

## Pertimbangan kualitas ruang: manfaat dan dampak kemungkinan dari kondisi lingkungan di ruang yoga = Spatial quality considerations: the benefits and possible impacts of environmental conditions in yoga space

Nadia Cantika Putri, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20457150&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Pada umumnya, Yoga dikaitkan dengan konsepsi latihan yang sesuai bagi mereka yang memilih penyegaran mental dan fisik atau kesehatan secara kolektif. Namun, menurut Samadhi Pada dalam Patanjali: Yoga Sutra, disiplin latihan yoga mengacu pada pemahaman konsentrasi mendalam dengan kesadaran penuh terhadap lingkungan sekitar. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui aspek suportif dalam kualitas spasial yang dapat bermanfaat dalam mencapai latihan yoga dan dampaknya bagi praktisi. Selain itu, kemungkinan dampak lingkungan yang diberikan di ruang yoga kepada praktisi juga akan dijelaskan. Dengan menggunakan metode wawancara terbuka satu lawan satu, penulis berhasil memetakan pengalaman peserta yoga dalam korespondensi dengan preferensi spasial mereka. Studi kasus mengenai rekomendasi peserta juga dilakukan untuk mengekstrak aspek pengembangan dalam kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi latihan yoga. Studi kasus tersebut berhasil menunjukkan kemungkinan dampak kondisi lingkungan di ruang yoga. Pengakuan tersebut berlaku sebagai kecenderungan peserta terhadap postur fisik, teknik bernapas, dan latihan meditasi.

<hr>

#### <b>ABSTRACT</b><br>

Yoga is commonly associated with the conception of its practice suitable for those who choose mental and physical refreshment or health all at once. However, according to the Samadhi Pada in Yoga Sutras of Patanjali, the discipline of yoga practice is referring to the sense of deep concentration with full awareness to the environmental surroundings. This thesis is aiming to find the supporting aspects in spatial quality that could be beneficial in the attainment of yoga practice and its possible impact for the practitioners. Moreover, the possible impacts of the given environment in yoga space to the practitioners will also be described. Using a method of one to one open ended interviews, the author managed to map the participants rsquo yoga experience in correspondence to their spatial preferences. Case studies regarding participants rsquo recommendations were also conducted to extract developing aspects in environmental conditions that could impact yoga practice. This case study managed to show the possible impacts of environmental conditions in yoga space. Such an acknowledgment prevails as the participants rsquo tendencies towards physical postures, breathing technique, and meditative practices.