

***return to senses***  
*architecture by anja humljan*

**“ FROM FEELING TO HEALING ”**





NYC

# MADRID



# SINGAPORE

mestih sem živila | zelo različna - ljudje podobni

**“Out of touch and under stress.”**

Čutijo malo pravega stika in veliko stresa. Verjamem.

A person wearing a white jumpsuit is lying on their back on a wide, curved stone ledge that forms part of a pond's edge. The person's head is resting on the ledge, and their arms are extended to the sides. The pond is calm, reflecting the warm, golden light of the setting sun. In the background, there are several rows of stone steps leading up from the water, and a line of trees with dense foliage. The overall atmosphere is peaceful and serene.

**Svet bi bil lepši, če bi čutili več povezanosti in manj stresa.**

Kako lahko pri tem pomagam? | Čuječnost, joga, arhitektura | Pristop za oblikovanje prostorov - čutite.



**return  
to  
senses**



Oblikujemo prostore po meri čutil.

**Prostor doživljamo preko čutil.**

Če so preveč ali premalo vzdružena, čutimo stres.

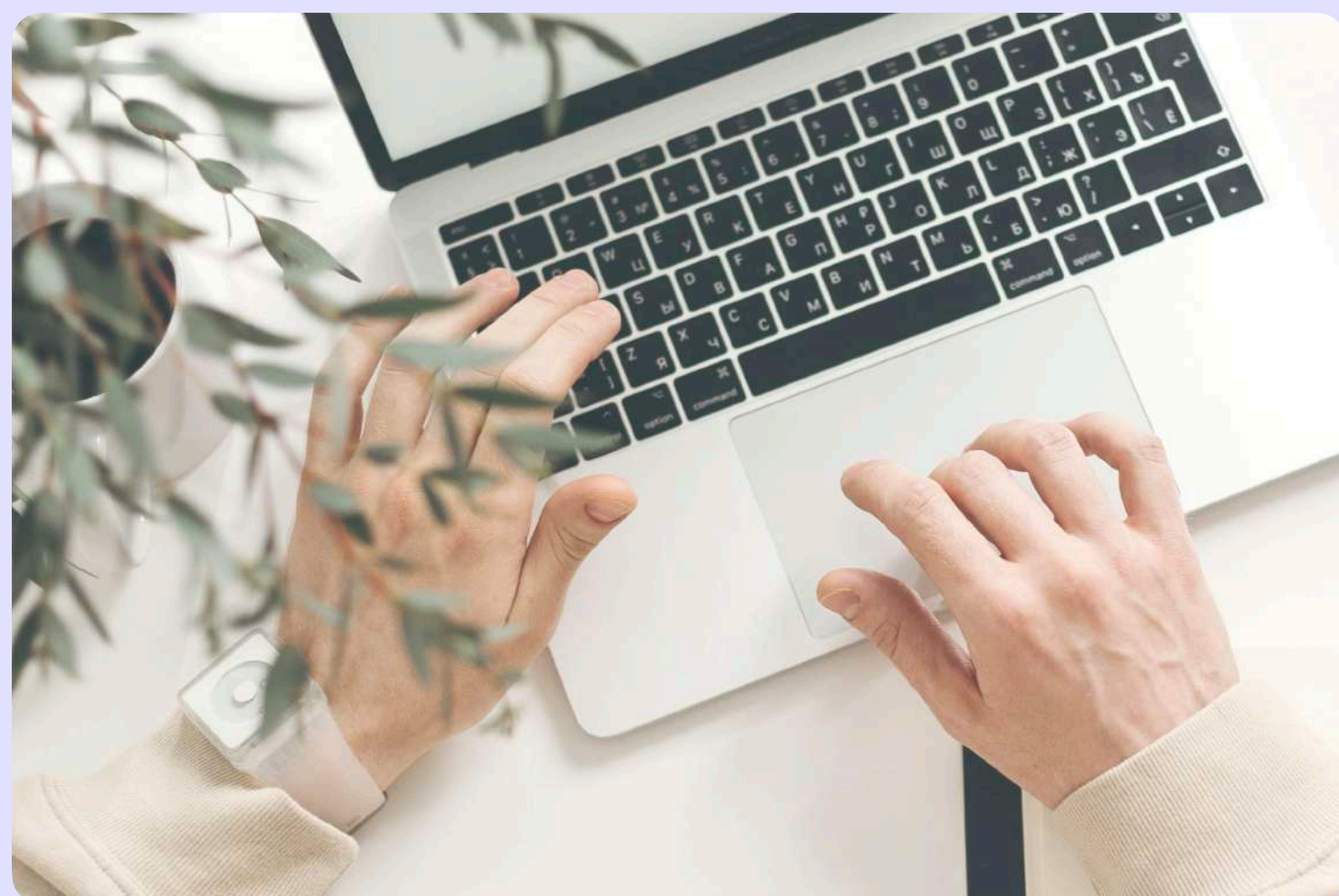


**“Stres je največji razlog za bolezni v razvitem svetu.”**

SZO

Zato vas vabim nazaj k čutilom.

**ANALIZIRAMO**

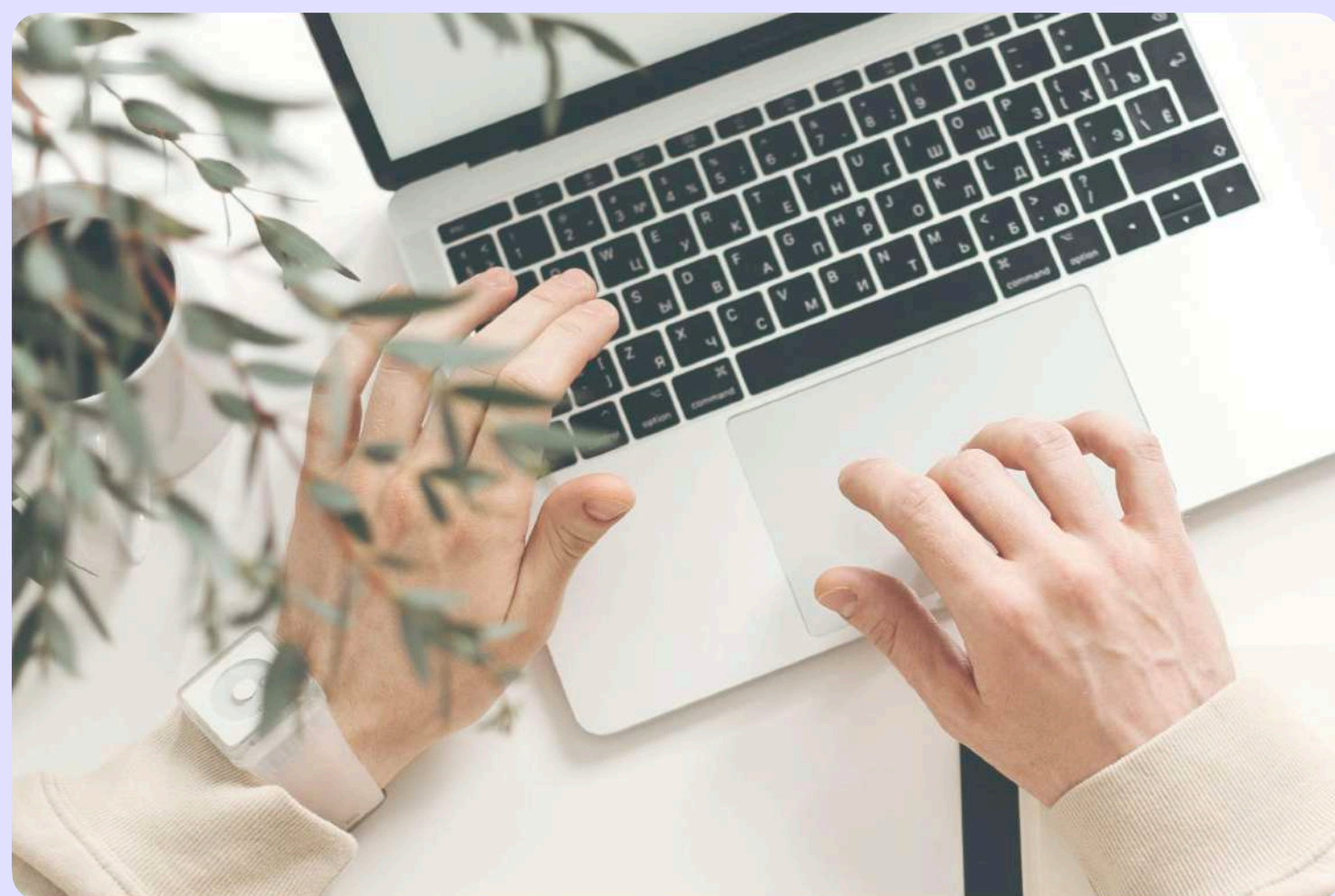


***1. izpolniš čutni vprašalnik***

Izveš, kakšne imaš čutne prage in kateri čutni tip si.

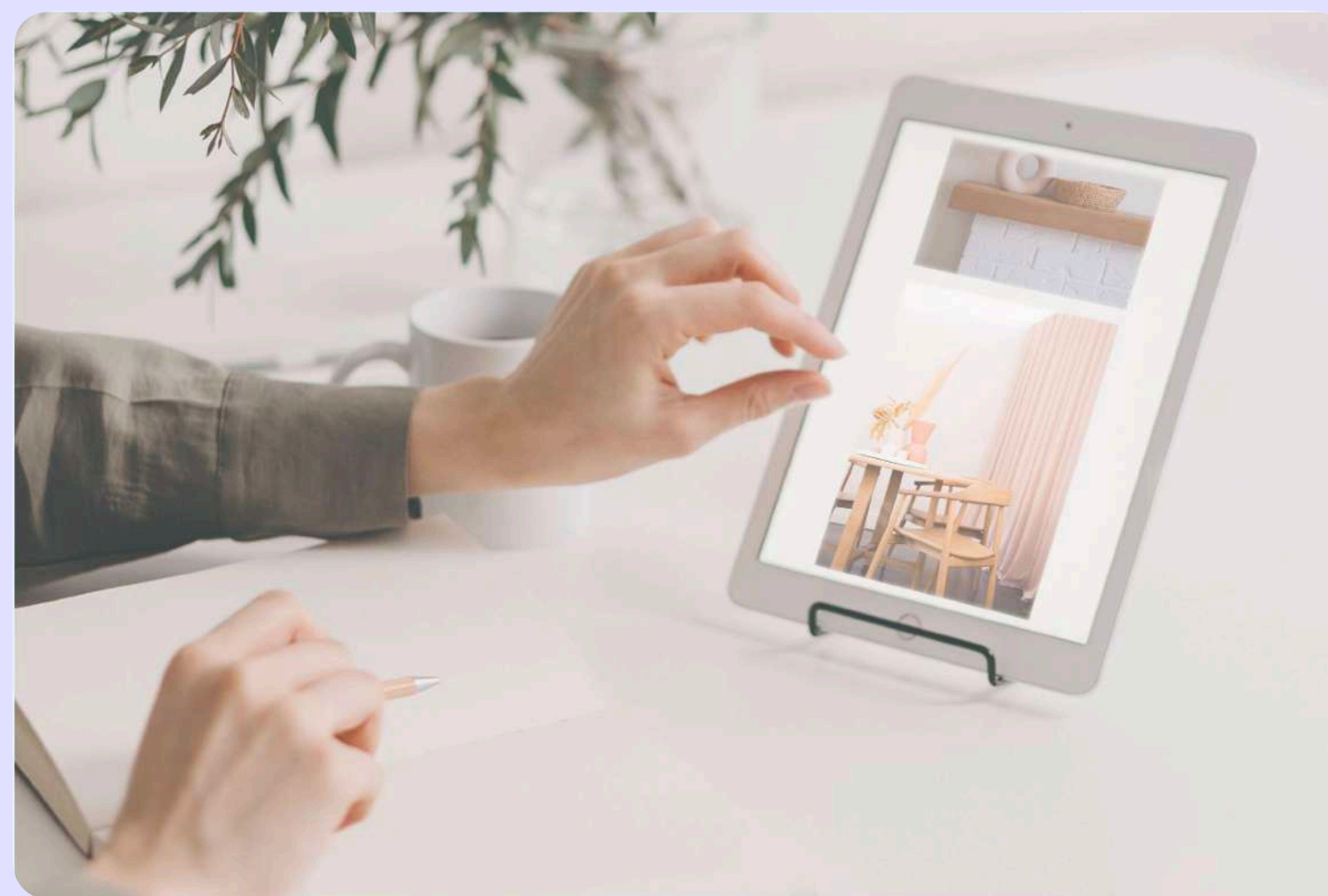
Model Winnie Dunn, PhD | zaslužna profesorica za področje delovne terapije in vpliva čutnih dražljajev na življenje ljudi na Univerzi Missouri v ZDA

**ANALIZIRAMO**



***1. izpolniš čutni vprašalnik***

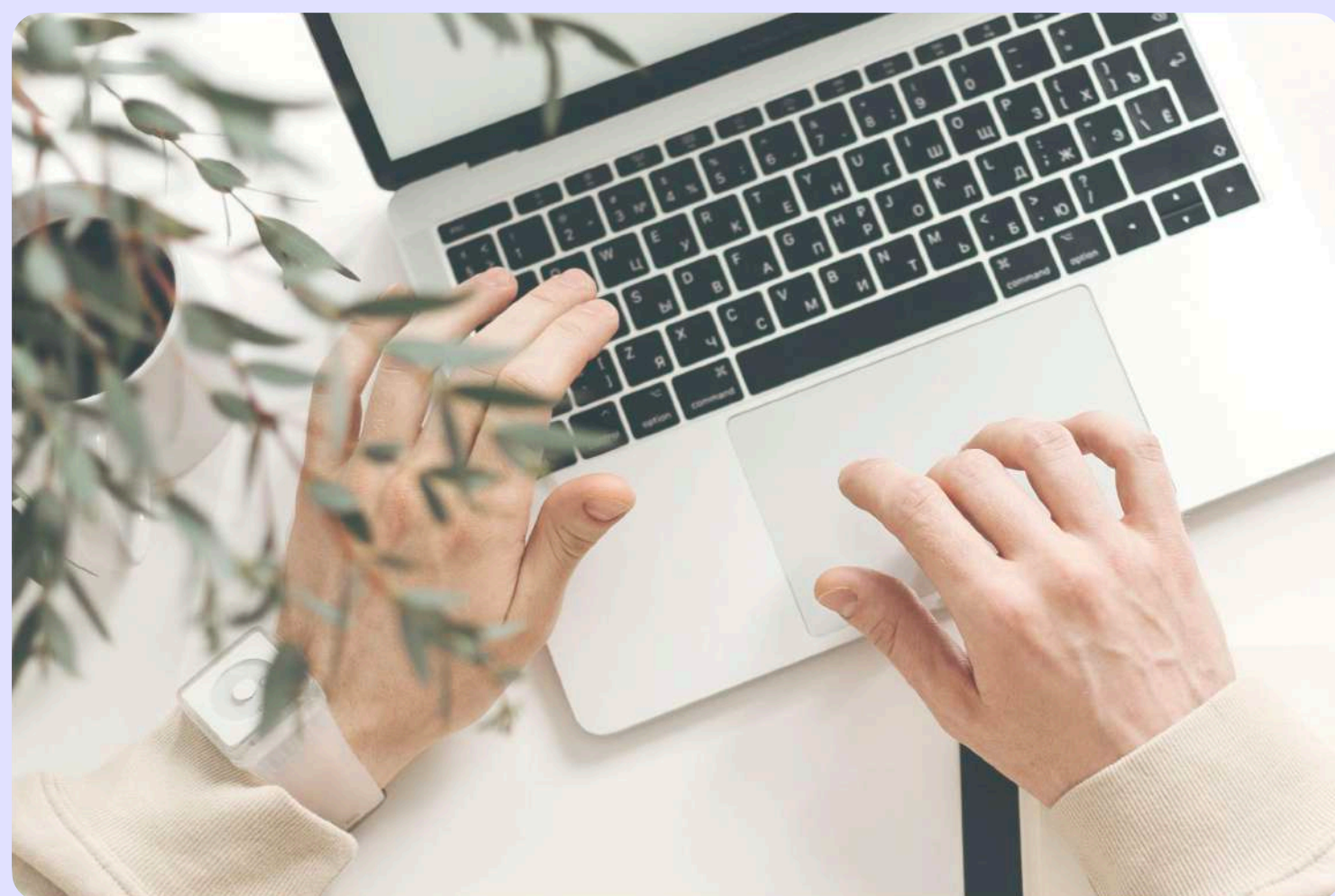
**PRIPOROČAMO**



***2. prejmeš “return to senses” priročnik***

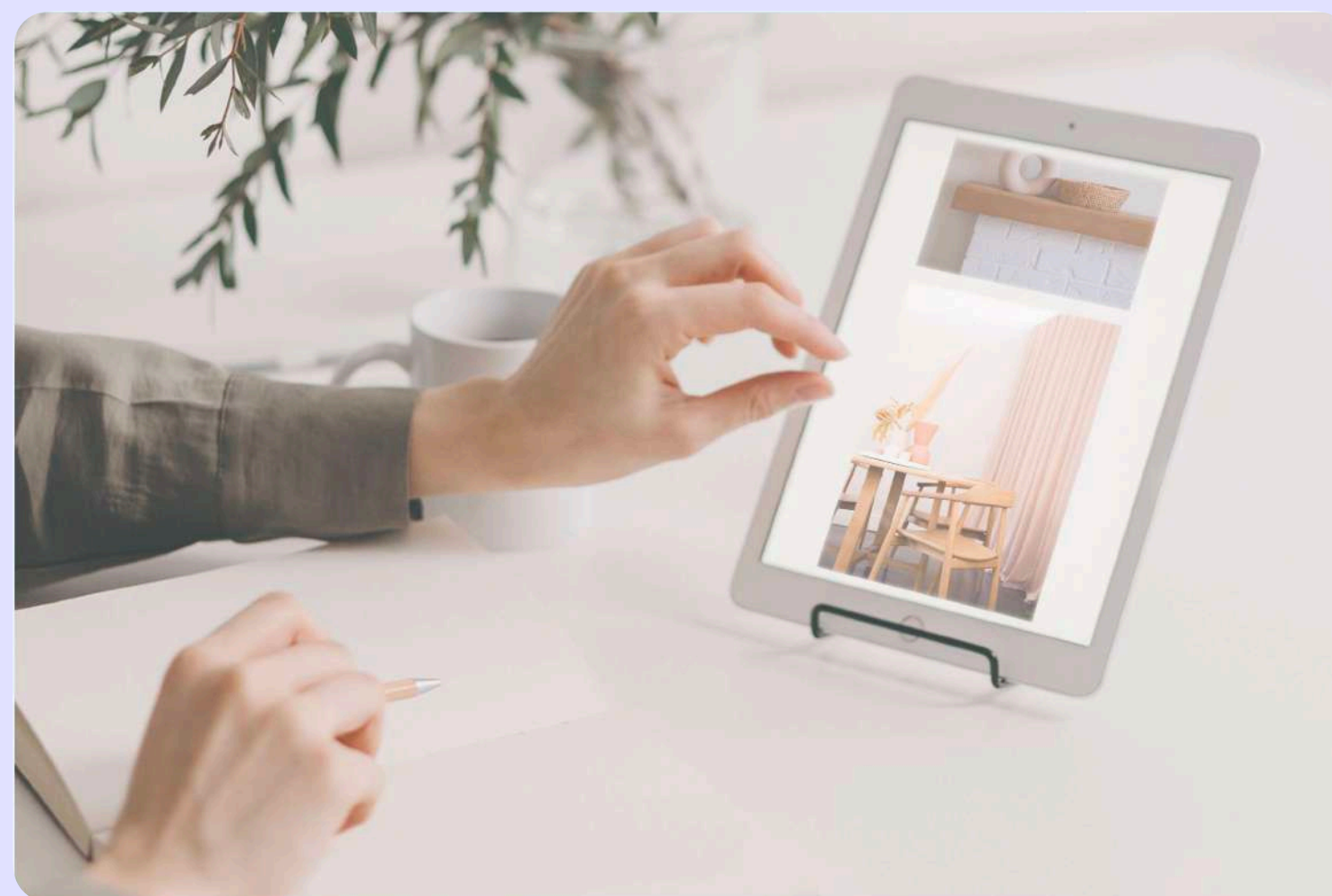
# return to senses

## ANALIZIRAMO



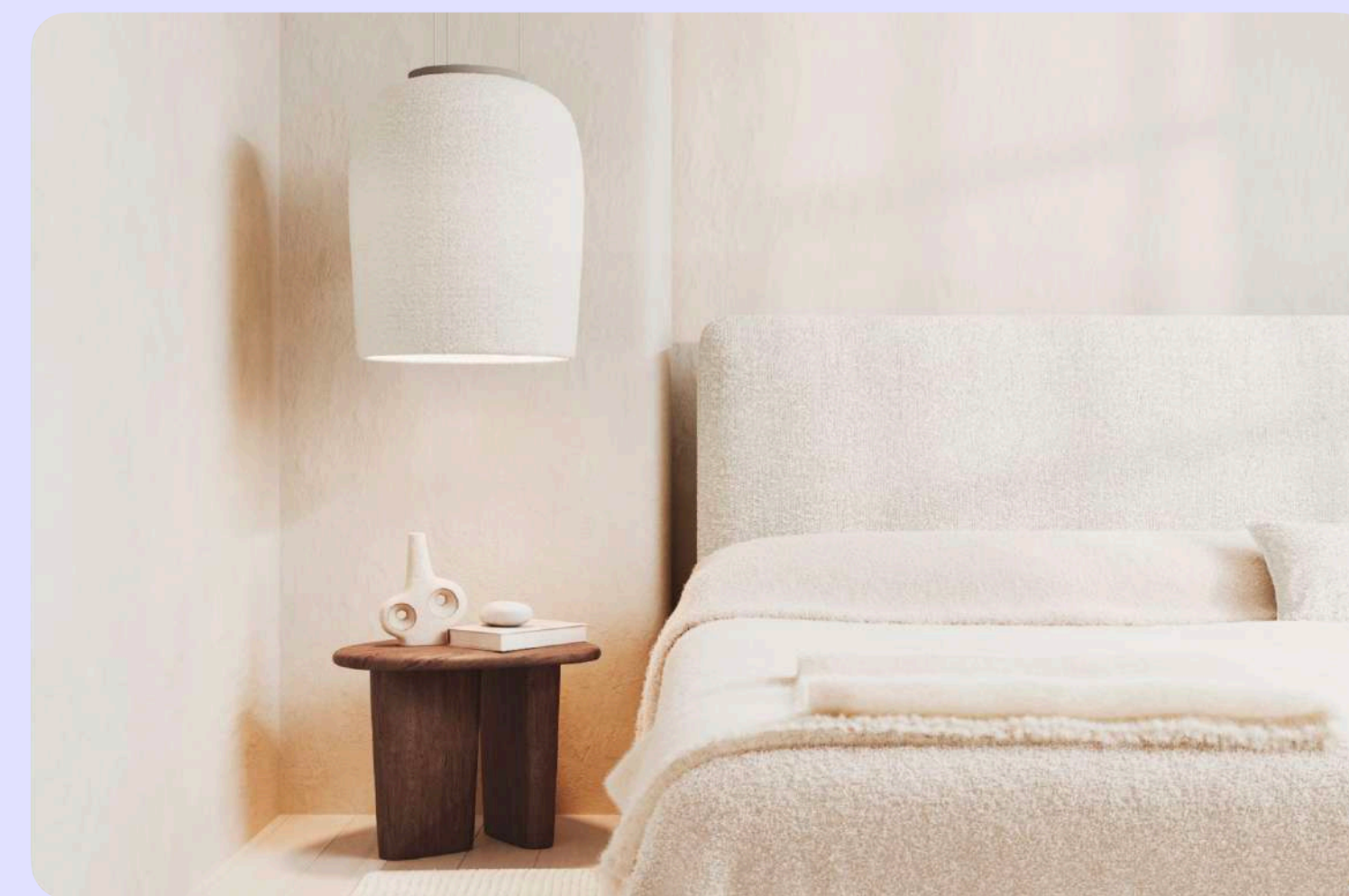
*1. izpolniš čutni vprašalnik*

## PRIPOROČAMO



*2. prejmeš “return to senses” priročnik*

## OBLIKUJEMO



*3. oblikujemo “return to senses” prostor*

A person wearing a white jumpsuit is lying on their back on a wide, curved stone ledge that forms part of a tiered stone structure next to a pond. The person's head is resting on the edge of the stone, and their arms are extended outwards. The pond is calm, reflecting the warm, golden light of the setting sun. In the background, there are several trees, including a prominent weeping willow, and the sky is a mix of blue and orange. The overall atmosphere is peaceful and serene.

**Svet je lepši, ko čutimo več povezanosti in manj stresa.**

**return  
to  
senses**

***“Oblikujmo delovne prostore po meri čutil”***

Kaj pričakujem od izobraževanja?



## OBLIKUJMO PROSTORE PO MERI ČUTIL

---

Upaš, da boš pri sebi kaj spremenil/a?





## OBLIKUJMO PROSTORE PO MERI ČUTIL

---

Če ja, kaj?



**Prostor doživljamo preko čutil.**

## **Vem, kaj mi v življenju povzroča stres.**

skoraj nikoli / občasno / pogosto / skoraj vedno



Vzemite si nekaj trenutkov in ozavestite, kateri od odgovorov najbolj ustreza vaši situaciji.

**Zavedam se stresnega odziva, ki se kaže v telesu.**

skoraj nikoli / občasno / pogosto / skoraj vedno

Razbijanje srca, mrzle roke, pritisk v glavi, bolečine v želodcu, itd.

**Zavedam se svojih vzorcev reagiranja v stresnih situacijah.**

skoraj nikoli / občasno / pogosto / skoraj vedno

Grizem nohte, prekomerno delam, kričim, zaprem se vase, itd.

**Učinkovito in hkrati zdravo sproščam napetost, ki je posledica stresa.**

---

skoraj nikoli / občasno / pogosto / skoraj vedno

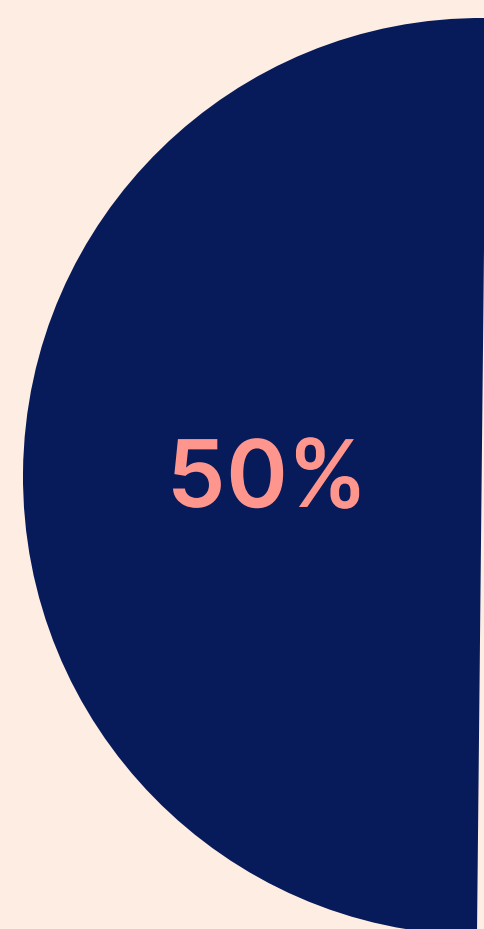
## KAJ NAM POVZROČA STRES?

---



## SITUACIJA

---

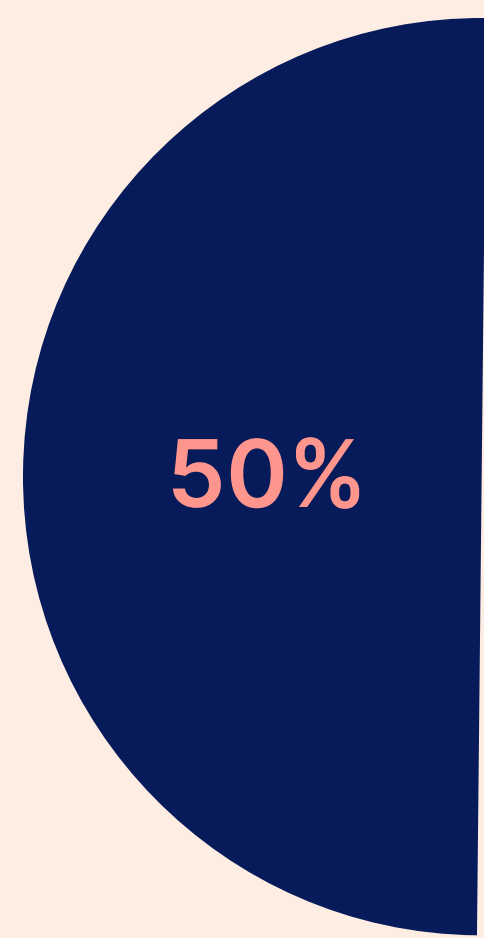


**prebivalcev sveta** → urbano okolje

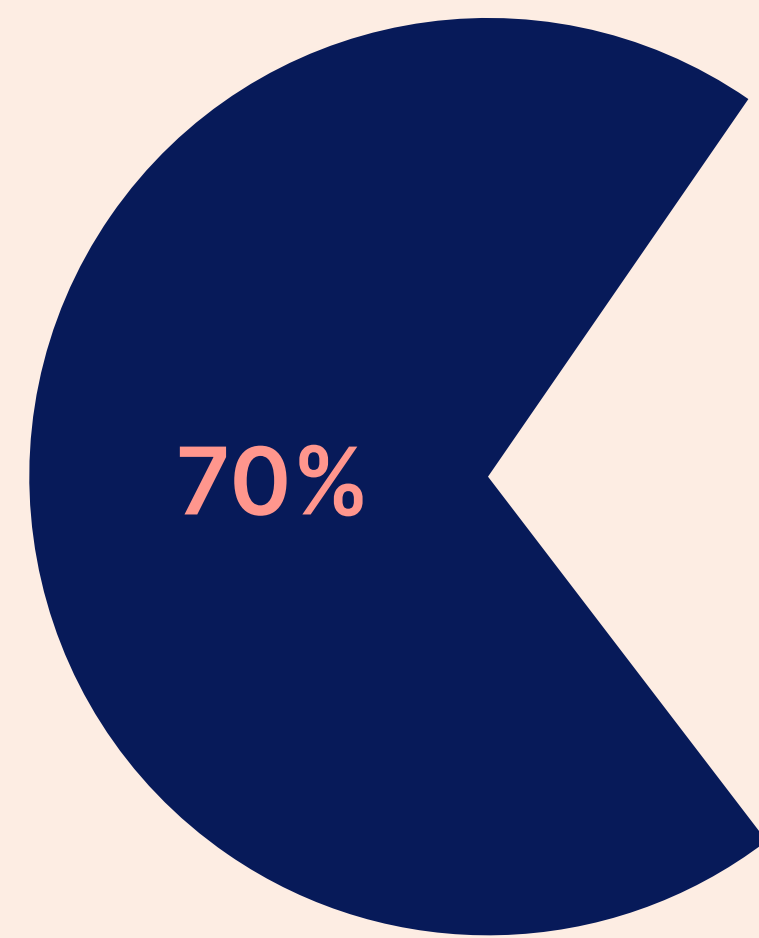


## SITUACIJA

---



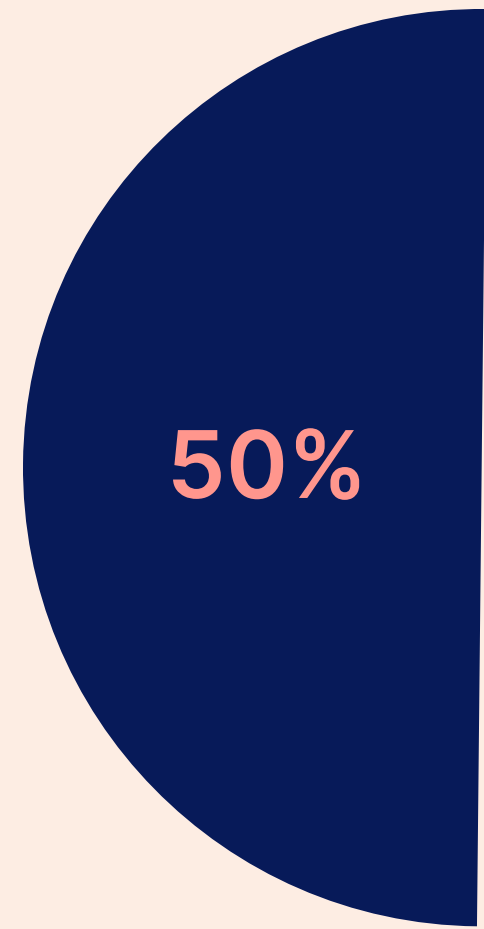
**prebivalcev sveta** → urbano okolje



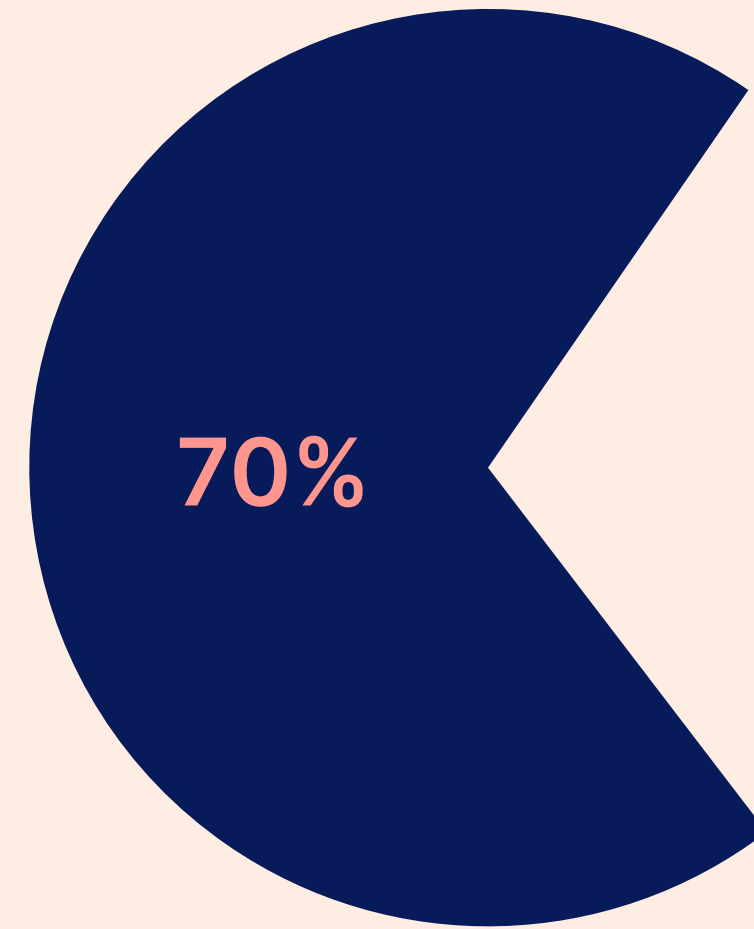
**zdravje** → vedenje + okolje

## SITUACIJA

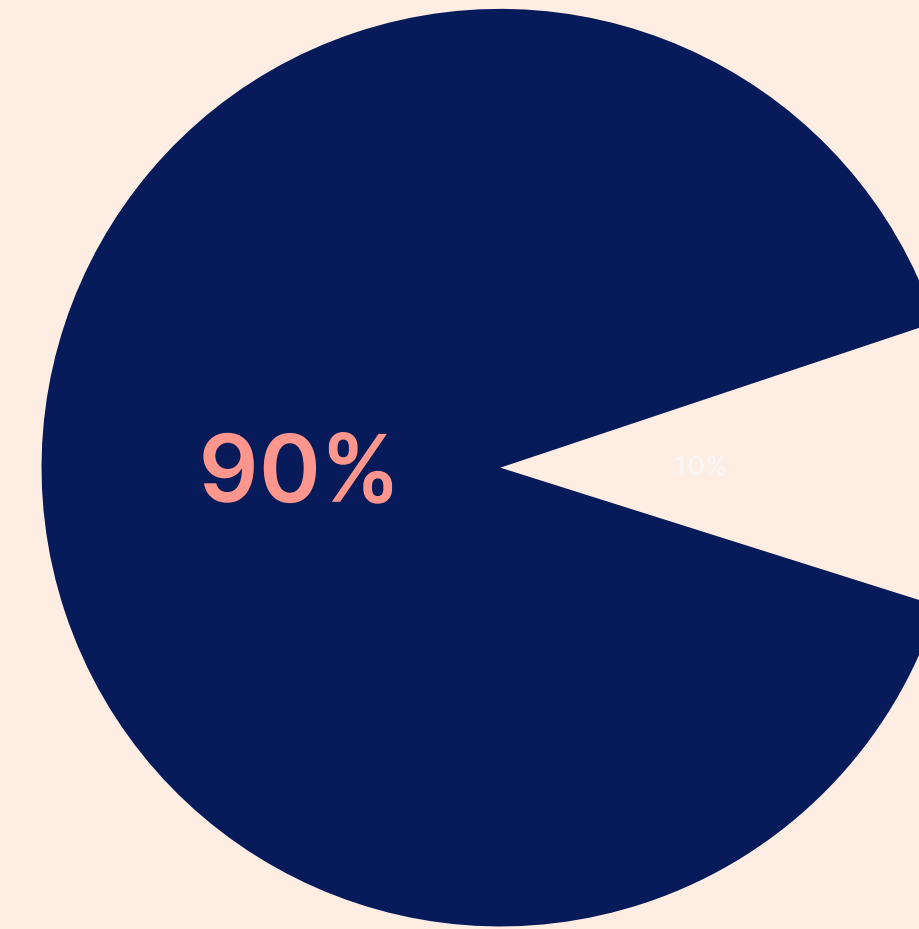
---



**prebivalcev sveta** → urbano okolje



**zdravje** → vedenje + okolje



**čas** → zaprti prostori

**Prostor doživljamo preko čutil.**

Se spomnite naše vaje, kjer nismo počeli nič? V kateri smo ozavestili, kako se kljub vsemu veliko dogaja okoli nas.

**A) 10X**

**nezavedni nivo - količina sprejemanja informacij**

**A) 10X B) 1.000X**

**nezavedni nivo - količina sprejemanja informacij**

**A) 10X   B) 1.000X   C) 100.000X**

**nezavedni nivo - količina sprejemanja informacij**

**A) 10X   B) 1.000X   C) 100.000X   D) >100.000X**

nezavedni nivo - količina sprejemanja informacij

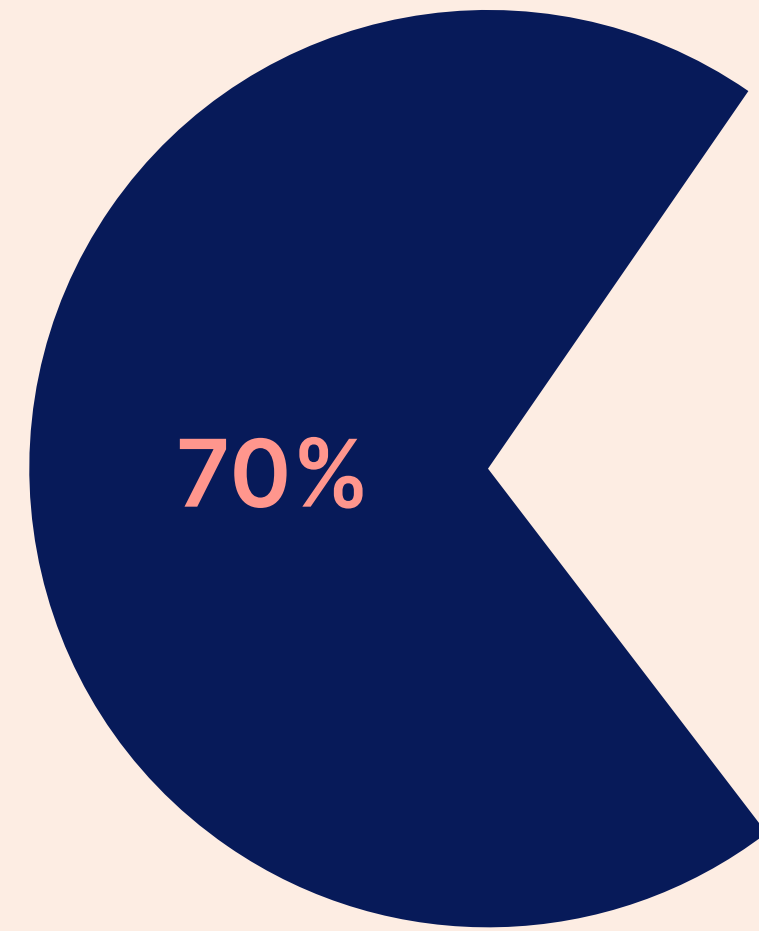
**10<sup>15</sup>**

nezavedni nivo - količina sprejemanja informacij



**1.000.000.000.000.000**

Če so čutila preveč ali premalo stimulirana, nam to povzroča stres. Stres je največji razlog za izčrpanost, depresijo in bolezni v razvitem sveru (szo).



**ZDRAVJE = VEDENJE + OKOLJE**

Pomembno je, da skrbimo za **zdrave vedenjske navade** (primerna prehrana, telesna aktivnost, spanje, urjenje uma, itd.), vendar to ni dovolj. Upoštevati moramo tudi **vpliv prostora na naše čute** in ga **prilagoditi raznolikim čutnim potrebam**.

KAJ VEMO O ČUTILIH ?

**return  
to  
senses**



Oblikujemo prostore po meri čutil.

## KAJ VEMO O ČUTILIH ?

---

Mind-Body-Space is a collaboration between:

### **Mind Science Centre**

National University Health System Centre of Excellence  
National University of Singapore  
Yong Loo Lin School of Medicine  
Department of Psychological Medicine

### **Mindful Spatial Experiencing**

& The Urban Yoga  
by Anja Humljan



Mind Science Centre  
Yong Loo Lin School of Medicine



# Gledamo



Gledanje in sprejemanje svetlobe vpliva na:

- mentalno naravnost 🧠
- nivo zmogljivosti 💪
- čustvene odzive 🤝
- procese zdravljenja 🤒
- srčni utrip ❤️
- krvni tlak 🩸
- spalne cikle 😴
- proizvodnjo hormonov 🧬

RUMENA = RAZVESELI

Dodaj pridih rumene, da povečaš občutek samozavesti in energije v mišicah in izboljšaš razpoloženje.

# Gledamo

---

## UMIRJENOST IN SAMOZAVEST

---

Prostore napolnite z **rastlinami**, namestite **tapete** ali **slike** z motivi **narave** in povečali boste občutek umirjenosti in samozavesti.

---

## ČUSTVENA STABILNOST

---

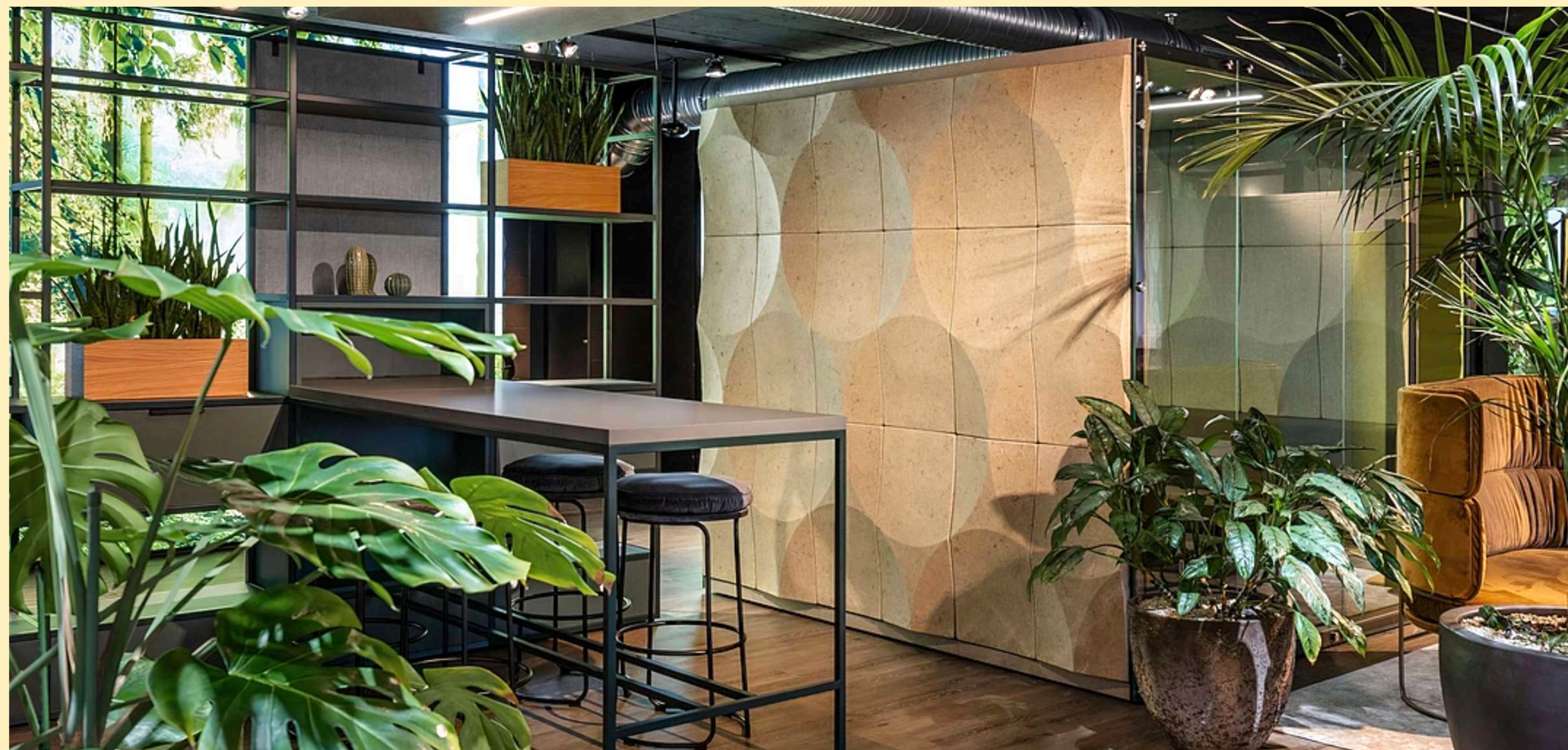
Prostor povežite z naravo - skrbite za **zalivanje** in **obrezovanje** sobnega rastlinja ali zunanjih vrtičkov.

---

## OSREDOTOČENOST

---

Prostore osvetljuje z **naravno svetlobo** in podpri boste osredotočenost ter doseganje boljših rezultatov pri delu in učenju.



Coworking space by Vank

# Vohamo



Stavbe običajno nimajo pozitivnih dražljajev za naš voh, saj se vonji med filtriranjem zraka odstranijo skupaj s škodljivimi snovmi.

Če pa skozi okna, prezračevalne in klimatske naprave dovajamo svež in čist zrak prijetnega vonja, le-ta:

- **izboljša PRODUKTIVNOST** 📈
- **izboljša UČINKOVITOST** 📈
- **izboljša določena ZDRAVSTVENA STANJA** 📈

ORANŽNA = VABI

Dodaj pridih oranžne, da spodbudiš umsko aktivnost in apetit.

# Vohamo



---

## KONCENTRACIJA

---

Omogočite **redno prezračevanje** prostora; svež zrak izboljša koncentracijo in učinkovitost. Dodajte vonj **rožmarina**, saj izboljša kognitivne možganske funkcije.

---

## SPOMIN

---

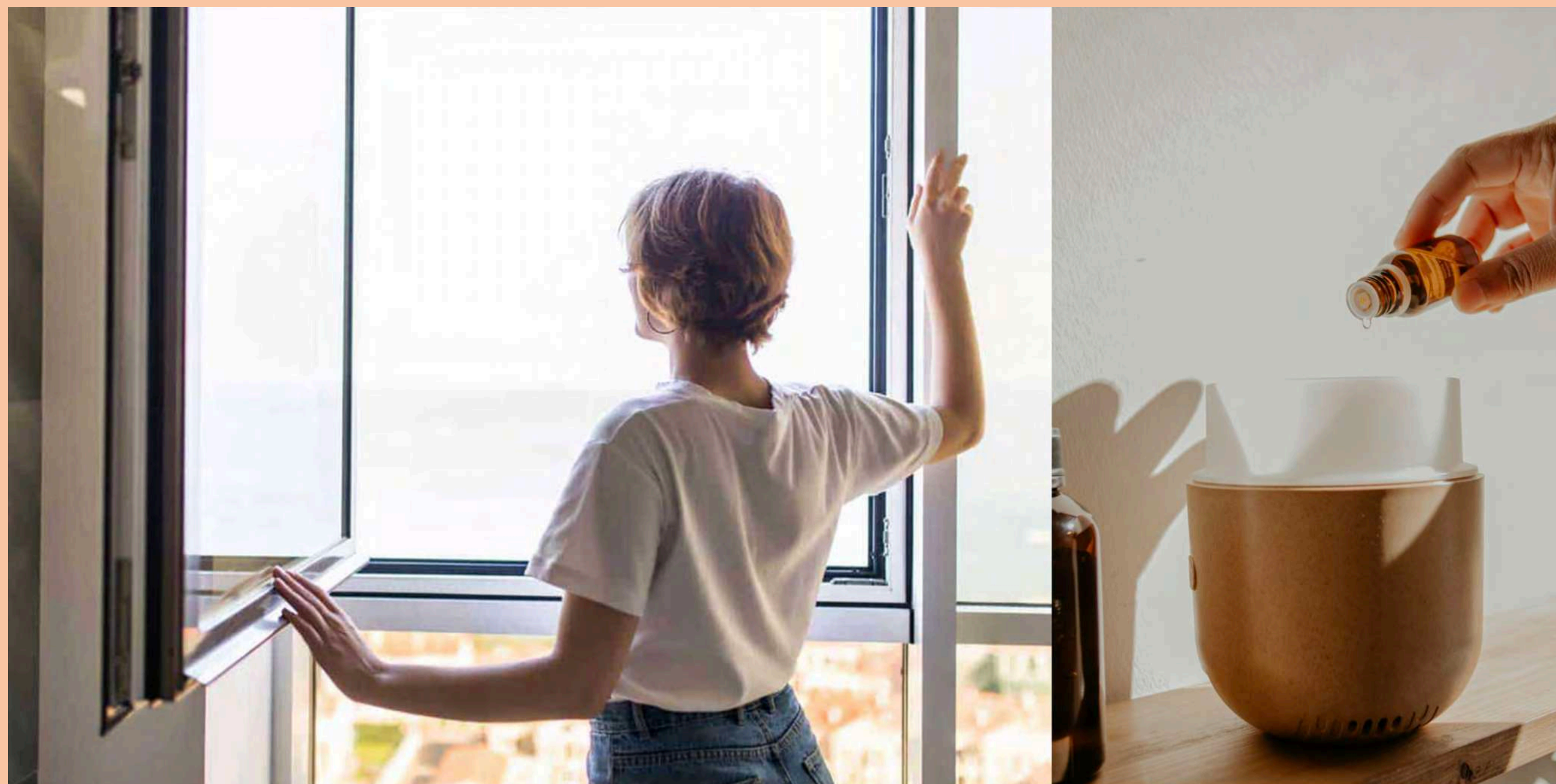
Dodajte poživljajoče vonjave eteričnih olj **limete** in **grenivke**, ki okrepita spomin ter dvigujeta nivo energije.

---

## NATANČNOST

---

Izboljšajte natančnost in učinkovitost z vonjem **mete**. Zmanjšajte napake pri reševanju nalog z naravno esenco **sivke**.



Kognitivne možganske funkcije: učenje, razmišljanje, sklepanje, pomnjenje, reševanje problemov, pozornost.



# Slišimo



Neprijetni zvoki, ki so posledica naših dejavnosti in infrastrukture, negativno vplivajo na naše razpoloženje in zmanjšujejo kognitivne zmogljivosti. Raziskave kažejo, da lahko povzročajo spremembe v:

- mišični napetosti 🦵
- nivoju hormonov 🧬
- kakovosti sluha 🦻
- srčnem utripu 🫀
- krvnem tlaku 🩸
- hitrosti dihanja 🫁

ZELENA = ZDRAVI

Dodaj pridih zelene za bolj sproščeno vzdušje, blaženje stresa in boljšo koncentracijo.

# Slišimo



---

## ZVOČNO UDOBJE

---

Povečajte zvočno udobje, tako da **oblazinite pohištvo**, na stole položite tanke **povštre**, obesite **zaves**, **tepihe** položite na tla ali jih obesite na stene.

---

## MANJ HRUPA

---

V prostoru **določite** in **označite** “**glasne**” **kotičke** za klepete in srečevanja ter “**tihe**” **kotičke** za delo in sproščanje.

---

## ABSORBCIJA ZVOKA

---

Posadite **bujno rastlinje**, kot je **monstera**, **begonija**, ali **sobna palma**, saj njihovi mesnati listi pomagajo absorbirati zvok.



Tengbom's Stockholm Office by Tengbom

# Okušamo



Naše dožemanje sladke, kisle, grenke, slane, umami ali začinjene hrane je kombinacija sestavin + neposrednega okolja:

- svetloba 💡
- temperatura 🌡️
- zvoki 🗣️
- zračni tlak ⬇️
- vlaga 💧

spremenijo naše zaznavanje in izkušnjo hrane in pijače.

RDEČA = VZNEMIRJA

Dodaj pridih rdeče, da spodbudiš apetit in izboljšaš presnovo.

# Okušamo



---

## URAVNOTEŽEN VNOS HRANE

---

Med malico ali kosilom **zmanjšajte vire svetlobe** in predvajajte **mirno glasbo**, če želite upočasniti hitrost hranjenja in **pojesti manj hrane**.

---

## OKUS HRANE

---

V **toplem prostoru** bo hrana delovala bolj **okusno**. Tudi bolj **sladka** bo, saj takrat okušalne brbončice bolj intenzivno zaznavajo.

---

## KOLIČINA IN MOČ KAVE

---

V **manj osvetljenem** prostoru vam bo pasala **šibkejša kava**. V **močno osvetljenem** pa boste popili **več kave**.



Tengbom's Stockholm Office by Tengbom

# *Dotikamo*



Celotna površina naše kože je prejemnica dotika. Dotik vpliva na:

- čustvene odzive
- interackcijo z ljudmi

Osnovna čustva, kot so sreča 😊, strah 😨, presenečenje 😲, jeza 😡, gnus 🤢 in žalost 😞, se lahko prenašajo z dotikom.

MODRA = POMIRJA

Dodaj pridih modre, da povečaš občutek miru in zaupanja.

# Dotikamo

---

## MENTALNA AKTIVNOST

---

Povečajte mentalno aktivnost z vključevanjem **pohištva različnih oblik, tekstur in materialov**, kot so **les, kamen, beton, kovina, tekstil**, itd.

---

## DOMAČNOST

---

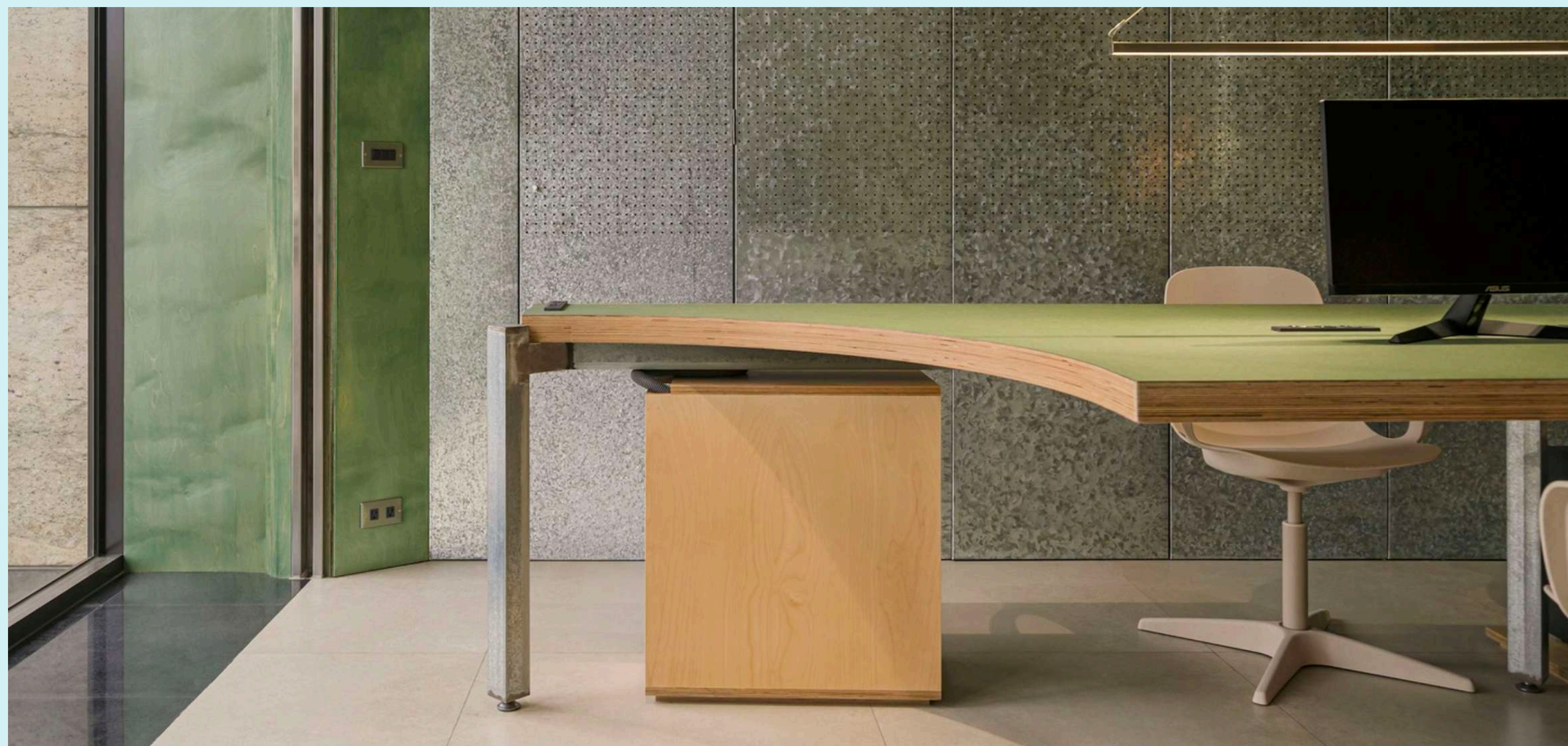
Vzbudite občutek domačnosti z umestitvijo **lesenih** elementov ter stolov iz **bombaža** ali **umetnega usnja**, ki se **prilagodijo obliki telesa**.

---

## SPROSTITEV

---

Ustvarite pogoje za **urbano oazo**. Premor za **dotikanje** in **obrezovanje** sobnih **rastlin** ali **zelišč** sprosti um in telo.



HOI Construction's Office by InOrder Studio

# *Gibamo*



**PROPRIOCEPCIJA** je občutek za položaj in gibanje telesa in vključuje občutek za ravnotežje.

Prostori, ki spodbujajo potiskanje, vlečenje, skakanje in visenje, spodbujajo propriocepcijo.

VIJOLIČNA = NAVDIHUJE

Dodaj pridih vijolične, da okrepiš občutek navdiha, modrosti in čarobnosti.

# *Gibamo*



**VESTIBULARNI SISTEM** pripomore občutku za ravnotežje, prostorski orientaciji in koordinaciji telesa.

Prostor, ki nas vabi h gibanju v vse smeri, k ravnotežju, vrtenju ali zibanju, spodbujajo ta občutek.

VIJOLIČNA = NAVDIHUJE

Dodaj pridih vijolične, da okrepiš občutek navdiha, modrosti in čarobnosti.



# Gibamo & Orientiramo



---

## OSREDOTOČENOST

---

Osredotočenost krepimo, če se med **odmori gibljemo** - **namizni tenis, viseča mreža, ročni nogomet, ravnotežne deske**, itd.

---

## PRODUKTIVNOST

---

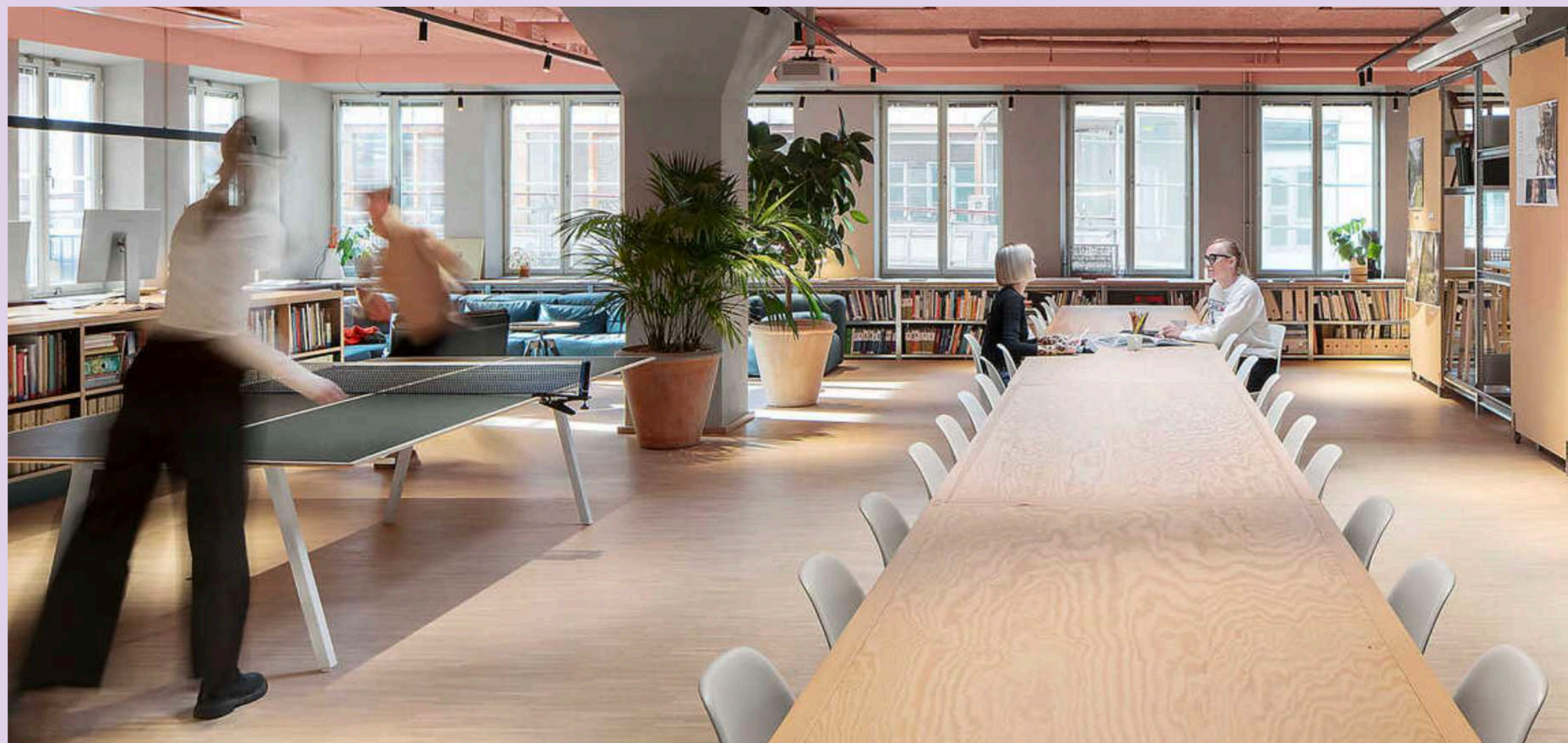
Povečajte produktivnost z mizami, ki spodbujajo mišično aktivnost - **miza s pedali za poganjanje, prilagodljiva miza**, za katero se lahko učimo stoje ali sede.

---

## UMIRJANJE

---

Spodbudite umirjanje z ustvarjanjem **niš**, ki pomagajo razumeti, kje smo v prostoru in kamor se lahko umaknemo.



Tengbom's Stockholm Office by Tengbom

### Čutni pragi in čutni tipi

- Vsi smo **čuteča bitja**.
- Na čutne dražljaje se naši možgani **odzivajo različno hitro** - **RAZLIČNI ČUTNI PRAGI**.
- Razlikujemo se po **vrsti in količini čutnih dražljajev** potrebnih za dobro počutje - **RAZLIČNI ČUTNI TIPI**.
- Svoje čutne prage in čutni tip izvemo s pomočjo **ČUTNE ANALIZE**.



**1. PROCESIRANJE VONJA IN OKUSA**



**Ali rad vohaš rože, dišeče sveče?**



**Ali se ti hrana pogosto zdi brez okusa?**



**Ali odideš stran, če ti je vonj v prostoru ali parfum osebe premočan?**



**2. PROCESIRANJE GIBANJA**



**Ali se bojiš višine?**





**Ali moraš veliko telovaditi, da se dobro počutiš?**



**Ali se pogosto spotakneš ali udariš ob predmete?**



**3. PROCESIRANJE VIDA**



**Ali imaš čez dan pogosto spuščene žaluzije?**



**Ali se izogibaš opazovanju svetlečih ali premikajočih se predmetov?**



**Ali postaneš razdražen, ko poskušaš kaj najti v razmetanem predalu ali sobi?**



**4. PROCESIRANJE OTIPA**



**Ali rad hodiš bos?**





**Ali ti je všeč občutek, ko ti frizer umiva lase?**



**Ali nerad stojiš preblizu ljudem (npr. v vrsti ali dvigalu)?**



**5. PROCESIRANJE AKTIVNOSTI**



**Ali ti ustreza opravljati dve ali več nalog hkrati?**

(procesiranje aktivnosti)

**Ali razumeš šale/vice počasneje kot ostali?**

(procesiranje aktivnosti)

**Ali se izogibaš situacijam, kjer bi se lahko zgodilo kaj nepredvidljivega?**

(procesiranje aktivnosti)

**6. PROCESIRANJE ZVOKA**



**Ali težko delaš v hrupnem okolju oz. če se ljudje zraven pogovarjajo?**





**Ali se ti pogosto zdi, da sta TV ali radio preveč na glas?**



**Ali pogosto preslišiš, ko te kdo pokliče po imenu?**



## 4 ČUTNI TIPI

---

**SEEKER**



**BYSTANDER**



**AVOIDER**



**SENSOR**



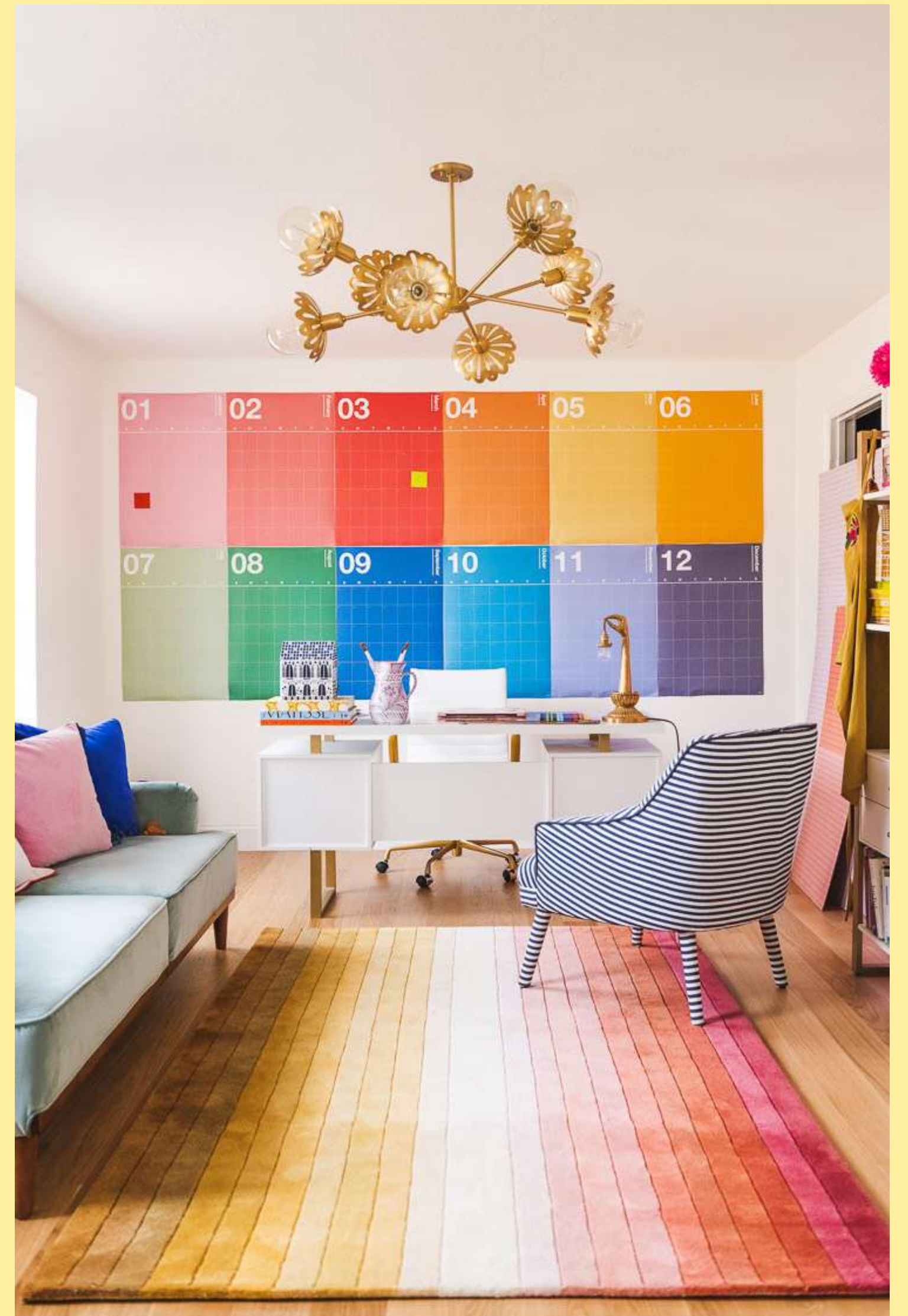
Znanstveni model senzoričnega procesiranja Prof. dr. Winnie Dunn. Življenje je posvetila preučevanju vpliva čutnih izkušenj na naše življenje.  
Kako s poznavanjem individualne narave čutil do manj stresa in več dobrega počutja?



## SEEKER

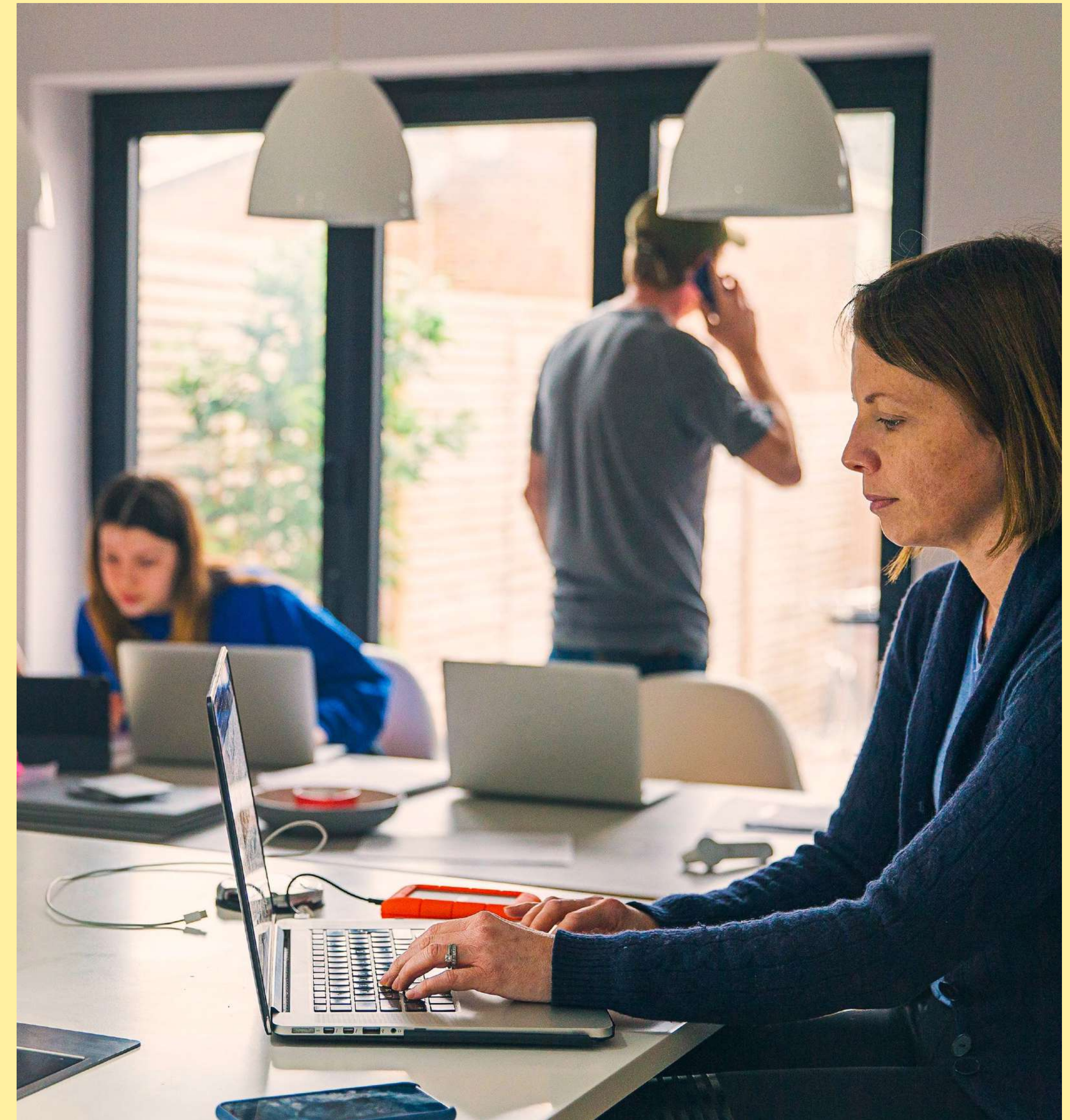
- Si **živahen** in nepredvidljiv.
- Potrebuješ **aktivnost, raznolikost** in novosti.
- Iščeš **vznemirjenje** in **sprememba** je tvoja stalnica.

**visoki** čutni pragi,  
**aktivna** regulacija





Cosy Desk Setup by Maisy Leigh | Tengbom's Stockholm Office by Tengbom





## BYSTANDER

- **Ohlapno** organiziran.
- Zelo **prilagodljiv**, lahko **deluješ nezainteresiran**.
- Zlahka **spregledaš znake**, ki jih **drugi opazijo** (npr. vrenje vode za kavo).

**visoki** čutni pragi,  
**pasivna** regulacija

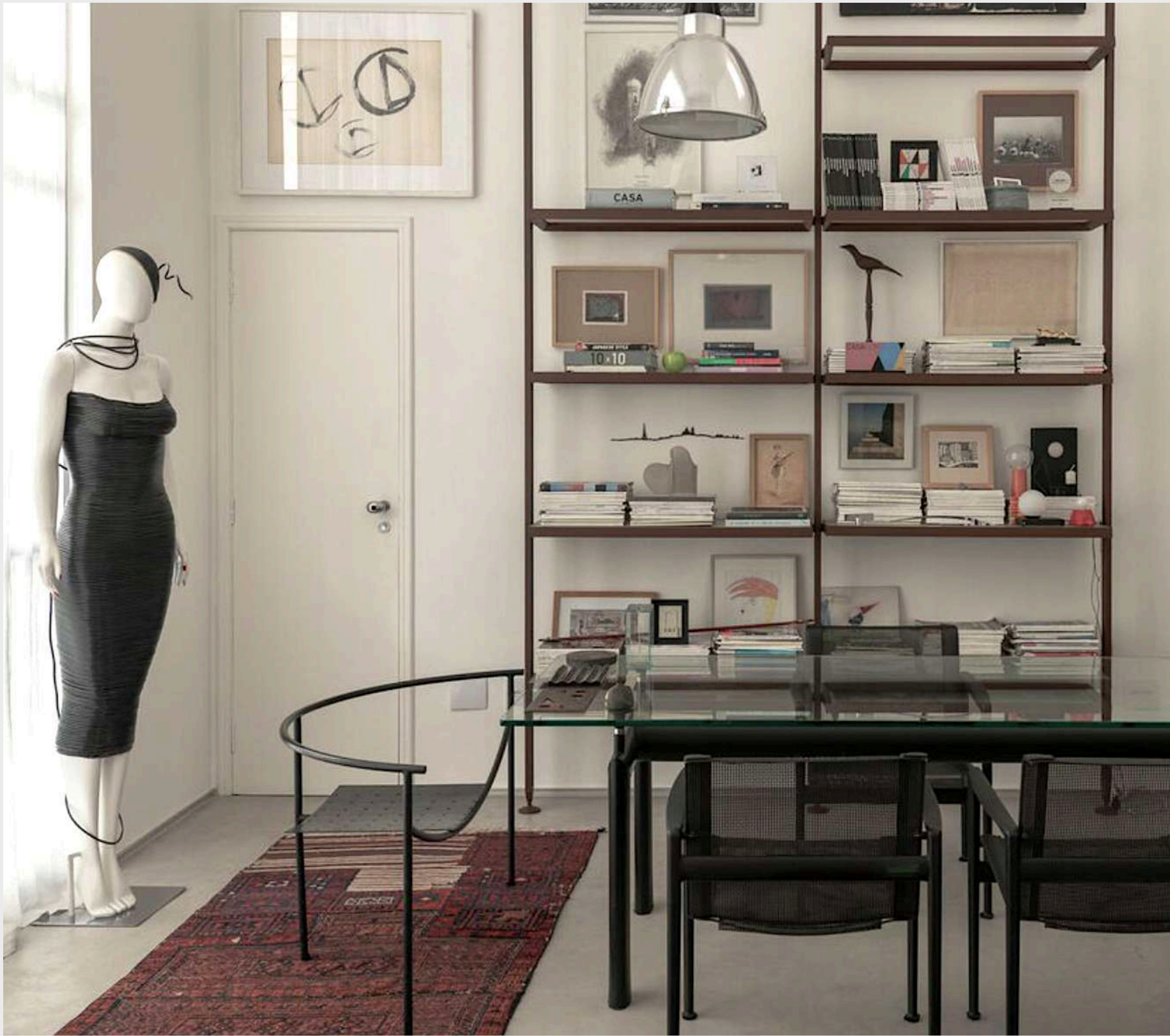




PRODUKTIVNOST - POLICE NAMESTO OMAR ZA BOLJŠI PREGLED NAD VSEBINO



Tengbom's Stockholm Office by Tengbom | Office Dones del 36 by Zest Architecture



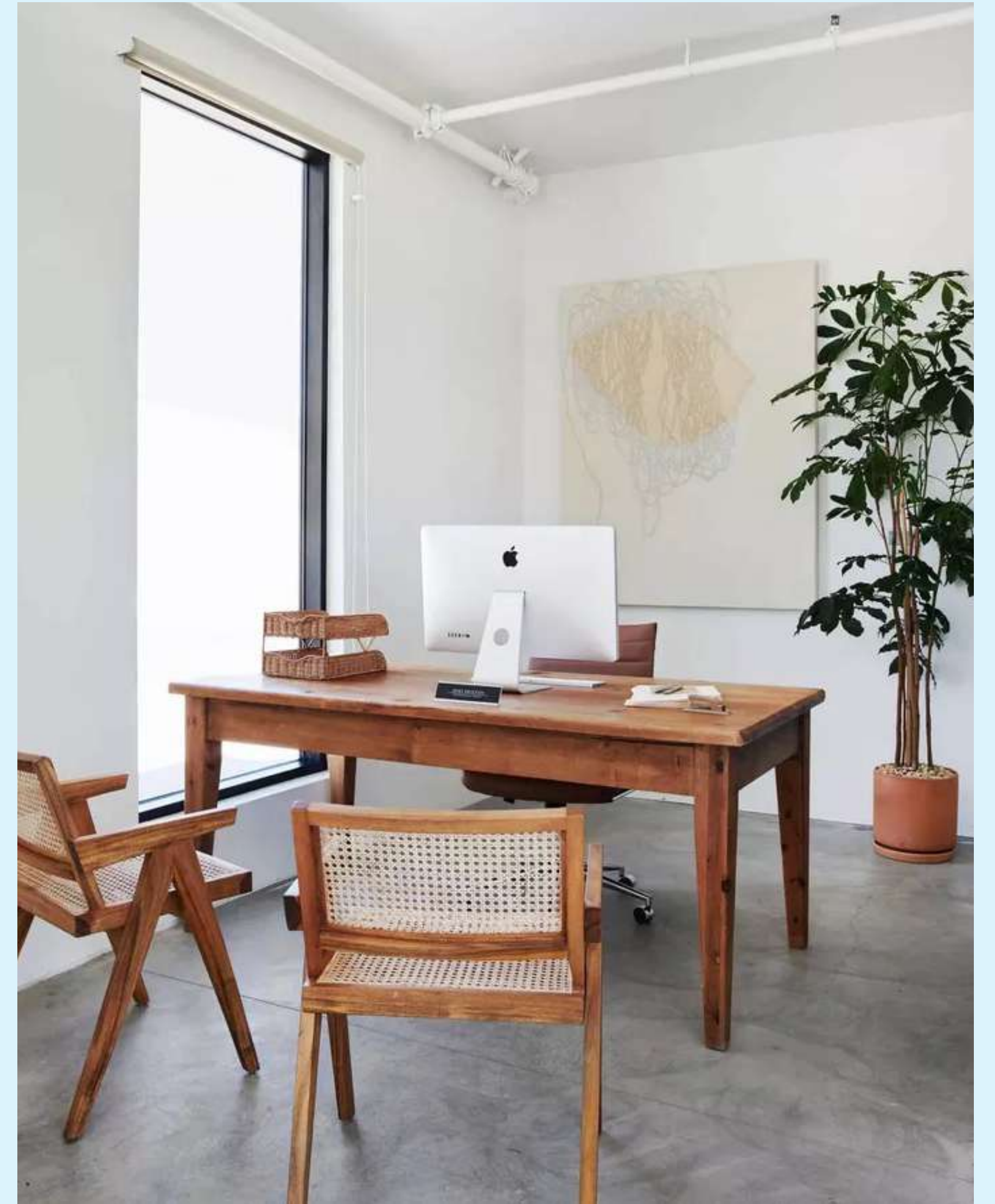
Angela Roldao Architecture Office by Angela Roldao | Vizor BG2 Office by KOTRA architects



## **AVOIDER**

- **Stanoviten** in **zadržan**.
- Držiš se **navad, rutin** in **enega načina dela** (lahko **deluješ neprilagodljiv**).
- Strateška **organiziranost** ti omogoča kontrolirati količino in vrsto čutnih dražljajev - “napadov”

**nizki** čutni pragi,  
**pasivna** regulacija

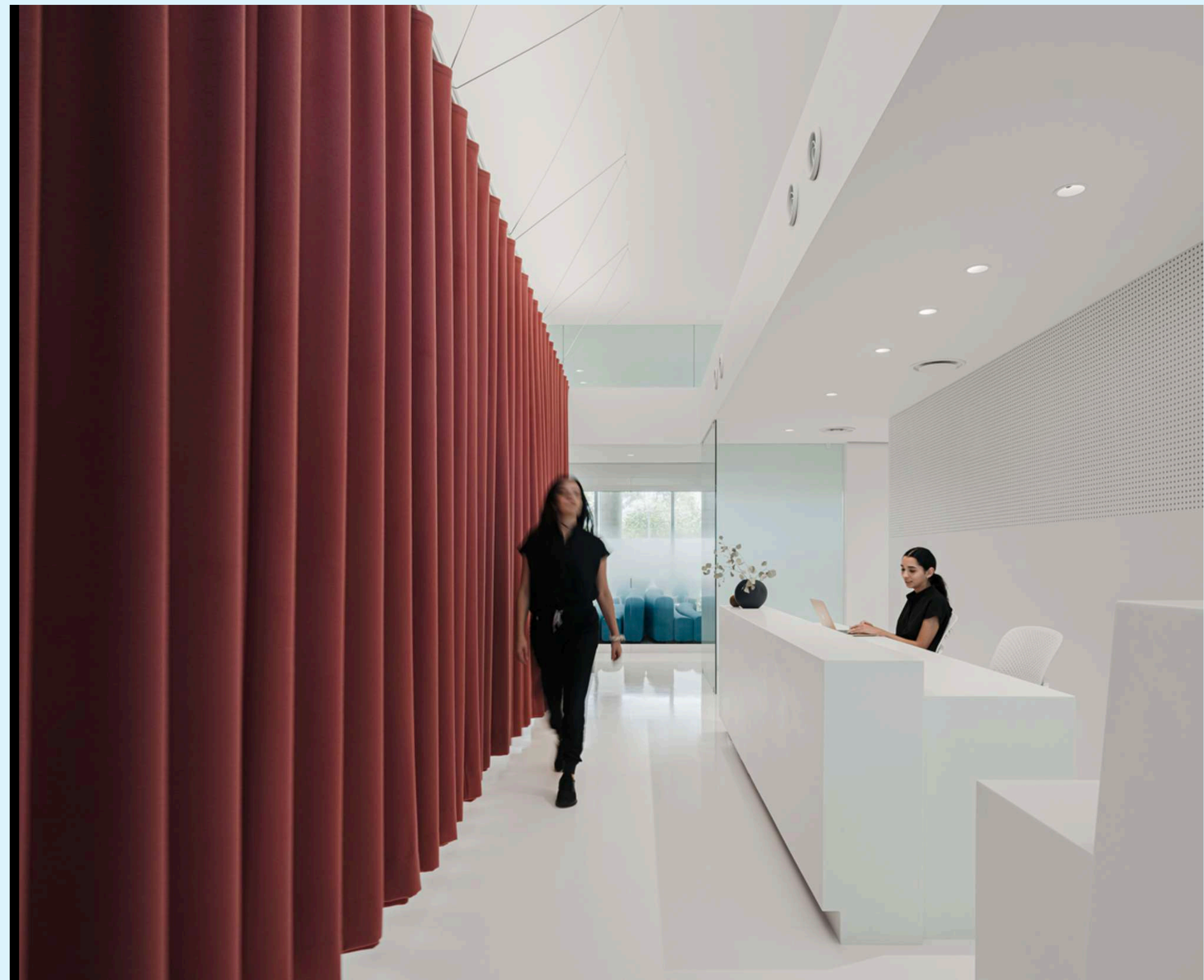


PREPREČI PREOBREMENJENOST - SOBA, NIŠA ALI KOTIČEK ZA KATERO SE LAHKO UMAKNEŠ IN SI NABEREŠ MOČI



BestDiy Home Decor Tips | Coastal Cosy Nook by Cabana State of Mind

ZVOČNO UDOBJE - BUJNO RASTLINJE TER MATERIALI IN ELEMENTI, KI VPIJAJO ZVOK (ZAVESE, PREPROGE)





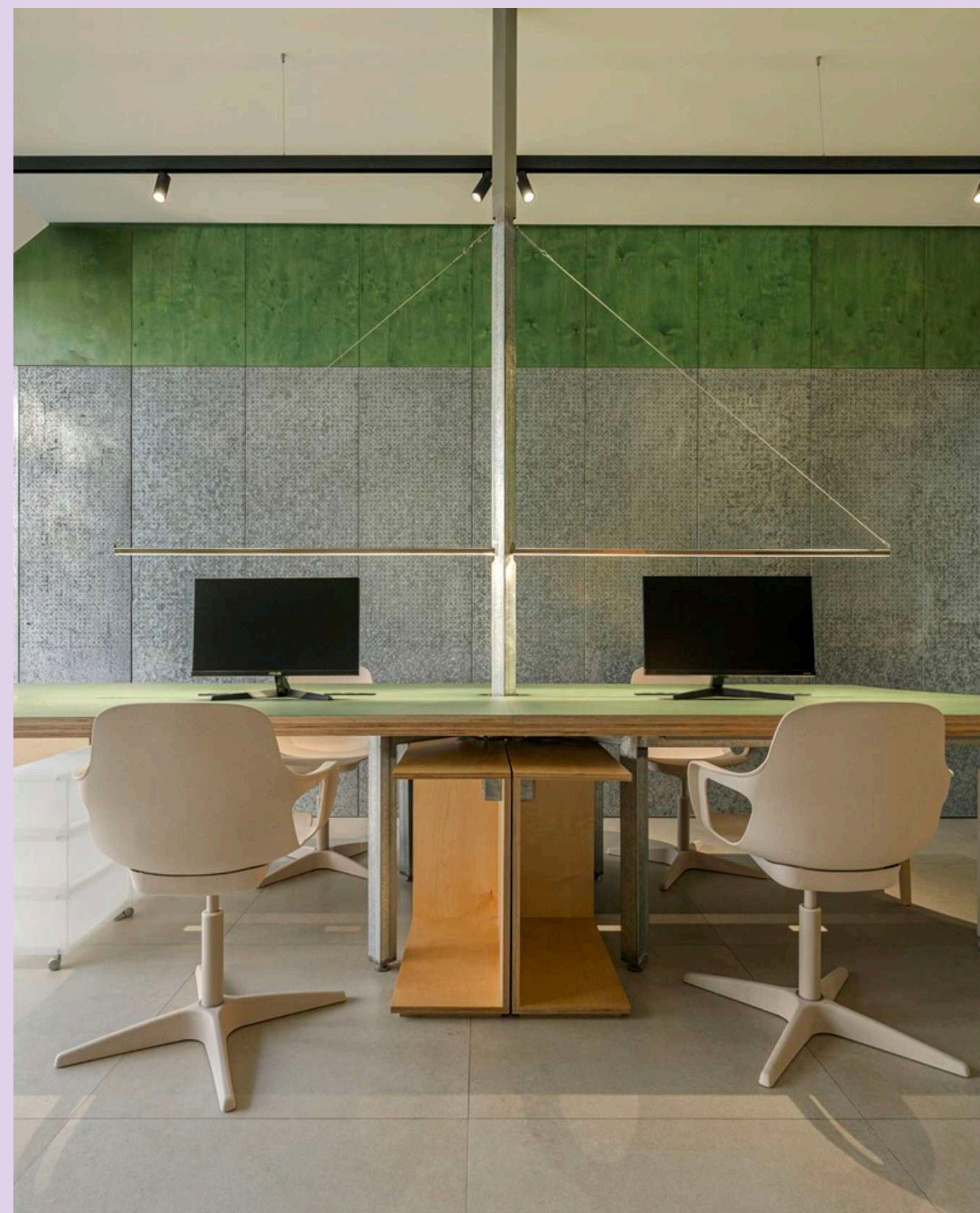
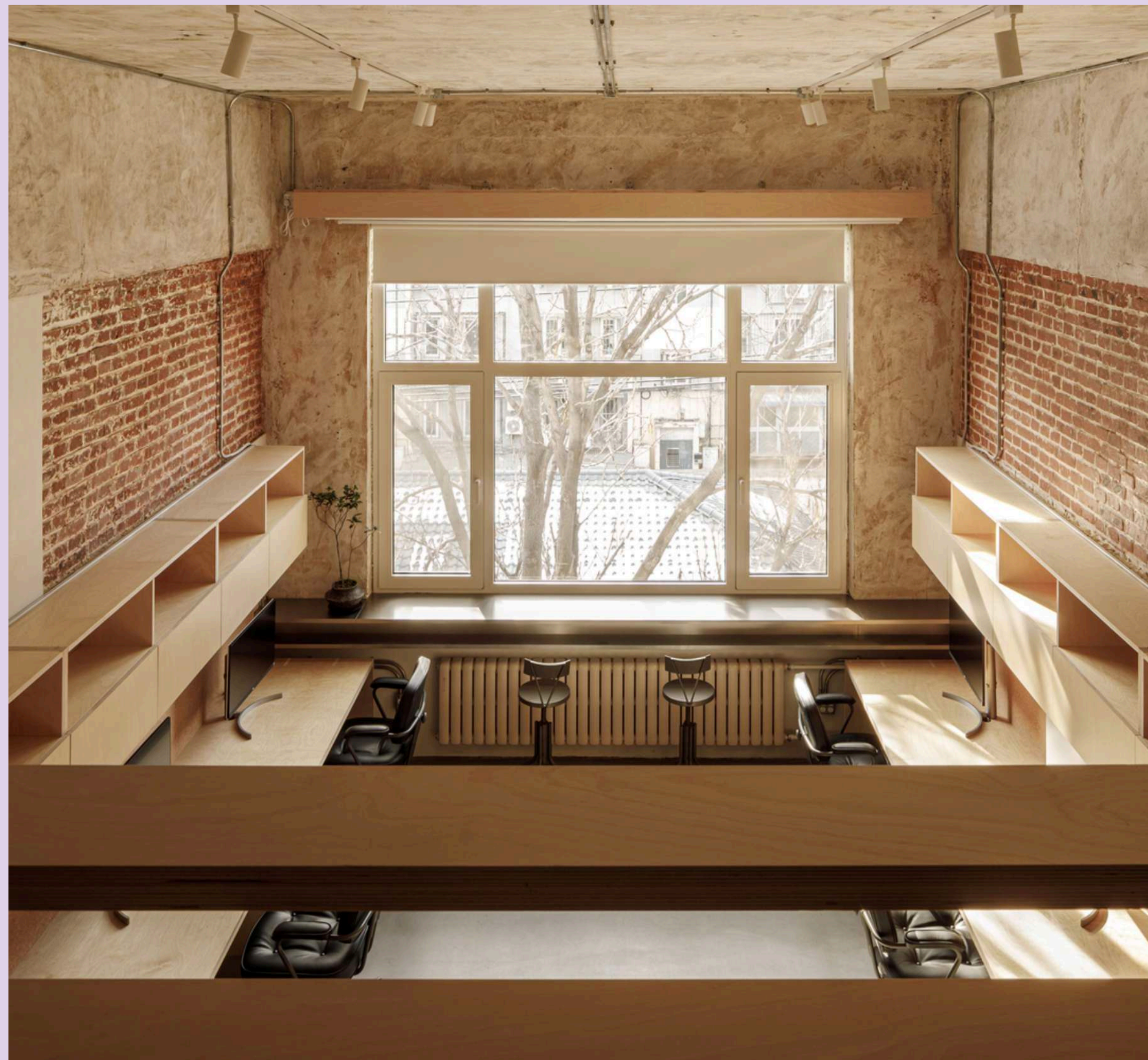
## SENSOR

- **Natančen** in **jasen** v izražanju potreb, **deluješ zahteven**.
- Natančno in **dosledno** slediš vsakodnevnim rutinam.
- Pogosto se **vznemiriš**, če kaj pokvari tvoj red ali zmoti tvojo rutino.

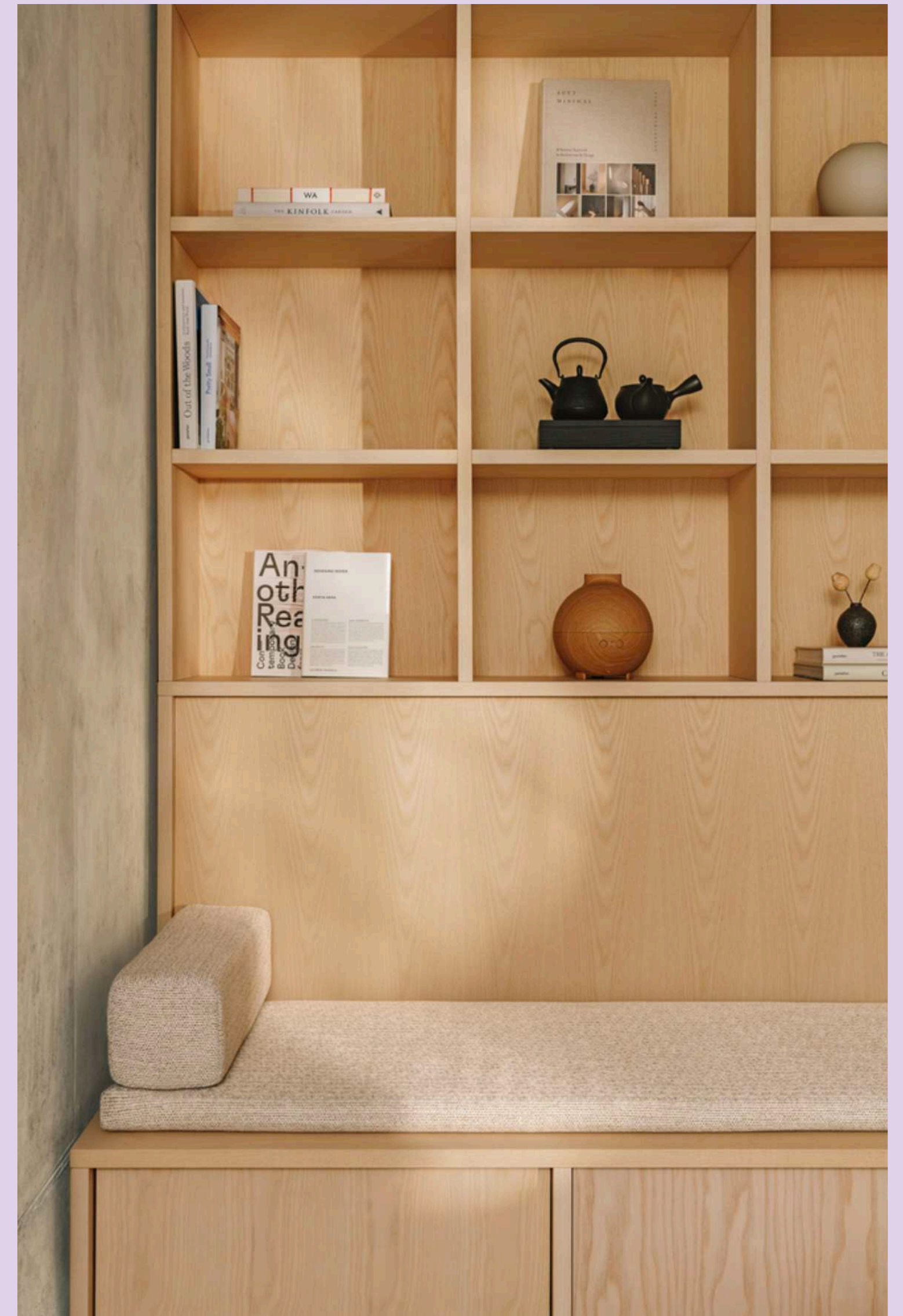
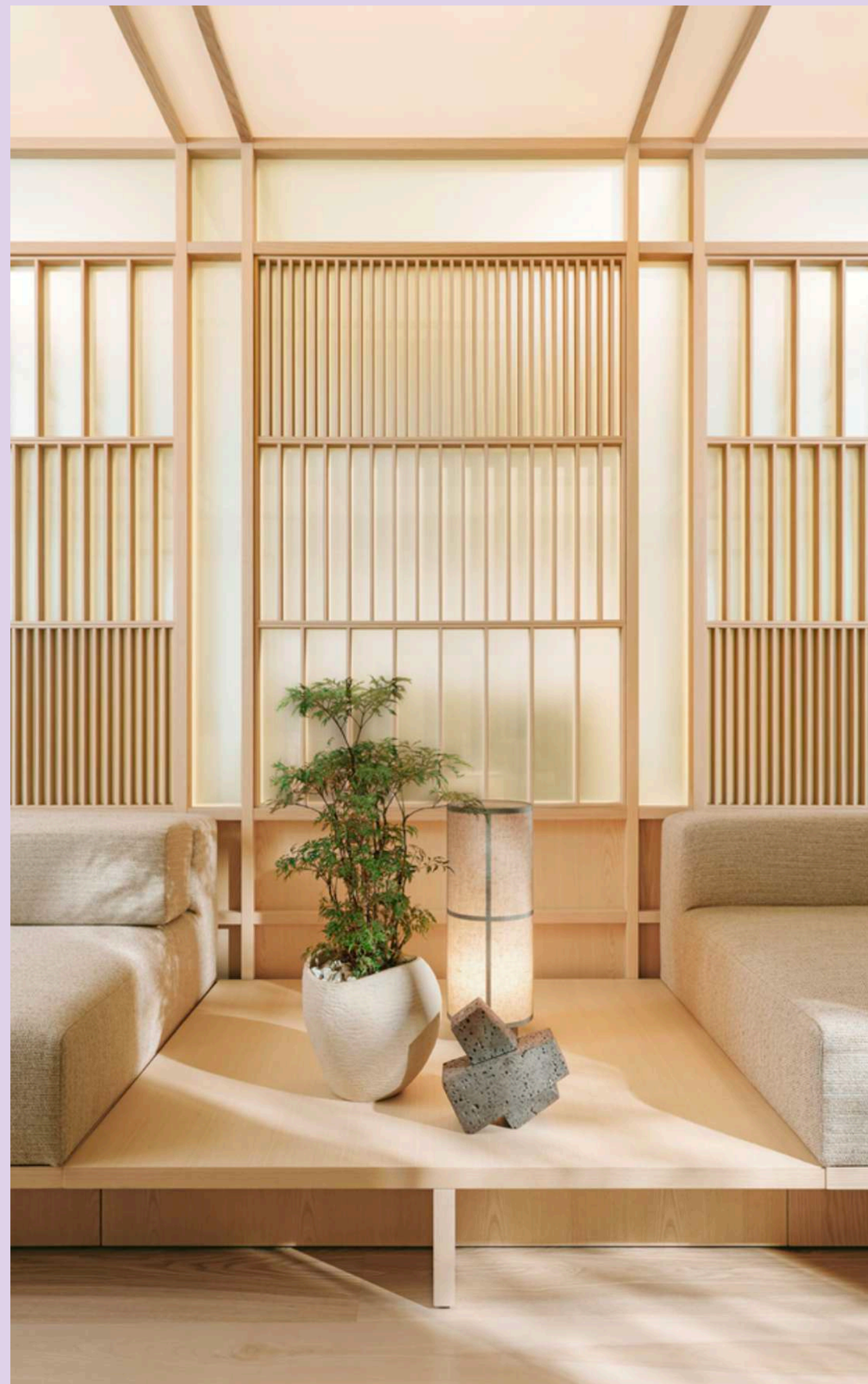
**nizki** čutni pragi,  
**aktivna** regulacija







Studio Script office by Studio Script | HOI Construction's Office by InOrder Studio



**return  
to  
senses**



*»Več dobrega počutja in manj stresa si zagotovimo tako, da spoznamo naravo čutil in različne čutne tip ter v skladu s tem oblikujemo življenjske prostore.«*

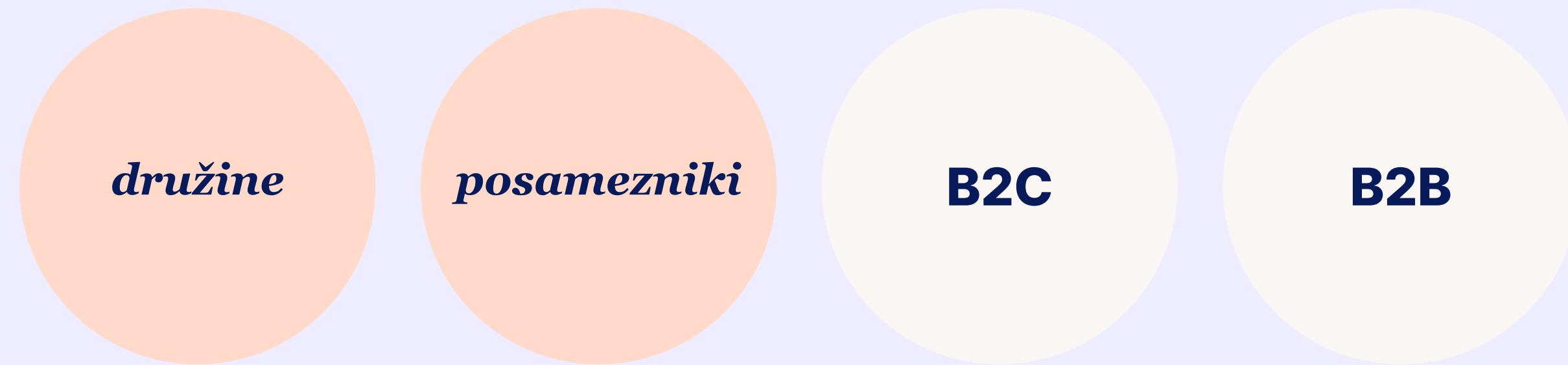


ESTETSKA VREDNOST + ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

**B2C**

**B2B**

ESTETSKA VREDNOST + ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE



ESTETSKA VREDNOST + ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

*družine*

*posamezniki*

**B2C**

**B2B**

*podjetja*

*hoteli*

*ustanove za  
zdravje in  
dobro počutje*

*umska  
jasnost*

*čustveno  
ravnovesje*

*telesna  
vitalnost*



“

*Naučil sem se biti bolj pozoren na svoja čutila, saj močno vplivajo na moje počutje.«*

“

*Naučila sem se biti v miru sama s seboj.«*

“

*Izkušnja, ki mi je odprla oči. Ogromno sem se naučila o tem, kako okolje vpliva name.”*

***return to senses***  
*architecture by anja humljan*

“ FROM FEELING TO HEALING ”



@returntosenses @anjahumljan

