuidas seda edasi jätkata. Kui hotelli küllastajatele jääb hotell väikseks, pakutakse võimalust elada ka munkadega suures tornis.



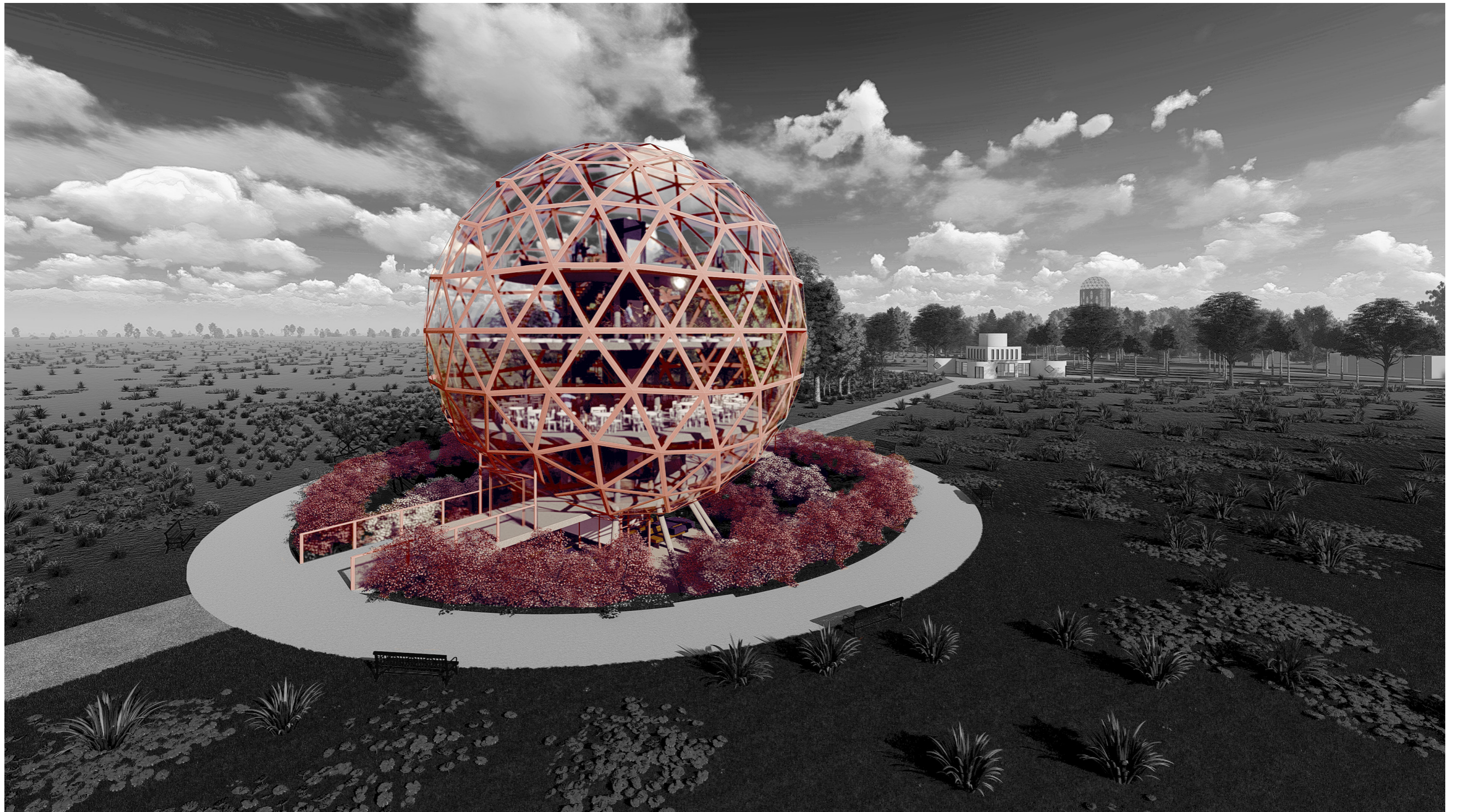




LÕIGE L-05
M 1: 200

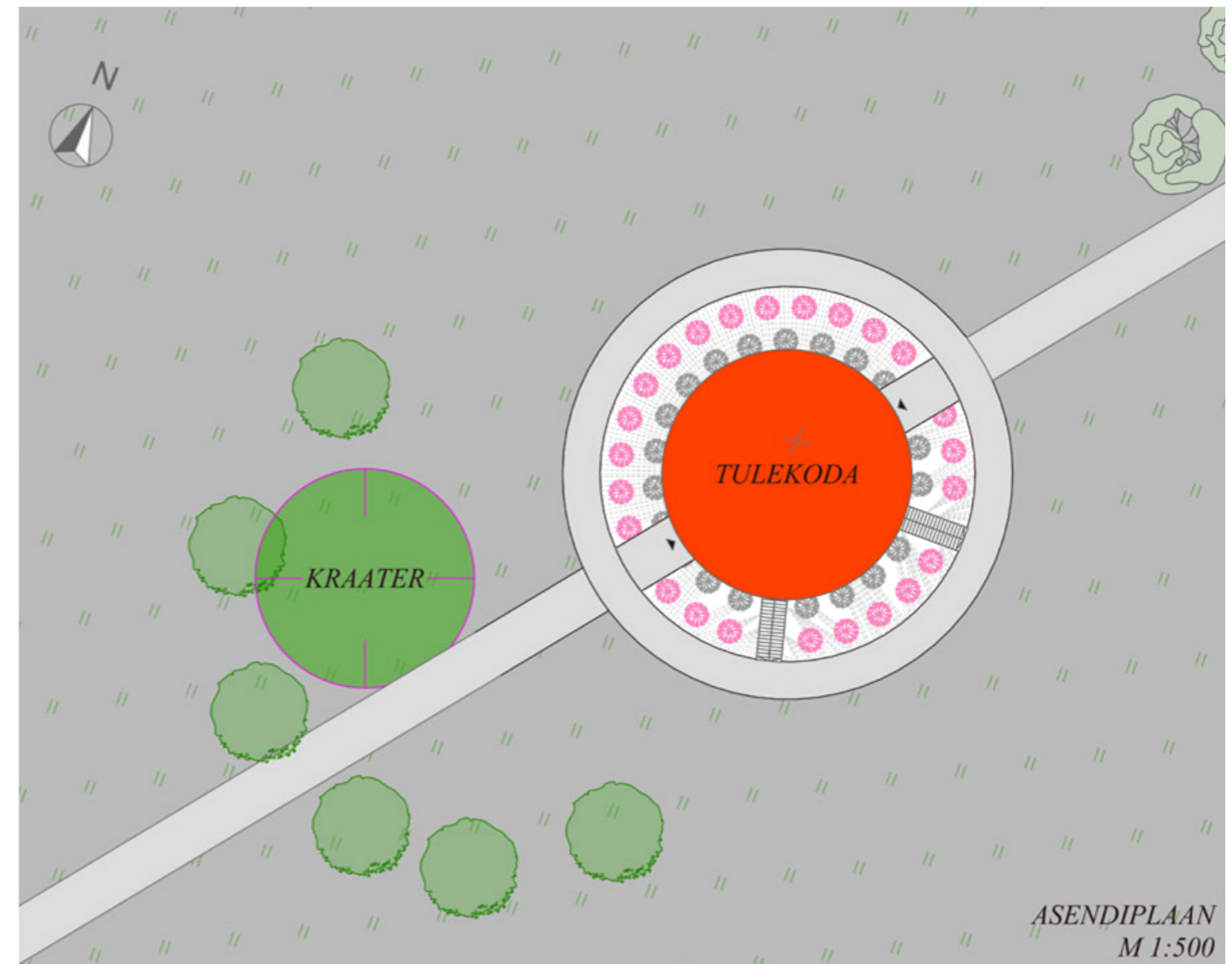


VAADE
M 1: 200

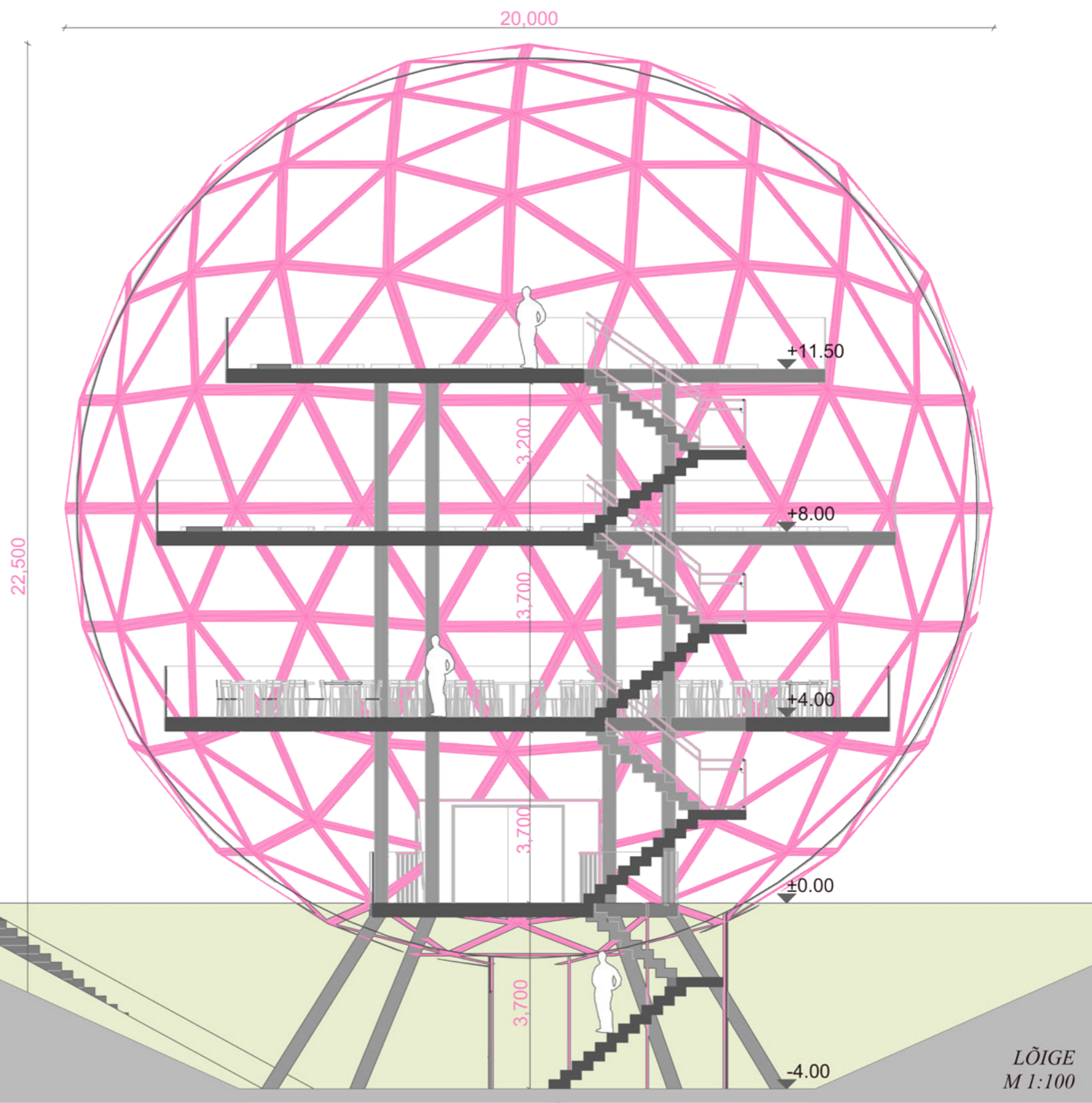
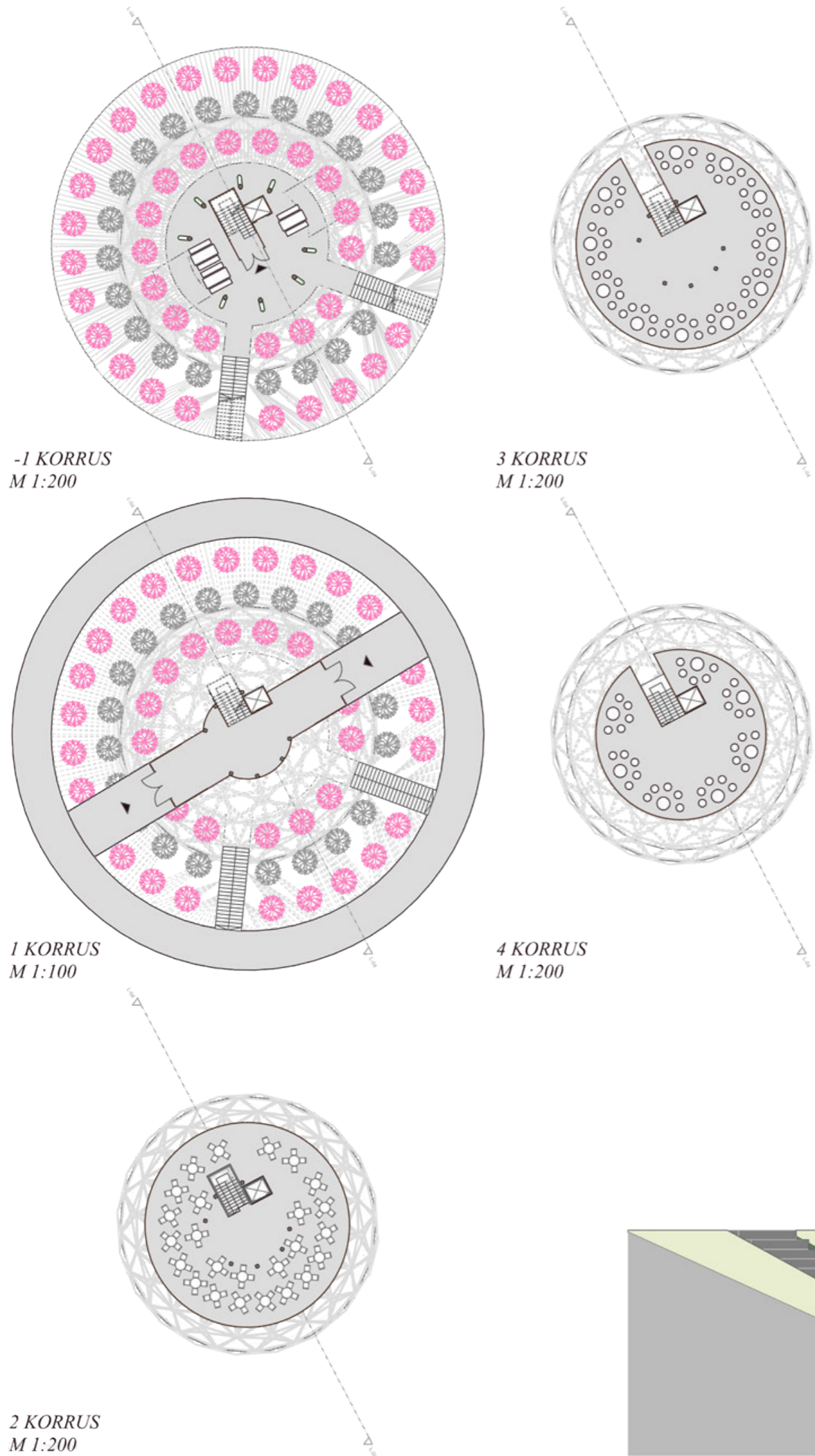


Tulekoda

Esimese meteoriidi kukumise kohta on tekitatud suhtlemiseks ja ajaviitmiseks tulekoda. Tulekoja eesmärk on luua suhtlemiskeskus munkadele ja klientidele. Inimesed saavad anda edasi enda mõtteid, mis on tekkinud meditatsiooni käigus ja Wim Hof tehnikat praktiseerides. Hoone on kerakujuline, mis on tekitatud kolmnurksetest varrastest koosneva teraskonstruktsioonina. Kera all on tühimik, kus on võimalik viibida. Peasissekäik on esitatud sillana esimesele korrusele. Sisenedes hoonesse pääseme lifti või trepi kaudu nii ülemistele, kui ka keldri korrusele. Ülemistel korrustel on istumisnurgad, kus saab muljetada päeval läbi elatut. Hoone sisemus on rajatud betoonkonstruktsioonis ning kera fassaad on klaasist ja terasest. Konstruktsioonid on värvitud roosa värviga.







Lõppsõna

Käesoleva lahenduse ideeks on leida uus esteetika, mis oleks erinev tänapäeval levivast arhitektuurist. Soov on luua midagi universaalset ja samas ka kordumatut. Tänapäevased kerged konstruktsioonid on esitatud nii, et tekkinud vormid eviksid igavikulist tunnetust. Iidsed kadunud tsivilisatsioonid justkui ärkaksid ellu kunagi kosmosest saanud müstilise Kaali meteoriidikraatri asukohas.

Kasutatud allikad

1. Budistlik meditatsioon – tee meelerahu ja ületava mõistmiseni. Budakoda; <https://www.budakoda.ee/meditatsioon/>
2. Ülevaade vaimse tervise probleemidest. Terviseinfo, 2015; <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest>
3. Noorte vaimne tervis. Terviseinfo, 2015; <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/vaimne-tervis/ulevaade-vaimse-tervise-probleemidest/noorte-vaimne-tervis>
4. Depression and other common mental disorders. Global Health Estimates (WHO, 2017); <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=82083F48A-002F784A9A1D212CC3D2032?sequence=1>
5. Filip Raes, James W. Griffith, Kathleen Gucht, J. Mark G. Williams (2013). School-Based Prevention and Reduction of Depression in Adolescents: a Cluster-Randomized Controlled Trial of a Mindfulness Group Program. *Mindfulness*, (06.03.2013); DOI: 10.1007/s12671-013-0202-1
6. Davidson RJ, Lutz A (2008); Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/pdf/nihms83558.pdf>
7. Eileen Luders, Arthur w. Toga, Natasha Lepore, Christian Gaser (2009); The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. *Neuroimage*, (15.04.2009); DOI: 10.1016/j.neuroimage.2008.12.061;
8. Poppy L.A. Schoenberg, Sevet Hepark, Cornelis C. Kan, Henk P. Barendregt, Jan K. Buitelaar, Anne E.M. Speckens (2014); Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Elsevier*, (20.11.2013); DOI: 10.1016/j.clinph.2013.11.031
9. Wendy Hasenkamp, Lawrence W. Basalou (2011); Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers Media*, (01.03.2012); DOI: 10.3389/fnhum.2012.00038
10. Scientific evidence that Transcendental Meditation works. – David Lynch Foundation. <https://www.davidlynch-foundation.org/research.html#video=x944yxK3q1c>
11. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724. DOI: 10.1037/a0013237
12. Katherine Weare (2013); Developing mindfulness with children and young people: a review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, Vol. 8 iss: 2, pp. 144-153. <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/Children-and-mindfulness-journal-of-childrens-services-weare.pdf>
13. Alvin Powell, 2018; When science meets mindfulness. *Harvard News*; <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/>
14. The complete Guide to the Science of Meditation. *Elysium Health* (2018). <https://endpoints.elysiumhealth.com/the-science-of-meditation-1442df86a5fb>
15. Ida H. Bennike, Anders Wieghorst, Ulrich Kirk (2017); Online-based Mindfulness Training Reduces Behavioral Markers of Mind Wandering. *Springer Link*, 2017. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs41465-017-0020-9>
16. Tayebbeh Moradiezatpanah (2016); The affect of architecture: Detail for meditation and Well-being. *Carleton University*, (2016); DOI: 10.22215/etd/2016-11707
17. Isabella Hof, 2015; The Wim Hof Method Explained; <https://www.wimhofmethod.com/science>
18. Riina Grethiel Leppoja (2018), Suure Jumalanna müsteeriumid; *Valgusesaar*