

## MASTER

### Wellness for wellbeing zintuiglijk welbevinden in een wellnesscentrum

van den Eertwegh, P.J.W.M.

*Award date:*  
2008

[Link to publication](#)

#### **Disclaimer**

This document contains a student thesis (bachelor's or master's), as authored by a student at Eindhoven University of Technology. Student theses are made available in the TU/e repository upon obtaining the required degree. The grade received is not published on the document as presented in the repository. The required complexity or quality of research of student theses may vary by program, and the required minimum study period may vary in duration.

#### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain



**WELLNESS  
FOR  
WELLBEING**

Zintuiglijk welbevinden  
in een wellnesscentrum

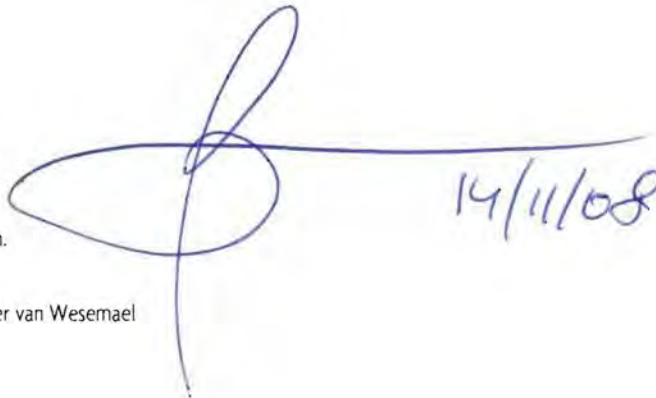
# WELLNESS FOR WELLBEING

## Zintuiglijk welbevinden in een wellnesscentrum

Afstudeerproject Patricia van den Eertwegh (0569339)  
capaciteitsgroep Architecture, Building and Planning  
faculteit Bouwkunde, Technische Universiteit Eindhoven.

Afstudeercommissie:

prof. ir. Bas Molenaar, dr.ir. Irene Curulli, prof.dr.ir. Pieter van Wesemael

A large, stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke extending to the right.

14/11/08

7 1/2



# VOORWOORD

Dit verslag vormt het eindresultaat van mijn afstudeerproject binnen het ateliergroep "Pinball Wizard". Deze groep maakt onderdeel uit van afstudeeratelier "Healing Environment" waarin men zich voornamelijk op het zorgaspect binnen de architectuur richt. We maken onderdeel uit van de capaciteitsgroep Architecture, Building and Planning aan de faculteit Bouwkunde van de Technische Universiteit Eindhoven.

Mijn afstudeerproject is tot stand gekomen vanuit een langere interesse in hoe de beleving van ruimten plaatsvindt. Dit sluit zeer goed aan bij het onderwerp voor het atelier waarin een zoektocht werd gestart naar de inhoud van zintuiglijke architectuur.

Graag wil ik iedereen bedanken voor de samenwerking, hulp en suggesties wat er uiteindelijk voor heeft gezorgd dat ik deze prettige studietijd, met dit mooie resultaat, kan beëindigen. In het bijzonder wil ik mijn afstudeercommissie bestaande uit: Prof. Ir. Bas Molenaar, Dr. Ir. Irene Curulli en Prof. Dr. Ir. Pieter van Wesemael bedanken voor hun opbouwende kritiek, suggesties en overige hulp. Daarnaast wil ik de heer P. Boekschoten van de gemeente Amsterdam en Prof. ir. Frans van Herwijnen bedanken voor de tijd en inzet en voor het mede begeleiden van mijn project.

Verder wil ik mijn vriend, ouders, zus, vrienden en medestudenten bedanken voor de vele momenten van ondersteuning tijdens mijn studie.

Patricia van den Eertwegh

November 2008

Wat is zintuiglijke architectuur? Dit is de vraag waar dit afstudeerproject aan ten grondslag ligt. Uit het onderzoek blijkt dat het zintuiglijk ervaren een sterke invloed heeft op de gevoelens en de emotie die men heeft. Ook blijkt dat mensen zich weinig bewust zijn van wat voor invloed het zintuiglijk ervaren op ons gevoel heeft. Uit het onderzoek kwam ook duidelijk naar voren dat onze liefde voor water niet vreemd is, het is een multi- zintuiglijk element en heeft een grote invloed op ons gevoel en welbevinden. De opdracht die ik me vanuit het vooronderzoek gesteld heb is om met behulp van mijn ontwerp mensen leren bewust te worden van de zintuigen die ze hebben. Dit met behulp van vele verschillende prikkelingen en sferen naast elkaar te plaatsen.

Een plek waar we onze zintuigen kunnen leren kennen en waar vele verschillende invloeden onze zintuigen prikkelen, is een wellnesscentrum. Met de vele verschillende functies vinden er sterke wisselingen in de zintuiglijke prikkelingen plaats, wat hier heel interessant kan zijn.

In het ontwerp van het wellnesscentrum zijn er drie belangrijke uitgangspunten: landschap, water en routing. Het gebouw is vormgegeven vanuit een landschappelijk ontwerp waarin het artificiële polderlandschap wordt gebruikt als belangrijkste uitgangspunt.

Het water speelt in dit ontwerp in vele opzichten een grote rol. Ten eerste omdat het een interessant multi-zintuiglijk element is. Ten tweede is het belangrijk voor het poldergebied waar het wellnesscentrum is gelegen. En ten derde dat het water onmisbaar is voor het wellnesscentrum.

Om mensen bewust te leren worden van hun zintuigen, en ze het meest aangename van de sauna- / badgang te laten ervaren, is het hele programma georganiseerd door routes van badgangen vast te leggen en mee te nemen in het ontwerp van het gebouw.

Het indrukwekkende van het gehele ontwerp is de manier waarop het gebouw is verweven met het landschapsonwerp. De locatie voor het wellnesscentrum is gelegen in een karakteristiek stukje polderlandschap, in het laatste stukje vrije natuur aan de westrand van Amsterdam. Het ontwerp speelt in om de bezoekers bewust te maken van de structuur van het gebied waaruit het is opgebouwd. Twee locaties van het gebied zijn ontworpen als een geïntensiveerde en verkleinde polderstructuren binnen de bestaande polders. De eerste locatie wordt gebruikt als private tuinen voor het wellnesscentrum en het huisjespark, de tweede wordt een openbaar tuinenpark waar iedereen van dit landschappelijk ontwerp kan meegenieten.

Voor het ontwerp van de tuinen is een authentieke polderstructuur als uitgangspunt genomen. Er is met een gridmaat gewerkt waarin het centraal georiënteerde grid steeds kleiner wordt. Voor elke tuin is hetzelfde principe als onderlegger gebruikt. In het huisjespark worden de huisjes op de vlakken van het grid geplaatst. Op de wellnesslocatie heeft het gebouw het grid vanuit het midden vervormd. Het middelpunt van de locatie is meteen het middelpunt van het gebouw, het atrium. Hier bevindt zich de 'bron' van het wellnesscentrum waarbinnen de ultieme rust gevonden kan worden. Rondom het atrium bevindt zich het onder het landschap geplaatste wellnessprogramma, en heeft het landschap mede omhoog gedrukt.

Het programma bestaat uit tien verschillende zintuiglijk interessante functies en badgangen waar bezoekers vrij gebruik van kunnen maken. Elke badgang heeft enkele specifieke en soms authentieke elementen meegenomen. Toch blijft de weldaad voor het lichaam de belangrijkste rol spelen. De badgangen zijn een weldaad voor het lichaam. De afwisseling tussen temperaturen en vochtigheid zorgen voor een gezonde en aangename prikkeling van het lichaam.

In het ontwerp voor de Romeinse badgang is het authentieke badhuis in ogenschouw gehouden. In deze route is een grote gelijkenis te vinden met de functies van het oude Romeinse badhuis. Ook met de vormgeving zijn er kenmerken uit de oude tijd herleid tot een nieuwe vorm, bijvoorbeeld de zuilengalerij om de Paleastra (= binnenplaats) heen. Bij de Voor de Hammam is de vormtaal als uitgangspunt voor het ontwerp gebruikt. Deze badgang is wat uitgebreid met westerse invloeden en in een modern jasje gestoken.

Naast deze authentieke badgangen zijn er ook nieuwe badgangen ontwikkeld waarin de zintuiglijke prikkelingen een belangrijke rol spelen

In het atrium komt men na elk bezoek van een badgang weer terug. Men kan hier rustig rondwalen om bij te komen van de inspannende maar ook ontspannende functies. In het atrium zijn drie verschillende routen te bewandelen: men kan om de grote vide heen, en voor een deel van de rondgang door de buitenruimte heen lopen, om van de koele buitenlucht te genieten. Ook kan men via een hellingbaan in het midden van de vide, van de ene naar de andere verdieping gaan. Dit is een route om zich langzaam en rustig door het gebouw te verplaatsen.

Maar het meest in het oog springende element van het atrium is wel de waterbol die in het midden van deze ruimte hangt. De bol staat hier symbool als 'bron van het water' voor het gehele ontwerp. Zoals het gebouw punt en het landschap vanuit dit zijn vorm gekregen. Binnen deze bol is een ruimte waar we kunnen spreken van het ultieme rustpunt na een bezoek aan deze zintuiglijk interessante functies.

	<b>INLEIDING</b>	<b>11</b>			
<b>1</b>	<b>VOORONDERZOEK</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>UITGANGSPUNTEN ONTWERP</b>	<b>51</b>
1.1	Cabanons	15	4.1	Ruimtelijke beleving	
1.2	Het essay	19	4.2	Badtypen en badgangen	
<b>2</b>	<b>BADHUIZEN</b>	<b>29</b>	4.3	Locatie	
2.1	De geschiedenis van het baden	31	4.4	Doelgroep	
2.1.1	Oude Griekse badhuizen		4.5	Programma	
2.1.2	Romeinse badhuizen		<b>5</b>	<b>DE LOCATIE</b>	<b>59</b>
2.1.3	De Hammam (het Islamitisch badhuis)		5.1	Locatie keuze	
2.1.4	Japanse Sento		5.2	Locatie analyse	
2.1.5	Finse sauna		<b>6</b>	<b>CONCEPT</b>	<b>71</b>
2.1.6	Russische Banja		6.1	Locatie	
2.2	Badhuizen van nu	41	6.1.1	Ontwerp locatie	
2.2.1	Huidige badhuizen in Nederland		6.2	Gebouw	
<b>3</b>	<b>WAT IS WELLNESS</b>	<b>43</b>	<b>7</b>	<b>HET VERHAAL VAN DE WELLNESSROUTING</b>	<b>81</b>
3.1	Faciliteiten en behandelingen		<b>8</b>	<b>CONCLUSIE</b>	<b>101</b>
				<b>LITERATUUR</b>	<b>103</b>
				<b>BIJLAGEN</b>	<b>105</b>



**Afstudeerthema's:**

*Beleving van ruimte*

*Rust en bewustwording*

*Ruimtelijk spel met licht, kleur, geur, warmte en dergelijke*

**Afstudeercommissie:**

prof. ir. Bas Molenaar

dr.ir. Irene Curulli

prof.dr.ir. Pieter Van Wesemael

Tijdens mijn studie ben ik altijd erg geïnteresseerd geweest in de menselijke beleving van een ruimte.

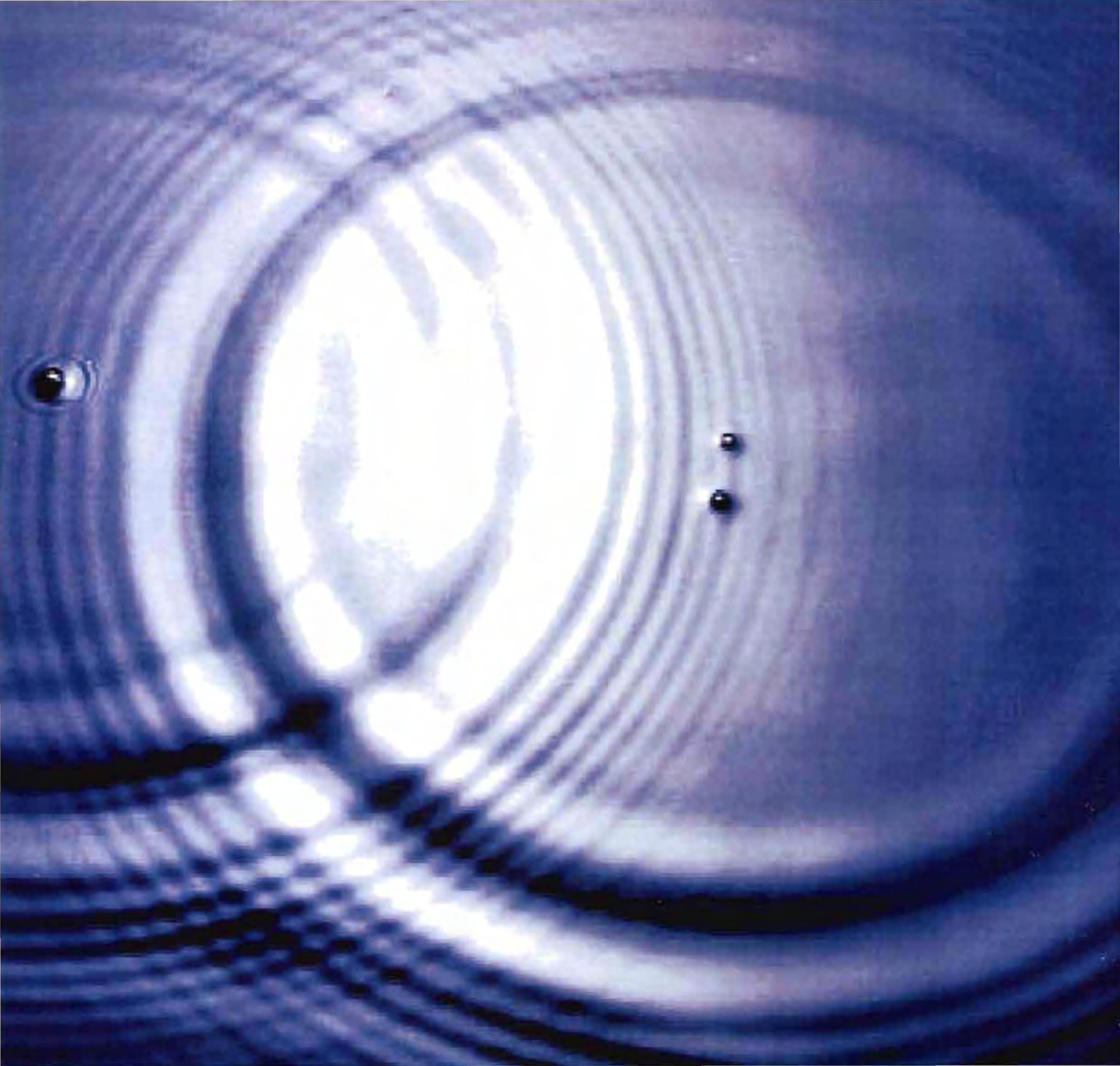
Het afstudeeratelier van Pinball Wizard, met als thema zintuiglijke architectuur, heeft daardoor meteen mijn aandacht getrokken. Uit onderzoek blijkt dat alle zintuigen bijdragen aan het gevoel dat je overal op de wereld in elke ruimte kan hebben. We zijn ons niet altijd bewust van de samenwerking van de zintuigen. Dit vooronderzoek heeft geleid tot de volgende opdrachtstelling: het maken van een ruimte waarin sterke zintuiglijke signalen aanwezig zijn waardoor deze een sterke emotionele of gevoelswaardige betekenis heeft voor bezoekers. Het gaat om het ontwerpen van een plek waar mensen zich kunnen ontwikkelen en bewust worden van hun zintuigen en de invloed daarvan. Men zal er leren bewust te worden van hun lichaam door zintuiglijke prikkelingen, mensen zullen verschillende ervaringen ondergaan, ruimtelijke overgangen, sferen.

Tijdens het verdere onderzoek naar de werking en de invloed van de zintuigen heb ik er voor gekozen een gebouw te gaan ontwerpen waarin een hoge mate van zintuiglijkheid aanwezig zal zijn. Dit heeft uiteindelijk geleid tot het ontwerpen van een wellnesscentrum. Een wellnesscentrum biedt vele faciliteiten die verschillende sferen benadrukken en waarin vele invloeden van

zintuiglijke waarnemingen aanwezig zullen zijn. Je ziet er vele dingen, als water en kleuren, je hoort geluiden van het kabbelend water en mormelende mensen, je voelt de warmte op je huid, je ruikt de geuren van zepen en oliën, en je proeft het zout van het water.

Wellness is een branche die een snelle ontwikkeling ondergaat. Er komen steeds meer nieuwe producten en diensten die te maken hebben met gezondheid en ontspanning. De naar ontspanning zoekende mens verlangt de laatste jaren steeds meer naar een totaalaanbod van wellness diensten om in het drukke leven, met stress en irritaties, te kunnen ontspannen en onthaasten. De wellness wordt een nieuw punt van rust.

In dit verslag staat het gehele project gepresenteerd met als eerste onderdeel het literatuuronderzoek naar zintuiglijke architectuur. Vanuit de gestelde opgave een wellnesscentrum te gaan bouwen volgt een onderzoek naar badhuizen uit het verleden en heden. Vervolgens wordt de term wellness eens goed onder de loep genomen. Deze onderzoeken zullen aansluiten op het hoofdstuk "ontwerpuitgangspunten". De locatiekeuze en -onderzoek zullen daarop volgen en als laatste onderdeel de conceptvorming en de uitwerking van het uiteindelijke ontwerp.



## VOORONDERZOEK

*Het vooronderzoek voor het afstuderen vond voor een groot deel plaats in de Master 4 periode in het eerste half jaar van 2007. Dit vooronderzoek begon met een onderzoek naar de vijf bekende zintuigen. Gedurende het onderzoek heeft iedere deelnemende student 4 mini-ontwerpjes voor een enkel zintuig gemaakt als vingeroefening voor zintuiglijk ontwerpen, de Cabanons genoemd. In dit hoofdstuk wil ik graag dit vooronderzoek tonen. Ik heb ervoor gekozen in mijn afstudeerverslag ook de ontwerpen voor de Cabanons mee te nemen, zodat deze als introductie voor het gehele zintuig-verhaal zullen zijn. Het vooronderzoek is uiteindelijk tot een essay, met als titel "zintuiglijke architectuur: ruimtelijk welbevinden", uitgewerkt.*

## Introductie

Het hoofdonderwerp van het afstudeeratelier waar ik aan deelnam was zintuiglijke architectuur. Aan het begin van het onderzoek begon ik de vraag te stellen 'wat is zintuiglijke architectuur'? Om achter deze vraag te komen bestaat het onderzoek uit twee onderdelen. Beginnende met de kleine 'zintuig-ontwerpjes en het essay ter afsluiting.

Het vooronderzoek was voornamelijk op de vijf zintuigen gericht, dit hebben we gedaan door voor vier zintuigen, een zogenoemde Cabanon, voor een klein paviljoen of gebouwtje te ontwerpen. In het onderdeel van de Cabanons zal er uitleg over de belangrijkste eigenschappen van de zintuigen worden gegeven, wat ze ons laten ervaren en wat het kan betekenen voor de architectuur. Tevens een korte uitleg van het ontwerp.

Tijdens het onderzoek heb ik kunnen concluderen dat er in het algemeen wordt aangenomen dat we vijf zintuigen bezitten. Ik ben me gaan afvragen of er niet nog meer 'zintuigen' zijn waardoor onze ervaring van de ruimte optimaal beleeft kan worden. Ik ben gaan zoeken naar de link tussen zintuigen en architectuur. Interessante punten die ik hier ben tegengekomen zijn het bewustzijn, het geheugen en herinnering en het gevoel, die een belangrijke rol spelen bij de beleving van een ruimte of gebouw. Hier is het onderzoek verder op toegespitst. Dit onderzoek zal in het essay naar voren komen.



## 1.1 Cabanons Hearing in peace

Belangrijk in de zintuiglijke architectuur is de ervaring van de ruimte met het lichaam. Dit kunnen we zeggen omdat we niet alleen luisteren met de oren maar ook voor een belangrijk deel met het gehele lichaam. Het lichaam speelt daardoor een grote rol voor dove mensen, dit zit in het feit dat ze met vibraties die het lichaam voelt geluid waarnemen. Ze nemen muziek waar als aangename vibratie. Door het aanraken van de lippen en keel, en het vast houden van de radio kunnen ze toch het geluid 'horen'. Dove mensen bevinden zich door hun handicap vaak in een sociaal isolement. Ze zijn vlug argwanend. Met gesloten ogen bevinden ze zich in een zwart gat. Dit is voor een deel te herleiden bij het feit dat we geluiden instinctief begrijpen en het ook een emotionele reactie in ons losmaakt. Met het gehoor hoor je alles in een ruimte, binnen en buiten je lichaam. Zo kunnen mensen ook door geluiden in een bepaalde gemoedstoestand gebracht worden.

Toch kunnen doven een ruimte opnieuw definiëren door de aandacht van het visuele te verplaatsen naar hoe een ruimte wordt gevormd door resonerende geluiden, trillingen van materialen en texturen. De echo binnen een ruimte verhoogt voor horenden de informatie van de uitgestrektheid, afmeting en het materiaal van deze ruimte.

De zintuigen zijn naar buiten gericht en geven ons informatie over de driedimensionale ruimte. Geluid speelt zich af in de tijd, dit is een extra dimensie. Het gehoor geeft je een ruimte en tijd dimensie, andere zintuigen scheiden je ervan af en zorgen voor een plaatsbepaling ten opzichte van al het andere binnen de ruimte.

Het ontwerp voor *Hearing in peace* heeft als doel om de zintuiglijke ervaring van het gehoor erin te verwerken. Dit ontwerp is speciaal voor mensen met een (lichte) gehoorbeschadiging.

Enkele uitgangspunten voor het ontwerp zijn: rust, het horen van maar één geluid tegelijk en het voorkomen van de vele hinderlijke stadsgeluiden. Ook sociaal contact is belangrijk waarbij geprobeerd kan worden deze mensen uit een sociaal isolement te halen.

Het kleine gebouwtje is gelegen in de duinen, aan zee. Dit als belangrijkste uitgangspunt omdat de stad te veel geluiden produceert die zeer storend kunnen zijn. In het huisje bevindt zich een sociale ruimte (woonkamer), rustruimte (slaapkamer en studieruimte) en een functionele ruimte (keuken en badkamer). Door middel van schuifwanden zijn deze ruimten van elkaar te scheiden. Omdat de sociale ruimte transparant is gehouden wordt hiermee het contact met buiten behouden. De rust- en functionele ruimten zijn twee gesloten blokken aan beide zijden.



### Smell experience

Bijna alle dagelijkse dingen om ons heen hebben een reuk. Zelfs waarvan je zou denken dat ze geen geur hebben.

Een interessant terugkomend element in dit onderzoek over geur en smaak is het geheugen en de herinnering. Geur en smaak staat in nauw contact met het geheugen. Geur roept reacties op en is onbewust instinctief. Geur staat boven smaak. Geur stimuleert je herinnering aan een omgeving, en grift diep in het geheugen. Geuren werken diep op ons in, en roepen herinneringen op. Vooral herinneringen uit de kindertijd spelen een grote rol bij geur en smaak.

Het effect van een geur is onmiddellijk en wordt niet vervormd door taal, gedachte of vertaling. Deze raakt eerder de gevoelige snaar dan wat je hoort en ziet. Het bepaald ook ons waardeoordeel over dingen en heeft een aantrekkingskracht. Ook geeft het ons waarschuwingen.

Iedere situatie in een gebouw of ruimte heeft een eigen geur waardoor het een eigen identiteit krijgt.

Blinde mensen ervaren een gebouw met natuurlijke ventilatie als een 'levende' ruimte, een gebouw met mechanische ventilatie wordt als 'dood' ervaren.

Het ontwerp voor het geurenmuseum komt als paviljoen naast het monumentale gebouw van het parfumsjesmuseum in Winkel te staan.

Deze ervaringruimte in het paviljoen heeft een plattegrond gekregen die veel weg heeft van een doolhof. Dit is ontstaan uit diverse gedachtengangen.

Je loopt een vaste route waar je diverse facetten van geursensaties passeert. Dit ontwerp is een gebouw waar mensen leren wat de invloed van het reukorgaan is, oftewel het onderbewuste bewust maken.

Een interessante eigenschap voor dit ontwerp is de 'geurloze' of 'dode' ruimte. Het doolhofprincipe zorgt voor een verrassende factor in de hoekjes en doorgangen. Elk zijpad van de hoofdroute heeft één of enkele thema's waar de geursensaties te beleven zijn. Er zijn ook afbeeldingen die het geheugen zullen prikkelen. Daarnaast kunnen vlakken en elementen worden aangeraakt waar door middel van wrijven geuren vrijkomen. Er zijn diverse thema's aan de orde gekomen als hout, dieren, natuur, stof, eten en ruimten.

Om het gebouw zo 'geurloos' aanwezig te laten zijn, heb ik het interieur geen overduidelijke materialisering gegeven. Met strak en glad afgewerkte wanden met af en toe een wit glaspaneel. De hoofdroute is grotendeels een neutraal pad waar de bezoekers elke keer weer even bij kunnen komen van de voorgaande sensatie en weer verder hun weg naar de volgende geursensatie kunnen vervolgen.



### Sense of touch

Het tastzintuig is een onderdeel van het sensorische systeem dat zich in de huid bevindt. De huid kan gezien worden als het grootste zintuig dat we hebben. Onze huid raakt iets aan en herkent dit als een "andere wereld". Het hoort niet bij ons lichaam en voelt een grens. De huid bestaat uit tast-, druk-, pijn-, warmte- en koudereceptoren. Deze vormen gezamenlijk, met de spierreceptoren, de sensorische zintuigen.

De tastzin blijkt buitengewoon gevoelig, deze staat zeer dicht bij de mens in verhouding tot de andere zintuigen. De tijdsduur van bewustwording is direct, en dus sneller dan bij andere zintuigen. Bij de tast vormt de zintuigcel één geheel met de sensorische zenuwcel, de zogenaamde zintuigzenuwcel. Bij andere zintuigen staan de zintuigcellen in contact met zenuwcellen en op die manier wordt er informatie aan de hersenen doorgegeven.

De tast beïnvloedt het gehele organisme, het is een zintuig met unieke functies en kwaliteiten. Bij de samenwerking tussen de vijf zintuigen blijkt dat, er in combinaties van de zintuigen, het zicht het wint van de tast. Voordat je een voorwerp aanraakt heb je met je zicht al vastgesteld waar het om gaat. Tast functioneert niet alleen als ontvanger van informatie, maar ook als verstrekker van informatie. De tastzin gebruiken we subjectief en objectief. Objectief is het voel- en tastbare, wat hard of zacht is, subjectief is de 'voelbare' spanning, om intimiteit mee uit te drukken. De tast en het gevoel zijn onze eerst ontwikkelde zintuigen. Pas later volgt de rest. Een gebrekkig benutten van de tastzin beïnvloedt je gezondheid in negatieve zin. Gevoelsmatig contact (door middel van tast) is dus heel belangrijk. "Menselijke tast als voelzintuig is verbonden met stemmingen en emoties."

Massaal zijn we op zoek naar persoonlijke en memorabele gebeurtenissen die ons leven een extra dimensie geven. We verlangen ernaar geprikkeld te worden, dingen uitproberen, dingen voelen, aanraken en beetpakken. Niets wordt zo opwindend ervaren als de tast. Hoe iets aanvoelt kan dus ook onze emotie beïnvloeden.

Kleur wordt niet alleen geregistreerd door de ogen, maar ook het karakter van kleuren kan geregistreerd worden door de tast. Dit in de vorm van temperatuur door warmte absorptie.

Behalve de structuur zorgt ook de temperatuur voor een groot beleavingsvermogen bij het tasten.

Het gebruik van twee tegengestelde natuurlijke materialen en metalen roept een gevoel op. De zintuigen worden geprikkeld door het gebruik van tegengestelde materialen, en ook door de vormtaal van de omgeving.

Ook de verhouding tussen omgeving en gebruiker speelt een belangrijke rol. Belangrijk is dat een ruimte niet als een stressruimte wordt ervaren.

Met het oppimpen van een bestaand betonnen kunstwerk als opdracht, wordt in dit ontwerp de tastzin voor een beter begrip van de structuur ingezet. Het kunstwerk is een lint dat in verschillende richtingen wordt gevouwen. Door de twee zijden van het lint een eigen materiaal te geven wordt het begrip van het lint meteen duidelijker.





## Feeling

De meeste informatie over de wereld waarin wij leven krijgen wij via de ogen binnen. Ongeveer 70 procent van de zintuiglijke receptoren van het lichaam bevindt zich in de ogen. Het is duidelijk dat we voornamelijk met onze ogen de wereld evalueren en begrijpen. We zien textuur, vorm, kleur en contrast. Als het netvlies iets opvangt worden de prikkels in een tiende van een seconde naar de hersenen gestuurd, waar er een zinnig beeld van wordt gemaakt. Oftewel: met je ogen kijk je ergens naar en met je hersenen begrijp je wat je ziet. Het eigenlijke zien vind dus plaats in de hersenen. Het visuele beeld is een soort ontstekingsmechanisme voor de emoties. Dit komt door kleuren in beelden en andere eigenschappen van het visuele beeld. Kleuren kunnen emoties en herinneringen oproepen, bijvoorbeeld: rood licht prikkelt de hersenen krachtig (roept activiteit op), blauw licht kalmeert de hersenen, groen licht is rustgevend (heeft iets evenwichtigs). Wij gebruiken kleuren dan ook om ons leven meer inhoud te geven.

Andere zintuigen kunnen dat ook, maar de ogen zijn vooral goed in de symbolische, aforistische en veelzijdige waarneming.

Iedereen bekijkt de wereld door zijn eigen bril. Ook kleuren zijn bij ieder persoon anders. Daarnaast kunnen we in het donker geen kleuren zien, want kleuren alleen zijn zichtbaar door het licht.

Het oog werkt met verhoudingen van kleuren, waardoor het gebruik van kleurcontrasten en helderheidsverschillen zo belangrijk zijn.

Door het fenomeen gezichtsbedrog te onderzoeken kan je nog veel beter gaan begrijpen hoe de ogen in samenwerking met de hersenen werken. Mechanismen in de hersenen bepalen grotendeels wat wij menen waar te nemen. Maar bij gezichtsbedrog of optische illusies worden òf je ogen òf je hersenen voor de gek houden. In deze gevallen kunnen je ogen de beelden niet goed doorgeven naar je hersenen. Ook kan het zijn dat wat het oog waarneemt door de hersenen anders geïnterpreteerd wordt. Het mis-zien.

In de ontwikkeling van deze Cabanon heb ik geprobeerd de belangrijkste aspecten van het ontwerpen voor slechtzienden mee te nemen. Zoals onder andere het benadrukken van de ribben van de ruimte voor de oriëntatie en inschatting van de grootte van de ruimte. Het gebouw bestaat uit een constructiesysteem met ribben, deze zijn aan de buiten- en binnenzijde waarneembaar en te voelen. Een woononderdeel bestaat uit twee elementen. Door de rechthoekige vorm die ontstaat en de zichtbaarheid van de ribben, heeft met een heldere oriëntatie in deze ruimte. Het gebouw zou voor tijdelijke of permanente bewoning voor een groepje blinden en slechtzienden geschikt zijn.

Het gebouw is vormgegeven vanuit de entree, een duidelijk herkenbaar gangenstelsel met een keuze uit maximaal 2 richtingen, en een centraal gelegen gezamenlijke woonruimte. De individuele ruimtes bevinden zich aan de randen van het gebouw.



## 1.2 Het essay

### Inleiding

Dit essay is een zoektocht naar wat de term 'zintuiglijke architectuur' voor mij betekent. Ik probeer de samenhangende woorden en termen te onderzoeken en over dit onderwerp uitspraken te doen. Tijdens het onderzoek blijkt hoe breed het onderwerp 'zintuiglijke architectuur' geïnterpreteerd kan worden. Het onderzoek zal leiden tot een houding tegenover dit onderwerp welke mij verder zal helpen in de ontwerpogaven die mij in de toekomst gesteld zullen worden.

Tijdens de loop van mijn studie ben ik de term 'zintuiglijke architectuur' enkele malen tegengekomen waardoor mijn interesse hierin sterk is gegroeid. De vragen waar ik vanaf het begin mee rond liep waren onder andere: Wat zijn de invloeden waardoor mensen gebouwen beleven en waardoor het beleven van bezoekers wordt beïnvloed?

De vragen die mij tijdens het onderzoek bezig houden zijn: Welke elementen zorgen voor een bewustwording van architectuur en wat zijn de belangrijkste elementen in zintuiglijke architectuur?

Uiteindelijk was het essay een hulpmiddel voor de ontwerphouding van mijn afstudeerproject waarvan het hoofdthema 'zintuiglijke architectuur' is.

*Als architect streef je ernaar een goed gebouw te maken. Voor mij houdt dit in dat ik graag een gebouw wil ontwerpen waarin je wordt bevangen door de sfeer die er hangt als je er binnen stapt. Het belangrijkste is dat de ruimte een bepaald gevoel opwekt, bijvoorbeeld een prettig en ontspannend, uitnodigend of misschien een onprettig gevoel. Misschien moet het wel een gebouw of ruimte worden waarbij het alledaagse leven wordt vergeten. En moet het een gebouw of ruimte zijn waarin je je in een totaal nieuwe wereld bevindt: waar je een ruimtelijke beleving opdoet, en een ruimte die je misschien wel heel je leven bij blijft. En telkens wanneer je andere gebouwen / ruimten bezoekt zou het kunnen zijn dat je terugdenkt aan die ene unieke ervaring, aan dat specifieke gevoel in dat ene gebouw of die ene ruimte.*

## ZINTUIGLIJKE ARCHITECTUUR INLEIDING

Als we het hebben over het prikkelen van de zintuigen, dan kunnen we wel vaststellen dat er bij het bouwen al eeuwenlang hiermee rekening is gehouden. Toch kunnen we zien dat in de laatste eeuw de beeldcultuur van de architectuur een grotere rol is gaan spelen; het zintuiglijke van de architectuur wordt vergeten. De laatste jaren krijgt 'zintuiglijke architectuur' steeds meer de aandacht van de architecten. Architectuur wordt steeds meer gezien als ruimte van licht, lucht en materialen.

Met 'zintuiglijke architectuur' kunnen we spreken over een gebouw of ruimte waarin de zintuiglijke waarneming een grote rol speelt. Deze vindt onder andere plaats door het stimuleren van de zintuigen.

Aan het begin van het onderzoek ontstond hieruit meteen de vraag, of de zintuiglijke waarneming en de link tussen de zintuigen en architectuur alleen maar plaatsvindt door middel van de zintuigen, of dat er misschien toch nog meer is? Vanuit deze vraag ben ik, naast de studie naar de vijf zintuigen, ook gaan zoeken naar andere elementen in de architectuur die belangrijk zijn voor een optimale zintuiglijke waarneming.

In dit essay zal ik proberen uit te leggen hoe ik het begrip 'zintuiglijke architectuur' definieer. Hiermee wil ik me vooral richten op het gevoel welke een ruimtelijke waarneming bij iemand los kan maken. En waardoor het ruimtelijke welbevinden in een ruimte kan worden versterkt. Dit essay heeft als doel een conclusie over het onderzoek weer te geven zodat het kan dienen als ontwerpinstrument bij het ontwerpen van een gebouw.

## WAARNEMEN EN GEWAARWORDEN

Gedurende het onderzoek heb ik geconstateerd dat er veel verschillende termen worden gebruikt waarmee wordt aangeduid hoe je een ruimte kan ervaren. Het viel mij op dat de termen "waarneming" en "perceptie" regelmatig door elkaar worden gebruikt, omdat men ze vaak dezelfde betekenis geeft. Om daal gebruik van de woorden perceptie (ook wel gewaarwording) en waarneming te voorkomen heb ik deze verder uitgewerkt en gedefinieerd. De gewaarwording of perceptie is een elementair zintuiglijke ondervinding, deze is nog onbewerkt en zonder interpretatie. Ofwel, het is een directe indruk van buiten ons lichaam.

Een waarneming is een gewaarwording die geïnterpreteerd wordt door de hersenen. Invloeden als verwachtingen, kennis en gevoelens spelen hierbij een grote rol. Hier wordt dus de informatie die door de zintuigen zijn opgenomen verwerkt.

Door deze uitleg kan dan ook geconcludeerd worden dat er meer is dan alleen de zintuigen waardoor je bij het zien spontane, emotionele en onverklaarbare gevoelens kan krijgen.

'Zintuiglijke architectuur wordt gezien als de ervaring die je hebt als je een ruimte betreedt en als je erin bevindt. De manier waarop deze totale ervaring van de ruimte plaatsvindt, is voor mij essentieel, maar deze ervaring is ook zeer persoonlijk.

Het ruimtelijke ervaren valt samen met zintuiglijke impulsen die naar de hersenen worden gevoerd. Een ruimte beleef je niet door je er alleen maar in te bevinden en rond te kijken, maar ook door wat zich al langere tijd in de hersenen afspeelt. Hierbij hebben we het over het geheugen en herinnering, het bewustzijn en het gevoel. Deze zijn heel belangrijk en maken een ruimtelijke beleving tot een zeer persoonlijke aangelegenheid. De zintuiglijke gewaarwordingen werken in op je hersenen en doen daar iets mee. Dit leidt tot het uiteindelijke gevoel dat je erbij krijgt.

Tijdens dit onderzoek ben ik mij steeds meer gaan afvragen wat de 'zintuiglijke architectuur' doet met de hersenen? De ervaring van een ruimte is wel een zeer persoonlijke aangelegenheid. Maar voor deze spiritualiteit (de persoonlijke innerlijke ervaring) van de ruimte is een groot aantal punten te noemen die in zijn algemeenheid voor een grote groep mensen telt. Met behulp van dit onderzoek kan er zeer interessante architectuur gemaakt worden waarin de ervaringen van ruimten een grote rol spelen.

## HERSENACTIVITEITEN

We hebben gezien dat de hersenen een grote rol spelen bij de beleving van een ruimte. Er is dus een belangrijke interactie tussen de ruimte waarin je je bevindt en het geestelijk aanwezig zijn. Er is een aantal vormen van hersenactiviteiten die we in deze context kunnen noemen. Deze zullen hoogst waarschijnlijk wel bij eenieder op een ander niveau werken, maar de invloeden ervan worden zeker herkenbaar.

De eerste vorm van hersenactiviteit wil ik 'intuïtie' noemen; dit is een oervorm van de ervaring. Dit is een waarneming, in de vorm van een soort van ingeving, waarbij de omgeving direct begrepen wordt zonder dat er een verstandelijke 'actie' aan te pas komt. Het is een soort feeling of instinct. Hierbij kan ook een gevoel horen in de vorm van vertrouwdheid en vanzelfsprekendheid.

De tweede vorm is de herinnering ook wel het geheugen genoemd. Dit kan



Bewustzijn ([www.nimis.nl](http://www.nimis.nl))



Geheugen ([www.ketnet.be](http://www.ketnet.be))



Intuïtie ([www.sync.nl](http://www.sync.nl))

worden gezien als de zogenoemde achtergrond van de waarneming. Bij iedereen is er bij een waarneming altijd een achtergrond aanwezig. Deze wordt mede bepaald door de opvoeding, opleiding, verwachtingen, gevoelens, dagelijkse ervaringen en dergelijke. Deze achtergrond heeft dus veel invloed op de manier waarop wij waarnemen. We halen elke keer een herinnering op, en we passen deze herinnering ook weer opnieuw aan door de dingen die je op dat moment waarneemt. Hierdoor kunnen herinneringen ook wijzigen.

De laatste vorm die ik in deze rij wil noemen is het bewustzijn. Dit kan je ook wel het 'beseffen' en 'zich realiseren' van wat je waarneemt noemen. Over het algemeen wordt aangenomen dat bewustzijn plaatsvindt wanneer er prikkels worden waargenomen, en deze vervolgens door de hersenen worden verwerkt, dan beseft je dat je zintuigen werken.

Het zelfbewustzijn is ook een onderdeel van het bewustzijn. Hiermee kom je tot beseffing van het bestaan van je eigen lichaam en van de wereld. Het zelfbewustzijn ervaren we als we onze eigen mentale beelden en innerlijke spraak waarnemen. Deze waarnemingen kunnen zowel spontaan als onder invloed van eerdere waarnemingen of zintuiglijke prikkels plaatsvinden.

Lang niet alle handelingen en hersenactiviteiten gebeuren bewust; deze heb je al eerder in je leven geleerd waardoor het vaak automatisch gaat.

## RUIMTELIJK WAARNEMEN

Een studie waarin de menselijke waarneming en beleving verder wordt onderzocht is de 'gestaltpsychologie'. Zij geven aan dat de mens meer ervaart dan een som van afzonderlijke zintuiglijke prikkels. De visuele perceptie van een object wordt bepaald door alle oude en nieuwe indrukken samen in de hersenen. Deze maken bijvoorbeeld ook van driedimensionale voorstellingen tweedimensionale beelden, ook wel ruimtelijke aanvulling genoemd. De vorm, grootte, kleur, afstand en beweging van objecten in het visuele veld spelen hierbij een grote rol. Er zijn verschillende effecten in de 'gestaltpsychologie' die in dit onderzoek van belang zijn, welke ik hier noemen.

Om te beginnen worden de dingen waargenomen in de meest eenvoudige vorm.

Verder worden de dingen, die dicht bij elkaar bevinden, gezien als groepen.

En omgekeerd; dingen die ver van elkaar bevinden worden als onafhankelijk waargenomen.

Dingen die op elkaar lijken worden gegroepeerd, en dingen die veel van elkaar verschillen worden als aparte elementen waargenomen.

Dingen die omrand worden door een lijn worden als geheel gezien, Dingen die doorkruist worden door een lijn worden als aparte elementen waargenomen.

En als laatste, dingen die in een doorgaande lijn of kromming zijn geplaatst worden door onze waarneming gegroepeerd.

Het zit in de menselijke natuur om deze voorgaande vormen van waarnemen prettig te vinden. Het groeperen van elementen helpt ons om de wereld om ons heen te ordenen. We hebben onbewust een hekel aan chaos in onze waarneming. Zo ordenen we een ruimte ook door ze te zien als een samenspel van primaire elementen. De ruimtelijke opbouw begint bij punt, lijn en vlak. Vervolgens ga je deze elementen samenvoegen en zien als een gebouw. Hierbij wordt de vorm van de ruimte geïdentificeerd met de primaire vormen; kubus, cilinder, bol en piramide. De verschijning van een gebouw wordt als een samenspel van deze vormen gezien. Deze manier van vormen zien gebeurt meestal onbewust.

Bij het ruimtelijke waarnemen zien we in de ruimten dus verschillen in vormen en gestalten en dit is ook meteen de belangrijkste eigenschap van het waarnemen. Een indruk van ruimte wordt vergeleken met dingen die al bekend voor ons zijn. Zoals we net gezien hebben vergelijken we werkelijke objecten met dingen die zich in ons geheugen bevinden. Met behulp van deze wetenschap worden ook afstanden geschat. Hier wordt het waargenomen object vergeleken met een

Similarity



Proximity



Good continuation



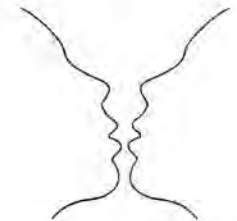
Symmetry



Periodicity



Gestalt regels  
([www.sharp.bu.edu](http://www.sharp.bu.edu))



Gestalt: Vaas-gezicht ([www.dark-and-light.org](http://www.dark-and-light.org))

## ZINTUIGLIJK WAARNEMEN

bekend object in het geheugen waarvan we de grootte ongeveer weten. Ook weten we dat van voorwerpen op een grotere afstand steeds minder details zichtbaar zijn, wat zorgt voor de dieptewerking in het zien.

Een voorbeeld is een met tegels belegd plein, hiervan kunnen we een afstand relatief goed inschatten. De tegels lijken steeds kleiner te worden naarmate de afstand groter wordt, en aan het eind wordt het een korrelig geheel.

Schaduw en lichtval zijn ook een belangrijke eigenschap voor de ruimtelijke werking. De verdeling van licht en schaduw zorgen voor een mate van aandacht bij bepaalde objecten. Zonder schaduw kunnen vlakken verkeerd geïnterpreteerd worden.

Het ruimtelijke zien is een functie van het oog die moeilijk te begrijpen is. Het oog zal verschillen en begrenzingen zien of herkennen door het te vergelijken met herinnerde waarnemingen.

Naast het ruimtelijke zien, kan het oog ook misleid worden. Van deze optische misleidingen zijn vele onderzoeken en studies bekend. Er zijn vele bronnen met beeldmateriaal bekend waarmee het oog kan worden misleid. Hieruit blijkt dat onze visuele waarneming slechts gedeeltelijk de realiteit waarneemt. Het overige deel wordt er door de hersenen bij gedacht.

Een mooi voorbeeld van ogen die worden misleid is de kamer van Ames met zijn verwrongen afmetingen zie afbeelding onderaan deze pagina. Dit principe kan mooi gebruikt worden om de indruk te wekken dat een gebouw hoger of lager, breder of smaller is dan in werkelijkheid.



Tegels op het plein  
(foto P. De Vries)

Kamer van Ames  
(fwww.onemorething.nl)

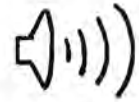
We hebben gezien dat het zicht één van de grootste rollen speelt bij de ruimtelijke waarneming. Toch zijn ook de andere zintuiglijke gewaarwordingen zeer belangrijk. De zintuigen zullen bij disfunctie pas echt gemist worden. De zintuigen die ook belangrijk zijn voor de rijke ruimtelijke beleving, zijn onder andere het gehoor, de tast, en de reuk. Daarnaast kunnen we ook nog de bewegings (als onderdeel van de haptische ruimte) en de evenwichtszin noemen als 'zintuigen' die van invloed zijn voor de ruimtelijke waarneming.

Omdat alle zintuigen naar buiten zijn gericht geven ze ons veel informatie over de driedimensionale ruimte waarin we ons bevinden.

Het gehoor kunnen we, na het zien, op de tweede plaats rangschikken. Met behulp van het gehoor kunnen we ons relatief goed oriënteren in een ruimte. De echo binnen de ruimte geeft ons informatie over de uitgestrektheid, afmeting en materialen van deze ruimte. Elke ruimte heeft een uniek karakter waar eigenlijk iedereen nog van bewust gemaakt moet worden. De ruimte kan aan het specifieke geluid dat aanwezig is herinnerd worden. Geluiden begrijpen we als mens instinctief en kunnen een emotionele reactie in ons losmaken. Denk bijvoorbeeld aan de indrukkwekkende galm in kerken.

Met de tast worden we echt bewust van ons lichaam en de wereld waarin wij leven. Wij voelen de grens tussen ons en de wereld, dit voelen wij in de vorm van druk, pijn, warmte en koude, maar ook met de spieren voelen wij. De tast beïnvloedt het gehele lichaam, het is een zintuig met unieke functies en kwaliteiten. De tastzin blijkt buitengewoon gevoelig omdat deze dicht bij de mens staat in verhouding tot de andere zintuigen. Dit komt omdat de tijdsduur van bewustwording direct is, dit gaat dus sneller dan bij andere zintuigen.

Bij de samenwerking tussen de zintuigen blijkt dat, net als in combinatie met andere zintuigen, het zicht het wint van de tast. Voordat je een voorwerp aanraakt heb je met je zicht al vastgesteld waar het om gaat. Tactiele signalen worden ervaren als een continu vloeiende bewegende sensatie, hierop reageert de mens instinctief. De tast is als voelzintuig zeer sterk verbonden met stemmingen en emoties. Hoe iets aanvoelt kan onze emotie beïnvloeden.



## EMOTIE EN GEVOEL

Bij de reuk speelt de herinnering ook weer een grote rol. Geur en smaak staan in nauw contact met het geheugen. Geur roept reacties op en het maakt je bewust van herinneringen. Het is onbewust instinctief. Geur stimuleert je herinnering aan een omgeving, en grift zich diep in het geheugen. Geuren raken eerder de gevoelige snaar dan wat je hoort en ziet.

Beweging door de ruimte geeft een specifieke sensatie aan de ruimtelijke waarneming. Pas als we bewegen kunnen we een waarneming optimaal beleven. Door dit dynamische aspect kunnen we afstand en diepte beter inschatten. Door de beweging kunnen we de positie van dingen ten opzichte van elkaar beter onderscheiden. De beweging speelt zich af in een bepaalde tijd waardoor de waarneming optimaal wordt. Een architectonisch voorbeeld is de benadering van een gebouw of de route in een gebouw wat een meerwaarde kan zijn voor de ervaring van het geheel. Een opgelegde beweging in een ruimte kan hiermee het accent leggen op de kijkrichting.

Met behulp van het evenwichtsorgaan oriënteren we ons in de ruimte. Vanuit de zintuiglijke informatie, die naar de hersenen gaat, wordt uitgemaakt welke spieren er nodig zijn om de rechtopstaande houding te bewaren. Alle bewegingen in het hoofd worden waargenomen en geven ook door hoe het hoofd georiënteerd moet worden in verhouding tot de zwaartekracht. Ook de visuele prikkels helpen hiermee, door horizontale en verticale lijnen als referentie te gebruiken. Evenals de druksensoren in de voeten, die het contact met de vloer voelen, waarmee je het harde oppervlak waarop je staat als referentie voor je evenwicht gebruikt.

We hebben gezien dat het ruimtelijk ervaren niet alleen lichamelijk is, maar dat het ook voor een groot deel psychisch wordt beïnvloed. Je voelt niet alleen met je huid als je iets aanraakt, maar het innerlijke gevoel wordt ook geraakt bij het zien van dingen, het is iets intiems en met emotie. Om een gevoel bij het zien van ruimten te krijgen heb je meer zintuigen en andere factoren nodig. Ook zijn emotionele ervaringen nooit voor twee mensen gelijk. Hierdoor lopen ook de vele meningen over het mooi vinden van een gebouw uiteen. Aan deze emotionele betekenissen van gebouwen hechten mensen toch een grote waarde.

De persoonlijke zintuiglijke waarnemingen zorgen ervoor dat we emoties gaan voelen. De grootte van objecten wordt vaak onbewust vergeleken met de menselijke maat. Hierdoor wordt het gevoel bij de waarneming van een immens gebouw beïnvloed.

Emoties spelen een rol in alles wat we doen, ze kunnen elke gedachte en handeling bewust of onbewust beïnvloeden. Gevoelens maken van ons een mens en geen machine.

Voor elke emotie zijn er drie elementen. Het eerste is hoe we ons subjectief voelen: gelukkig of verdrietig. Het tweede is een lichamelijke wijziging waarover we geen bewuste controle kunnen uitoefenen, bijvoorbeeld een vlinder in je buik en kippenvel. Het derde element is het gedrag dat we aan een bepaalde emotie toeschrijven, bijvoorbeeld weg lopen, lachen enzovoort.





Ons lichaam en geest worden geprikkeld door een bepaalde situatie. Het lichaam is dus heel gevoelig voor auditieve prikkeling en dit kan ook hierdoor emotioneel weldadig zijn. Het welbevinden van mensen zit in de sociale en natuurlijke omgeving. Het gemis van verbale communicatie en het gehoor van de omgeving kan ernstige emotionele schade toebrengen.

Het niveau waarop we geprikkeld worden, heeft invloed op onze emoties. Dit niveau werkt eigenlijk als een soort volumeknop van onze emoties. Maar ook herinneringen of ideeën die bij ons opkomen kunnen razendsnel door onze geest schieten en onze gevoelens een context en inhoud geven. Ze kunnen ook het niveau waarop we geprikkeld zijn wijzigen. Associaties die verband houden met het zien van een roos kunnen herinneringen bevatten aan de laatste keer dat een roos een rol speelde in zijn leven. Dit kan een aangename associatie zijn zoals het geven of ontvangen van een roos als blijk van liefde, of een onaangename associatie als het prikken aan een doorn. Voor anderen is de associatie eerder dreigend omdat in sommige culturen witte bloemen ongeluk brengen en doen denken aan begrafenissen en de dood.

## ZINTUIGLIJKE - ARCHITECTUUR

Zintuiglijke architectuur is een term die pas sinds enkele jaren veelvuldig wordt gebruikt. Het is een fenomeen dat nog niet zo vaak benaderd en onderzocht is. En toch bestaat deze vorm van architectuur al jaren, en eigenlijk ook wel eeuwen.

Ik zal hier terug kijken in de geschiedenis en een aantal voorbeelden noemen waarbij we kunnen spreken van een zintuiglijke architectuur. Voor dit onderzoek heb ik geprobeerd een kleine greep van bouwwerken door de eeuwen heen te nemen, waarin we kijken of deze ook een vorm van zintuiglijke architectuur in zich hebben zonder dat het in die tijd zo werd genoemd.

In deze reeks wil ik beginnen met de Piramide, bijvoorbeeld de piramide van Chefred en Cheops (Egypte). Het bouwwerk geeft in eerste opzicht al een zeer indrukwekkend beeld, dit komt waarschijnlijk door de immense grootte en de vorm. Zonder veel achtergrond van dit bouwwerk te kennen, doet dat al veel met je. Misschien wordt de emotie nog wel verhoogd in het onbewuste door de positie en oriëntatie van deze bouwwerken. Na verdere bestudering doet het ook verwonderen naar de manier waarop het immense bouwwerk gebouwd zou moeten zijn. Het gissen naar de bedoeling van het bouwwerk speelt hierin mee. De bedoeling van het bouwwerk wordt bij het zien van een kathedraal uit de Romaanse tijd al snel duidelijk. Het is gebouwd als symbool voor het goddelijke, waarbij het gebouw indruk moest maken omdat het Gods huis was. Voor het eerst kon men ruimten bouwen met deze grote hoogte. Hiermee symboliseerde men de richting naar boven, de hemel in de richting van god. Niet alleen het grootse in bouw maar ook de versieringen waren rijk ter ere van de glorie van god. Door de nieuwe ontwikkelingen in de bouw, waren deze gebouwen voor het gevoel van de mensen zeer machtig omdat er nieuwe grote hoogten behaald werden. Ook werd er nog steeds gebouwd met het systeem van de harmonische verhoudingen (de Goddelijke Verhouding of Gulden Snede) wat een extra emotionele waarde aan het bouwwerk gaf. Omdat dit 'huis' zo belangrijk was kreeg het een centrale plaats en op het hoogste punt in de stad.

In de Barokke architectuur wordt nog een grotere hoeveelheid van versieringen gebruikt. Deze periode staat mede bekend als doel te hebben de zintuigen te prikkelen. Dit deed men door het gebouw vol te stoppen met een veelheid aan details. Architectuur was hier een vorm van theater, het gebouw was een andere wereld, het moest indrukwekkend zijn. Veel emotie wordt hier opgewekt door de vele muurschilderingen en beelden, waarin alle vormen van expressie waren toegepast. Het indrukwekkende ruimtelijke effect werd hier extra versterkt door texturen, kleuren en lichteffecten.



## CONCLUSIE

Het tegenovergestelde van de overdadig versierde en drukke ruimten is het Japanse theehuis. Deze heeft over het algemeen van buiten een vrij gesloten karakter. Van binnen geven de ramen maar een beperkt uitzicht op de tuin. Het minimale zonlicht dat hier wordt binnengelaten moet je een gevoel van rust geven. Het theehuis is bedoeld om het dagelijks leven achter je te laten, en je binnen in een geheel nieuwe wereld te bevinden. De bedoeling was om al het onzuivere achter je te laten, en binnen tot kalmte te worden bedaard door de eenvoud van elementen. Het doel van op een plechtige manier thee zetten is voor de Japanners evenwicht, eerbied, zuiverheid en rust. Eenvoud is ook wat ze met het theehuis willen benadrukken, dit wordt bereikt door het gebruik van "tatami" (traditionele matten) de vaste maateenheid in het interieur.

In de kapel 'Notre Dame du Haut' te Ronchamps (Frankrijk) heeft Le Corbusier geprobeerd een plek 'van stilte, gebed, rust en geestelijke vreugde' te maken. Door de opvallende verschijning met het gebogen dak en wanden geeft deze specifieke vorm de mensen een uiteenlopende verbeelding van dingen. Het ronde is een bijzondere vorm voor gebouwen. Het gebouw bezit een krachtige emotionele beleving door licht en vormen. Ook het beeld dat het dak lijkt te zweven doet je verwonderen. Door de indrukwekkendheid van het geheel hangt er een ijzige stilte in de ruimte, dan zou je toch wel kunnen concluderen dat dit ontwerp vooral op het beeld gericht is.

Gebouwen bevinden zich overal om ons heen en hebben een grote invloed op de samenleving omdat deze in je omgeving een heel bijzondere invloed op je kunnen hebben. Ze kunnen echt iets voor je gaan betekenen. Ze werken vormend en voedend voor het innerlijke, en ze zijn stimulerend voor de ontwikkeling. In de architectuur gaat het mij voornamelijk om het scheppen van ruimte. Het maken van een gebouw waarin de ruimten een betekenis voor de bezoeker zullen gaan hebben, een gebouw met een rijke zintuiglijke belevingswaarde.

Vanuit het onderzoek en het essay kan ik een groot aantal eigenschappen opsommen die invloed hebben op de belevingswereld van personen. Deze eigenschappen zijn: vorm, massa, grootte, hoogte, kleur, afstand, beweging, positie, oriëntatie, ligging, textuur en geluid. Deze elementen zorgen er samen voor dat we het een 'aangenaam' gebouw kunnen gaan vinden.

Een gebouw moet een diepere en zelfs emotionele betekenis hebben. Hierbij kan naar een specifieke sfeer gezocht worden, of iets wat het gebouw zou moeten uitdrukken. Hierbij is het belangrijk dat er goede keuzes uit de verschillende ruimtelijke eigenschappen gemaakt worden en dat deze subtiel moeten worden toegepast.

Er zijn een aantal vormen van ervaringen die je met je gebouw of ruimte kan oproepen. Denk hierbij aan een gebouw dat emotie en herinneringen zal oproepen, hier worden veel natuurlijke materialen gebruikt, texturen zijn grof. Vormen zijn zwaar en groot, kleurgebruik is donker, en er zal een gedempte verlichting aanwezig zijn.

Een moderne sfeer roept snel de verbeelding op en werkt ook inspirerend. Het materiaal dat hierbij past zijn nieuwe en moderne materialen. Ook zal hier meer fel licht worden toegepast, met lichte vormen en zachte kleuren.

Een gebouw als sculptuur kan worden gezien als een gebouw met weinig

1] De piramide van Chefren en Cheops (Egypte). foto: Robert Beunder, (ca. 2551 en 2472 v. Chr.), Wikipedia.nl

2] Cathédrale Saint-Pierre de Beauvais, located in Beauvais (1225-1548), Wikipedia.nl

3] Giovanni Battista Vaccarini's Catania Duomo, principal façade (1736) (Sicilian Baroque architecture) Wikipedia.nl

4] Het Japanse theehuis (<http://www.anatol.org/>)

5] La Chapelle Notre-Dame du Haut (1955) - Le Corbusier Ronchamp, France. <http://figure-ground.com>

variatie in materialen, een unieke lichtinval en een fel kleurgebruik. Het kan een gebouw zijn met een zeer sterke geometrische vorm, maar het kan ook een elk andere vorm hebben. De vorm speelt voor een groot deel mee met het gevoel dat het zal opwekken.

Natuurlijke of organische vormen in een gebouw geven een gevoel van verbondenheid met de natuur. Dit gevoel wordt nog eens versterkt als er kleurtinten en materialen uit de natuur worden gebruikt.

Andere aspecten van gebouwen die ons fascineren zijn dingen die niet direct te begrijpen zijn of waardoor we op een verkeerd been gezet worden. Ook een bepaalde mate van onduidelijkheid in de ervaring van een ruimte zal ons gevoel raken. Denk hierbij aan het voor het oog zwevend dak van de kapel van Le Corbusier.

Een diepere spirituele ruimte kan je alleen maken met een gevoel of je er zelf in bevind. Je stelt je voor of je er in rondloopt.

Een ander voorbeeld is de 'Steinkirche' te Cazis, Zwitserland., zie afbeeldingen hiernaast. Bij een toevallige voorbijgang wekt dit gebouw meteen een grote verwondering op. Drie keien gelegen in een grasland die door een strak verbindend element zijn gekoppeld. De verwonderende snedes met glas geven je het idee dat er ruimten binnen zijn. Ook binnenin het kerkgebouw zijn de vormen van de keien helder zichtbaar. De massiviteit van de vormen aan de buitenzijde raak je aan de binnenzijde geheel kwijt. Je lijkt hier binnen deze ruimten wel te kunnen zweven.


De doelgroep waarvoor een gebouw met een rijke belevingswaarde goed gebouwd kan worden zijn de 'gewone' mensen. Mensen met een zintuiglijke handicap kunnen, wel onder begeleiding, hier ook uitermate goed gebruik van maken. Het atelier waarbinnen het project zintuiglijke architectuur valt houdt zich voornamelijk bezig met zorgarchitectuur. Maar dit is specifiek de richting die ik niet op wil. Naar mijn mening is zorgarchitectuur al een zintuiglijke vorm

van architectuur. Deze gebouwen zijn al voor een groot gedeelte voor deze mensen aangepast, om zich met hun overgebleven zintuigen goed te kunnen oriënteren.

Mijn idee bij dit onderzoek over 'zintuiglijke architectuur' is om de 'algemene' architectuur zintuiglijker te gaan maken. Mensen zullen meer bewust worden van de zintuigen die ze hebben. Een manier om mensen meer bewust van de invloed van de zintuigen te maken, is door ze ermee te leren omgaan. Je begint met het aanbieden van enkele ervaringen per zintuig. Dit kan je doen door te eerst een specifiek zintuig te laten leren kennen. En door de ervaringen die ze hier opdoen, zullen ze later een betere en completere zintuiglijke ervaring hebben.

Het gaat mij er dus om een gebouw te maken dat geschikt kan zijn om gebruik te maken van de vele invloeden van de zintuiglijke waarnemingen. Het ontwerp zal een gebouw worden met ruimten voorzien van verschillende faciliteiten waarin verschillende sferen benadrukt zullen worden.



A photograph of a spa bath. A vertical wooden slat divider runs down the center. The walls are made of light-colored, textured stone. The water is clear and reflects the light. The overall atmosphere is serene and relaxing.

### De ervaring van het baden

*„Het warme heldere water, de glanzende marmeren oppervlakte, de stroomachtige atmosfeer, het murmelen en echoën van het water, het aroma van geperumeerde oliën, de intimiteit van de massage en publieke naaktheid, laat de zintuigen ontwakken.“*

## BADHUIZEN

*Het vorige hoofdstuk ging vooral over mijn interpretatie van zintuiglijke architectuur, waarbij mijn aanhoudende interesse in de beleving van verschillende ruimten heeft geholpen met de keuze van het onderwerp van mijn afstudeerproject. Mijn doel om mensen meer bewust te laten worden van hun zintuiglijke capaciteiten, waarbij deze bewustwording het beste kan plaatsvinden in afwisseling met rustmomenten. Dit doel past goed binnen een ontwerp van een wellnesscentrum, waarin zintuiglijke aspecten optimaal aanwezig zijn in de vele functies, in afwisseling met de vele rustpunten binnen het gebouw. Het groeperen van functies en sferen, waardoor prikkelingen van specifieke zintuigen worden opgeroepen, heeft geleid tot een onderzoek naar mogelijke sferen. Ik ben gestart met een onderzoek naar oude badhuizen waarin diverse mogelijke sferen naar voren komen.*

In de vele culturen, die we kennen uit het verleden en heden, heeft men gebruikt gemaakt van verschillende soorten en typen badhuizen, iedere cultuur is te herkennen aan zijn eigen badtypologieën. Maar er is ook sprake van een duidelijke overeenkomst tussen de diverse culturen. Bij alle culturen nam het badhuis namelijk een belangrijke plaats in de samenleving in. Tevens kent het baden op zich ook aspecten, die in alle culturen voorkomen, zoals het sociale aspect, het fysisch aspect en het traditionele aspect.

In dit hoofdstuk komt de geschiedenis van het baden aan bod. Vervolgens zullen de verschillende badculturen en hun kenmerken worden uitgelicht. In het laatste onderdeel ga ik kort in op de badhuizen van nu oftewel sauna- en wellnesscentra zoals wij die nu kennen.

## 2.1 De geschiedenis van het baden

Vroeger speelde het baden een belangrijke rol in het sociale leven van de bevolking. Tijdens mijn onderzoek naar oude badhuizen bleek al snel dat de badhuizen een belangrijke maatschappelijke functie vervulden. De eerste badhuizen waren niet alleen een plek om zich lichamelijk te reinigen, maar functioneerden ook als een sociale ontmoetingsplek waar werd gewerkt aan geestelijke ontwikkeling. In die tijd geloofden vele mensen dat, naast reiniging van het lichaam, ook de geest gereinigd werd tijdens het baden waardoor het baden voor hen een vorm van meditatie werd. Over het algemeen werd het baden gezien als een belangrijke impuls voor het ervaren van ontspanning, comfort en geluk.

In de klassieke oudheid blijkt het gebruik van het badhuis veel omvangrijker te zijn geweest dan we ons nu kunnen voorstellen. Het hoogtepunt in die klassieke oudheid was de Romeinse badcultuur met haar kolossale *Thermae*. Maar de oorsprong van het baden ligt toch bij de Griekse *Gymnasia*, waar het baden werd gecombineerd met lichamelijke beweging.

De laatste honderd jaar is er veel veranderd met betrekking tot het baden. Er kwamen privé-badkamers, waardoor men zich thuis kon wassen. Dit had tot gevolg dat de openbare badhuizen voor een groot deel verdwenen. Ook de positie en betekenis van het baden zijn hierdoor veranderd. Tegenwoordig gaan de mensen alleen nog voor ontspanning naar een zwembad, kuuroord, sauna of beautycomplex. Het baden en wassen doen ze gewoon thuis.



1| Pompeii gymnasium, gezien vanaf de stadium muur. (Wikipedia)



2] Grieks gymnasium Olympia, Wikipedia.

## 2.1.1 Oude Griekse badhuizen

Als we praten over de oude Griekse badcultuur, dan maken we nog steeds onderscheid tussen het 'Gymnasium' en het gewone Griekse bad.

Het Gymnasium werd rond de zesde eeuw v. Chr. in het begin voornamelijk gebruikt door de atleten. De oorsprong van de Gymnasia ligt buiten de stad. Dit is ontstaan naar de aard van de activiteiten op het veld of beschut in de omgeving met een riviertje en waterbron. De oudste Gymnasia zijn eenvoudige vierhoekige ommuurde ruimten met een daaraan toegevoegde sprintbaan en gebouwtjes; daar waar de Griekse mannen en vrouwen zich wasten in baden naast de plaatsen voor lichamelijke en geestelijke oefening.

Door de groeiende burgerlijke en educatieve functies veranderde het Gymnasium. Hierdoor werd het later in de stad gebouwd. De plattegronden werden compacter waarbij de buitenruimten werden samengenomen tot een orthogonale binnenplaats. Deze vorm van Gymnasia bestond uit twee elementen: een gebouw met vertrekken en een *Palaestra* (de binnenplaats) omsloten door een zuilengalerij, erbuiten lagen de sportvelden. Er wordt aangenomen dat het baden bedoeld was voor reiniging en verfrissing na het sporten, waarbij de badruimtes afzonderlijk waren ontsloten door het *Palaestra*. Bij de Romeinse badhuizen zullen we later zien dat er een duidelijke vorm van seriële koppeling van de ruimten aanwezig was.

De latere Gymnasia hadden ook binnenbaden. Onder de colonnades kon er worden gedoucht en er waren ronde baden met brede treden waarop met kon liggen. Het baden werd een ritueel, het werd een kunst, met schuurzand, heet water, hete lucht in donkere ruimtes met een koepel als "vapor baths", een koud bad, het schubben met aromatische oliën.

Publieke baden, de *balaneia*, werden gebruikt door de bevolking. De publieke baden hadden een openbare of een religieuze functie. De organisatie van de baden was eenvoudig en functionalistisch en worden gekarakteriseerd door rechthoekige of onregelmatig gevormde eenheden, vaak geclusterd rondom een of meer ruimten.

### 2.1.2 Romeinse badhuizen

Over de oorsprong van de Romeinse baden bestaat nog altijd veel discussie. Het lijkt dat de Romeinse *Thermae* met de daarin gevonden *Palaestra* te vergelijken is met de Griekse *Gymnasia*.

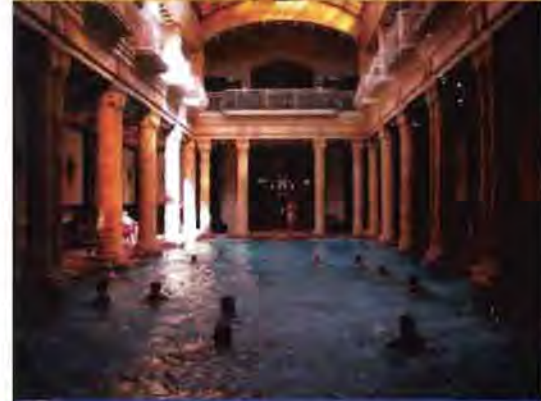
Hoogstwaarschijnlijk zullen ze geleerd hebben van deze badcultuur, de kwaliteiten zullen ze hebben overgenomen en verder ontwikkeld.

De Romeinse badhuizen lijken hun oorsprong te hebben van vroegere Romeinse villa's en landhuizen. Men had het geloof in de effecten van het zweten om verkoudheid, griep of reumatische pijnen te verlichten. Deze privé badruimten waren alleen voor de rijkere weggelegd. Het bouwen van de grote badhuizen was een staatsaangelegenheid, waaruit de imperiale badtypen zijn ontstaan. Deze grote thermen werden door de keizers gebouwd om hun populariteit te vergroten. De entreegelden werden erg laag gehouden, waardoor het aan grote populariteit van de dagelijkse badactiviteiten niet te kort kwam. De Romeinse baden waren zoets als een kruising tussen badhuis en een pretpark. Los van de hygiënische functies van de baden, had het ook spel-kamers, tuinen, bibliotheken, theaters, feestzalen en restaurant.

Deze thermen werden soms wel voor 1000 bezoekers gemaakt. Om dit mogelijk te maken hadden ze verschillende ontwikkelingen op bouwtechnisch gebied, zoals het aquaduct (van de Grieken), het verlaagd plafond en het *Hypocaust* verwarmingssysteem.

In het begin van de Romeinse tijd leek het gemengde baden van mannen en vrouwen een normale zaak. Toch wordt er ook veel gesproken over bezoekers met een dubieuze reputatie, waardoor in bepaalde periodes de prostitutie zelfs een belangrijk deel uitmaakte van het Romeinse baden. Hierdoor werd het baden later weer gescheiden in sekse om zo prostitutie te voorkomen.

Rome is het meest bekend om zijn thermen. In 25 v. Chr. werden hier de eerste thermen ontworpen, maar het druk bezochte *Balneum* bestond toen al 200 jaar. De thermen was het centrale complex in de stad, bedoeld voor vermaak. De balnea was bedoeld voor de bewoners van een wijk of huizengroep. De eerste publieke thermen hadden een centrale



3] Schilderij: The Baths of Caracalla, 1899 Artist: Sir Lawrence Alma-Tadema, Wikimedia.

4] Gellert baden in Budapest. Gellertbaden.com

5] Opgravingen Romeins bad Hadrians baths foto: P. Wilson



ronde ruimte van 25 meter met daarom heen kleinere ruimten, ze bevonden zich in een park met een kunstmatige rivier en een bad.

De *Baden van Diocletian*, een gebouw uit natuursteen, zou groter zijn dan 140.000m<sup>2</sup> en naar schatting konden er 3000 baders per dag terecht.

Er zijn verschillende opgravingen gedaan waarbij delen van deze oude badhuizen zijn ontdekt. De beide badhuizen hebben zich dan ook over het gehele Romeinse Rijk ontwikkeld, zelfs tot in de Afrikaanse woestijnen, de Alpen en in Engeland. Een heel bekend Romeins publieke bad is *Aquae Sulis* in Bath, Engeland. In het gebied van Midden- en Oost Europa staan nog een aantal thermale baden die vergelijkbaar kunnen zijn met hoe we de Imperial Romeinse baden voor kunnen stellen, bijvoorbeeld de Gellert baden in Budapest.

### Caracallathermen:

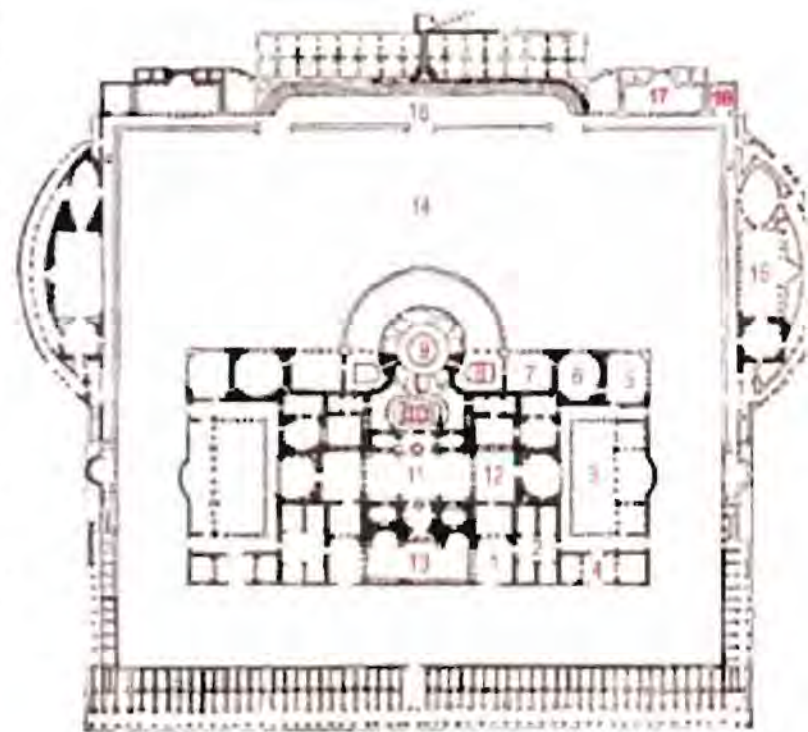
De Thermae van Caracalla is een voorbeeld van het imperiale badtype in Rome. Het was een gigantisch complex, en het besloeg wel 120.000m<sup>2</sup> en er konden zeker 1.600 bezoekers tegelijk in. Het gebouw had zeer uitontwikkelde plattegronden waarin de organisatie vloeiend verliep.

Het complex is herkenbaar als het dubbele keizerlijke type, en is geheel symmetrisch opgebouwd. De reden hiervan is waarschijnlijk functioneel vanwege onderhoud en bezoekersaantallen.

Het Caldarium was hier een monumentale cirkelvormige ruimte met een diameter van wel 35 meter. Deze ruimte werd overspannen met een betonnen koepel, de zeven nissen bevatten hete baden.

In de afbeelding hiernaast staat een plattegrond van de Caracallathermen. De nummering daarbij aangegeven zijn de voor zover bekende benamingen voor de ruimten.

1.	Entree		warm bad)
2.	Trappen	10.	Tepidarium (warme ruimte)
3.	Palaestra (sportplaats) 20x50m	11.	Frigidarium (koudwaterbad)
4.	Apodyterium (kleedruimte)	12.	Labrum (koudwaterbasin)
5.	Laconica (zweetriimte)	13.	Natatio (grote zwembad)
6.	Sudatorium (stoom ruimte)	14.	Onbekend
7.	Doorgangruimte	15.	Bibliotheek 38 x 22 m
8.	Onbekend	16.	Exedra
9.	Caldarium (hete ruimte met		



5] Caracallathermen, Bron: Roma-antiqua.de

## Plattegrond

Op de plattegronden van de Romeinse thermen is een functionele en structurele organisatie herkenbaar, hierin werd rekening gehouden met de warmtebeheersing van de ruimten maar ook het gebruik ervan.

Er was ook vaak de scheiding tussen mannen en vrouwen goed zichtbaar. Vaak hadden ze beiden een eigen entree, het vrouwengedeelte was kleiner en minder vormgegeven.

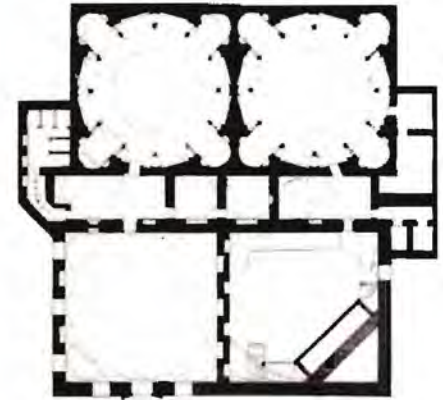
De ruimten binnen het badhuis hebben hun plaats gekregen in een doorgaande volgorde van onverwarmde ruimte naar verwarmde ruimten en terug. (Apodyterium, Tepidarium, Caldarium). Een volgorde waarin het aangename baden voorop stond.

Een badhuisbezoek ging als volgt in zijn werk: na de hoofdingang te zijn gepasseerd kon men zich omkleden in één van de twee Apodyteria, gelegen naast de Palaestra. Men kon op de Palaestra aan sportbeoefening doen en vervolgens in het koude buitenbad een duik nemen. Vervolgens kon men zich verder omkleden en zijn weg vervolgen naar het badhuis. Als men zijn lichaam had ingesmeerd met olie kon men beginnen in het Tepidarium, een warme ruimte met verwarmde muren en vloeren. Daarna naar het hete bad, het Caldarium, deze lag het dichtst bij de stookruimte voor het Hypocaust systeem. Het Caldarium heeft een klein bad met zeer heet water, en een Labrum met koud water om nek en gezicht te verfrissen. Dan eindigde de bader zijn route in het Frigidarium.

De route van het Romeinse baden:

1 Entree. 2 Apodyterium (kleedruimte), 3 Palaestra (sportplaats) 20x50m, 4 Natatio (onverwarmd bad), 5 Apodyterium (kleedruimte), 6 Unictuarium (insmeren met olie), 7 Laconicum (droge zweeteruimte 70°C), 8 Sudatorium (stoom ruimte 50°C), 9 lauw/warm massage bad 29,5°C, 10 Tepidarium (warme ruimte om uit te rusten, wanden 37°C en lucht 35°C), 11 Caldarium (hete ruimte met verwarmde wanden en warm bad 43°C), 12 Frigidarium (koudwaterbad binnen/buiten), 13 Natatio (grote zwembad), het Odorium (inhalatie ruimte met gelijke temperatuur als Tepidarium) is een losse ruimte, waar zich deze bevond in de ruimte is onbekend.





### 2.1.3 De Hammam (het Islamitisch badhuis)

De moslims beginnen in de zevende eeuw na Chr. de eerste badhuizen te bouwen. hiervoor hebben ze goed gekeken naar de Romeinse en Griekse voorgangers en hebben deze aan hun specifieke religieuze wensen aangepast. Architectonisch gezien lijken de traditionele Hammams erg op Romeinse badhuizen. Het woord Hammam betekent in het Arabisch 'verspreider van warmte'.

Door de enthousiaste aanbevelingen van Muhammed zelf werd de Hammam snel verspreid over het Islamitische rijk.

De Hammam kreeg een grote religieuze invloed en werd ook vaak naast de moskee gebouwd. Dit is ook overeenkomstig met de islamitische wetten van hygiëne en purificatie. De nadruk op fysieke en intellectuele ontwikkeling van de Romeinse badhuizen werd ontnomen en alleen de massage bleef over. Deze vind plaats op de verwarmde buiksteen in de centrale ruimte, een zeer herkenbaar element van de Hammam. Om deze centrale ruimte heen bevonden zich twee tot drie verwarmde ruimtes die verschillend van temperatuur waren. De hammam was, net als het Romeinse badhuis, een sociale ontmoetingsplaats

voor ontspanning en lichaamsverzorging. Later ontwikkelde het zich tot een oord waar rust en ontspanning centraal stond. De sfeer was specifiek met gedempt licht.

De moslims bezoeken een Hammam voor religieuze reinheid voordat ze de moskee bezoeken. De baden zoals we hebben gezien bij de Romeinse badhuizen, verdwijnen uit dit badhuis omdat het niet als hygiënisch werd gezien dat een persoon zich in het water baadde dat door anderen werd gebruikt.

De Marokaanse, Turkse en Arabische Hammam rituelen zijn in grote lijnen hetzelfde. Maar elke streek had zijn eigen specifieke gebruiken. Een bekend Turks gebruik is het inzepen met de schuimzak. Er zijn ook religieuze geschriften waarin beschrijvingen staan van het Hammam ritueel, zo werd deze voor vele verschillende rituelen gebruikt, bijvoorbeeld bruidswassingen, wassingen aan het begin en einde van de ramadan, na dronkenschap, voor en na de seks, aan het eind van het kraambed en voor het vrijdaggebed.

In eerste instantie waren vrouwen verboden in de hammam, maar later, toen de hygiënische voordelen bekend waren, werden ze op bepaalde tijdstippen van de dag toegelaten. Het badhuis gaf vrouwen een gevoel van geborgenheid en intimiteit.

### Hammamtraditie

In de Hammam, waar mannen en vrouwen strikt gescheiden baden, ontkleedt men zich tot op de slip. De man draagt een doek om zijn middel, en de vrouw onder de oksels. Deze 'handdoek' noemt men ook wel *Peptamal*. Alle bezoekers van het badhuis dragen houten slippers, deze heten *Takunya*. In het badhuis kiest men een wasbekken in de koepelzaal en vult deze met warm water. Met een bakje overgiet men zich rijkelijk met water, hiermee kan men wennen aan de warmte. Als het hele lichaam is opgewarmd, gebruikt men de *sabon beldi* (traditionele zachte zeep) en zeept het hele lichaam in. In de stoomruimte trekt de zeep sneller in de poriën, dit is ook ter voorbereiding op de scrub. Bij het wasbekken schept men met water om de zeep af te spoelen. De badsessie eindigt op de *göbek taşı* (navelsteen of buiksteen), waar de huid wordt gescrubd en gemasseerd. De dode opperhuid die hiermee wordt verwijderd wordt afgespoeld. Dit geeft een schoon en rozig gevoel als resultaat. Na het scrubben kan men nog een zeepmassage ondergaan die samengaat met rek en strek grepen om spanningen af te voeren. Men kan hier ook van een modderbehandeling gebruik maken. Na het baden kan men bijkomen in de rustruimte onder het genot van een kopje thee en heerlijke (Oosterse) hapjes. De Hammam is in gebruik dus niet alleen voor schoonmaak maar ook voor ontmoeting en gezelligheid.

De eerste Hammams met als directe voorlopers de klassieke Romeinse thermen, hebben drie tot vier warme ruimtes. De meest ideale situatie vormt zich door een opeenvolging van ruimten. De eerste kamer van 30 °C is om aan de warmte te wennen, en dient als rustgedeelte aan het einde. De tweede kamer is 40 tot 45 °C met in het midden de buiksteen en de wasbekkens. De derde kamer is 60

tot 70 °C met veel stoom om de poriën te openen. De laatste kamer is de hete stoomruimte (boven de 70 °C).

### Suleymani Hamam:

Een voorbeeld van een Hammam is de Suleymani Hamam in Istanboel, Turkije. Deze Hammam is gebouwd in 1557 en stamt uit de Ottomaanse periode. De Hammam is een onderdeel van een groot Moskee complex met vele faciliteiten zoals een ziekenhuis, gaarkeuken en scholen.

In deze Hammam bevinden zich de volgende ruimten:

*Maslak*: (apodyterium) koude hal, *Beit- el-Harara*: warme hal, of koepelzaal (veelhoekige en uitbundig versierde zaal met verwarmde steen voor massages), *Tepidarium*: passage, *Maghtas*: kleine bijgevoegde zalen. Het stoombad is een erg hete, zeer vochtige zaal. Deze Hammam is nog steeds in gebruik, hoofdzakelijk voor toerisme, waarschijnlijk is hierdoor het gebruik door beide geslachten gewoon geworden.



10 ]Suleymani Hamam in Istanboel, Suleymani.com

## 2.1.4 Japanse Sento

De *Sento* is een Japans openbaar badhuis waar bezoekers tegen betaling een bad kunnen nemen. Men baadde traditioneel naakt en gezamenlijk, mannen, vrouwen en kinderen in lokale publieke uniseks baden. Het baden was een dagelijkse bezigheid van de Japanners.

Na de Tweede Wereldoorlog zijn het aantal badhuizen sterk afgenomen omdat de huizen, na die tijd gebouwd, een douche of bad hadden. Toch bezoeken de Japanners nog steeds regelmatig een *Sento*, nu is het meer een sociale bezigheid om te ontspannen. In de huidige tijd behoren de publieke baden gescheiden faciliteiten voor mannen en vrouwen te hebben.

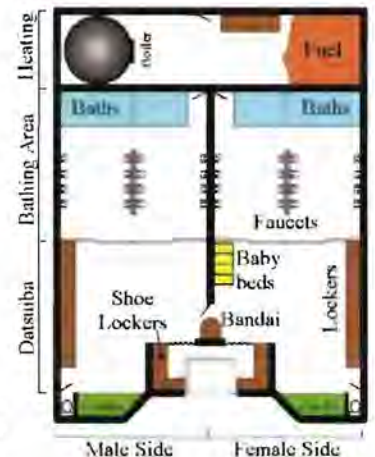
Een tweede vorm van baden die men in Japan kent is de *Onsen*. Bij een *Onsen* is het warme water afkomstig uit een natuurlijke warmwaterbron of geiser. Deze hete hotspots zijn erg populair waardoor vaak om een *Onsen* heen een resort of kuuroord is gebouwd. Men geloofde vooral dat het water uit een *Onsen* een genezende werking zou hebben door de vele mineralen die erin zijn opgelost. Een *Sento* kan soms ook een *Onsen* zijn, maar over het algemeen is een *Sento* een bad gevuld met kraanwater. De *Onsen* bevinden zich traditioneel buitenshuis, hierdoor is men het baden in de natuur ook intenser gaan beleven. Deze baden bevinden zich vaak in de vulkanische natuur, watervallen en lava kunnen gevuld zijn met zout water of modder.

De *Sento* wordt niet meer gebruikt om zich te reinigen maar om te ontspannen en te mediteren. Je moet je dus wassen voor je in de *Sento* kan. Wanneer je gewassen bent, kan je je voorzichtig in het warme water van de baden laten glijden. De temperatuur van het water in de baden ligt tussen de 40 en de 50°C. Door de gezonde werking van de mineralen in het water, bij gebruik van de *Onsen*, spoelt men zich dan ook niet af na het baden. Als afsluiting wordt er een complete rust van 30 minuten geadviseerd. In de *Sento* hangt een terughoudende, discrete gezelligheid en de beleefde gesprekken geven aan dit bad een speciaal karakter.

Sinds de jaren zestig is er een vorm van de Finse sauna in opkomst, *Mushi-Buro* genoemd. In de grote steden werden de sauna's als eerste toegevoegd aan de publieke baden. Tegenwoordig hebben veel *Sento*'s ook een sauna en een koud water bad als extra voorziening, om hiervan gebruik te maken moet extra voor betaald worden.

Er zijn verschillende Japanse baden die in de badhuizen kunnen voorkomen: bijvoorbeeld het zoutwater-, modder-, zwavel- en vulkanisch bad.

Voor deze verschillende baden kennen ze ook hun eigen benamingen: het vrouwenbad is *onno-buro*, mannenbad *otoko-buro*, familiebad *kazoko-buro*, stoombad *mushi-buro*, een bad met een vuur onder de bodem *kama-buro*, rotsbad *ishi-buro*, warm stoombad met luchtvochtigheid onder 50% *kara-buro*, verwarmd bad *Sue-bath*.



[1] Wandbeschildering in een Sento

[2] Schema Japanse Sento, wikipedia.com

## 2.15 Finse sauna

De betekenis van het Finse woord sauna is kuil. Dit komt van de eerste sauna's in Finland, deze zijn ontstaan door het graven van kuilen in de helling van een heuvel. Dit was een kuil in de grond overdekt met boomstammen en aarde, en had ook wel de naam grond- of holsauna. Deze sauna had een dak dat werd ondersteund door boomstammen. Dit type sauna wordt nog steeds gebruikt in Finland.

Het standaard type sauna dat al sinds jaar en dag bestaat is de rechthoekige ruimte gemaakt van boomstammen. De oude "*Savusauna*", ook wel rooksauna, heeft slechts één vertrek met een kachel waar stenen op een plateau liggen en een verhoging om op te zitten. Water werd er weinig gebruikt en het lichaam werd hoofdzakelijk gereinigd door het zweten omdat zeep toen nog niet bestond. Er werd toen al het "bosje" berketakken (*vihta of vasta*) gebruikt, dit had ook een reinigende werking. Als de huid zachter wordt in de sauna, dan stimuleert het slaan met de takken de bloedcirculatie en geeft het een prettig gevoel, vergelijkbaar met massage. Ook de geur van de takken draagt bij aan de atmosfeer in de ruimte. Deze takken worden pas gebruikt in de tweede ronde van de saunagang omdat de huid dan zachter is. Het wassen en afkoelen gebeurde in een meer of rivier door water over het lichaam te gooien of in de winter door te rollen in de sneeuw.

Later werd het wassen met zeep (in de negentiende eeuw) van het lichaam belangrijker. Een vat met heet water werd aan de kachel vastgemaakt en het wassen gebeurde in de sauna. In de zomer maakt het niet veel uit, maar in de winter was buiten wassen niet echt aangenaam!

De rook in de sauna's zorgt voor een prettige aroma en de zachte atmosfeer, maar heeft een aantal nadelen: het opwarmen duurt enige tijd, de banken en vloer moeten elke keer schoon worden gemaakt en er bestaat een reële kans op brand. Hierdoor werd ongeveer 100 jaar geleden een ander type kachel ontwikkeld die de rooksauna begon te overtreffen: met een schoorsteen waarlangs de rook werd afgevoerd. In plaats van het opwarmen van een rooksauna in 3 à 4 uur kon men in de schoorsteensauna vrijwel direct na het doven van het vuur de sauna betreden. Dan werd de schoorsteen afgesloten met een metalen plaat om er voor te zorgen dat er geen hete lucht via de schoorsteen ontsnapte.

Bij elke Finse sauna zijn de muren, het plafond en de vloer van hout, ook deze geeft een prettige geur in de ruimte. In een soort kom worden natuurstenen gelegd. In de sauna is het 60 tot 100°C. Het lijkt nog heter te worden wanneer er water op de stenen gegoten wordt, maar over het algemeen wordt er met een lage luchtvochtigheid gewerkt. Maar wanneer de meeste minuten in de saunacabine zijn verstreken, schept de Fin drie tot vijf houten saunalepels water over de stenen op de saunakachel. Aan dit water is een essentiële olie naar keuze toegevoegd. Nu verandert de gevoelstemperatuur en lijkt het veel warmer te worden, maar enkel de luchtvochtigheid stijgt op dit moment. Om de waterdamp in de sauna snel te verdelen zwaait de Fin kort maar krachtig met een handdoek. Dit wordt ook wel een Finse *Löyly* genoemd, of een *Aufguss* of opgiets ritueel.

De Finse sauna is in vele culturen terug te vinden. De Finse bevolking heeft altijd hun zweetcultuur overal mee naar toe genomen.

De volgorde in de Finse cultuur bestaat uit: omkleden, voeten warmen, sauna bezoeken, afkoelen in de lucht, afkoelen onder douche, dompelbad en rusten, deze kan meerdere malen herhaald worden.



### 2.1.6 Russische Banya

De *Banya* is een traditioneel Russisch stoombad. Er zijn vele grote overeenkomsten te vinden tussen de *Banya* en de Finse sauna. Zelfs de rituelen, folklore en constructie zijn gelijk. Maar de *Banya* is niet zo heet als de Finse sauna, er wordt ook meer water gebruikt over de stenen op de kachel waardoor de luchtvochtigheid hoog is.

Van oudsher staat de *Banya* sauna buiten. Deze is gemaakt van een tot oven opgestapelde stenen, welke een paar uur worden verhit door een vuur van drooghout. Daarna werd een zeil rond een houten frame om de oven gespannen dat ervoor zorgde dat de temperatuur enorm opliep en het binnen bijna ondraaglijk werd. Ook hier worden de berkentwijgen gebruikt om het lichaam mee te masseren. Bij het verlaten van de *Banya* werd men zoals de traditie beschrijft ingesmeerd met berkentwijgen. De Russen geloofden dat het baden in de *Banya* niet alleen het lichaam schoonmaakte, maar ook de geest reinigde en stress verminderde. Regelmatig bezoek zou preventief helpen voor een goede gezondheid en een evenwichtig lichaam. Ook als men zich ziek voelde moest je volgens Russische tradities in de hete *Banya* gaan en een glaasje wodka drinken.

De Russische *Banya* wordt 4 tot 5 uur door een oven met stenen voorverwarmd, en pas als de stenen gloeiend heet zijn, kan met het stomen begonnen worden. Op het hoogtepunt is de temperatuur 70 tot 80°C en de luchtvochtigheid 20-25%. Het proces van het stomen duurt 10-15 min. Maar een totale ervaring van de *Banya* duurt wel 2 uur, hierbij gaat men bij een totale saunagang ook scrubben, wassen, schoonmaken en rusten.

De *Banya* bestaat uit een kleedruimte met douches en de hete ruimte zelf. Op het platteland sprong men in het meer of liep men door de sneeuw om af te koelen. In de grote steden ging men de koele ruimte als voldoende beschouwen.



14] Russische Banya

Deze *Banya* werd niet alleen gebruikt voor de reiniging van het lichaam, er werd ook vaak gegeten, gedronken en gepraat. In de winter werd de *Banya* vaak gebruikt om baby's te baren.

In kleine dorpen gebruikten veel bewoners dezelfde *Banya*, dit maakte het een ideale plaats om af te spreken en te kletsen. De *Banya* werd hier door verschillende families gebruikt, met gemixte seksen, maar ook bezochten de mannen en vrouwen op verschillende tijden deze sauna.

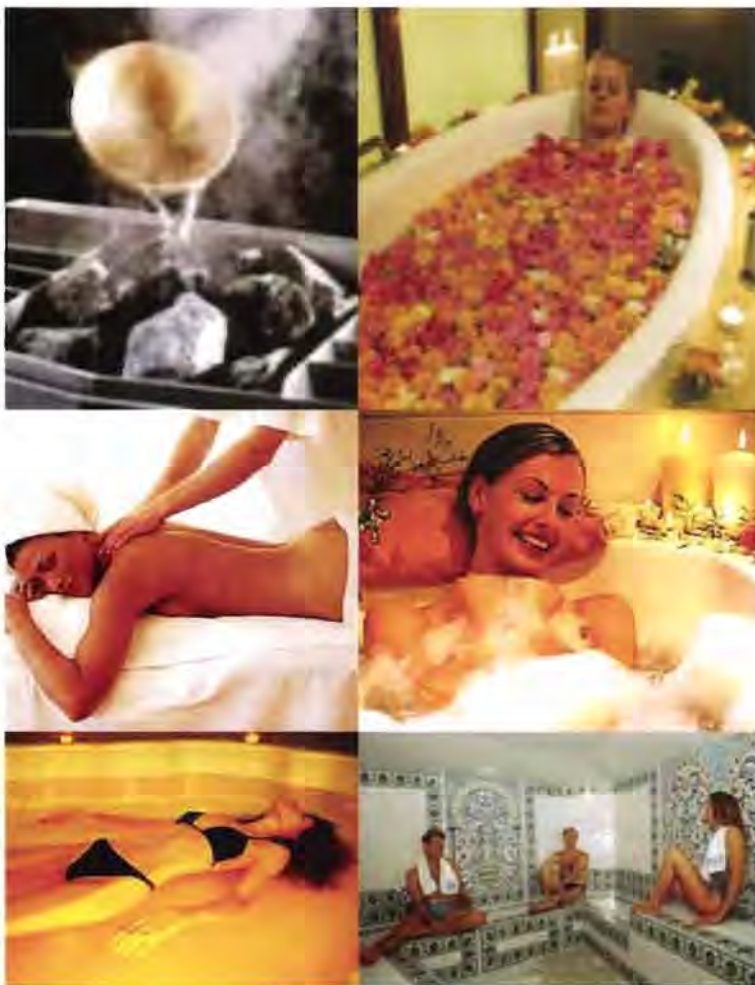
De *Banya* kent twee soorten, de *Black Banya (Savusauna)*, gebouwd uit turf en klei of uit een berg gegraven, en aan de binnenzijde bekleed met hout, de *White Banya* is een badhuis, van steen, in de stad. Deze is te vergelijken met een stoombad.

## WAT IS WELLNESS

*In de vorige hoofdstukken heb ik mij de opdracht gesteld een wellnesscentrum te gaan ontwerpen. Het belangrijkste van deze functie is de vele vormen van ontspanning en lichamelijke prikkelingen die je hier tegen kan komen. Wellness is één van de vele termen die in deze branche genoemd wordt, waar ontspanning het belangrijkste doel is. In dit hoofdstuk zal ik van de veel voorkomende termen een uitleg geven. Vervolgens zal er een opsomming komen van belangrijke faciliteiten die in het ontwerp van een wellnesscentrum niet vergeten mogen worden.*



Tegenwoordig kennen we verschillende typen van wellness in de vorm van lichamelijke gezondheid, ontspanning en verzorging. De verschillende termen in deze context worden regelmatig met elkaar verward. Van verschillende typen gezonde ontspanning zoals wij die kennen (o.a. spa, kuuroord, sauna, resort, hammam, thermen, wellness, etc.), heb ik de betekenissen opgezocht in het woordenboek, via internet en brancheverenigingen en hieronder beschreven.



**Spa:** De term wordt geassocieerd met watertreatment; het komt uit de stad Spa (België) waar een natuurlijke bron is waarvan men geloofde dat het water een genezende werking had.

Nu is het een complex met faciliteiten welke totaal gericht is op gezondheid, ontspanning, therapieën en behandelingen voor lichaam- en gezichtsverzorging. Het hoofdthema blijft hier wel genezing dankzij het water.

**Wellness:** Oud Engels woord dat in het midden van de twintigste eeuw het nieuwe begrip werd voor enerzijds geestelijk welbevinden (WELL-being) en anderzijds een goede lichamelijke conditie (fit-NESS).

**Kuuroord:** Oorspronkelijk een plaats waar mensen met een zwakke gezondheid naar toe gaan. Plek waar van een natuurlijke bron (aarde, lucht of water) geneeskraft uitgaat, bijvoorbeeld door gebruik van modderbaden, berglucht of een hete bron. Door invloed van wellness wordt in een kuuroord ook steeds meer faciliteiten voor ontspanning aangeboden.

**Sauna:** Van origine een houten huisje met een vuurplaats waarin stenen worden opgewarmd. Door er water overheen te gooien, zorgt dit voor de stoom en extra warmte. Traditioneel voor lichaamsreiniging maar ook voor ontspanning, gezondheid en welzijn.

**Resort:** Een plaats waar men langdurig geniet (in de vorm van vakantie) van ontspanning en recreatie.

**Hammam:** Islamitisch badhuis waarin religie een belangrijke rol speelt.

**Thermen:** Thermea = balnea = Romeins openbaar badhuis. Thermen komt van het Griekse woord thermos = warmte

Een thermaal instituut waar men kan kuren met geneeskrachtig water

(Eng.) Health resort = (Du.) Kurort = (NI.) Kuuroord = (Overige) Spa

## Definitie Wellness

*Wellness is de praktijk die zich bezighoudt met het combineren van middelen en programma's met het oogmerk de fysieke en/of welbevinden van de cliënt te bevorderen. Dit gebeurt middels behandelingen gericht op ontspanning, lichamelijke gezondheid, (h)et en/of intensieve verfrissing (tijdelijk of permanent).*

**Bron: wellnessdirectory**

Een aantal jaren geleden spraken we nog vooral over de sauna en het saunacomplex. Door de invloed van wellness wordt de sauna, naast de zwembaden, kruidenbaden, whirlpool, massage en beauty, steeds meer uitgebreid met randgebeuren waarin nieuwe belevingsvormen worden opgezocht. Het gebruiksoppervlak van deze nieuwe complexen groeit hierdoor fors. In Nederland heeft deze ontwikkeling in een korte tijd plaats gevonden. De wellnesscentra zijn nu zo populair dat sommige zelfs te vol zitten. Toch is de saunacultuur bij ons nog lang niet zo ver ingeburgerd als bijvoorbeeld in Duitsland. Wij vinden nog steeds enige terughoudendheid met betrekking tot het naakte.

Toch kent Nederland ongeveer 1.500 kleine en 200 grote sauna/spa/thermen complexen. Deze 200 grotere complexen vormen gezamenlijk de zogenaamde wellnesscentra.

Door de snelle ontwikkeling in de wellness komen er steeds meer nieuwe producten en diensten die te maken hebben met de gezondheid en ontspanning. De groei is te verklaren door het feit dat de mens zich meer bewust gaat worden van zijn psychische- en lichamelijke conditie. Ze hebben wellness ontdekt als bron van genot en gezondheid. Naast het genieten, schoonheid en gezondheid komen de medische aspecten steeds dichterbij in beeld. Ook fitness groeit steeds meer samen met wellnesscentra. De naar ontspanning zoekende mens verlangt de laatste jaren steeds meer een totaalaanbod van wellness diensten, en hoopt deze zoveel mogelijk in een keer mee te kunnen nemen.

Wellness is een breed begrip. Je kunt hier spreken van vormen van gezondheid waarin de mens centraal staat: sociale-, geestelijke-, emotionele-, culturele-, spirituele- en fysieke gezondheid.

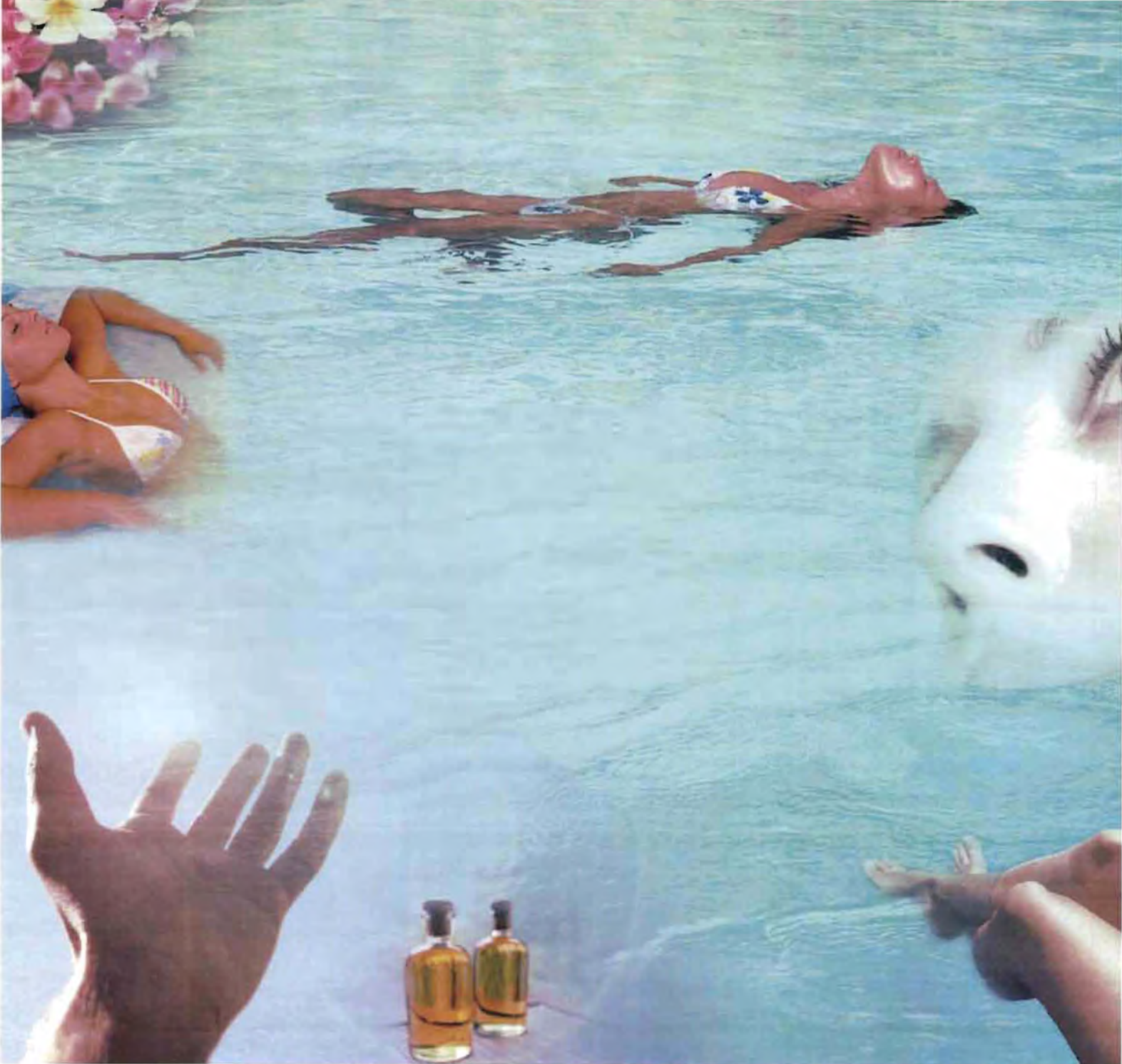
Wellness kun je onderverdelen in wellness door inspanning en wellness door ontspanning.

Bij inspannende wellness ligt de nadruk op het lichamelijk welzijn in de vorm van fitness. Bij ontspannende wellness kennen we de verfraaiende behandelingen zoals bijvoorbeeld schoonheidsspecialistes, voetverzorgers, zonnestudio's etc..

Volgens de gegevens van het tijdschrift "Wellness Directory" worden sport- en wellnessactiviteiten relatief vaak ondernomen op doordeweekse dagen en in de avonduren. Tevens vermelden ze dat volgens onderzoek van het CBS de leeftijd van de saunabezoeker tussen de 30 en 59 jaar ligt (73,5%) waarvan het merendeel vrouw (58,46%) is.

Over de bezoekfrequentie kan gezegd worden dat 51,5% minder dan 12 keer, 28,3% 12 tot 40 keer en 20,2% meer dan 40 keer per jaar de sauna bezoekt.

De bezoekers komen vooral samen met hun partner. In andere gevallen komen de mannen liever alleen en de vrouwen samen met een vriendin. De reden dat men de sauna bezoekt is voor de rust en ontspanning.



### 3.1 Faciliteiten en behandelingen

#### Hamмам

Zelfs de sauna en wellnesscentra lijken niet meer zonder enkele faciliteiten van een Hammam te kunnen. Er komen steeds meer centra die een vorm van Hammam behandelingen aanbieden. Zoals we gezien hebben is het van oorsprong eigenlijk een opzichzelfstaand badhuis, maar tegenwoordig is het één van de vele onderdelen in een wellnesscentrum. Interessant is het als er een zoveel mogelijke authentieke behandeling wordt aangeboden. Tradities moeten worden gerespecteerd om ook zo het bezoek van allochtonen te kunnen handhaven. De belangrijkste punten zijn: scrubben, gebruik van olijfzeep, henna, rasulkei en de warme buiksteen. Aangezien de bezoeker de authentieke sfeer graag wil beleven moet deze zoveel mogelijk gebruikt worden.

#### Routing

In het onderdeel van de oude badhuizen is duidelijk naar voren gekomen dat de routing die je doorloopt belangrijk is voor je lichaam. Tegenwoordig wordt het stappenplan dat vroeger doorlopen werd vaak vergeten. Uitleg aan nieuwe gasten, onbekend met de sauna, ontbreekt vaak. Begeleiding in de sauna is heel belangrijk. Verkeerd gebruik van de saunafaciliteiten en het niet aanhouden van de voorgeschreven routing zorgt voor een onaangenaam gevoel. Door de juiste routing te volgen kan alleen dan de prettige, rustgevende en gezonde werking van de sauna volledig worden ervaren.

In een sauna wordt het lichaam aan hoge temperaturen blootgesteld, juist dan is het afkoelen heel belangrijk. Dit wordt vaak vergeten of gewoon niet gedaan. Bezoekers zouden meer op de hoogte gesteld moeten worden naar het effect van het koelen. Het gaat er bij het koelen om dat je lichaam rustig kan herstellen. Het afkoelen begint met een wandeling van tien minuten door de tuin om je hartslag en bloeddruk weer te laten herstellen. Dan een douche om je rustig verder af te laten koelen. Hier wordt geadviseerd om dit op de Kneippse manier te doen; met een koude waterstraal te beginnen bij de linker voet en vervolgens het been, dit aan de rechterkant herhalen. Daarna aan de

linkse kant de hand en vervolgens de arm, dit aan de rechterkant herhalen. Men eindigt met de rug, hoofd en borst. Als laatste kan een dompelbad opgezocht worden. Als er niet goed gekoeld wordt kan men hoofdpijn krijgen omdat de haarvaatjes open blijven staan. Het kan ook zijn dat je nog lang blijft nazweten waardoor je de rest van de dag een onprettig gevoel hebt.

#### Stilte in een sauna

Er zijn vele verschillende meningen of het stil behoort te zijn in een sauna. Jaren terug diende er stilte te zijn om zo volledig mogelijk te kunnen ontspannen en met rust een sauna te kunnen beleven. Bij de traditionele sauna in bepaalde culturen speelt ook het sociale aspect een belangrijke rol. Men probeert een optimaal resultaat van een warmtesessie te behalen, maar of dit in volledige stilte of met gesprekken kan plaatsvinden is voor een groot deel een persoonlijke keuze. Vele sauna's bieden dan ook een stilte-, traditionele- en soms een muziekcabine aan om in ieder zijn wensen tegemoet te komen.

#### Aanraking

In deze maatschappij wordt het menselijk contact steeds minder maar volgens psychologisch onderzoek blijkt dat er een enorme behoefte naar aanraking is. De belangrijkste vorm van aanraking in de wellness is de massage.

De massagegroep kunnen we onderverdelen in twee hoofdstromen, namelijk de Oosterse en Westerse massage. De Oosterse gaat uit van energievormen die door het lichaam stromen. Bij een blokkade kan er dan ziekte en/of pijn ontstaan maar door middel van een vorm van massage kan men dit weer herstellen. Bijvoorbeeld Ayurvedische-, Thaise-, Shiatsu-, Indian head massage.

De Westerse legt meer de nadruk op het spierstelsel, deze is om spierklachten tegen te gaan. Dit door middel van wrijven en kneden. Bijvoorbeeld bindweefsel-, klassieke (Zweedse)-, spatader-, sport-, stoel-, vierhands-, voetreflexmassage. Toch zijn er ook massages die geen of weinig aanraking nodig hebben bijvoorbeeld aroma-, edelsteen-, energetische-, holistisch-, intuïtieve-, klank-, kruidenstempelmassage.

### Effect

Het overgangsrutueel van onrein naar rein heeft een sterke psychologische werking bij mensen die een badhuis bezoeken. Vanuit het drukke leven stapt de bezoeker in een nieuwe omgeving om de spanning en stress los te laten. Je komt in een andere wereld waar zorgen en vuil van je af vallen.

Het baden werkt ook als training voor je lichaam, het ververst je vochtreserves en je bouwt een weerstand op. Door de hoge temperaturen in de sauna komen je huidporiën open te staan en komen je zweetklieren in werking. De bloedvaten verwijden zich waardoor de doorbloeding versnelt. Er wordt vocht aan ons lichaam onttrokken, deze nemen ook de afvalstoffen mee naar buiten. Het lichaam wordt dan schoongespoeld door transpiratievocht, dit is gezond voor het lichaam. Het herhalen van het verwijden en vernauwen van de bloedvaten is een training voor het lichaam. Regelmatig bezoek aan de sauna zal, volgens onderzoeken, leiden tot minder last van temperatuurverschillen en een grotere afweer bij ziekte.

### Ontspanning

De wellness heeft tot doel de bezoeker uit het drukke leven te laten stappen, om in een nieuwe omgeving de spanning los te kunnen laten. De sauna wordt steeds meer een manier van ontspanning. Het zweten en het baden geeft ons vaak een goed en lekker gevoel omdat we ons lichaam bewust laten werken, net als met sporten. Tevens zouden wij in het warme water de associatie met de baby in de baarmoeder kunnen hebben, en ons een gevoel van geborgenheid geven. Men noemt het baden ook wel psychosomatisch omdat het niet alleen iets met ons lichaam maar ook iets met onze geest doet.

### Geuren

In verschillende sauna's kun je genieten van de heerlijke luchtjes die er hangen. Deze zijn afkomstig van etherische oliën. Dit is een olie die afkomstig is van bomen en planten. Deze oliën zouden heilzame werkingen hebben, hetgeen duizenden jaren geleden is ontdekt door de Chinezen. Ook in de Romeinse

badcultuur werden deze etherische oliën gebruikt. Elke olie heeft zo zijn eigen specifieke kenmerken; sinaasappel om de bloeddruk te verlagen, den bij griep en verkoudheid, rozemarijn voor een goede doorbloeding en eucalyptus voorkomt ontstekingen.

Deze oliën werken niet alleen lichamelijk maar hebben ook op onze geest een gunstig effect; lavendel is rustgevend, sinaasappel werkt tegen spanning en stress en rozemarijn is stimulerend voor het geheugen en verhoogd de concentratie.

Deze oliën kunnen op vele manieren gebruikt worden onder andere door middel van massages, in infraroodcabines, bij opgietsessies en in kruidenbaden,.



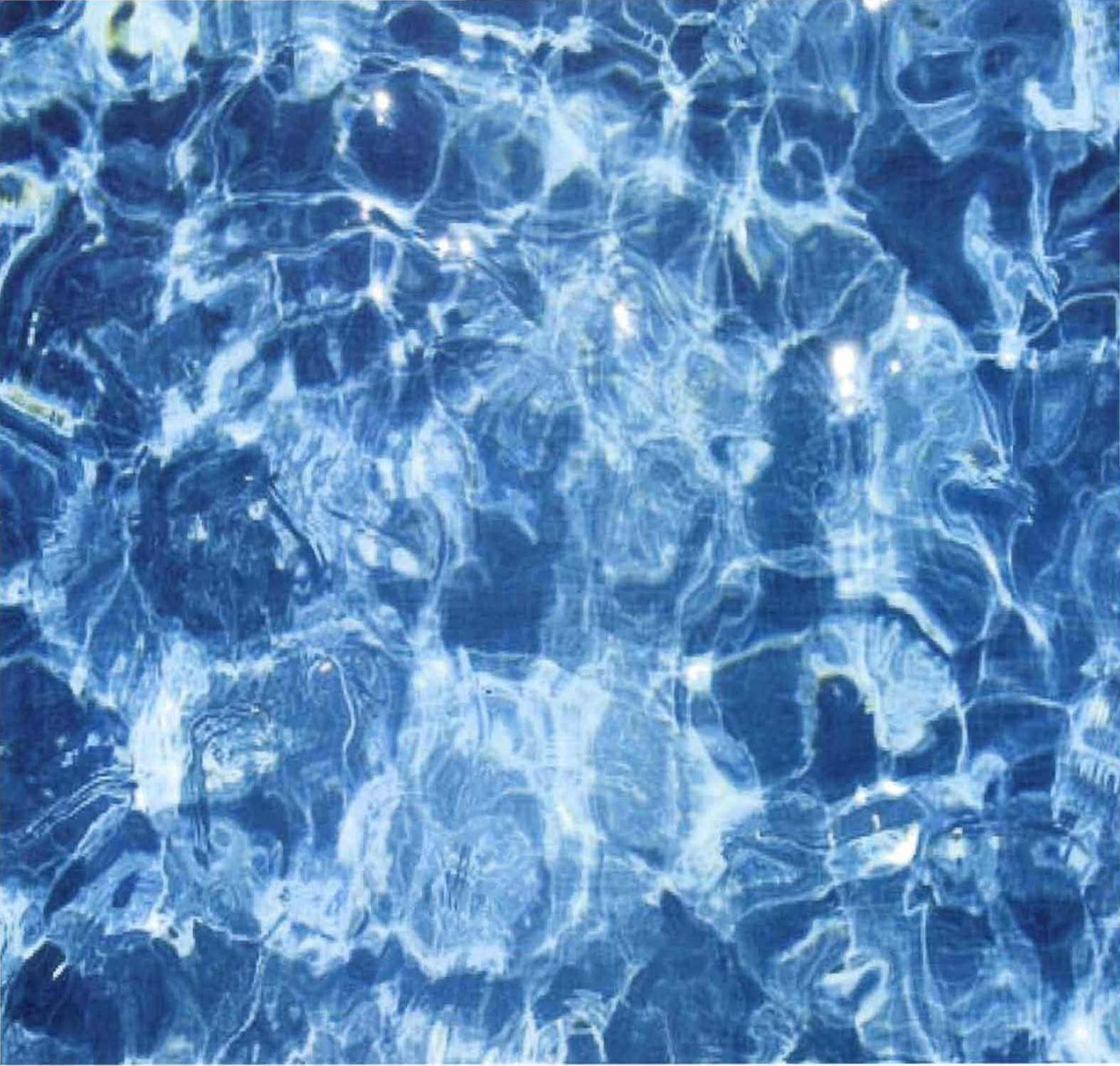
2] Kleurensauna, lifestyle.be

## Kleuren

Kleuren zijn buitengewone krachten maar worden in eerste instantie zo niet beoordeeld. Mensen kunnen niet objectief en emotioneel kleuren waarnemen maar ze kunnen ons denken en voelen wel beïnvloeden. De energie van de kleuren werkt op ons in en laat zo indrukken achter, geeft een beeld en beïnvloedt je lichaamsfuncties. Er is nog niet zo veel onderzoek gedaan naar de individuele toepassing van kleuren en naar de therapeutische waarde ervan. Toch spreekt de mens al duizenden jaren over de geneeskrachtige werking van kleuren. Veel culturen gebruiken nu nog de kleuren als geneesmiddel, bijvoorbeeld in India. Wij werken nu steeds meer met kleuren op de mens, rood heeft een stimulerende en opwindende werking, blauw is rustgevend en geel activeert de geest. Kleuren zijn alleen maar met behulp van licht zichtbaar, onze ogen, hersenen en het hele lichaam reageren hierop.

Wij kennen ook de kleurensauna waarin de ruimte wordt gevuld met opeenvolgende regenboogkleuren. Hierdoor worden lichaam en klieren door de kleurenergieën opgeladen.

Door de snelle ontwikkelingen in de wellness is het moeilijk te voorzien hoe deze in de toekomst verder zullen gaan. De wellness zal zich nog meer gaan vermengen met andere branches. Gezelligheid, een dagje uit en ontspanning zal steeds meer gecombineerd worden met zorg en gezondheid voor lichaam en geest.



## UITGANGSPUNTEN

*De voorgaande hoofdstukken waren voornamelijk vooronderzoeken waaruit de uitgangspunten voor mijn ontwerp steeds duidelijker zijn geworden. Als afstudeeropgave heb ik onderzoek gedaan naar het zintuiglijk ervaren van de ruimte. Met behulp van dit onderzoek is de opdracht gesteld om een wellnesscentrum te gaan ontwerpen waarin het zintuiglijk ervaren de hoofdrol speelt. De gevoelens en emoties van bezoekers zullen worden geprikkeld waardoor het aangenaam vertoeven is in het gebouw. In dit hoofdstuk zullen de belangrijkste uitgangspunten voor het ontwerp op een rijtje worden gezet.*



#### 4.1 Ruimtelijke beleving

Uit het vooronderzoek heb ik de invloed van het zintuiglijke van architectuur op het gevoel en emotie onderzocht. Er zijn vele ruimtelijke elementen die je gemoedstoestand mede kunnen beïnvloeden. Deze worden in de psychologie ook wel omgevingsfactoren genoemd. Deze factoren zijn onder andere complexiteit, kleur, ordening, overzichtelijkheid en verhoudingen. Maar ook oriëntatie, (dag)licht, openheid versus geslotenheid hebben invloed op hoe wij ons voelen in een ruimte. Daarnaast heb ik uit het vooronderzoek kunnen concluderen dat ook verwachtingen en associaties in samenhang met herinneringen invloed hebben op ons gevoel.

Ontwerpers en architecten gebruiken vaak factoren als nabijheid, geslotenheid, symmetrie, continuïteit en overeenkomstigheid om in een ontwerp te verwerken. Door het gebruiken van deze punten kan een helder, onrustig of onevenwichtig beeld worden gemaakt.

Onze ervaringen en gevoeligheden van ruimten ontwikkelen zich door reflectieve en stille analyse. Om open te staan voor deze gevoelige percepties, moeten we los kunnen komen van de wereld en onze noodzaak om dingen te doen. Als je het bewustzijn van je perceptie wilt leren, dan zou je bewust moeten zijn van je unieke bestaan in de ruimte. Deze kan het beste worden geprikkeld als je tot rust komt. Dit principe is terug te vinden in badhuizen van vele eeuwen geleden, waar het een plek is voor lichaam en geest.

Het onderzoek naar zintuiglijke architectuur heeft ertoe geleid dat ik een wellnesscentrum ga ontwerpen. Mijn keuze is gebaseerd op het feit dat het zintuiglijke optimaal aanwezig is in de vele functies van sauna's en baden. De verschillende temperaturen in baden en sauna's kunnen een optimale zintuiglijke gewaarwording geven. Door het groeperen van functies en sferen, kunnen prikkelingen van specifieke zintuigen ook worden opgeroepen. Hierdoor kunnen zintuigen verder worden ontwikkeld waardoor de bezoekers kunnen leren er bewust van te worden.

#### Belevingsonderzoek

In het belevingsonderzoek van Agnes van den Berg geeft ze aan dat de natuur kan bijdragen aan ons geestelijk en lichamelijk welbevinden. Ook in onderzoeken naar Healing Environment wordt de invloed hiervan op het welzijn en de gezondheid niet ontkend. Er worden momenteel onderzoeken verricht naar de herstellende effecten van de natuur op stressgerelateerde kwalen.

Er zijn altijd veel discussies aanwezig over de invloed van de natuur op de gezondheid van de mens. Buitenlands onderzoek gaf aan dat het kijken naar afbeeldingen of video's van de natuur kan leiden tot een lagere bloeddruk en verminderde spierspanningen. Agnes van den Berg geeft het vermoeden aan dat alleen al het waarnemen van groen je rust en kalmte geeft. Ze zegt dat dit onbewust gebeurt. Men is er na onderzoek van overtuigd dat mensen zich alleen al gezonder voelen als hun omgeving groener is. In de natuur kunnen wij moeiteloos omschakelen op ontspanningen. Dit kan te maken hebben met genetisch aangeboren verbondenheid van de mens met de natuur.

Het onbewust waarnemen gebeurt ook met het zien van de blauwe kleur van de zee. Als je vervolgens bewust zou worden van wat je werkelijk ziet, dan kan het effect nog positiever uitpakken.

Uit haar onderzoek blijkt ook dat negatieve ervaringen vaak samenhangen met gebrek aan informatie. Een gebrek aan kennis over gevaren en nadelen van de natuur kan ervoor zorgen dat je erdoor wordt overvallen. Ook de gevaarlijke kanten maakt de natuur boeiend en ontzagwekkend.

Iedereen houdt van het weelderige groen, een tussenvorm van verzorgd en ruig groen. Dit is waar bomen en struiken beheerst groeien en bloeien en waar onkruid niet overal groeit. Iedereen wil ook graag openheid en hoogte in het groen waardoor het gevoel van veiligheid wordt verkregen. Het uitvoeren van een wetenschappelijk onderzoek hiernaar is moeilijk en het effect van het groen op de gezondheid blijft speculatief.

Uit het belevingsonderzoek van Agnes van den Berg wordt mijn eerste doelstelling, het leren bewust worden van de zintuigen, positief beantwoord. Zoals in het onderzoek beschreven wordt je gevoel nog positiever als je bewust bent van je gewaarwordingen. In een groene omgeving zal het gebouw een hogere belevingswaarde meekrijgen en zal het een sterkere identiteit hebben. Aangename omgevingen, zowel binnen als buiten een gebouw, bevatten natuur, daglicht, frisse lucht en stilte.



## Interieur

Voor zintuiglijk welbevinden moet het interieur van het gebouw goed uitgewerkt worden. Doormiddel van de keuze in stijl en materiaal kan de bezoeker beïnvloed worden. Het gaat er om het verblijf tot een genot te laten zijn. Een heerlijke ervaring kan in kleine details zitten. Prettige belichting, mooie meubels, nieuwe materialen en de aanwezigheid van kunst zorgen samen voor een prikkelende omgeving. De bedoeling is dat zij de drang krijgen om *het aan te raken* en volledig te beleven om zo volop van alle faciliteiten te kunnen genieten.

Het gebouw moet vertrouwen en comfort geven, wat erg belangrijk is voor het welbevinden. Licht en geluid blijken nog vaak de meest belangrijke elementen voor de sfeervolle ervaring binnen een ruimte. Deze zintuiglijke prikkelingen moeten zich subtiel voordoen.

Men moet zich zo snel mogelijk kunnen ontspannen en er aangenaam kunnen vertoeven. Het design moet dan subtiel, voor zowel mannelijke als vrouwelijke bezoekers, zijn afgestemd. Maar het belangrijkste blijft om met de architectuur van een gebouw invloed te hebben op de gevoelens en emoties. Wisselingen in gevoelens en emoties, door koude, warmte, geuren, kleuren en smaken, veraangenamen het vertoeven.

Sferen worden gecreëerd door vormen van ruimten en kleurgebruik in het gebouw. De ambiance van de ruimte kan later door de exploitant altijd nog worden aangevuld met kunst, bloemen, kaarsen en natuurlijk muziek.

De kleedkamers mogen niet ondergeschikt zijn aan de rest van het gebouw. Na het volgen van een sfeervolle route vanaf de receptie en entree mag deze sfeer niet neergehaald worden in de kleedkamers. Hier begint en eindigt nou juist de beleving van de dag en laat men het alledaagse achter zich.



## 4.2 Badtypen en badgangen

Tijdens het onderzoek naar de oude badhuizen zijn er zeer interessante punten duidelijk geworden.

Het baden heeft vaak met een aantal wisselingen te maken gehad met betrekking tot culturele waarden. Verboden door de naaktheid van mensen en de daarmee samenhangende sensualiteit en zonden. Herkenbaar zijn een aantal overeenkomsten in het baden door de eeuwen heen. Het water speelt hierin natuurlijk de hoofdrol, en waarin een douche en/of bad onmisbaar is.

Opvallend in de bestudeerde badculturen is dat de volgorde van het baden belangrijk is. In bijna alle culturen bestaat een vaste volgorde, die ook sterk vergelijkbaar met elkaar zijn. De reden hiervan is het baden als weldaad voor het lichaam. Natuurlijk reageert het lichaam overal ter wereld hetzelfde op temperatuurverschillen en water. In het kort begint de volgorde met het opwarmen van het lichaam in een warme ruimte, vervolgens een korte tijd in een hete ruimte, en als laatste afkoelen en rusten. Door de warmte gaat het lichaam harder werken, de bloedvaten verwijden zich en het bloed gaat sneller stromen. Dit geeft een vergelijkbaar gevoel als wanneer men gesport heeft.

Hier geeft ik nog even in het kort de belangrijkste kenmerken van de verschillende bad- en saunaculturen weer.

### Waarom baden?

Ontspannen, ontmoeten en geestelijke ontwikkeling naast het reinigen van het lichaam. In diverse perioden konden seksen gezamenlijk of gescheiden baden.

### Haartrieten

Voor religieus reinigen, men bedekt zich hier met een lapje, handdoek of broekje. Mannen en vrouwen moeten religieus gezien strikt gescheiden baden. Door westerse invloeden en de opkomst van het toerisme wordt het tegenwoordig steeds meer gezamenlijk gedaan.

### Finse sauna's

Deze sauna wordt gezien als een heilige- en ontspanningsruimte. In het algemeen geen verschil tussen de seksen, maar enkele publieke sauna's blijven gescheiden voor mannen en vrouwen.

### Waarom baden?

Voorheen ging men baden uit noodzaak, tegenwoordig voor ontspanning. Badkleding is niet toegestaan in verband met reiniging en hygiëne. Baden vindt altijd gescheiden tussen mannen en vrouwen plaats.

### Waarom baden?

De sauna is mede voor sociale contacten. Publieke sauna's strikt gescheiden in seksen.

In het onderzoek naar de nieuwe badhuizen ofwel wellnesscentra zijn ook een aantal punten naar voren gekomen die interessant zijn. Een belangrijk punt is dat in moderne wellnesscentra je alleen maar door kleine elementen en de aankleding een beetje van de sfeer kan proeven van andere badculturen. Ook wordt in vele sauna's de essentie van een badgang vergeten wat een essentieel gegeven is van het baden en voor het aangename.

In het nieuwe wellnesscentrum worden de sferen en badgangen van de belangrijkste culturen gescheiden van elkaar ontworpen. De badgangen zullen als een duidelijke route in het ontwerp mee worden genomen. Door de culturen van elkaar los te maken kunnen de sferen beter beleefd worden. Door *de route van de badgangen* in het ontwerp op te nemen worden lichaam en zintuigen optimaal getraind. Dit samen met de aanwezigheid van het vele water zal zorgen voor de meest positieve invloed op het lichaam, waardoor dit het welbevinden zal bevorderen.

Tussen de vele verschillende sferen en culturen in badgangen zullen ook voldoende punten van rust aanwezig moeten zijn. Voldoende rust is belangrijk om het zintuiglijk ervaren te kunnen stimuleren. Rust is essentieel voor de zintuigen.

### 4.3 Locatie

Het bieden van een samenhangende, gevarieerde en unieke belevenis op de locatie en binnen het gebouw zelf is het doel van het ontwerp. Zoals we al eerder gezien hebben kan de invloed van de natuur groot zijn voor een aangenaam en langdurig verblijf van bezoekers. Vanuit dit punt ben ik op zoek gegaan naar een prachtige plek met uitzicht waar ik het gebouw zou kunnen plaatsen.

Het gebouw zal plaats krijgen in het karakteristieke Hollandse platteland. Het kunnen genieten van het landschap en het uitzicht en toch een private sfeer met zich meebrengt, is een speerpunt van het ontwerp.



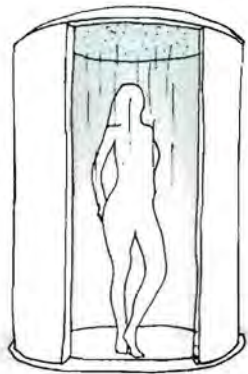
### 4.4 Doelgroep

De doelgroep voor een wellnesscentrum is heel divers. Je ontvangt bezoekers in een grotere bezoekersgroep van ouderen, jongeren of van middelbare leeftijd, gezond of gehandicapt, toeristen, bewoners uit de stad of omstreken, allochtonen, enzovoort.

Door de groeiende opkomst van het wellness en het sauna-gebeuren zal de doelgroep ook steeds groter worden. Steeds meer mensen gaan graag een dagje weg om verwend te worden, maar ook even sne! een beautybehandeling moet hier mogelijk zijn. Elke bezoekersgroep richt zich op een specifieke vorm van behandelingen en faciliteiten die aanwezig zijn. Ouderen of gehandicapten zullen zich meer richten op therapeutische behandelingen en faciliteiten.

In tegenstelling tot de oude badhuizen zal bij het overgrote deel van de huidige bezoekers de voorkeur liggen bij de voorzieningen, die bij het individuele genieten zijn aangesloten. Bij een sauna gaat het om het persoonlijk, individueel of met de partner samen, genieten. In onze samenleving is het bezoeken van een wellnesscomplex dus ook geen sociale bezigheid meer, maar het individuele is nu belangrijker. Dit in tegenstelling tot vele andere culturen en gebruiken. Dit individuele karakter van de samenleving wil ik hier voor een klein deel invloed laten hebben op het ontwerp.

1) Afbeelding: Droombeeld: Gebouw dat opgaat in het landschap waarvan je ook nog goed kan genieten, en toch een private sfeer met zich meebrengt.



2] Schetsen van zintuiglijke functies in een wellnesscentrum. 1 belevingsdouche, 2 Floatingbad 3 Sauna.  
3] Eigen collage wellnessconcept

#### 4.5 Programma

In de voorafgaande onderzoeken hebben we gezien dat een wellnesscentrum vele faciliteiten en behandelingen kan aanbieden. Voor dit ontwerp wil ik een zo compleet mogelijk aanbod, op het gebied van gezondheid en ontspanningsfuncties, op de locatie bij elkaar clusteren.

Het programma dat reeds was opgesteld door de gemeente voor de recreatieve locaties binnen de 'Tuinen van West' was omschreven als sauna- of beautycentrum met sport- en fitnessvoorzieningen. Ook hebben we kunnen concluderen dat er hotelfaciliteiten in dit gebied gewenst waren.

Binnen het ontwerp en het programma wil ik wel een scheiding aangeven in enerzijds de wellnessvoorzieningen en anderzijds een sport- met overnachtingsaccommodatie. Dit zal ook in het ontwerp van de locatie duidelijk worden.

Het programma voor de wellnesslocatie zal bestaan uit een entree, kleedruimtes, de tien badgangen, rust- en loungeruimtes en een restaurant. De badgangen bestaan voor een deel uit de oude baden zoals bijvoorbeeld het Romeins bad, de Hammam, de Finse sauna, het Japans bad, en de Russische sauna. Daarnaast zijn er nog vijf nieuwere vormen van zintuiglijk baden in een badgang gegoten. Hierbij te denken aan therapeutische baden, geur en kleur, ervaringen, de grotten en beauty.



Tijdens het opstellen van het programma is ook de optimale routing voor het lichaam steeds in gedachten gehouden.

Voor het uitgewerkte programma zie bijlage, hierin zijn dan ook de oppervlakten opgenomen.

In elke badgang zijn de specifieke authentieke elementen terug te vinden en waar de badgang het beste voor heeft met het lichaam.

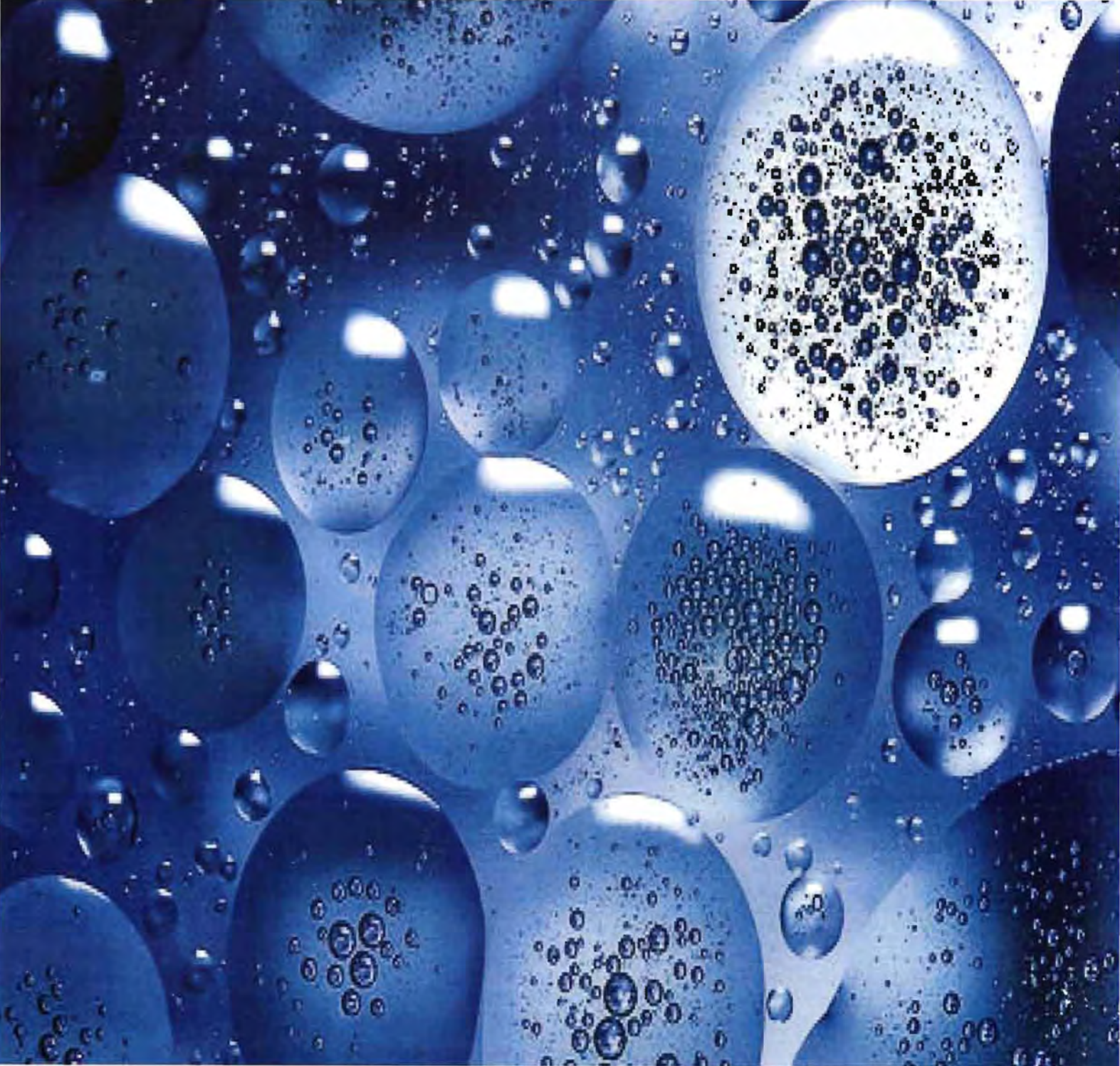
Het totale programma beslaat zo'n 4000 m<sup>2</sup> vloeroppervlak, waarvan de 10 routes 2900 m<sup>2</sup>, de overige ruimten 1000 m<sup>2</sup> en de ondersteunende functies 100 m<sup>2</sup>. De installatieruimten beslaan ook nog een oppervlak van zo'n 700 m<sup>2</sup>.

De installaties kunnen in wanden, vloeren en plafonds worden opgenomen. De badinstallaties, zoals wateropslag en zuivering voor de verschillende baden, nemen veel ruimte in beslag. Deze zijn in de kelders van het gebouw opgenomen.

In verschillende programmaonderdelen zijn diverse belevingen en eigenschappen te vinden. Er is binnen een badgang een duidelijk verschil tussen de sauna waar met lichaam moet werken en gaat zweten, en het baden waar het lichaam zich kan herstellen en ontspannen. In elke badgang is duidelijk te zien dat het inspinnen en het ontspannen elk een eigen plek krijgt en ook een afwisseling tussen beide plaatsvindt.

De belangrijkste functies met de grootste verschillen zijn in het schema weergegeven. Ook is hierin de activiteit aangegeven die voor deze functie staat. Zo is te zien dat het lichaam met een sterke wisseling in activiteiten, in de verschillende badgangen, te maken krijgt.

	activiteit		elementen voor beleving
Rust en ontspanningsruimtes	liggen en zitten	Ontspannen	gevoel, geluid, geuren
Zoutbad	drijven	Ontspannen	warmte, gevoel, geluid, geluid in water
Caldarium (warmwaterbad)	drijven, zitten	Ontspannen	warmte, geluiden
Kruidenbad	zitten	Ontspannen	warmte, geuren, evt. Geluiden
Stoombad	zitten, zweten	Ont-/inspannen	warmte, zweten, vochtige lucht, geur
Laconicum (zweetruimte)	zitten, zweten	Ont-/inspannen	
Sauna 70°	zitten, zweten	Ont-/inspannen	
80°	zitten, zweten	Inspannen	
90°	zitten, zweten	Inspannen	warmte, zweten, droge lucht, evt. Geur
70°	zitten, zweten	Inspannen	
75°	zitten, zweten	Inspannen	
95°	zitten, zweten	Inspannen	
Ervarings douche	Staan	Ontspannen	temperatuur, gevoel, kleur, geluid
Massages	spieren losmaken,	Ont-/inspannen	warmte, gevoel, geur,.
Tuinen	rondlopen rusten	of Ontspannen	zon, geluiden, geuren
Restaurant	zitten	Ontspannen	geuren, smaken, geluid.



## LOCATIE

*In de wellness is ontspanning en rust een belangrijk onderdeel, dit vind niet alleen binnen het gebouw plaats, maar ook de natuur en omgeving waar het gebouw staat is een belangrijk gegeven. Natuur is een interessant en belangrijk punt om mee te nemen voor het ontwerp. Het oer-Hollandse landschap kan zich terug laten komen in vorm en materiaal van het ontwerp. Ook kunnen behandelingen en producten afgestemd worden op het Hollandse natuurlijke gegeven.*

*Tijdens het zoeken naar een locatie is gekeken naar de natuurlijke omgeving en tevens waar in het land nog veel vraag is naar nieuwe wellnesscentra. Verder zijn voor de keuze van de locatie de bevolkingsdichtheid en type mensen in de regio, toerisme, parkeermogelijkheden en bereikbaarheid meegenomen.*





## 5.1 Locatie keuze

Na onderzoek blijkt dat er in de Randstad veel vraag is naar recreatiegroen en dat er ook een groot tekort aan hotels is. In de Randstad is de zoektocht verder gegaan met als eigen zoeklijnen de omgeving van Utrecht, Amsterdam, Den Haag en Rotterdam. Na verder onderzoek kwamen er verschillende wensen van steden naar voren, bijvoorbeeld Delft met de vraag naar openlucht zwembaden. Zandvoort wil graag een imago ontwikkelen van kuren en wellness. In Amsterdam is er op dit moment veel vraag naar het 'kuren' en naar hotelfaciliteiten. In de hoofdstad is tevens vraag naar een recreatievoorziening als een specifiek gespecialiseerd kuuroord. Mede door de sterk groeiende vergrijzing is er steeds meer behoefte aan grootschalige recreatieve kuuroordfaciliteiten welke op dit moment in de regio nog niet aanwezig zijn. Daarnaast is er een groot tekort aan het aantal hotelkamers in de stad en omgeving. Hierdoor is een combinatie van recreatieve wellness en een hotel zeer wenselijk.

Deze punten hebben geleid tot het zoeken naar een locatie in de regio Amsterdam. Na verder onderzoek, om het tekort van kuurgelegenheden in de Randstad op te vangen, ben ik bij de plannen en huidige ontwikkelingen van de 'Westelijke Tuinsteden' gekomen. Zij willen een imago van rust en ruimte uitstralen tegenover de drukte van de stad. De gemeente is bezig om het plangebied van de 'Tuinen van West' te ontwikkelen tot een intensief recreatie gebied. In het ruimtelijk kader, opgesteld door de gemeente, is een deellocatie van het gebied aangewezen voor regionaal recreatieve voorzieningen of leisureondernemingen in de vorm van openluchtrecreatie met als thema's gezondheid, spiritualiteit, ontspanning, kunst en cultuur. In dit gedeelte van het gebied zal ik mijn wellnesscentrum plaats gaan geven.

Deze locatie in landschappelijk groen en water geniet twee voordelen, te weten de bereikbaarheid en de rust, wat belangrijke punten zijn voor het toekomstig plan van het wellnesscentrum. De belangrijkste eigenschap van dit gebied, een heel laag gelegen polderstructuur, zal zijn terug te zien zijn in het ontwerp van het gebouw.

Het hoofdthema van dit project is water; het is niet alleen een belangrijk element voor de stad en het gebied waar ik wil gaan bouwen, maar het is ook een belangrijk element dat de hoofdrol speelt voor de functie.

## 5.2 Locatie analyse

Een geschikte keuze voor de locatie van het wellnesscentrum is gelegen aan de westrand van Amsterdam en zoals de gemeente zegt: het laatste stukje landelijke sfeer dat in deze stad te vinden is. Het is een locatie met een zeer groene omgeving en waar van rust, groen en water genoten kan worden op een relatief korte afstand van de stad.

In het centrum zijn een aantal kleinere kuur- of wellness accommodaties met beperkte voorzieningen te vinden. In het westelijk deel van de stad zijn er weinig van dergelijke voorzieningen te vinden. Grootschalige en gespecialiseerde wellness-voorzieningen zijn hier niet aanwezig. Door een goede ligging van een relatief groot wellnesscomplex kan deze een aantrekkingskracht voor de gehele stad zijn.

Over het algemeen is de vraag naar ontspanning de afgelopen jaren gegroeid. De reden hiervan is dat mensen het steeds drukker hebben en daardoor steeds meer behoefte krijgen aan rust en ontspanning in een niet-stedelijke ofwel een natuurlijke omgeving.



## Plangebied

De 'Tuinen van West' is de naam voor het groene recreatiegebied dat in ontwikkeling is en is gelegen aan de westrand van Amsterdam. De westrand is het open gebied ingeklemd tussen de bebouwing van de 'Westelijke Tuinsteden', de infrastructuur en de ringvaart Haarlemmermeer, in het noorden.

De westrand is 100 hectare groot, welke onderdeel uit maakt van het "Raamplan Haarlemmermeer Groen". Dit is een plan van de provincie waarin de westrand wordt ontwikkeld tot een groen gebied, als buffer voor de verstedelijkte gebieden met een recreatieve functie. Dit gebied vormt een verbinding tussen Amsterdam en de nieuwe groengebieden in de Haarlemmermeer. Het gebied is een onderdeel van de "hoofdgroenstructuur" van de stad. Deze omvat alle grotere beschermde gebieden in en om Amsterdam, waarvoor de gemeente zoveel mogelijk groen wil behouden. De westelijke polders worden hierin vernoemd als (stadsrand)polders met volkstuinen of sportfaciliteiten.

Het gebied van aan westrand omvat vier kleine polders waarin zowel agrarische als groenfuncties plaatsvinden. De vier westelijke polders van het gebied zijn Lutkemeerpolder, Osdorper Bovenpolder en de Osdorper Binnenpolder noord (69 ha.) en zuid.

Het gebied heeft bijzondere kwaliteiten: de polders zijn van historische betekenis en vormen een soort 'Holland in het klein'. Door de ontwikkelingen ontstaat er een recreatie- en natuurgebied van een behoorlijke oppervlakte. Dit groengebied is het recreatie gebied voor bewoners van de 'Westelijke

Tuinsteden', maar ook voor andere Amsterdammers en inwoners uit omliggende dorpen.

Ook door de grootschalige vernieuwing en verdichting van de 'Westelijke Tuinsteden' neemt de aanwezigheid van buurtgroen af, en is dit gebied van belang voor deze bewoners.

De stadsdelen, gelegen aan de westrand van Amsterdam, zijn bezig met de ontwikkeling van het agrarisch gebied tot intensief recreatiegebied met behoud van de cultuurhistorische en landschapsarchitectonische kenmerken.

De stadsdelen hebben hiervoor een onderzoek onder de bewoners van de aangrenzende stadsdelen uitgevoerd. Hieruit blijkt dat het bestaande karakter van dit typische natuurlijke landschap behouden mag blijven. Ook geven ze aan dat er ook wel kleinschalige recreatieve voorzieningen wenselijk zijn waarmee dan de verblijfstijd in het gebied verlengd kan worden.

De stadsdelen willen het gebied meer bekendheid geven waarbij ze de westrand met een identiteit op de kaart willen zetten. Nieuwe voorzieningen voor het gehele gebied waaraan gedacht wordt zijn onder andere: wildpark, vogel uitkijkpunt, een bed & breakfast, speelplekken voor kinderen, natuurbelevingsroutes, een pannenkoekenboerderij, manege, en een bezoekerscentrum. Oftewel, men zoekt naar een programma met voorzieningen die moeten passen in het polderlandschap en dat aansluit op de wensen en behoeften van de omgeving.



Bron: Gemeente Amsterdam





Voor dit gebied spreekt de gemeente zich ook uit over een wellness-voorziening voor een bovenlokale markt. Dit houdt in dat er een grotere accommodatie kan worden gehuisvest, waarin een verscheidenheid aan voorzieningen kan worden aangeboden. Er wordt door de gemeente al gedacht aan sauna, beautycentrum, sport- / fitnessvoorzieningen, fysiotherapie en dergelijke. Met deze functie willen ze mensen uit de gehele regio aantrekken maar ook landelijk. Het moet geschikt zijn voor een 'dagje uit'. Als er een hotel bij wordt geplaatst dan zal de aantrekkingskracht bovenregionaal worden en kunnen er arrangementen met meerdaagse kuren worden aangeboden. Deze wensen passen heel goed in mijn plan voor het ontwerpen van een wellnesscentrum.

### Geschiedenis

Het gebied dat nu de Osdorper Binnenvoerterpolder wordt genoemd, werd in 1567 omdijkt. In 1631 werd er tussen Amsterdam en Haarlem een trekvaart aangelegd. Deze doorsnijdt het gebied dat toen de Spieringshoornpolder heette, en had een natuurlijke afwatering op het IJ. Het deel ten zuiden werd daarna de Osdorper Binnenvoerterpolder genoemd. In 1632 werd de eerste molen gebouwd voor de bemaling van de polder.

Na vele overstromingen en dijkdoorbraken werd in 1839 besloten tot het droogleggen van het Haarlemmermeer. Na vier jaar pompen lag het in 1852 droog. In 1865 werd het Lutkemeerpolder drooggelegd, en in 1872 werd het noorden van Osdorp ingepolderd. In 1874 werd het Ookmeertje, als laatste in de omgeving drooggelegd.

Er werd in 1896 begonnen met de uitveining van de Osdorper bovenpolder. Na afronding in 1920 werd ook met de Eendrachtspolder begonnen die in 1940 gereed kwam. Deze drooggelegde en uitgeveende polders werden volgens het plan van de stedenbouwkundige C. van Eesteren voor de 'Westelijke Tuinsteden' ingericht.



2] Schema concept 'De tuinen van West'; een landschappelijke verdeling in kamers.

### De 'Westelijke Tuinsteden'

De Westelijke Tuinsteden' zijn ontstaan na de ontwikkelingen van het Algemeen Uitbreidingsplan in 1934 (voor plankaart AUP zie bijlage 1). De 'Westelijke Tuinsteden' in volgorde van aanleg zijn: Slotermeer, Geuzenveld, Slotervaart, Overtoomseveld en Osdorp.

Van Eesteren was in die tijd hoofd van de afdeling Stadsontwikkeling in Amsterdam. In 1934 kreeg hij, omdat Plan-Zuid van Berlage was volgebouwd, de opdracht een nieuw Algemeen Uitbreidingsplan (AUP) voor de stad te ontwerpen. Hierbij werd de stad uitgebreid naar het westen en het zuiden. In 1939 werd het plan door de rijksoverheid goedgekeurd en na de Tweede Wereldoorlog werd het plan grotendeels uitgevoerd.

De kenmerkende uitgangspunten van het Algemeen Uitbreidingsplan van 1934 (een rasterstructuur met blokken, afgeleid van het kubisme) is dus een voortvloeiende van twee belangrijke twintigste eeuwse architectuurstromingen. Het gebied is gebouwd volgens het patroon van een Schotse Ruit: de huizen vormen strakke rode vlakken, de wegen zijn de zwarte draden daartussen, het water levert de blauwe draden. Het is een overloopstad pal naast de oude stad.

De idealen van het Nieuwe Bouwen, licht, lucht en ruimte, werden ook hier in het plan gebruikt als antwoord op de overbevolkte binnenstad.

In het ontwerp werd onderscheid gemaakt tussen vier stedelijke functies: wonen, werken, recreatie en verkeer. Woonwijken werden aangelegd als stroken met langgerekte flatgebouwen afgewisseld met groenstroken en sportterreinen.

### Osdorper Binnenpolder noord

De 'Tuinen van West' is gelegen in de Osdorper Binnenpolder noord, dit is een uitgeveende kleipolder, die nu in gebruik is als akkerbouwgebied. Het is nog één van de laatste akkers in Amsterdam.

De blokverkaveling van het gebied als landschappelijke polder is eveneens ontworpen door Van Eesteren, en sluit met zijn vorm aan op de structuur van zijn Algemeen Uitbreidingsplan voor de 'Westelijke Tuinsteden'. De verkaveling in blokken was een proef voor de inrichting van de Noordoostpolder en IJsselmeerpolders, die in 1942 drooggelegd werden.

De moderne verkaveling met grote percelen zag hij als een 'proeftuin' voor de IJsselmeerpolders. Aan de westkant is nog een deel van het ontwerp aanwezig (stadsdeel Geuzenveld-Slotermeer). Al met al bleef alleen een deel van de Osdorper Binnenpolder (stadsdeel Osdorp) buiten de vervening, dit gebied heeft in essentie de middeleeuwse (ontginnings)structuur behouden.

### De 'Tuinen van West'

De 'Tuinen van West' is een plan voor een landschappelijke indeling in kamers, uitgevoerd door gemeente Amsterdam. In dit plan is de structuur van de 'Westelijke Tuinsteden' doorgezet. Bij de aanleg van nieuwe sloten wordt er rekening gehouden met en voortgebouwd op het bestaande orthogonale kavelpatroon, kenmerkend voor het ontwerp van Van Eesteren.

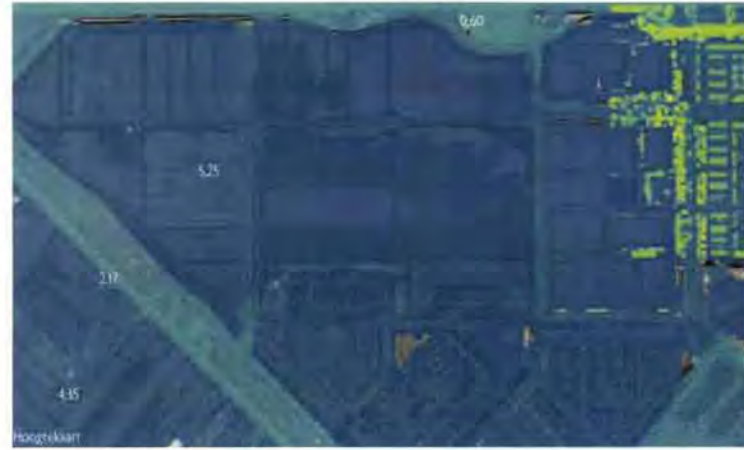
Zoals te zien is op de afbeeldingen is het plangebied van de 'Tuinen van West' tijdens het ontwerp, uitgevoerd door de gemeente, onderverdeeld in vlakken/kamers.

De gemeente heeft in het document "*Het programma van eisen van de Tuinen van West*" een aantal voorstellen in de vorm van een ruimtelijk kader opgesteld (zie voor bijbehorende kaart Ruimtelijk kader bijlage 2). De belangrijkste landschappelijke veranderingen zijn het omvormen van akkerland en weidegebied tot recreatiegebied waarin het landelijke karakter van het gebied behouden zou blijven.

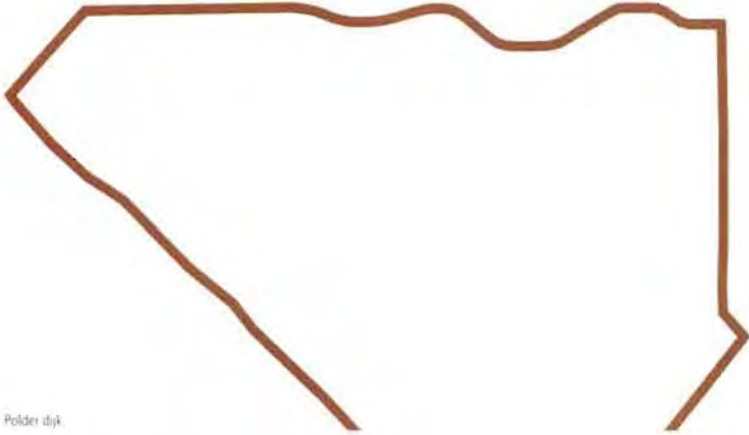
De ontwerpogave voor de gemeente was om eenheid aan het gebied te geven. Dit hebben ze gedaan door een eenheid in ontwerpstyl en materiaalgebruik. De randen van het gebied zijn door bomenrijen geaccentueerd en elk gebied is voorzien van recreatieve voorzieningen en -activiteiten. Men heeft het dan over volkstuinten, sportpark, begraafplaats (bestaand), broedplaats, gebied voor evenementen, en openbaar park.

Er wordt een uitgebreid routenetwerk van fiets-, wandel- en ruiterspaden aangelegd. Ook het waternetwerk wordt, voor gebruik van kleine bootjes en kanoërs in de zomer en schaatsers in de winter, uitgebreid. Tevens is er gewerkt

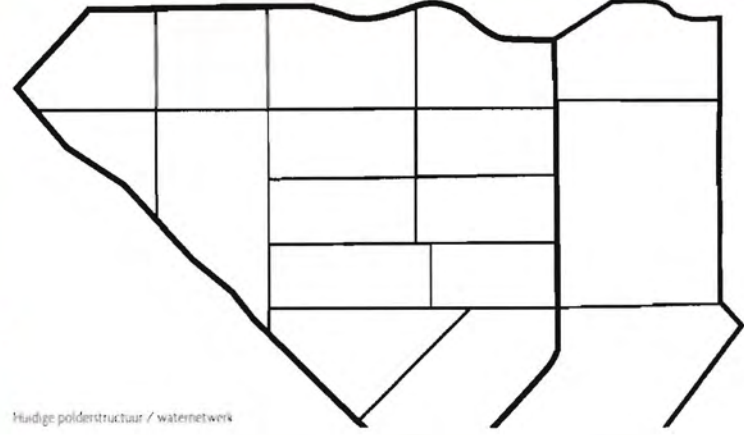




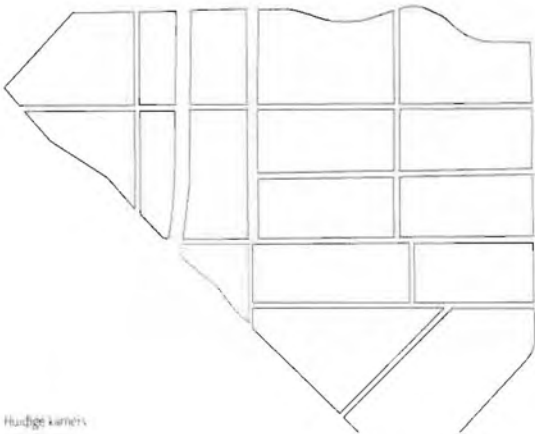
Bron: actueel hoogtebestand Nederland



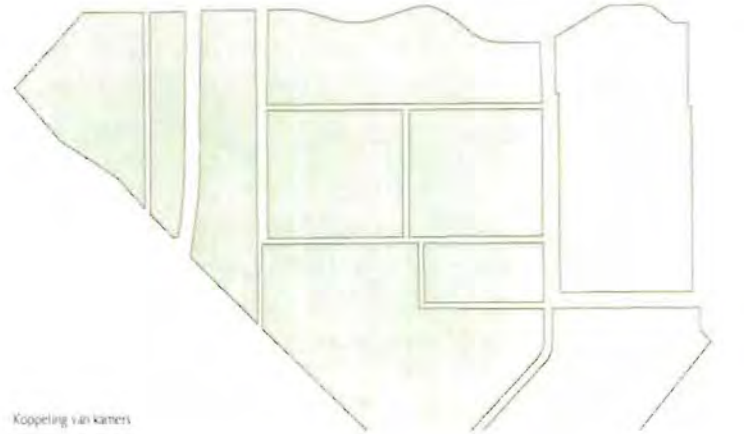
Polder dijk



Huidige polderstructuur / waternetwerk



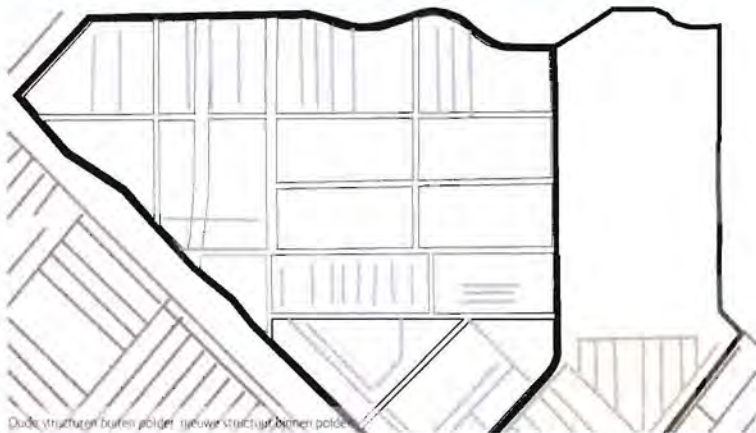
Huidige kamers



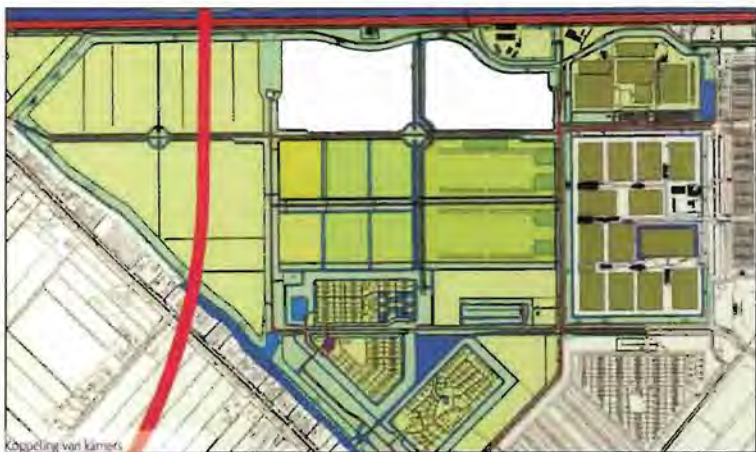
Koppeling van kamers



Locatie



Duid. structuur buien polder nieuwe structuur binnen polder



Koppeling van kamers

met ecologische verbindingen door middel van waterlopen, oevers, bomenrijen en bermten.

In dit plan is ook de aanleg van de nieuwe Westrandweg meegenomen. deze weg doorsnijdt de Osdorper Binnenpolder Noord en de verschillende omliggende polders. Hiervoor is natuurcompensatie in het plan meegenomen.

In het kort zijn hier nog enkele beperkingen die zich voordoen in dit gebied. deze zijn hier weergegeven zoals ze worden genoemd in het programma van eisen.

Beperkingen zijn onder andere het luchthavenbesluit. Hierbij te denken aan beperkingen als gevolg van geluid, veiligheid, hoogtebeperkingen en een vogelvrijwaringsgebied. Ook moet het ontwerp uitgesloten worden van wateroppervlakten groter dan drie ha, moerasgebieden, natuureservaten en vogelreservaten. Er mag ook geen water in het gebied onttrokken worden, maar water toevoegen is wel welkom indien er een goed doorstroomprofiel aanwezig is.

Ook dient men rekening te houden met de externe veiligheid door transport van gevaarlijke stoffen over het nieuwe tracé van de Westrandweg. En ook door transportleidingen die in het gebied aanwezig zijn; een aardgas-, een stookolie-, een CO<sub>2</sub>- en een vloeistofleiding voor Schiphol.

In het programma voor de 'Tuinen van West' omschrijft de gemeente ook een aantal randvoorwaarden per vlak. In het vlak bestemd voor twee recreatieve voorzieningen omschrijven ze de maximaal te gebruiken oppervlakten voor bebouwing 2.000 m<sup>2</sup>, met erf 10.000 m<sup>2</sup> en 800 m<sup>2</sup> bebouwing, met erf 9.200 m<sup>2</sup>. Bebouwingshoogte overwegend één verdieping, maximaal 30% voor tweede verdieping. Bij het ontwerp van het vlak dient ook rekening gehouden te worden met het ontwerp en beplantingsvoorwaarden van het gehele gebied.



## CONCEPT

*De belangrijkste onderdelen voor het ontwerp zijn in het hoofdstuk 'uitgangspunten' naar voren gekomen. De eerste is de ruimtelijke beleving van het wellnesscentrum waarbij de beleving van het interieur wordt uitgewerkt met verschillende sterke zintuiglijke ervaringen in de verschillende functies. Het tweede ingrediënt is de routing die de bezoekers zullen afleggen vanaf de toegang van het gebied tot en met de badgangen binnen het wellnesscentrum. Ook de uitwerking van het gebouw in het landschap zal de beleving van de bezoekers beïnvloeden. Omdat water niet alleen een belangrijk onderdeel is voor het gebied maar ook voor de functie binnen het gebouw, heeft dit element een belangrijke rol gekregen in het ontwerp.*



## 6.1 Locatie

De locatie bevindt zich in een gebied dat kan worden gezien als 'een systeem van groene kamers dat omsloten wordt door een raamwerk van rode en blauwe lijnen'.

Het voordeel van deze locatie is het landschappelijk parkgebied waar ook natuurwater aanwezig is. Het is gelegen in de stad en ook de ontwikkelingen tot recreatiegebied helpt voor bekendheid. Er zijn veel wandel- en fietsroutes gemaakt, en ook vele mogelijkheden en sportaccommodaties in de buurt. We spreken hier ook van een relatief korte afstand vanuit het centrum tot dit gebied.

Zoals we in het voorgaande hoofdstuk hebben gelezen, kunnen we spreken over een aantal karakteristieke punten die voor het gebied gelden. Deze punten zijn in het kort: de structuur van het gebied die is doorgezet vanuit de tuinsteden, het gebied dat is opgedeeld in vlakken, de bomenrijen aan de randen van de vlakken en het niveauverschil dat van de dijk en polder ongeveer 5 meter bedraagt.

Enkele verbeterbare punten die in het ontwerp meegenomen worden zijn de leefbaarheid en aangenaamheid van het gebied, de beleving van het landschap in zijn geheel en de beleving van de locatie op zich.

Een overig punt om in het ontwerp mee te nemen is dat de omliggende wijken Slotervaart en Geuzenveld voor 51 % uit allochtonen bestaat. Het zijn wijken waar een grote multi-culturaliteit aanwezig is. Op dit moment is er een opwaardering van de wijk in ontwikkeling.

## 6.1.1 Ontwerp locatie

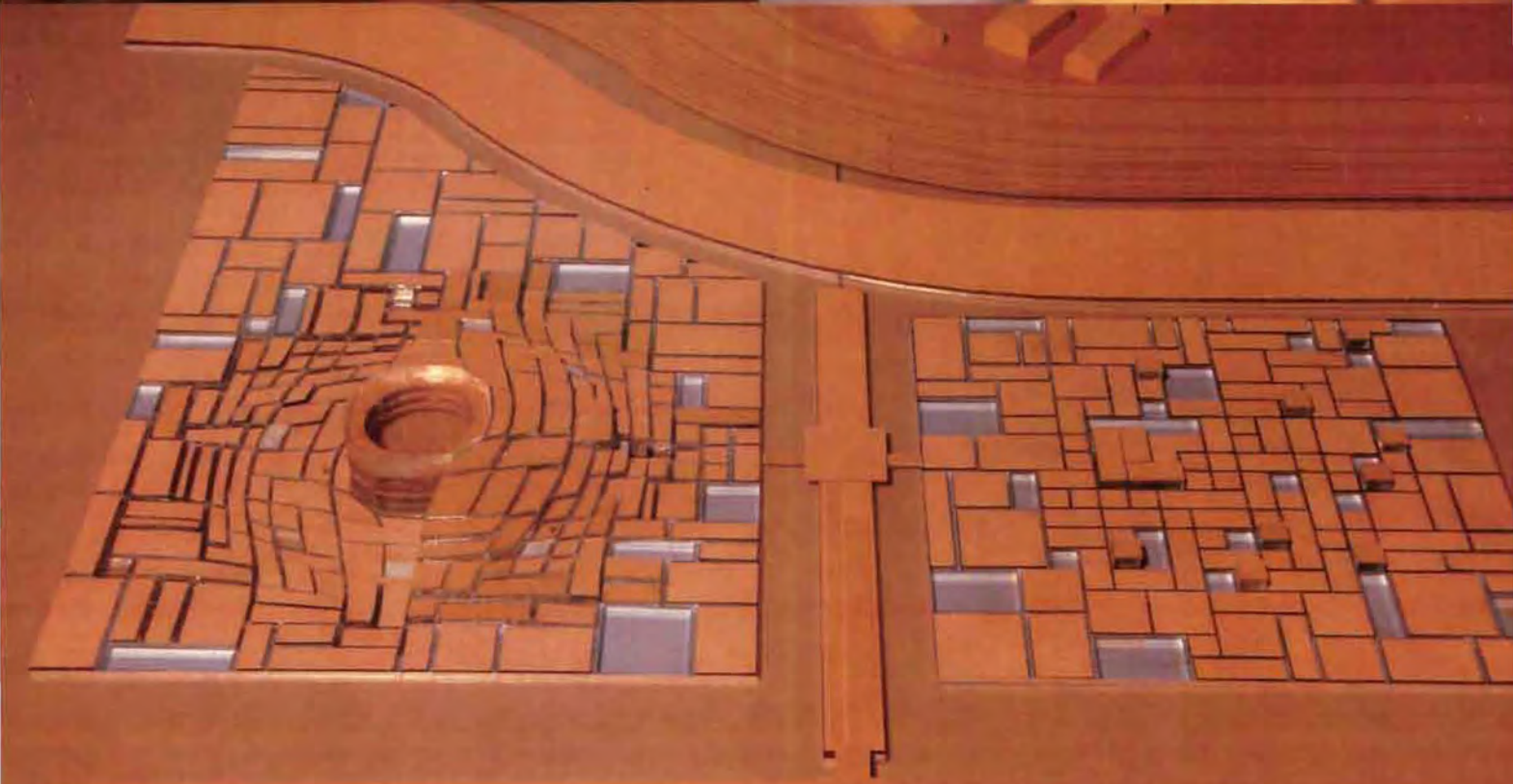
### Aanpak ontwerp van een tuinstad

Tijdens de locatieanalyse zijn er enkele interessante punten van het landschap naar voren gekomen. Zoals de oude lijnen van het gebied voordat het ontgint werd. Toch wilde ik graag het bestaande ontwerp van het gebied doorzetten in het ontwerp van de locatie.

Na een bezoek te hebben gebracht aan het gebied, is me opgevallen dat de interessante vlakkenstructuur in werkelijkheid moeilijk te beleven is. De maat van de vlakken zijn relatief groot waardoor de rechte structuur niet zichtbaar meer is verder kijkend dan één vlak. Door middel van het nieuwe ontwerp van de locatie wil ik de bezoekers de beleving van het polderlandschap meegeven. Mensen zullen zich hierdoor beter bewust van worden dat ze op een kunstmatig landschap bevinden.

De locatie waarop het wellnesscentrum wordt ontworpen is de meest noordoostelijke locatie van het gebied de 'Tuinen van West'. In het ontwerp heb ik twee vlakken samen genomen om de aanwezigheid van het nieuwe ontwerp te versterken. In het vlak aan de westelijke zijde wordt het ontwerp doorgezet. De beleving van het ontwerp in deze twee vlakken komt hierdoor ten goede in het geheel. Er is een koppeling en overeenkomst tussen de functies van de twee vlakken aanwezig. Het oostelijke vlak, het eerste recreatieve vlak, is voor het wellnesscentrum met parkeren, tuinen, overnachten en sport. Dit vlak is in zijn geheel privaat. Het tweede vlak is daarentegen geheel openbaar. Dit heeft ook een meerwaarde voor de bezoekers van het gebied die het wellnesscentrum niet zullen bezoeken. Op het tweede recreatieve vlak zullen meditatie tuinen, vijvers, openbaar groen, picknickplaatsen, volkstuintjes en parkeren worden gesitueerd.

[1] Vlakkenstelsel 'De tuinen van West', volgens ruimtelijk kader gemeente Amsterdam, met ontwerp recreatieve vlakken.



De grote schaal van de vlakken en lijnenstructuur van het gebied wordt in kleine schaal doorgezet binnen de locaties. Beide locaties ondergaan nog een opdeling in drie vlakken die in een waterrijke omgeving zijn geplaatst. Beide locaties krijgen een strook land parallel aan de dijk, die als een lint aan deze dijk is gelegd. Deze strook zal de hoogte van de dijk benadrukken waardoor de beleving van het dieper gelegen polderlandschap sterker zal worden. Hierop zal alleen maar lage begroeiing plaats krijgen. Ten zuiden van dit strook land liggen twee vlakken die verdeeld zijn in een grid. Deze vlakken hebben een beeld van een verschaald polderlandschap gekregen, waarbij het grid aan de randen een grotere maat lijkt te krijgen. Naar binnen toe gekeken wordt het grid geïntensiveerd met nog steeds, tot op zeker hoogte, een verdeling van een polderstructuur.

#### Het private recreatieve vlak.

De opdeling van deze locatie is één vlak voor het Wellnesscentrum en één voor overnachtingfaciliteiten. Deze twee vlakken binnen de locatie zijn op gelijke wijze verdeeld in een grid van vijf meter. Elk vlak ondergaat met deze gridstructuur een bewerking.

In het overnachtingsvlak komen, overeenkomend met het grid, op een enkele plaats een vlakje omhoog, hierin zullen de overnachtingskamers plaats krijgen. Daarnaast zal er op hetzelfde vlak een hoofdgebouw met receptie, lounge, restaurant en sportgelegenheid worden ontworpen. Dit gebouw zal hier ook aansluiten op de gridmaten van het vlak.

In het wellnessvlak is het ontwerp vanuit een middelpunt ontstaan. Vanuit dit centrale punt is het landschap in een gebogen structuur gevormd. Het landschap wordt door het gebouw omhoog geduwd. Het gebouw bevindt zich in zijn geheel onder het landschap.

De lijnen van het grid binnen de beide vlakken zijn smalle slootjes. Dit refereert niet alleen terug naar de oude polders waar de slootjes nodig waren voor de afvoer van het overtollige water in de vlakken, maar het water speelt ook op deze vlakken een essentiële rol.

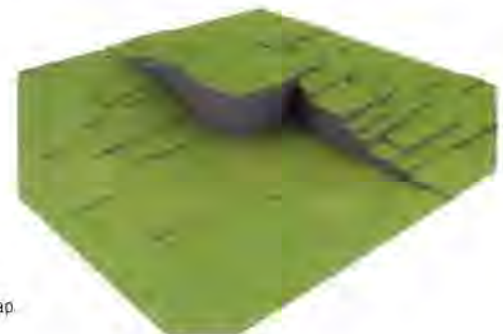
#### Het wellnessontwerp

Het wellnesscentrum is in het midden van het vlak geplaatst. Het is gesitueerd rond het middelpunt. Dit is de centrale ruimte van het gebouw. Dit centrale 'gebied' is het belangrijkste punt van het gebouw en het landschap. Hier omheen is de rest van het grid opzij gedrukt. Hierdoor zijn de vervormde lijnen in het landschap ontstaan. Wel blijft de onderliggende gridstructuur in de vervorming aanwezig.

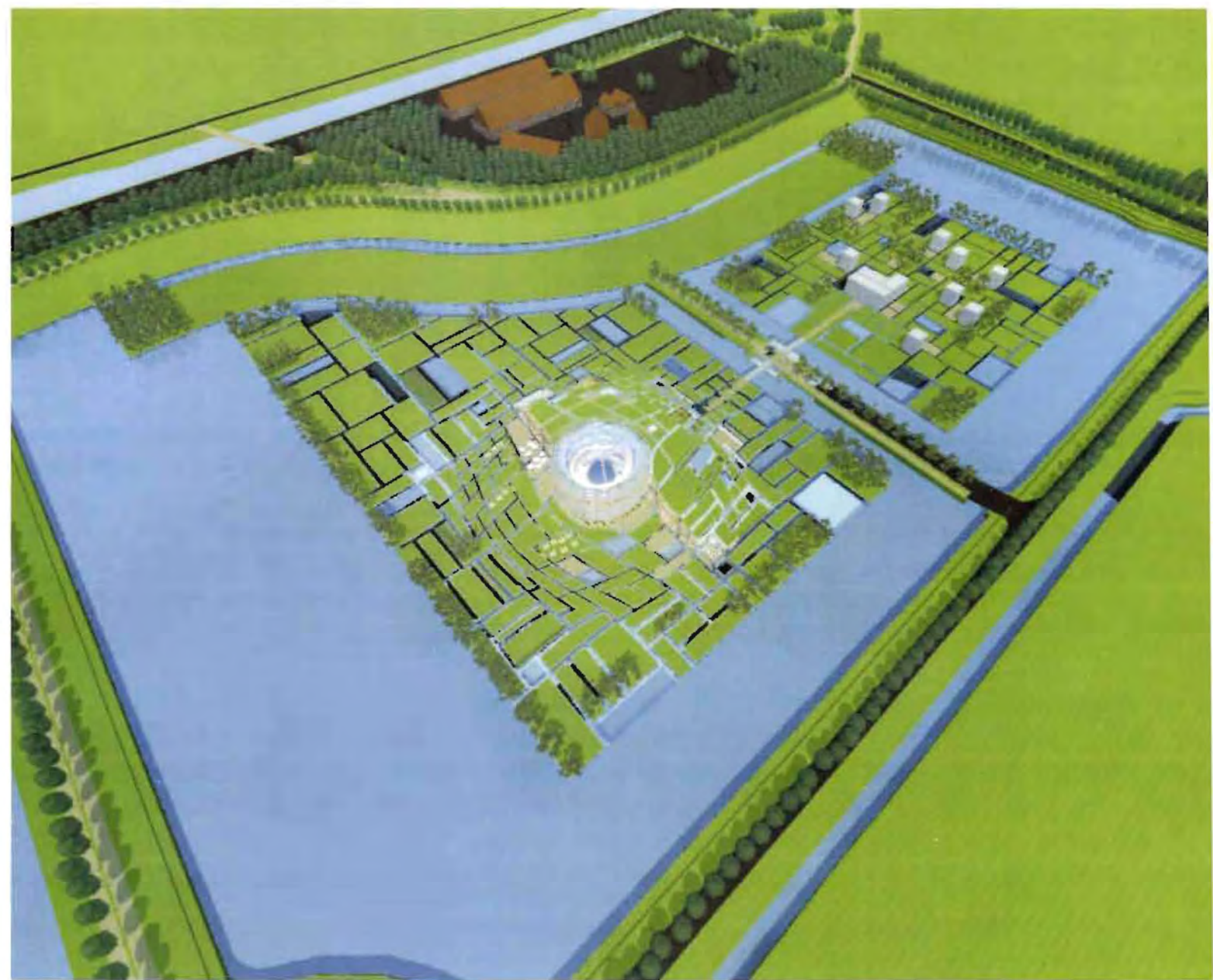
Het gehele vlak kan worden gezien als tuin, waaronder zich voor een deel een gebouw bevindt. De vorm van het landschap en het gebouw is ontstaan uit het benodigde volume voor het wellnesscentrum. Het gebouw duwt het landschap geleidelijk naar boven. De tuinen zijn in tegengestelde richting de grond in gedrukt.

De gridlijnen binnen het vlak zijn gevormd door hoogteverschillen en smalle slootjes, als één lijn van water. Op de plekken waar het landschap zich in hoogte heeft gevormd zijn de waterlijnen met deze hoogte mee verplaatst. Hierdoor ontstaat er een spel met vallend water tussen de hoogteverschillen in het grid.

Door dit ontwerp wordt het watersysteem van het landschap behouden, het terugbrengen van water zal een uitbreiding zijn op de waterhuishouding van het gehele gebied van de 'Tuinen van West'.



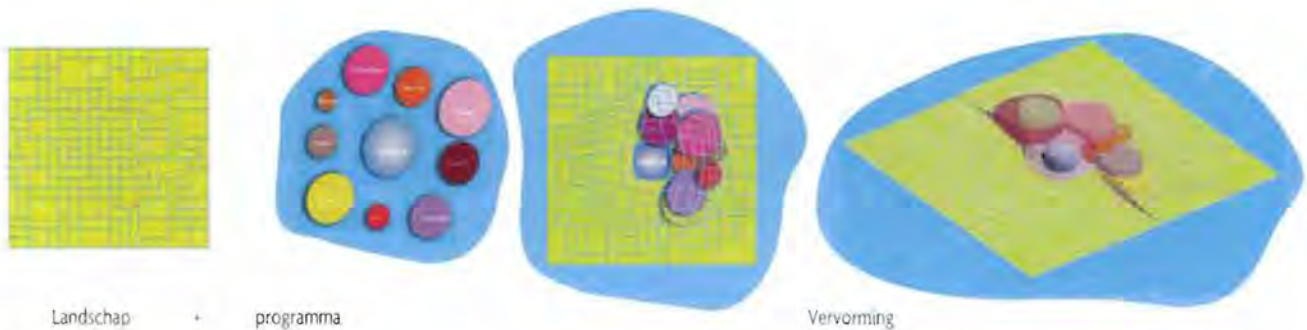




## 6.2 Gebouw

Zoals is aangegeven ligt het gebouw in het landschap verweven. Vanuit dit perspectief heb ik het ontwerp drie hoofdthema's meegegeven:

1. *Landschap*; omschrijft de structuur van het vlak, maar ook zoals deze zal worden ingericht met tuinen voor het wellnesscentrum.
2. *Water*; biedt veelzijdige mogelijkheden in het ontwerp. Water is niet alleen noodzakelijk voor het landschap maar ook voor het lichaam. Water is multi-zintuiglijk. We houden van water, het geeft ons een gevoel van vrijheid en ruimte en vaak krijgen we er een vakantiegevoel van. Omdat water een belangrijke invloed op ons gevoel en emotie heeft zal het ook binnen het gebouw op vele plaatsen en manieren terugkomen.
3. *Gebouw*; is ontworpen vanuit de routing van de verschillende badgangen. Deze zullen zich ontsluiten rond een centrale ruimte. Door de personen een route binnen een badgang op te leggen kan het gebouw invloed hebben op de gevoelens en emoties van de bezoekers. Vooral een route welke positief voor het lichaam is, afgewisseld met voldoende rust, kunnen je zintuigen positief prikkelen. Belangrijk hier is dat de ruimtelijke beleving goed wordt afgewisseld met neutrale ruimte.





**PROFIEL LOCATIE**

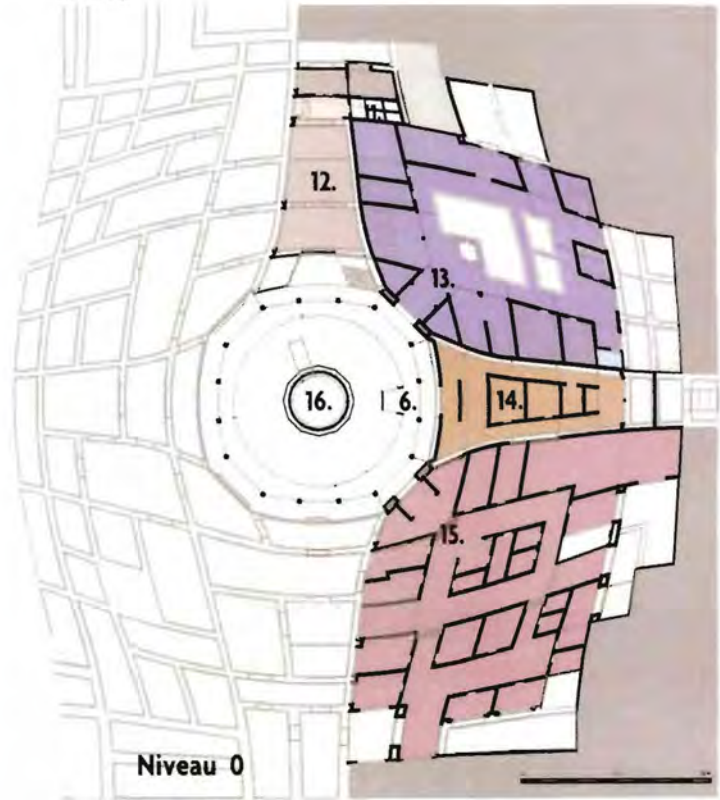
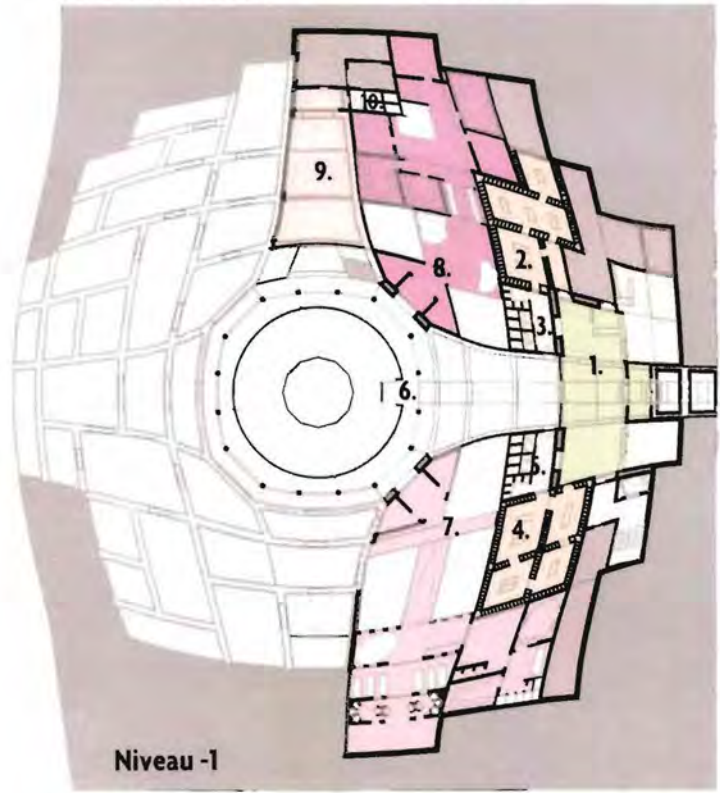
Wellnesscentrum

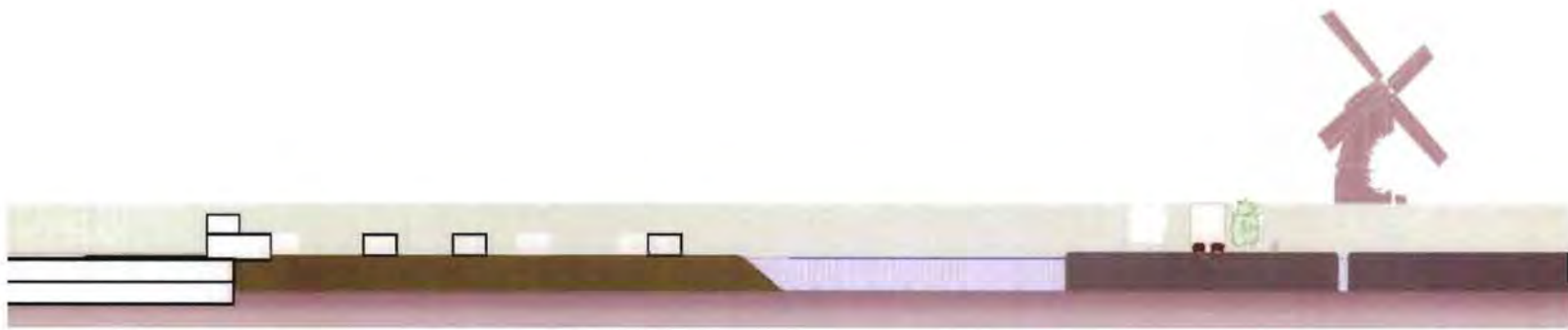
- 1. Entree
- 2. Kleedruimte 1
- 3. Toiletruimten / douches
- 4. Kleedruimte 2
- 5. Toiletruimten / douches

- 6. Atrium
- 7. Therapeutische badgang
- 8. Badgangen van Geur en kleur
- 9. Restaurant
- 10. Toiletten

- 11. Toiletten
- 12. Restaurant
- 13. Badgang van ervaringen
- 14. Russische sauna
- 15. Beauty

- 16. Rustruimte





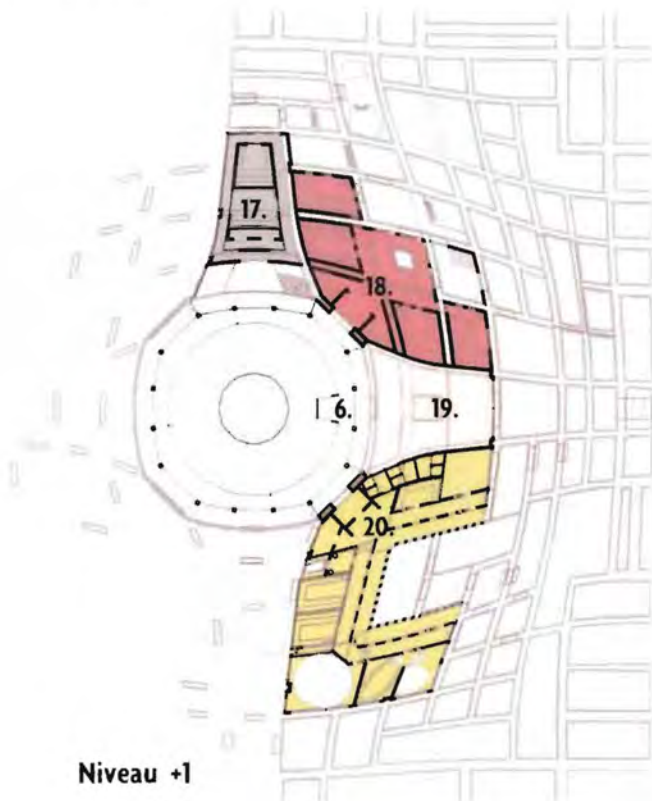
Overnachten en sporten

er

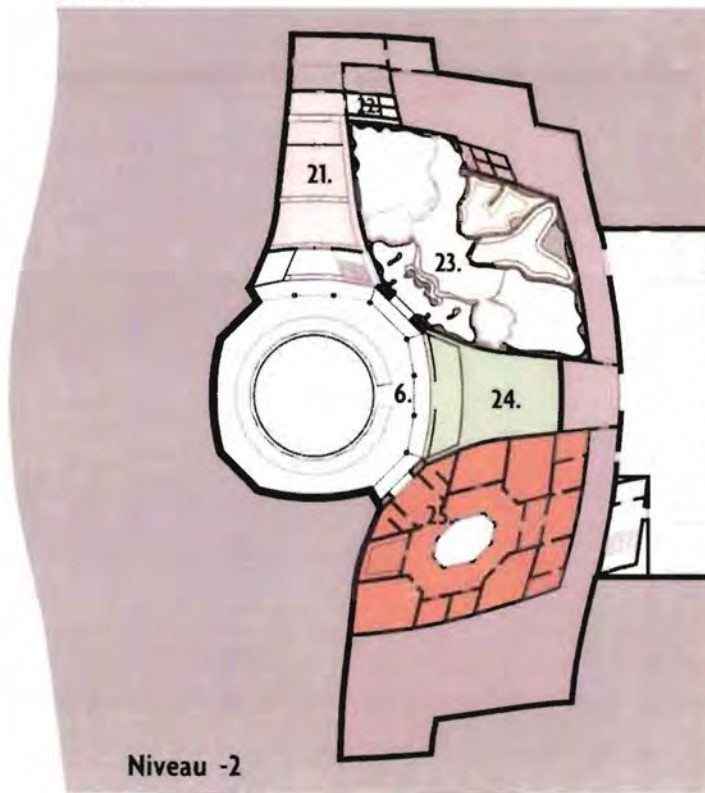
## PLATTEGROND SCHEMA

- 17. Japanse baden
- 18. Finse sauna's
- 19. Bar
- 20. Romeinse badgang

- 21. Loungeruimte
- 22. Toiletten
- 23. Grotten
- 24. Geluidbad
- 25. Hammam



Niveau +1



Niveau -2



## HET VERHAAL VAN DE WELLNESSROUTING

*Wellness wordt steeds meer een onderdeel van de levenswijze en leefstijl van vele mensen: wellness bestaat niet alleen uit de zorg voor je eigen gezondheid en de zorg om mooi te zijn, maar wellness is ook een manier waarop je vrije tijd kan doorbrengen.*

*De filosofie van dit wellnesscentrum is geïnspireerd op de vele sferen van de verschillende continenten op de wereld gelegen, tussen de grote oceanen. Het wellness concept biedt een compleet pakket van faciliteiten waardoor een breed publiek het centrum zal bezoeken*



Mensen die graag het wellnesscentrum willen bezoeken zijn mensen:

- \* die toe zijn aan ontspanning.
- \* die op zoek zijn naar rust in zijn lichaam en gedachten.
- \* die iets te vieren hebben en zou graag eens heerlijk in de watten gelegd worden.
- \* die graag een schoonheidsbehandeling gericht op ontspanning ondergaan.
- \* die moe zijn, die niets meer krijgen verzet en graag weer meer energie willen.
- \* die niet zo lekker in zijn vel zit, voelen zich niet gelukkig maar weten niet waarom.
- \* die lichamelijke klachten hebben die maar niet over willen gaan, of bij lichamelijke klachten die na een dag sterk zijn verlicht (revalidatie, reuma, luchtwegen).
- \* die op zoek zijn naar balans tussen je werk en leven.
- \* en sporters na pijnlijke blessures en komen voor therapeutische behandelingen.
- \* die graag hun lichaam laten verzorgen bij schoonheidsspecialist.



## Inleiding

In het verhaal worden drie verschillende personen gevolgd die het wellnesscentrum aan de rand van Amsterdam zullen bezoeken.

Mensen die graag een wellnesscentrum willen bezoeken worden door folders, internetsites en reclames getrokken. De vele wereldse sferen waarvan je in dit complex kunt genieten is een aangename uitnodiging. Ook het water dat een essentieel element van het ontwerp is, stroomt door het gehele complex. Het water zorgt hier voor een aangename aantrekkingskracht.

De drie voor te stellen personen zijn: een jonge- en oudere dame en een man van middelbare leeftijd.

1. De jonge vrouw heeft een drukke baan en daarnaast ook nog vele activiteiten zoals sporten, activiteitencommissie van de buurt en een kookclubje. Meestal bedenkt zij op het laatste moment om de volgende dag eens heerlijk te gaan genieten en wil graag naar een kuuroord gaan. Ze besluit via internet op zoek te gaan naar een wellnesscentrum in het westen van het land en komt uit dit nieuwe complex in Amsterdam. Ze gaat samen met een vriendin naar het wellnesscentrum. Ze gaan samen in één auto.

2. De man is getrouwd en heeft van vrienden voor zijn verjaardag een wellness weekendje aangeboden gekregen. Hij zal voor het eerst naar een wellnesscentrum gaan en moet erg aan het idee wennen, dit is niet echt zijn ding.

Hij neemt zijn vrouw mee, lekker twee dagen weg van huis, de kinderen gaan naar oma. Na maanden van hard werken lekker gaan ontspannen, daar heeft hij wel oren naar. Ook zij vertrekken samen met de auto richting Amsterdam.

3. De oudere dame, welke slecht ter been is, komt uit Amsterdam-West, in de buurt van het wellnesscentrum. Ze gaat graag één ochtend in de week hier naar toe om in de therapeutische baden te oefenen, om zo lekker fit te blijven. Ze spreekt hier met leeftijdsgenoten af om als clubje samen te sporten en ter afsluiting drinken ze een kopje koffie. Met een plaatselijke taxi wordt ze elke week, samen met twee medebezoekers, bij de invalide ingang van het wellnesscentrum afgezet.

## Algemeen verhaal

Op de Ring West neemt men afslag S103 en dan links af richting 'Haarlem' (= Haarlemmerweg). Vervolgens neemt men de afslag naar het recreatiegebied 'De Tuinen van West'. De entree van het gebied bevindt zich ten noordoosten van dit landschap. Direct aan de afslag ligt het voormalig defensiecomplex '1800 Roeden' waar nu een kunstenaarsbroedplaats gehuisvest is. Dit complex is een rijksmonument en maakt onderdeel uit van de 'Stelling van Amsterdam'. Hier is tevens een horecagelegenheid aanwezig welke gebruikt kan worden voor diners, bruiloften, bedrijfsbijeenkomsten en speciale gelegenheden.

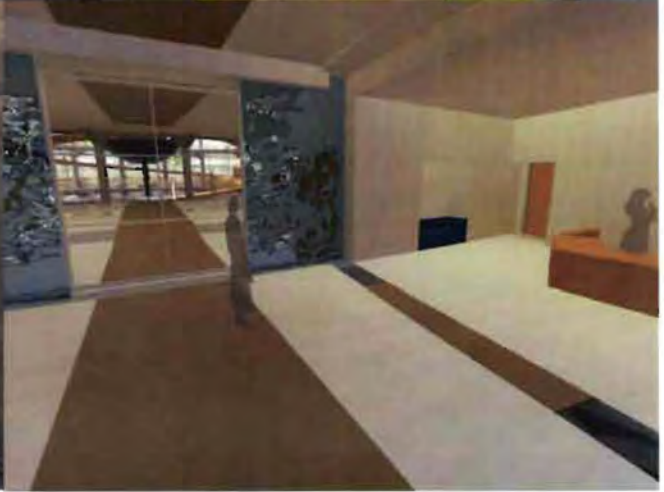
Men rijdt vervolgens, via de vijf meter hoger gelegen dijk, het zogeheten 'Osdorper Binnenpolder' binnen. Deze afslag is gelegen in een bebost gebied, waarna men vervolgens het open landschap aan de rechter zijde ziet verschijnen. De vele bomenrijen geven een duidelijke begrenzing van de landschappelijke vlakken weer. Als men vervolgens na 300 meter de weg richting het wellnesscentrum neemt, de Tom Schreursweg, dan ziet men het vele water dat zich in het gebied bevindt.

Na 175 meter komt men bij de oprijlaan van het wellnesscentrum. Via een brug steekt men een brede waterstrook over, deze dient als een buffer tussen de openbare weg en de private tuinen. Deze bevindt zich in het midden van de locatie. Men ziet aan de rechter zijde het landschap met het sportcomplex en de overnachtingshuisjes. Aan de linker zijde zien we het (wellness-)landschap uit de grond omhoog komen. Op de oprijlaan bewegen de verschillende weggebruikers op gescheiden paden naast elkaar. Deze is aan beide zijden omgeven door water. Hier is ook de lijn met bomen doorgevoerd zoals in het gehele gebied gezien worden.

Vanaf deze oprijlaan kan men de beide vlakken van het gehele gebied goed overzien. Men kan hier de rechte structuur van het grid herkennen. En als men een stukje verder rijdt wordt de structuur van het landschap steeds beter zichtbaar.







Men ziet het landschap, waar het wellnesscentrum is gelegen, als een vloeiende lijn omhoog komen. Tussen de vlakken ziet men de vele waterstroompjes en -valletjes van het hoger gelegen gedeelte omlaag komen. Onder de landschappelijke vlakken zijn ook kenmerken van een gebouw te zien.

In het gebied en in en om het gebouw zullen vele waterelementen aanwezig zijn die de aandacht van de bezoekers zal trekken en verwonderen.

In het midden van de oprijlaan bevindt zich een 'kruispunt', waar de toegangen van de twee functievakken zich bevinden. Dit punt wordt uitsluitend gebruikt door voetgangers. De auto's en fietsers vervolgen hun route naar de parkeergarage welke ondergronds is gelegen. Dit om de aantrekkelijkheid van het gebied te behouden wilde ik deze niet direct zichtbaar op het landschap hebben.

Als men de parkeergarage binnen rijdt ziet men direct weer veel licht en water. Vanuit de garage gaat men met de trap of lift omhoog naar het 'kruispunt', het middelpunt van de locatie. Via de loopbruggen, aan beiden zijden van het kruispunt, kan men de gebouwen bezoeken. De bezoekers van het wellnesscentrum kiezen hun weg in de richting van het wellnesslandschap en -gebouw.

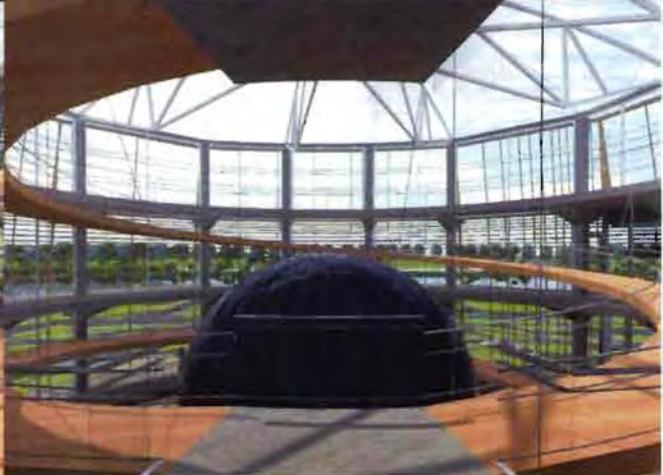
Bezoekers zien hier een groen landschap dat trapsgewijs de hoogte in gaat. In dit landschap met de hoogteverschillen is het grid zichtbaar gemaakt door de waterlijnen. Het water komt vanaf het hoogste punt, en loopt in alle richtingen over het gebouw naar beneden. Deze waterstromen en -vallen zorgen er voor dat het landschap als positief beleefd kan worden.

In tegenstelling tot het steeds verder omhoog lopende gebouw, blijkt dat de entree steeds verder naar beneden afdaalt. De entree van het wellnesscentrum lijkt hier wel onder het landschap te liggen. Bij het aflopen van de zeer flauwe trap wordt je steeds meer omringt door water. Het begint met de waterlijnen die met je mee naar beneden lopen. Naarmate je verder afdaalt worden de wanden een steeds hogere muur van water. De entree bestaat uit een luifel van water waardoor je helemaal door water wordt omringt op het moment dat je

het wellnesscentrum wilt betreden.

Het water komt vanaf het gebouw naar beneden gestroomd via de vele lijnen van het grid, via de entree blijft het water de bezoeker volgen naar het binnenste van het gebouw.

De eerste ruimte van het gebouw die men betreedt is het portaal, ook hier is men omgeven door water. Vanuit het portaal neemt men de laatste treden van de flauwe trap naar beneden. Daar is men in de entree van het wellnesscentrum aangekomen. Het pad dat men hier de gehele route volgt, ziet men op de grond en op het plafond verder het gebouw in lopen. Tevens heeft men in één blik vooruit zicht op het atrium van het gebouw. Het pad dat men volgde wordt in de entree wel onderbroken door een waterlement in de vorm van een muur. Het beeld naar het atrium wordt behouden door een afwisseling met glazen wanden. De entree is een brede ruimte waar de receptie, de wachtruimte, de koffiehoeke en een boetiek zich bevinden. Zodra men binnenkomt bevindt de receptie zich aan de rechter zijde. Na het inchecken gaat men naar de kleedruimten. Deze zijn ruim van opzet met een grote hoeveelheid lockers welke in de wanden zijn verwerkt. Wanneer men is omgekleed vervolgt men de route naar het wellnessgedeelte, hier passeert men de douches en toiletten. Als men de route vervolgt gaat men via een flauwe helling naar het atrium. Hier kan men al zien dat het uitzicht over het landschap wijds is.



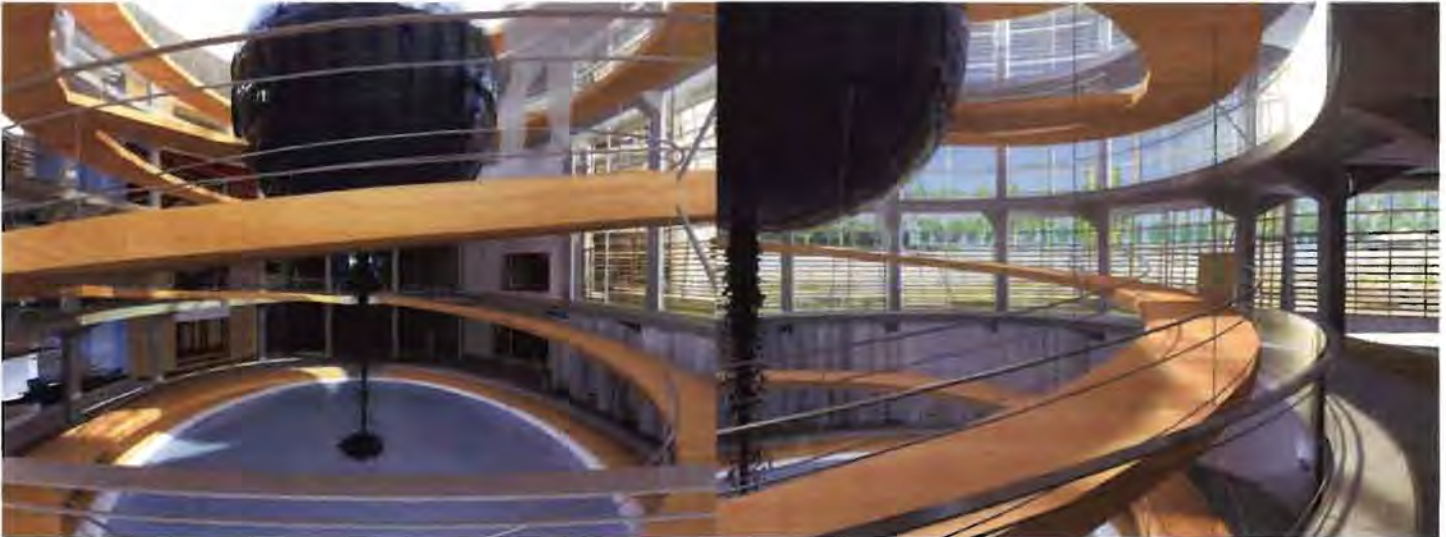
### *Het atrium*

Het atrium is de grote centrale ruimte waar aan de rand de vele verschillende functies zich bevinden. In deze ruimte komt men na elk bezoek van een badgang weer terug. Men kan hier rustig rondwalen om bij te komen van de inspannende maar ook ontspannende functies. In het atrium zijn drie verschillende routen te bewandelen: de eerste is de rondgang om de grote vide heen. Bij de tweede kan men voor een deel van de rondgang door de buitenruimte heen lopen. Men wandelt hier op een soort balkon, afgeschermd met een open gewerkte houten gevelsysteem, om van de koele buitenlucht te genieten. Bij de derde rondgang kan men via een hellingbaan, die midden in de vide hangt, van de ene naar de andere verdieping gaan. Dit is een route om zich langzaam en rustig door het

gebouw te verplaatsen.

Men ziet vanaf deze rondgangen op de verschillende verdiepingen de sferen van badgangen al naar buiten toe uitstralen door het gebruik van herkenbare materialen van de aangrenzende vloeren en wanden.

Maar het meest in het oog springende element van het atrium is wel de waterbol die in het midden van deze ruimte hangt. Deze bol is het centrale punt van het gebouw, maar ook van het wellnesslandschap. De bol staat hier symbool als 'bron van het water' voor het gehele ontwerp. Vanuit dit punt heeft het gebouw en het landschap zijn vorm gekregen. Binnen deze bol is een ruimte waar we kunnen spreken van het ultieme rustpunt.

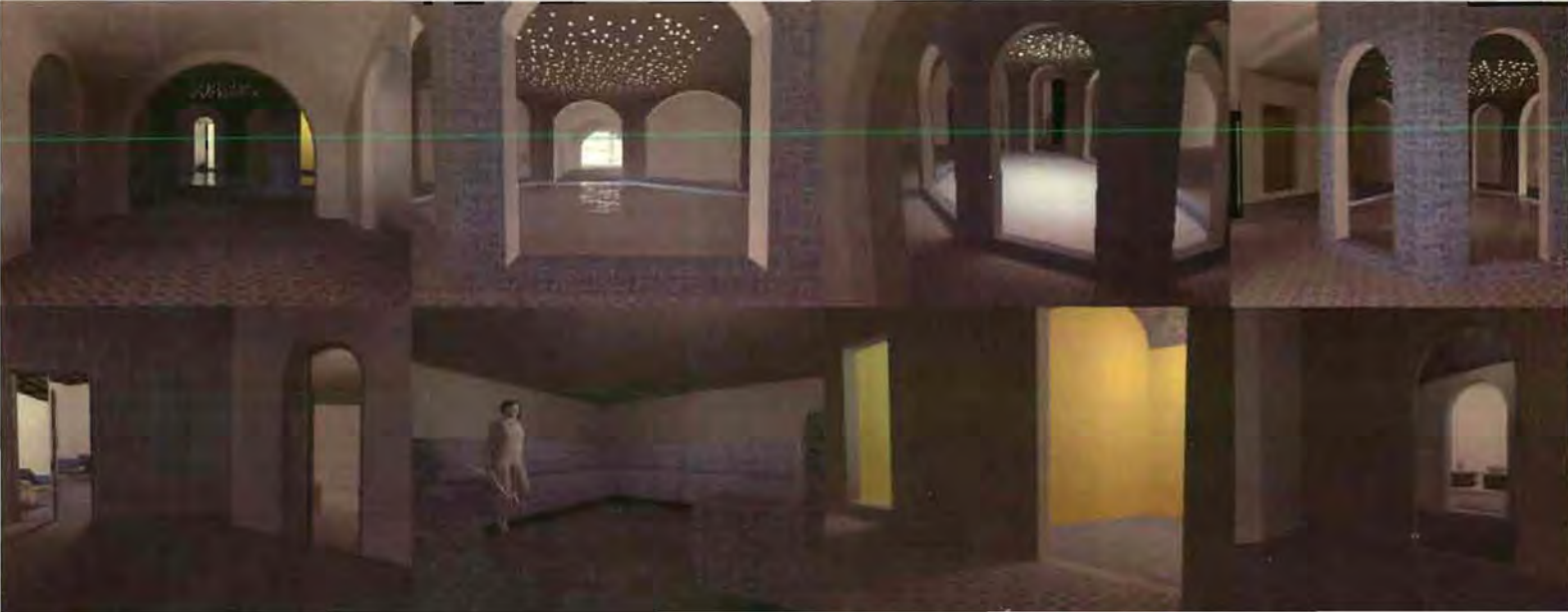
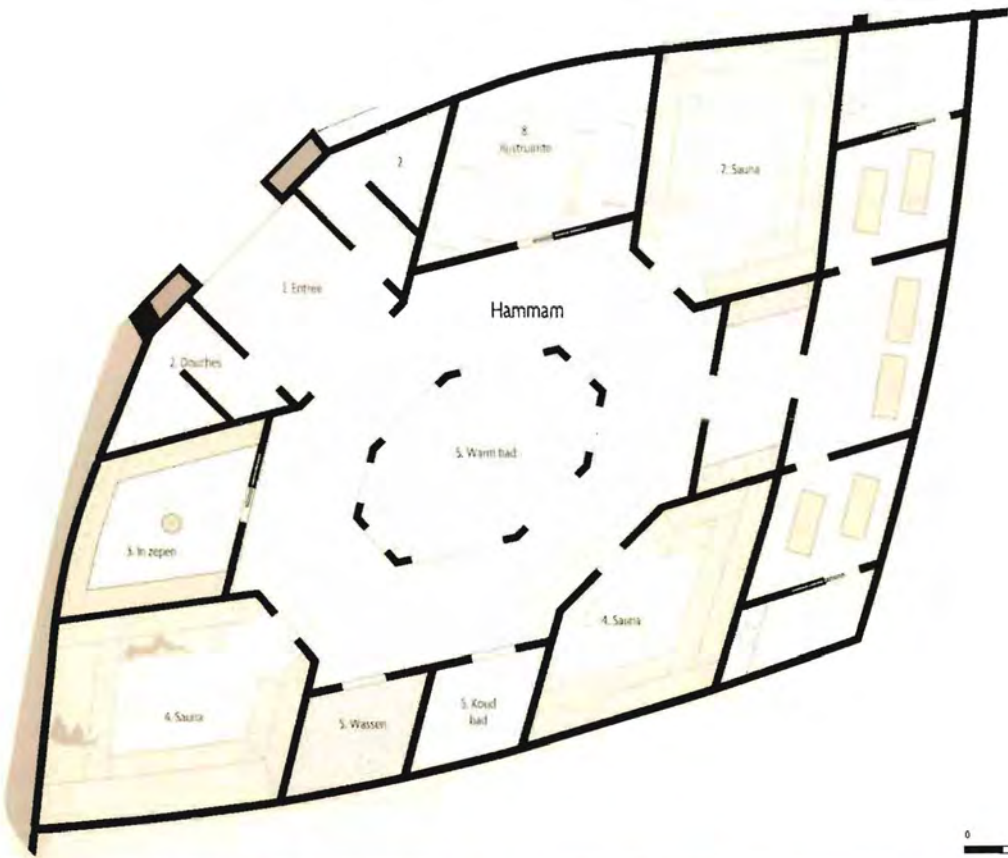






DOORSNEDE A-A

# HAMMAM



## Niveau 2

De Hammam kan bezocht worden op de onderste verdieping van het wellnesscentrum.

Bij het zien van de entree wordt je door de sfeer getrokken om naar binnen te gaan. Bij de entree bevinden zich de douches en haakjes om de badjassen aan op te hangen. Als men vervolgens naar binnenloopt ziet men als eerste een centraal gelegen bad in een vervormde achthoekige opengewerkte ruimte. Het religieuze is bij deze Hammam verdwenen, de westerse invloeden zijn hier een rol gaan spelen. Het gescheiden baden is hier verdwenen, de verschillende seksen zijn hier gezamenlijk aanwezig. De centrale buiksteen voor de gezamenlijke massage is hier verdwenen en vervangen door individuele verwarmde massagebedden.

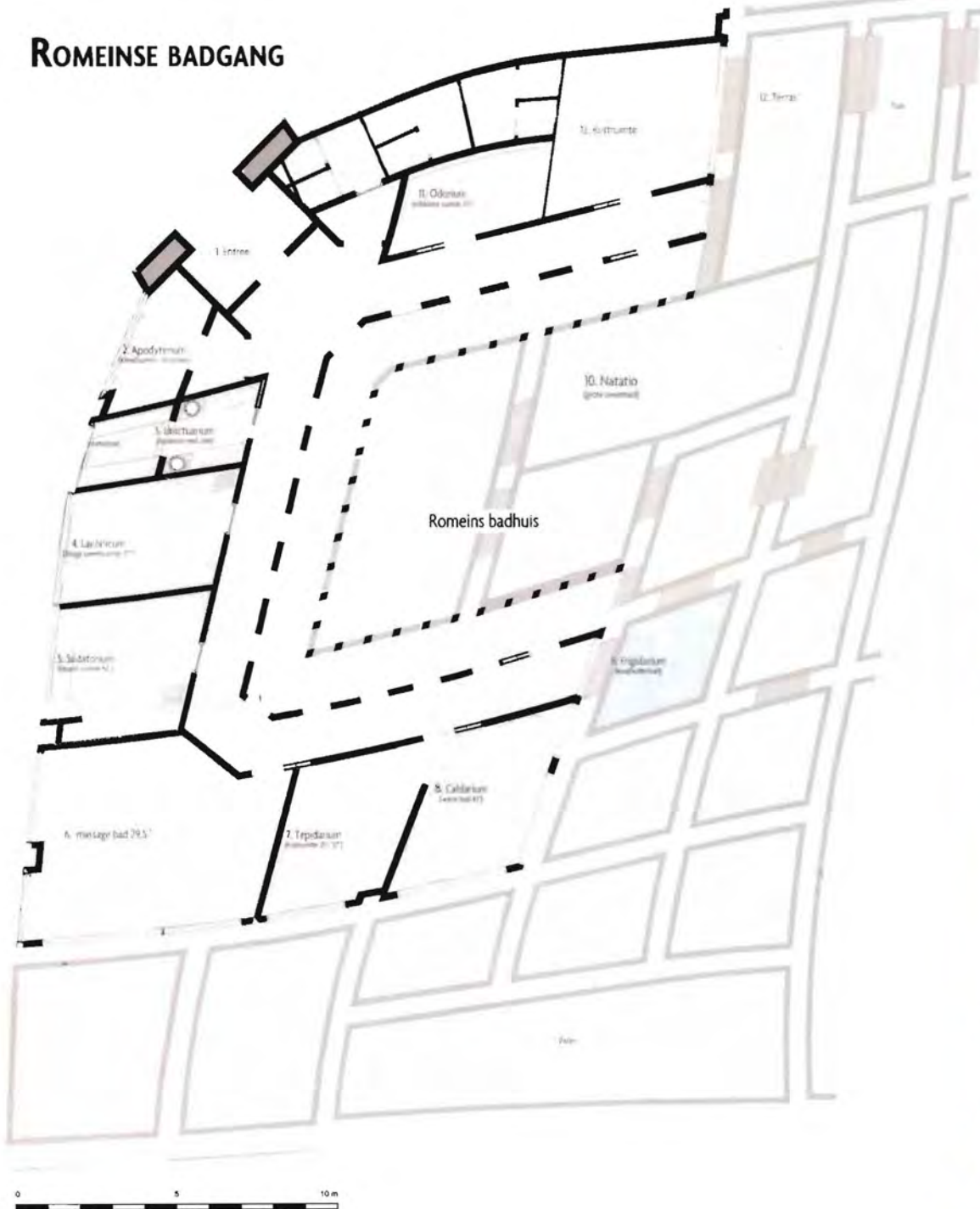
Verder bevinden zich op dit niveau de lounge ruimte, grotten en het geluidbad. De lounge ruimte is een rustruimte met een gedempte sfeer. Hier kunnen bezoekers zich ontspannen in de vorm van liggen, lezen en slapen. In de grotten lijkt het net of men in werkelijke grotten ligt te baden. Het geluidbad is een warm bad waarin bezoekers tijdens het drijven kunnen genieten van ontspannende muziek die in het water te horen is.

Na een bezoek van een badgang kunnen de bezoekers via de hellingbaan naar een andere verdieping lopen. Daarnaast bevindt er ook een trap en een lift aan de rand van het atrium. Na een rustpauze vervolgen ze hun weg ook weer via het atrium naar de volgende functie.





# ROMEINSE BADGANG



### *Niveau +1*

De Romeinse badgang bevindt zich op de bovenste verdieping. Bij het betreden hiervan ziet men er meteen veel daglicht. Er bevindt zich een Paleastra (=binnenplaats) met daar omheen de herkenbare colonnade. Het materiaalgebruik is hier voornamelijk natuursteen voor vloeren, wanden en kolommen. Men start deze badgang met aan de rechterhand gelegen Apodyterium (=doucheruimte). Dan vervolgt men de route door de colonnade naar de verschillende baden. Via de Paleastra, met het grote zwembad, kan men naar het Odorium (=inhalatieruimte), gelegen aan de andere zijde van het gebouw. Als laatste bezoekt men de rustruimte of het terras om in de ligstoelen uit te rusten.

Hierna keert men naar het atrium terug om hun weg in het wellnesscentrum te vervolgen.



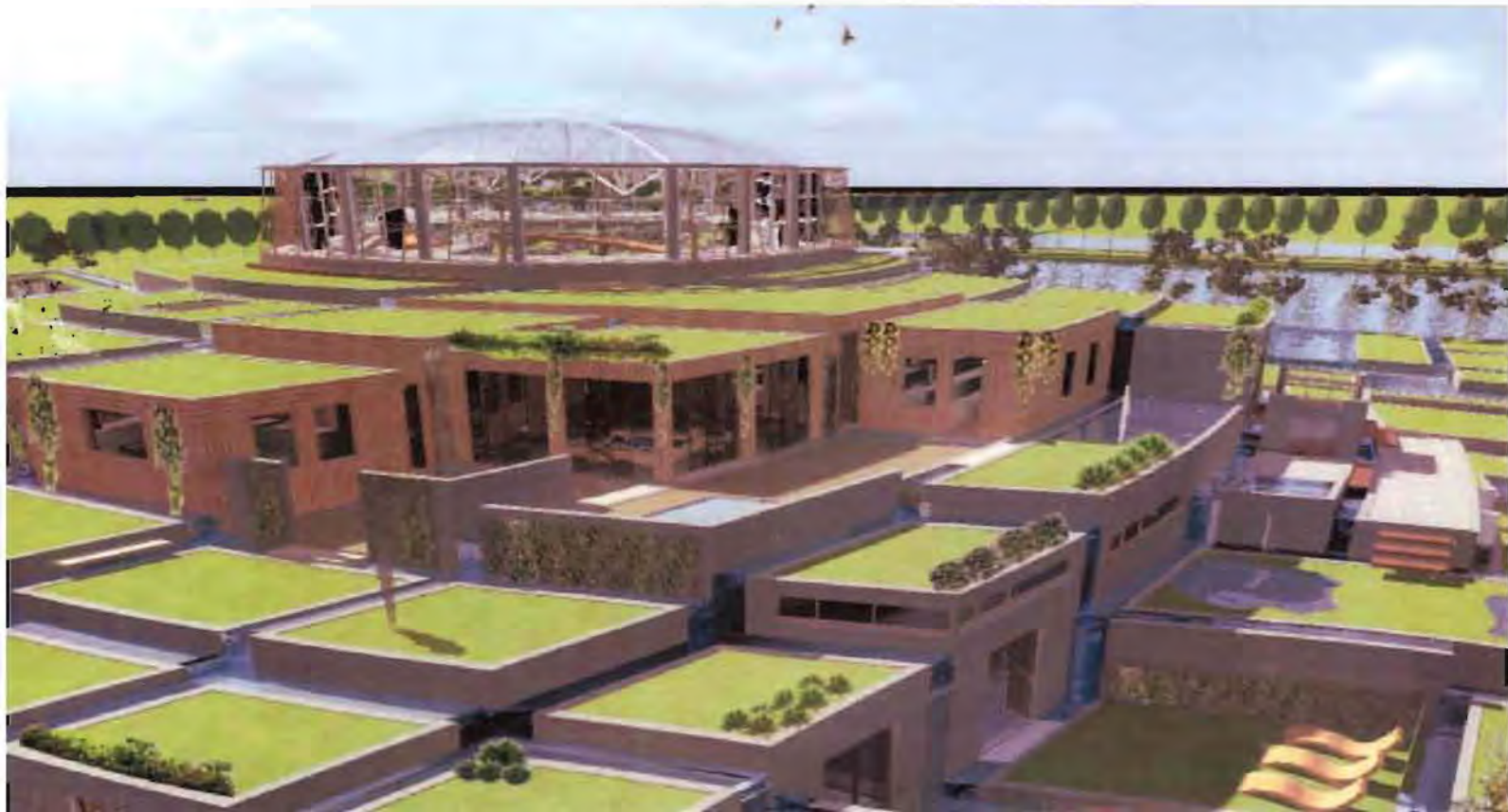
# FINSE BADGANG



Tevens bevindt zich op dit niveau ook de Finse sauna. Bij het betreden van deze functie wordt meteen het vele gebruik van hout zichtbaar. Men passeert eerst de douches waarna men vervolgens in de zeer lichte centrale ruimte uit komt waar het voetenbad zich bevindt. Hier heeft men overzicht over de vier Finse sauna's en de tuinen met koudwaterbaden en -douches. Er is in het ontwerp gewerkt met verschillende soorten hout waarmee het traditionele gebruik van de houten cabines is doorgezet. De buitenzijde van deze afdeling bestaat uit ronde houten delen, voor de binnenzijde is met een fijnere houten plankstructuur gewerkt.

Als derde faciliteit treft men het Japanse bad aan, deze bevat een korte route. Rondom de badfuncties is een corridor waar in- en uitgaande bezoekers gescheiden hun weg vinden. De Japanse badgang bestaat uit douches, warm bad, Mushi-buro (sauna), koudbad en twee Onsen buiten.

De laatste functie op de bovenste verdieping is een bar waar ook kleine hapjes, gerelateerd aan de verschillende badgangen zoals Japanse, Finse en Russische, genuttigd kunnen worden. Het is een kleine ruimte met een bar in het midden. Aan deze bar worden ook de kleine hapjes bereid en geserveerd.





### *Niveau 0 en -1*

Hier bevinden zich de restaurants waar men lunch en diner alsmede hapjes serveert.

Verder bevinden zich op niveau 0 de Russische badgang (met twee sauna's en een dompelbad), de badgang van de vele ervaringen (met onder andere een bruiningsdouche, ijscabine en een infraroodcabine) en de Beauty afdeling waar bezoekers met een sfeer van luxe van alle soorten massages en behandelingen kunnen genieten.

Op entree niveau -1 bevinden de therapeutische badgang en de badgang met geur en kleur zich direct aan het atrium. Ook kan men op dit niveau vanuit het atrium de wellnessstuinen gaan bezoeken. In de tuinen bevinden zich de terrassen voor het restaurant, een zonneweide met ligbedden en nog enkele buitenbaden waar men lekker kan ontspannen.





## Routing

1. Bij aankomst besluiten de twee vrouwen bij de receptie, tegen betaling, een extra schoonheidsbehandeling te boeken. Ze gaan als eerste de Hammam bezoeken, dit zal een nieuwe ervaring voor hen beide zijn. Ze zijn zeer enthousiast over de vele aangeboden faciliteiten die de Hammam te bieden heeft. Aansluitend gaan ze naar de lounge om met een "gezond" drankje tot rust te komen. Daarna gaan ze een hapje eten. Vervolgens gaan ze naar de Beauty afdeling waar ze al worden opgewacht voor de behandeling. Ter afsluiting volgen ze de Romeinse badgang waarna ze nog even lekker van de rust genieten, uitkijkend over de prachtig aangelegde daktuinen. Na het douchen en aankleden besluiten ze in de koffiehok nog wat te drinken alvorens ze huiswaarts gaan.

2. Het echtpaar komt na een lange vermoeiende autorit aan. Alvorens te kunnen gaan genieten moeten ze eerst bij de receptie inchecken en krijgen ze de sleutel voor hun huisje of kamer. In het wellnesscentrum worden ze al opgewacht met een welkomdrankje. Daarna volgt er een rondleiding met een duidelijke uitleg over de faciliteiten waar ze gratis gebruik van mogen maken. Na een overheerlijke lunch beginnen ze met de Romeinse badgang en vervolgen daarna hun weg naar het Japanse bad. Na een kleine rustpauze in de lounge gaan ze naar het restaurant voor het diner. Na een verkwikkende nachtrust

wordt men verrast met een uitgebreid ontbijt op de kamer. Ze beginnen de dag met een bezoek aan de Hammam. Daarna gaan ze naar de Beauty afdeling waar ze een behandeling naar keuze aangeboden hebben gekregen. Na weer een uitstekende lunch krijgen ze beide een hot stone massage. Ter afsluiting gaan ze naar de badgang van ervaringen en nemen, voor een gezond kleurtje, een bruiningsdouché. Terug bij de Beauty afdeling worden hen beider haren lekker gewassen en geföhnd en krijgt zij nog een mooi make-upje. Voordat ze richting huis gaan nemen ze nog een drankje ter afronding van deze twee heel geslaagde dagen en besluiten dat ze dit vaker gaan doen.

3. Na afgezet te zijn door de taxi bij de invalide ingang in de parkeergarage gaat de oudere dame met de lift naar boven en meld zich bij de receptie. Daar ze daar wekelijks komt wordt ze hartelijk begroet. Na een kort praatje gaat ze naar de koffiehok waar ze op de rest van haar 'clubje' wacht. Gezamenlijk gaan ze naar de kleedruimte en vervolgens naar de therapeutische baden. Daar gaan ze eerst naar het zoutbad, daarna naar het zwembad waar ze onder leiding van een therapeute gymnastiek oefeningen doen. Aansluitend gaan ze nog lekker het massagebad in. Na afloop nog een kop koffie en met de taxi weer naar huis.





# CONCLUSIE

In dit afsluitende stuk wil ik naast de conclusie ook een korte reflectie op mijn ontwerpproces en persoonlijke ontwikkeling tijdens het afstuderen geven.

Na een half jaar onderzoek naar zintuiglijke architectuur heb ik mijn opdracht kunnen stellen tot het ontwerpen van een wellnesscentrum waarin de beleving van de bezoekers central staat. Dit heeft tot een verder uitgebreid onderzoek geleid naar oude en nieuwe badhuizen en een zoektocht naar een geschikte locatie. De leegheid van dit gebied heeft tot een moeilijke opgave geleid wat ervoor zorgde dat ik er even in ben blijven hangen. Na een uitgebreide vormstudie en analyses met maquettes en CAD, is er een zeer interessante vorm ontstaan waarbinnen het gebouw kon ontstaan.

De complexe opgave voor het gebouw met een groot aantal uitgangspunten die uit mijn onderzoek waren voortgekomen, heeft geleid tot een langlopend stadium. Een dergelijke grote en complexe opgave had ik nog nooit eerder gedaan. Ook het ontwerpen van een gebouw met zintuiglijke kwaliteiten bleek nog moeilijker dan ik me van tevoren had kunnen bedenken. Na een aantal maanden van vele onderzoeken en vormstudies naar structuren, doorsneden, gevels en plattegronden, en na vele ups en downs ben ik uiteindelijk toch zeer tevreden met het eindresultaat. Bij de afronding van het project kan ik wel zeggen tijdens mijn studie heel veel geleerd heb. Vooral tijdens mijn afstuderen werd ik geconfronteerd met wat mijn sterke en zwakke punten zijn. Dit project is naar mijn mening dan ook een goede basis voor mijn verdere carrière als architect.

Ter afsluiting wil ik een aantal mensen bedanken voor de grote steun die ze tijdens het afstuderen voor mij waren. Veel mensen begrijpen niet hoe ik een parttime baan en het parttime afstuderen heb weten te combineren. Dit heeft dan ook hele zware perioden met zich meegebracht, met ups en downs heb ik me zo veel mogelijk ingezet voor mijn afstudeerproject. De praktische ervaring die ik tijdens mijn werk heb opgedaan, heeft wel veel geholpen voor de uitwerking van het project.

### Boeken algemeen:

Redactie: onder red. van Hilde Heynen, Andre Loeckx, Lieven De Cauter ... [et al.] Titel: 'Dat is architectuur: sleutelteksten uit de twintigste eeuw'; Rotterdam : uitgeverij:010; jaar:2001; ISBN: 90-6450-315-x

Publicatie van de Stichting OASE; Titel: Oase, Het zichtbare en het onzichtbare; Nijmegen : uitgeverij: Sun; ISBN: 90-5875640-7

Auteur: Peter Zumthor; Titel: Atmospheres : architectural environments - surrounding objects; Basel: uitgeverij: Birkhäuser; jaar: 2006; ISBN: 3-7643-7495-0.

Auteur: Peter Zumthor; Titel: Thinking architecture; Baden, Uitgeverij: Lars Mueller; jaar:1998; ISBN: 3-907044-61-4.

Auteur: Peter Zumthor; Titel: Thermal bath Vals; London: uitgeverij: Architectural Association; jaar:1996; ISBN: 1-870890-64-7.

Auteur: Alain de Botton ; vert. door Jelle Noorman; Titel: De architectuur van het geluk; Amsterdam : Atlas; jaar: 2006; ISBN: 90-450-1276-6.

Auteur: Steen Eiler Rasmussen; Experiencing architecture; Cambridge: uitgeverij: MIT Press; jaar:1986; ISBN: 0-262-68002-5

### Boeken zintuigen:

Auteur: Conrad G. Mueller; Titel: Psychologie van de zintuigen; Utrecht: uitgeverij: Spectrum; jaar:1968.

Auteur: Piet Vroon; Titel: Psychologische aspecten van ziekmakende gebouwen; Utrecht: uitgeverij: Rijksuniversiteit Utrecht; jaar:1990.

Auteur: Diane Ackerman; Titel: Reis door het reik der zintuigen: een cultuurgeschiedenis van onze zintuigen; Utrecht: uitgeverij: Spectrum; jaar:1990.

Auteur: Conrad G. Mueller; Titel: Sensory psychology; Englewood Cliffs: uitgeverij: Prentice-Hall; jaar:1965.

Auteur: Frans Hemsterhuis; Titel: Waarneming en werkelijkheid : optische misleiding in wetenschap en kunst; Baarn: uitgeverij: Ambo; jaar:1990.

Auteur: P.J. Willems; Titel: Inleiding in de psychologie van menselijke verrichtingen; Deventer: uitgeverij: Van Loghum Slaterus; jaar:1981.

Auteur: Brian C.J. Moore; Titel: Perceptual consequences of cochlear damage; Oxford: uitgeverij: Oxford University Press, 1995

Auteur: Frank A. Geldard; Titel: The human senses; Chichester: uitgeverij: Wiley; jaar:1972

Redaktie: onder red. van J.F. Orlebeke, Pieter J.D. Drenth, R.H.C. Janssen ... [et al.]; Titel: Compendium van de psychologie; deel: 2/1 Waarneming / door P.C.W. van Wieringen, 2/3 Geheugen en aandacht / door Paul J.G. Keuss en R.J. van Holthuijsen, 4 Motivatie, emotie en stress, psychosomatiek, biologie van mentale processen / door L.J.P. van Doornen, M.L. Heemstra en J.F. Orlebeke; Muiderberg: uitgeverij: Coutinho, 1983-

Auteurs: Arthur Winter, Ruth Winter; Titel: Hersenwerk: verbeter uw geheugen, zintuiglijke waarneming en intelligentie; New York: uitgeverij: St. Martin's Griffin; jaar: 1997

Auteur: Huub Schellekens; titel: Breinboek: hersenen, biochemie en de menselijke geest; uitgever: Aramith; jaar: 1993

Auteur: Stehen Craft; Titel: H2O Architecture; Australia; uitgeverij: The images publishing group; jaar: 2005; ISBN: 1-86470-114-5.

Frame Publishers; Titel: Relax Interiors for Human Wellness; Amsterdam; uitgeverij Birkhauser

Krant en tijdschriftartikelen van Agnes van den berg:

Titel: Passie: Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg doet onderzoek naar de positieve effecten van 'groen' op gezondheid; april 2006; Reporter: Renee Kwak;

In: Home and Garden, april 2006, p. 15

Titel: Omgevingspsycholoog Agnes van den Berg: 'Groen werkt meestal onbewust op gezondheid'; Datum: 19 augustus, 2005; Reporter: Arno Engels; In: De Boom-

kwekerij, nr 33, p.28-29

Titel: Beroepsportret: Stressherstellend groen; Datum: December 2004; Reporter: Geertje Kindermans ;In: De Psycholoog, december 2004, 616-618

Titel: Al het goede van het groene: Gezondheidsraad meet de werking op geestelijk en lichamelijk welbevinden"; Datum: 8 mei 2004; Reporter: Marieke Aarden

In: Volkskrant, Gezondheidsbijlage (Pagina 1)

Titel: Belevingsonderzoek: Angst voor de natuur; Reporter: José van der Sman; In: Elsevier, 18, mei 2007, p. 82.

AlterraRapport1138; Belevingsonderzoek 14. Alterra Wageningen 2005; ISBN: 1566-7197

Health Impacts of Healing Environments; Auteur: Agnes van den Berg; 2005 Foundation 200 years University Hospital Groningen; ISBN: ISBN 90 327 03447

Auteur: Mikkal Aaland; Titel: Sweat, 1978 uitgeverij Capra Press



**BIJLAGEN**

# ALGEMEEN UITBREIDINGSPLAN VAN AMSTERDAM.

5 KM PLAN IN HOOFDZAAK.

VERBODEN



UITSLAG VAN HET BOUWPLANNING WEDERLAD ARCHITECTURA VAN 23 MAART 1935, No. 12

1]Algemeen uitbreidingsplan Amsterdam, Wikimedia  
2] Ruimtelijk kader, Programma van eisen 'Tuinen van West' Gemeente Amsterdam

# PvE Tuinen van West

## Ruimtelijk kader



-  volkstuinen nieuwe stijl
-  sportpark nieuwe stijl
-  regionale recreatieve voorziening
-  begraafplaats
-  broedplaats
-  beplanting als luchtfilter
-  lokale recreatieve voorziening
-  open gebied met recreatieve voorzieningen
-  openbaar park en evenemententerrein
-  openbaar park
-  stadslandbouw
-  natuur
-  landschappelijke drager





# LOCATIE ANALYSE



<b>ENTREE</b>		m <sup>2</sup>			
Ontvangst / kassa / receptie / infobalie	100		4 Kelosauna (Rooksauna)	25,5	
Wachtruimte	40		4 Stuga (schoorsteensauna 75 ")	26	
Koffiehoek	70		4 Stuga (berkensauna 95 ")	25,5	
Boutiek	25		4 Tuli (opgietsauna 90")	26	
Kantoor / dienruimte organisatie	45		5 Saunatuim	12	118
<b>TOTAAL</b>	<b>280</b>		6 Koude douches buiten		8
			7 Koud pompelbad buiten		14
			8 Terras		32
			<b>TOTAAL</b>	<b>198,5</b>	
<b>OMKLEDEN</b>					
Sanitair	50		<b>JAPANESE SENTO BADGANG</b>		
Douches	12		1 Entree / rondgang	47	
Kledinglockers	200		2 Douches / Jassenruimte	12,5	
Apodyterium: kleedhokjes / kleedruimte			3 Sento (warm bad)	19,5	
<b>TOTAAL</b>	<b>262</b>		4 Mushi-buro (Sauna )	16,7	
			5 Terras buiten		38,2
			6 Koud pompelbad		5,5
			7 Japanse tuin		21,9
			8 Onsen		13,8
			<b>TOTAAL</b>	<b>95,7</b>	
<b>ROMEINSE BADGANG</b>					
1 Palestra (binnenplaats)		49	<b>RUSSISCHE BANJA BADGANG</b>		
2 Apodyterium; kleedruimte / douches	10,5		1 Entree / rondgang	80	
3 Voetenbad /Unictuarium: Insmeren met olie	10,2		2 Douches	13	
4 Laconicum (droge zweetruimte 70")	16,7		3 Scrubruimte	15	
5 Sudatorium (stoomruimte 50")	15,4		4 Black Banya	17	
6 Lauwwater massagebad 29,5"	40		4 White Banya	13	
7 Tepidarium (rustruimte 35"/ 37")	17		5 Koude douches	10	
8 Caldarium (warmwaterbasin) 43"	18		6 Koud pompelbad	6,5	
9 Frigidarium (koudwater pompelbad)		9	7 Terras		9
10 Natatio (openluchtbad) 29"		32,5	<b>TOTAAL</b>	<b>154,5</b>	
11 Odorium (inhalatieruimte 37")	11,2				
12 Rustruimte binnen	22				
12 Rusten buiten in tuin	74				
<b>TOTAAL</b>	<b>235</b>	<b>90,5</b>			
<b>HAMMAM</b>					
1 Entreerimte / centrale hal	116		<b>THERAPEUTISCHE BADGANG</b>		
2 Douches / Jassenruimte	17,6		1 Entree / rondgang	150	
3 Inzepen/opwarmen	18,5		2 Douches	8,5	
4 Sauna	35		3 Massagebad	41	
4 Stoombad 40" met 100% vochtigheid	23		3 Zoutbad	39	
4 Sauna	30		3 Zwembad	41	
5 Wassen	8		4 Bubbelpad	11	
6 Koud bad	7		4 Massage/kruidenbaden	28	
7 Warm bad	22		5 Massagedouches	17,5	
8 Massageruimte	50,8		6 Massageloopbad	8	
9 Rustruimte	23		7 Rustuimte	57,5	
<b>TOTAAL</b>	<b>350,9</b>		8 Douches	13	
			9 Voetenbad	7	
			10 Infraroodsauna	17	
			10 Mintstoombad	19	
			<b>TOTAAL</b>	<b>457,5</b>	
<b>FINSE SAUNA's</b>					
1 Entree / centrale hal	60				
2 Douches / jassenruimte	16				
3 Warm voetenbad	7,5				

# PROGRAMMA

BADGANGEN GEUR & KLEUR	m <sup>2</sup>
1 Entree / rondgang	140
2 Douches	16,6
3 Bloemenbad / Kruidenbad	54,5
4 Lavendelwhirlpool / Dennenwhirlpool	13,7
5 Voetenbaden ( Kneipp en Rozen)	7
6 Eucalyptussauna	14
6 Aromasauna	20
6 Kruidensauna	17
6 Lichtsauna	19,8
6 Kleurensauna	22,6
6 Infraroodsauna	16,3
7 Koude douches	9
8 Koud dompelbad	4,5
<b>TOTAAL</b>	<b>355</b>

BADGANG VAN ERVARINGEN	
1 Entree	191
2 Douches	17
3 Zeepruimte	19
4 Scrubruimte	16,5
5 Voetenbad	25,5
6 Sauna 1	16
6 sauna 2	5
7 Douche	4
8 dompelbad	10
9 Ijssauna	10
10 Stoombad	14
11 Infraroodsauna	14
12 Kruidenbad	6,5
13 Bubbelbad	6,5
14 Zwembad	42
15 Lounge	40
16 Meditatieruimte	28
17 Massageruimte	34
Patio en tuinen	151
<b>TOTAAL</b>	<b>499</b>

BEAUTY	
1 Entree / Rondgang	270
2 Balie functies	23,5
3 Wachtruimtes	59,3
4 Massageruimte	24,5

5 Behandelruimtes	74
6 Medicinaal bad	33
7 Massagebad	22
8 Zonnestudio's	20,7
9 Aquatherapie	28,4
10 Fysiotherapie	36
11 Rustruimte	57,6
Patio en tuinen	102
<b>TOTAAL</b>	<b>627</b>

OVERIGE TUIJEN	
Buitenbaden	49
Zonneweides	Groter dan 220,3
Natuurtuin en daktuinen	Overig
Beeldentuin	
Vuurkorven/kampvuurplaats/bbq plaats	25

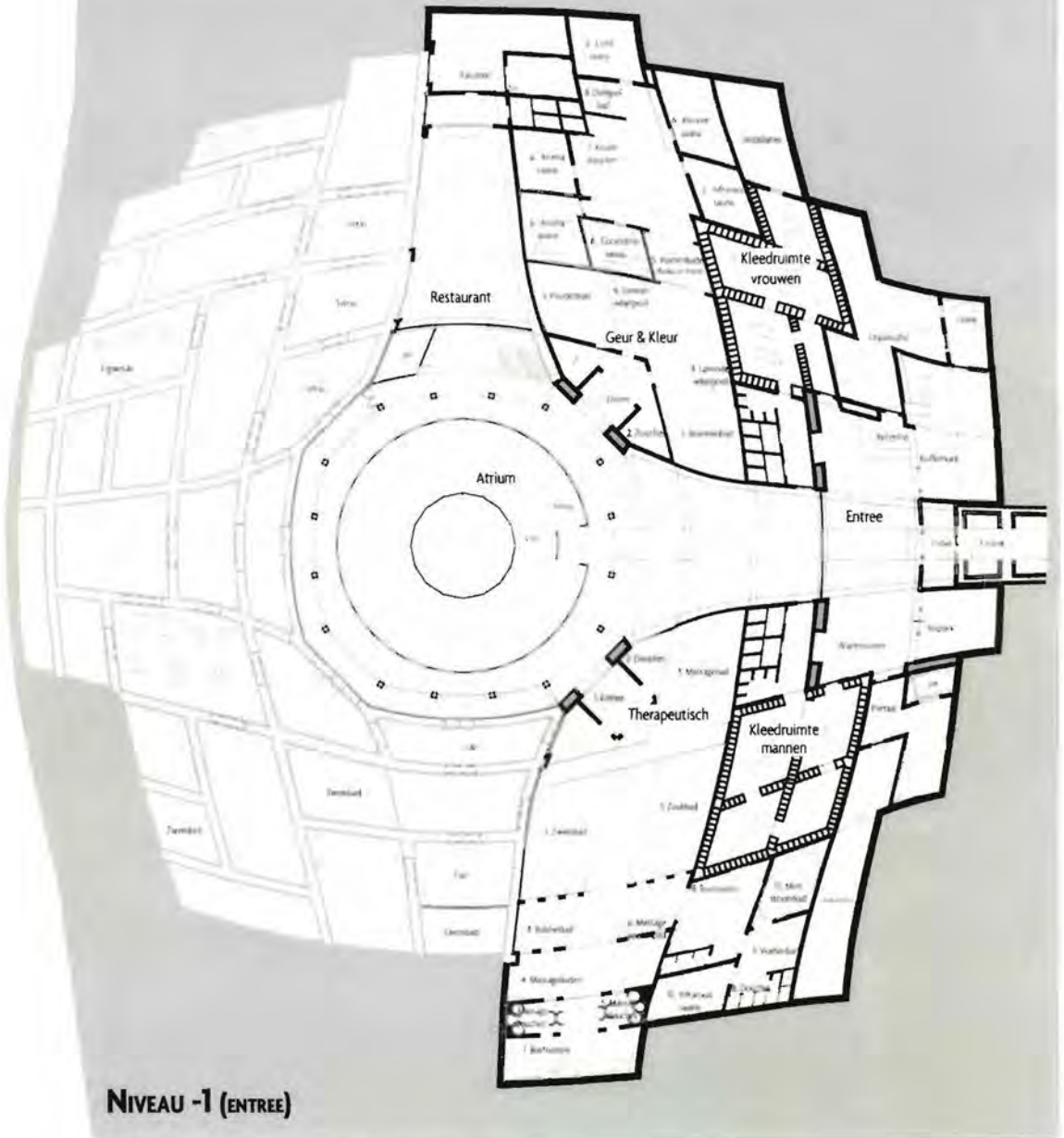
EXTRA VOORZIENINGEN	
Lounge en rustplekken (bedden, ligstoelen, loungebanken, ed)	122
Bar	120
Restaurant	121
Buffet restaurant	108
<b>TOTAAL</b>	<b>471</b>

ORGANISATIE	
Administratie	45
<b>TOTAAL</b>	<b>45</b>

TECHNISCHE RUIMTE	
Installatieruimtes/Dienstruimte/Bergruimte	654,9
<b>TOTAAL</b>	<b>654,9</b>

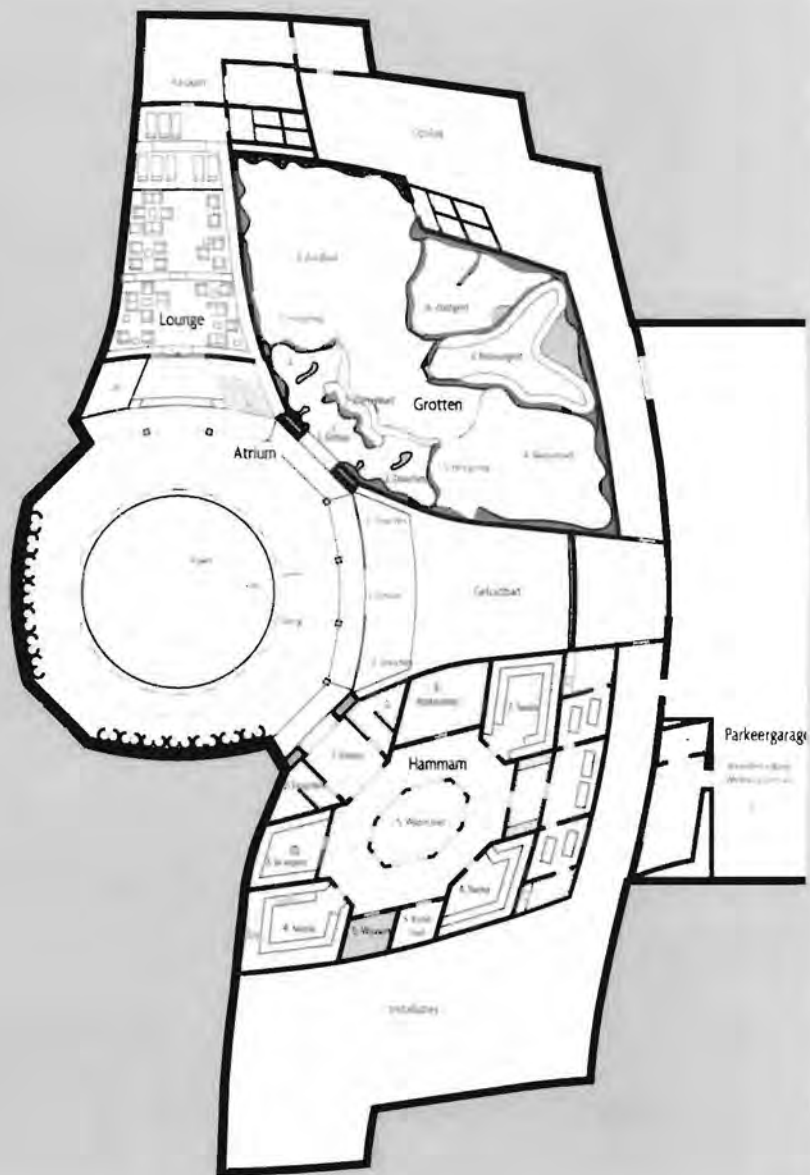
**Wellness 3986.1 m<sup>2</sup>**

OVERIGE CIJFERS EN GETALLEN	
Oppervlak locatie	62.000 m <sup>2</sup>
Oppervlak wellnesslocatie	15.730 m <sup>2</sup>
Oppervlak overnachtingslocatie	9.300 m <sup>2</sup>
Oppervlak dijkstrook	9.000 m <sup>2</sup>
Bebouwdoppervlak Wellness	2.500 m <sup>2</sup>
Parkeergarage (-2 en -1)	5.500 m <sup>2</sup>



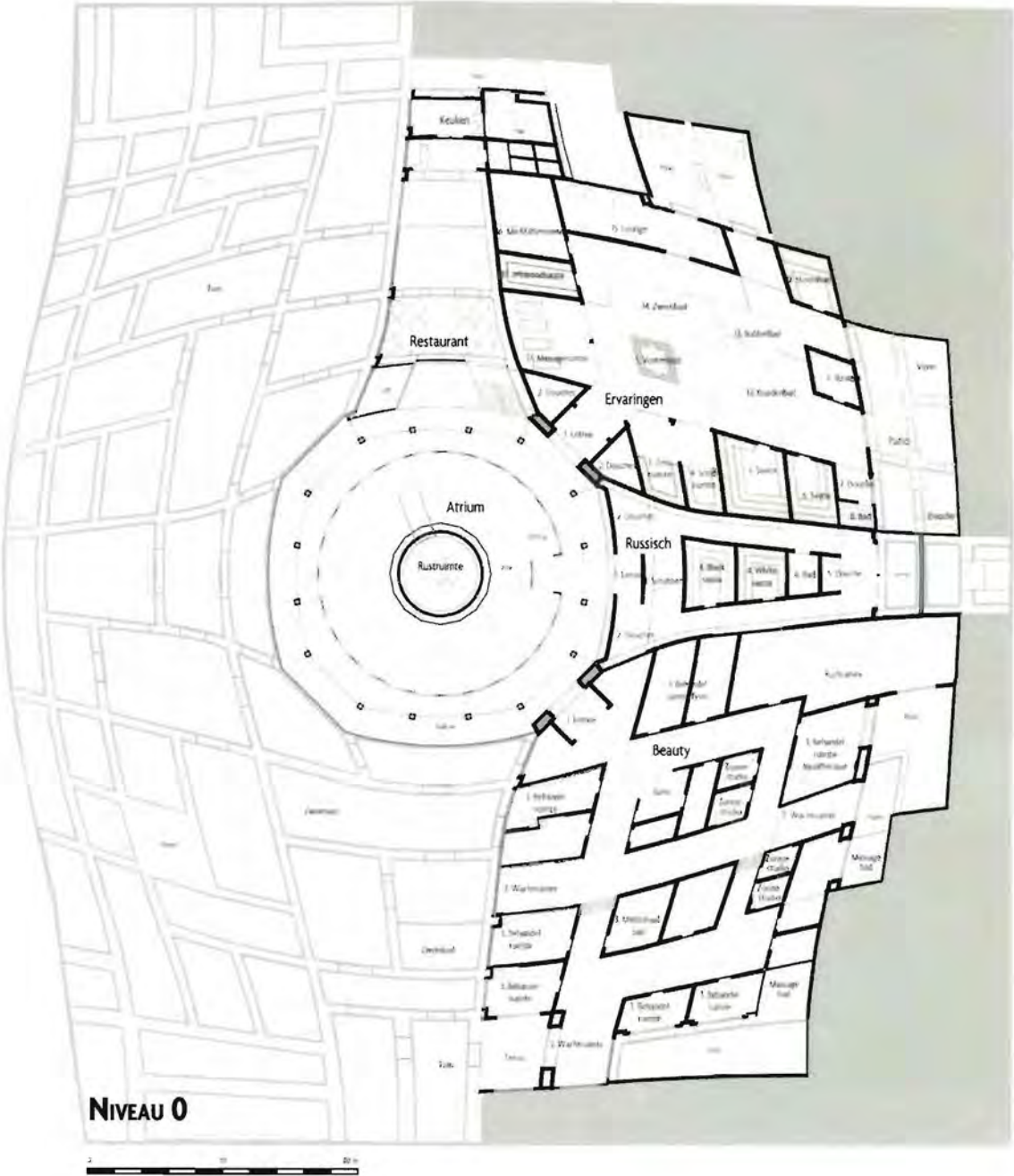
**NIVEAU -1 (ENTREE)**





**NIVEAU -2**





NIVEAU 0

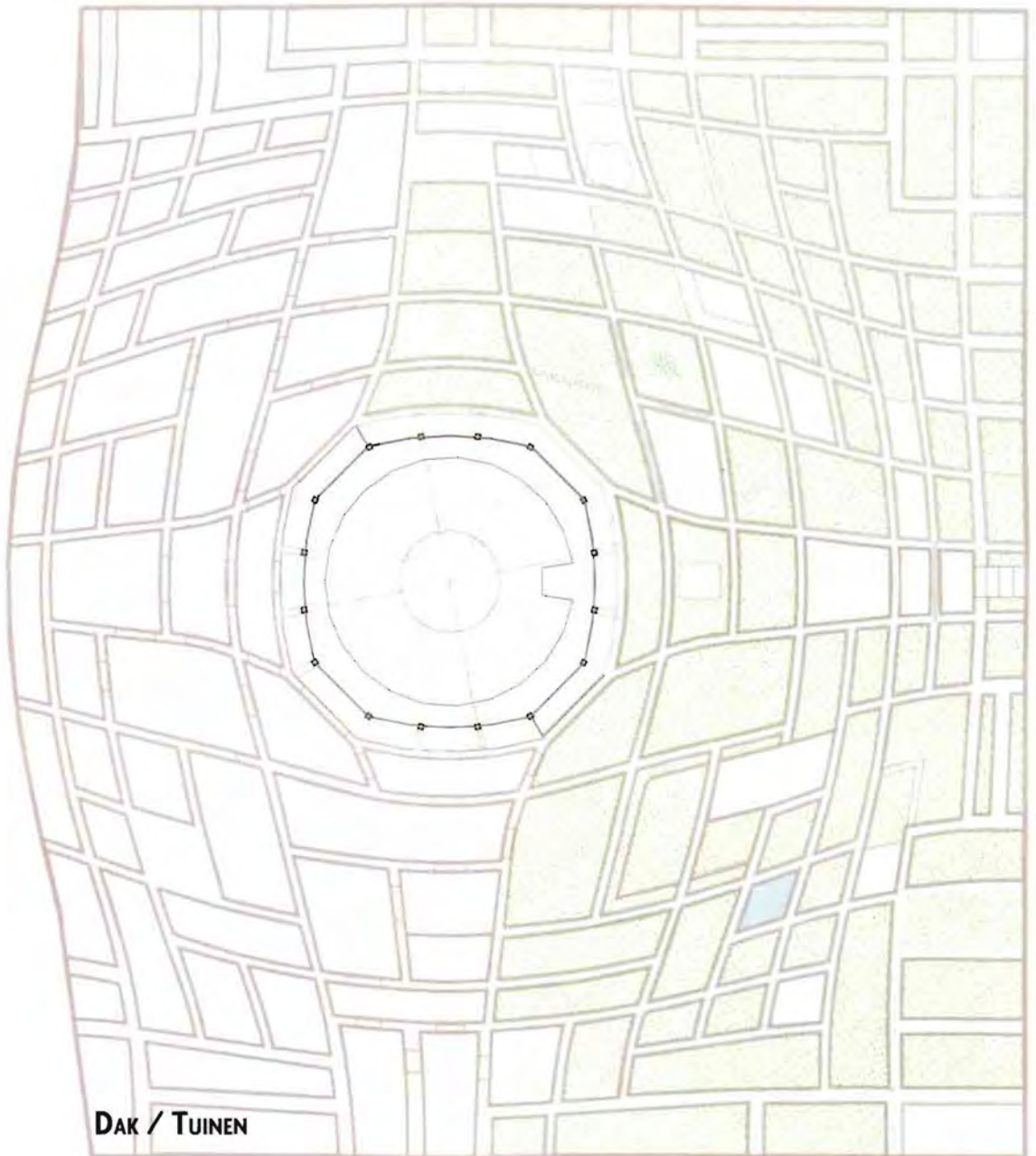




**NIVEAU +1**

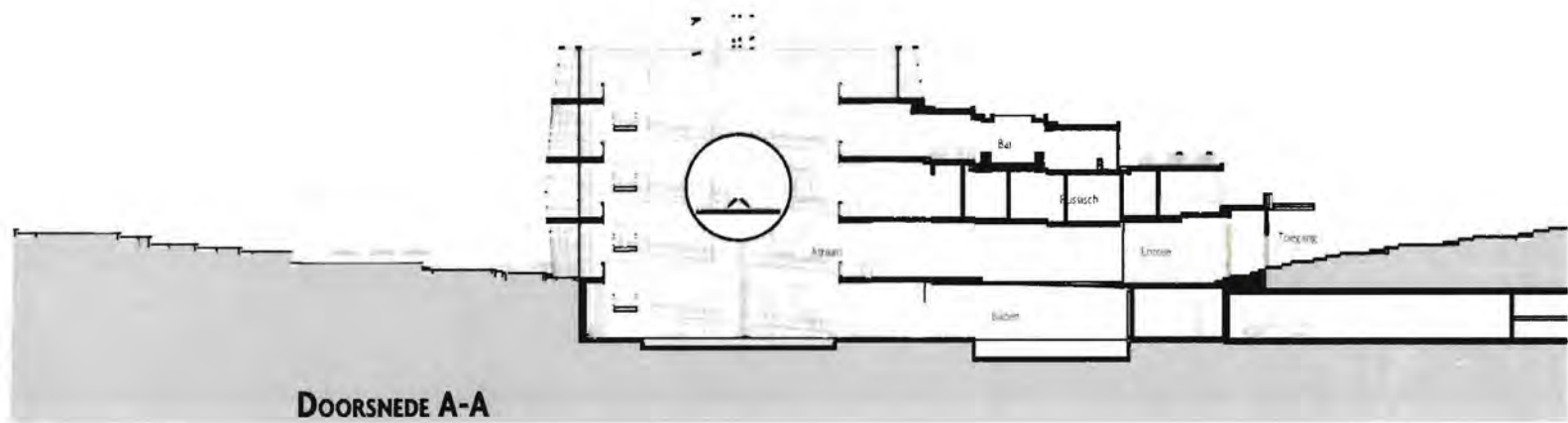




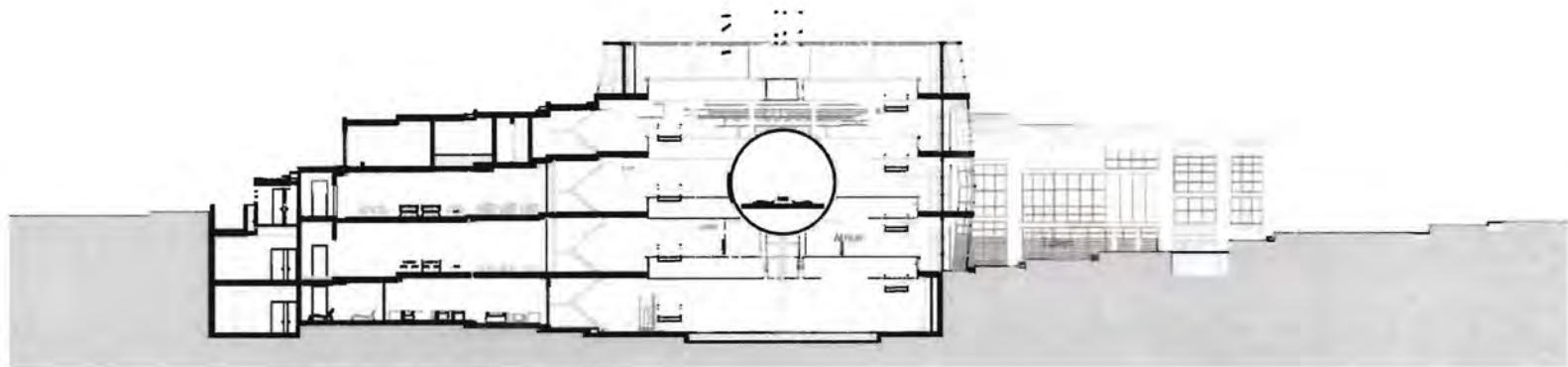


**DAK / TUINEN**



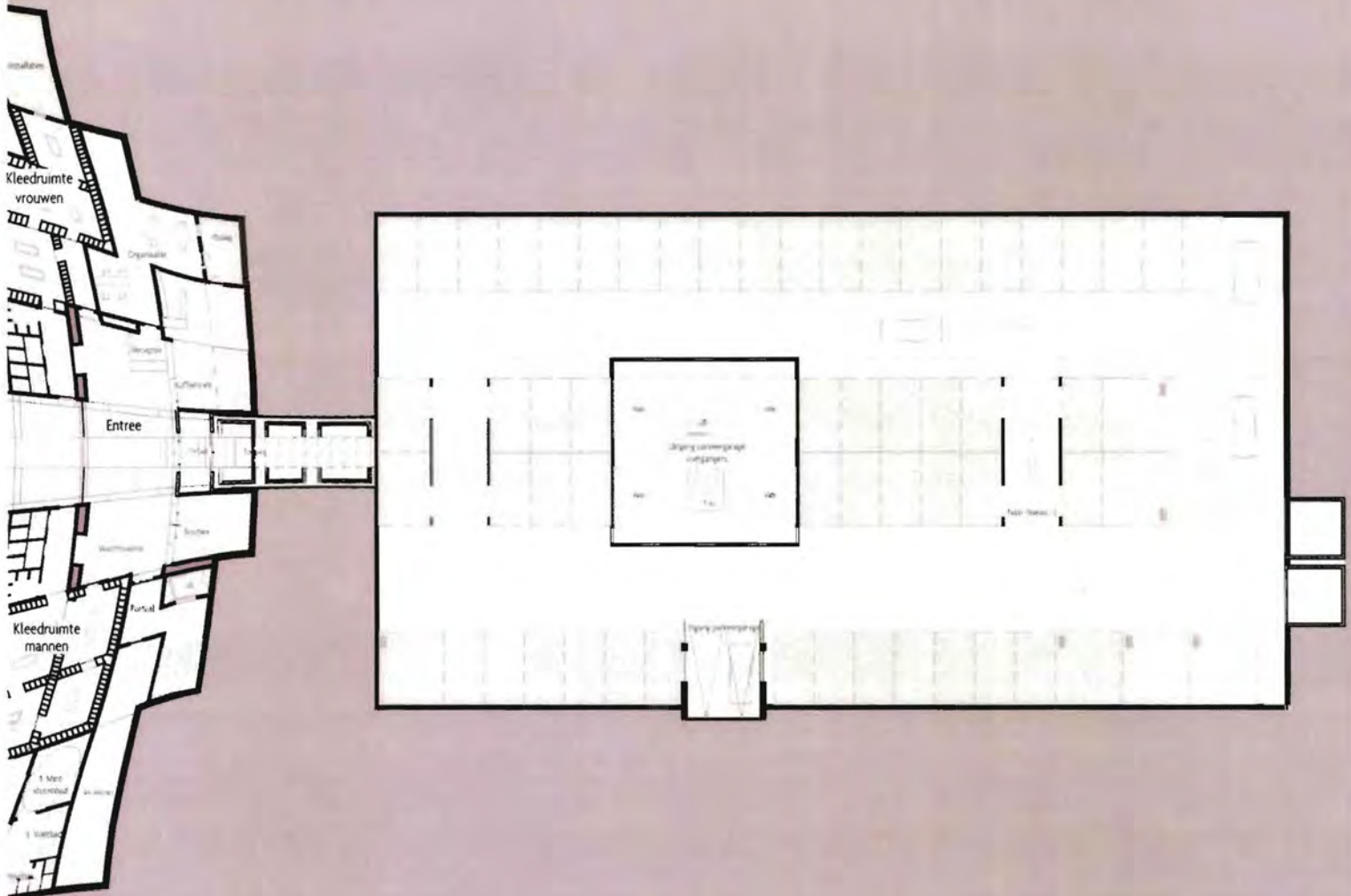


**DOORSNEDE A-A**



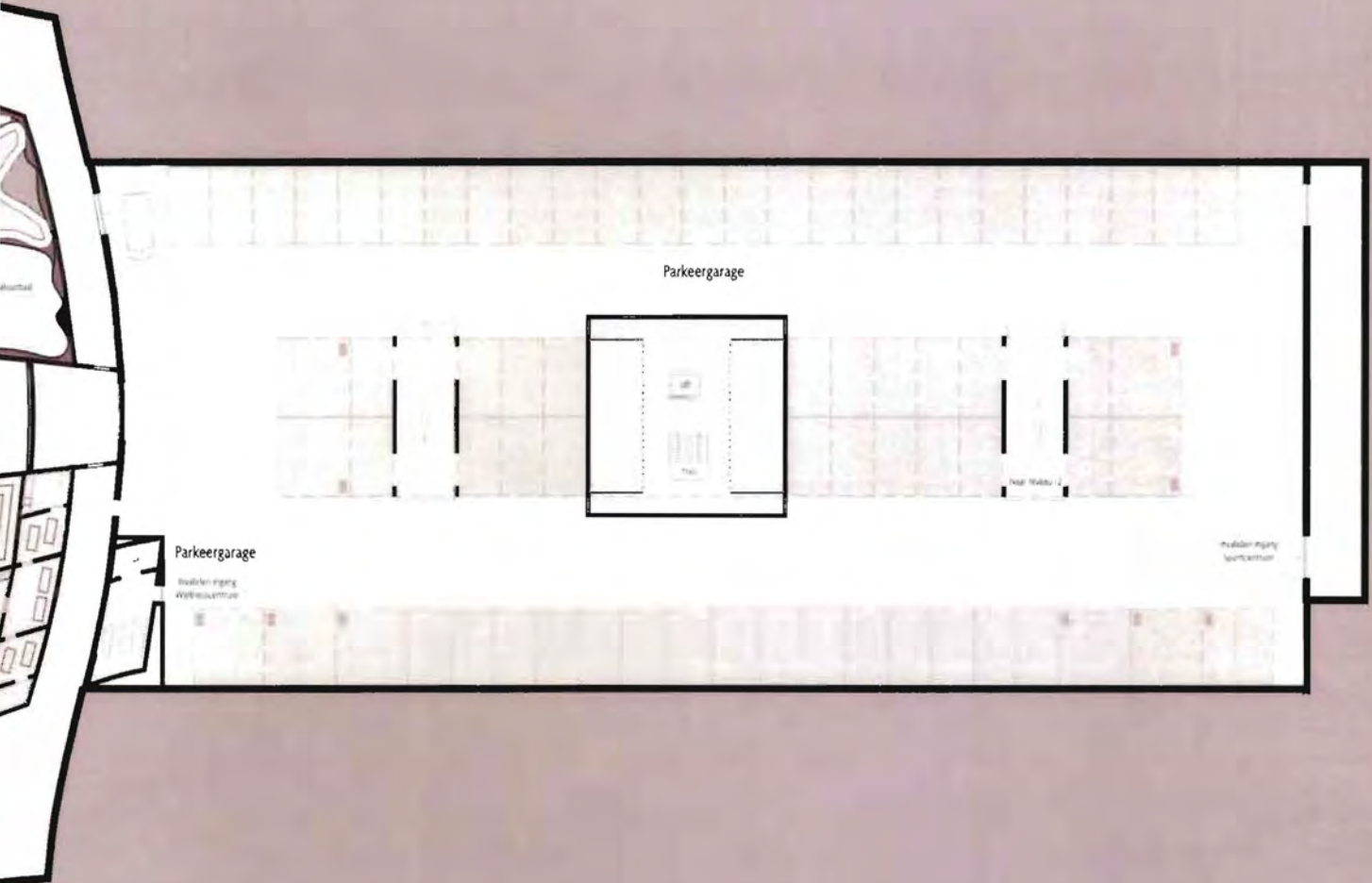
**DOORSNEDE B-B**





**NIVEAU -1**





Parkeergarage

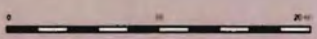
Parkeergarage

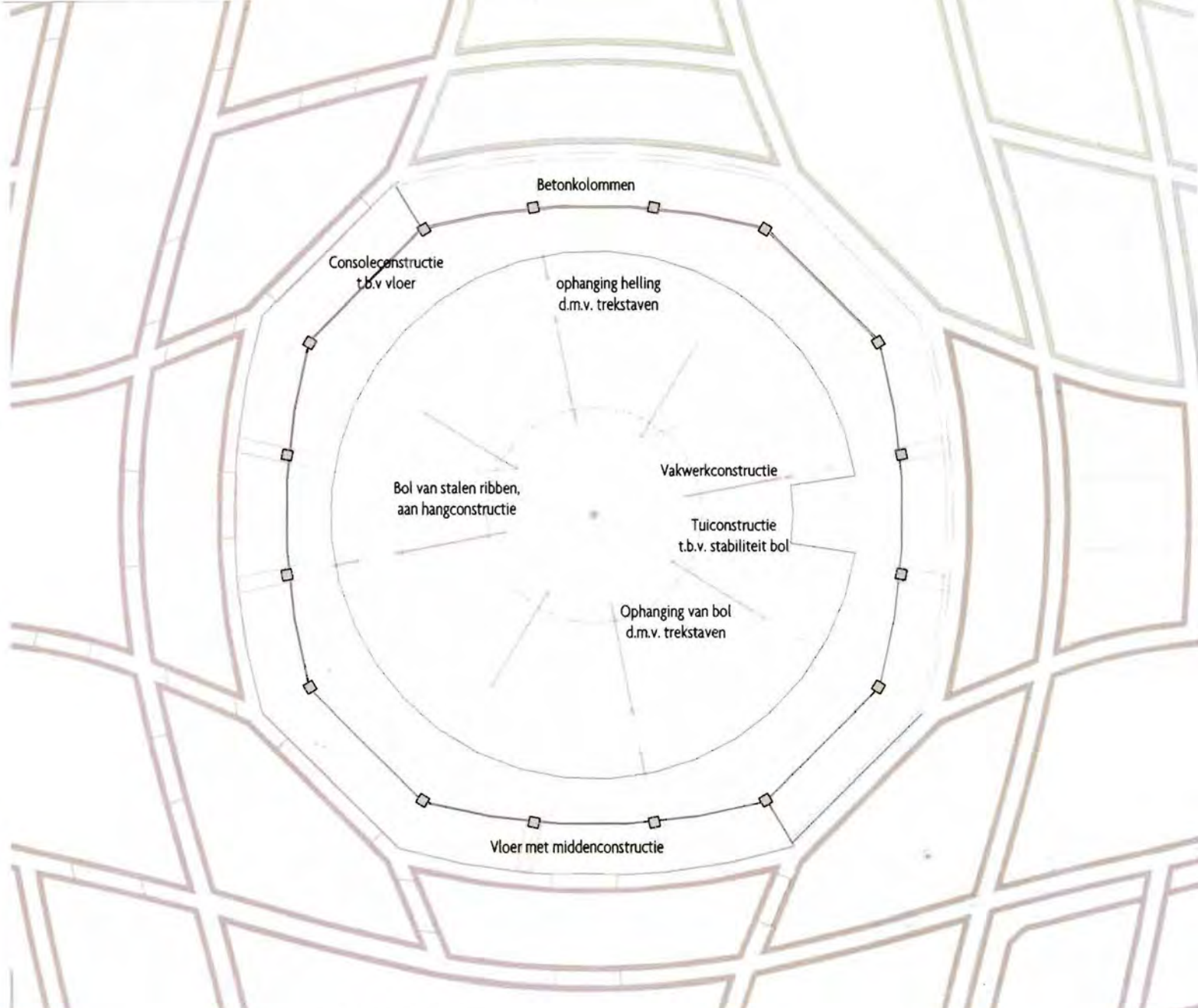
Wandfenster  
Wandfenster

Wandfenster  
Wandfenster

Niveau -2

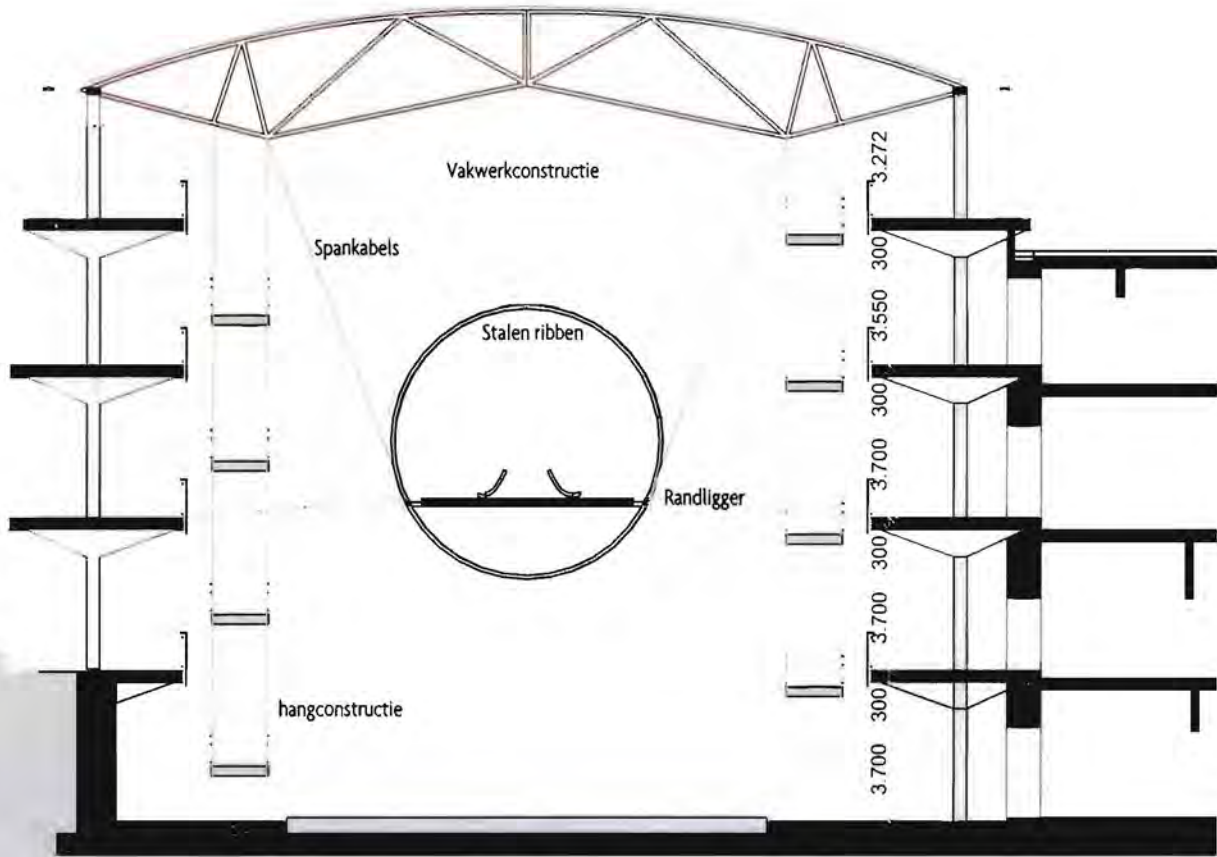
NIVEAU -2





**CONSTRUCTIE OVERZICHT ATRIUM**





**CONSTRUCTIE OVERZICHT ATRIUM**