

# REST

ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

Ιωάννα Γουσιπούλου  
Καλλιόπη Καντάση





REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

Φοιτήτριες: Γουσιοπούλου Ιωάννα, Καντάση Καλλιόπη  
Επιβλέπουσα: Γαβρήλου Έβελυν



Σε αυτό το σημείο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την καθηγήτριά μας, Έβελυν Γαβρήλου, για την καθοδήγηση και τον χρόνο που διέθεσε κατά την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Επίσης, ευχαριστούμε ιδιαίτερω τις οικογένειές μας και τους φίλους μας για την αγάπη και τη συνεχή υποστήριξη κατά τη διάρκεια των σπουδών μας.

## περίληψη

Αντικείμενο ενδιαφέροντος και έρευνας για αυτή την διπλωματική εργασία, αποτελεί ο μικρός, εμβόλιμος ύπνος (nap), που γίνεται μέσα στη μέρα, είτε από ανάγκη, είτε για απόλαυση. Ο ύπνος αυτός πραγματοποιείται σε χώρους που δεν χαρακτηρίζονται προσωπικοί ή ιδιωτικοί, όπως το σπίτι, το δωμάτιο ενός ξενοδοχείου, μια καμπίνα σε καράβι ή η σκηνή του camping. Συμβαίνει σε μια στριμωγμένη θέση λεωφορείου, στα σκαλοπάτια μιας εκκλησίας, πάνω στο γραφείο ή σε μια παραλία, που κοιμάσαι ενώ βρίσκεσαι στο οπτικό πεδίο του άλλου. Ο ύπνος μέσα στη διάρκεια της ημέρας και ειδικότερα το μεσημέρι αποτελούσε στο παρελθόν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας πολλών λαών. Πλέον το μεγαλύτερο μέρος των ανθρώπων δεν βρίσκει χρόνο για ξεκούραση, παρά μόνο το βράδυ, όμως κι αυτός ο ύπνος δεν είναι πάντα αρκετός.

Μελετώντας το ανθρώπινο σώμα που ξεκουράζεται σε διάφορες καταστάσεις και χώρους, σχεδιάσαμε ένα κάθισμα για ανάπαυση κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο πολλαπλασιασμός του αντικειμένου δημιουργεί σενάρια ανάπαυσης τα οποία μπορούν να τοποθετηθούν μέσα στην πόλη, μεμονωμένα σε ήδη υπάρχοντες χώρους ή συλλογικά με τη μορφή κτιρίου. Για τη διερεύνηση του θέματος, η πρότασή μας τοποθετείται στο κέντρο της Αθήνας, σε ένα γωνιακό οικόπεδο στην περιοχή των Εξαρχείων. Το κτίριο αποτελείται από χώρους που δημιουργούνται από τον πολλαπλασιασμό του αντικειμένου και την αποθήκευσή του. Προσθέτοντας χώρους πρασίνου σε όλα τα επίπεδα μετατρέπεται σε ένα κατακόρυφο κήπο, μια όαση χαλάρωσης. Η αλληλεπίδραση και η συνύπαρξη των ανθρώπων μέσα στο χώρο, μεταξύ τους αλλά και με το αντικείμενο, είναι ο βασικός παράγοντας της εργασίας.

## abstract

This project is about the art of sleep, and specifically the nap which is done during the day, either out of necessity or for enjoyment. This does not take place in personal or private spaces, such as the house, a hotel room, a cabin or a tent. It happens in a crowded bus seat, on the steps of a church, on the desk or on a beach, where you sleep while you are in the field of vision of the other. Sleeping during the day and especially after noon was an integral part of the daily life, in the past. Most people do not find time to rest except at night, but even then is not always enough.

Studying the human body while resting in various situations and places, we designed a seat for rest during the day. The multiplication of the object creates concepts that can be placed in the city, individually in existing spaces or collectively in the form of a building. Our proposal is placed in the center of Athens, on a corner plot in the area of Exarcheia. The building consists of spaces created by the multiplication of the object and its storage. Adding green spaces on all levels turns it into a vertical garden, an oasis of relaxation. The interaction and coexistence of people in space, with each other and with the object, is the key factor of our work.

I love sleep. My life has the tendency to fall apart when I'm awake, you know?" – Ernest Hemingway



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

εισαγωγή	10
ύπνος είναι...	12
αντικείμενο: R.E.S.T.	28
κτίριο: REST	54
infinity	96
βιβλιογραφία	98



Ο ύπνος είναι μια φυσικά επαναλαμβανόμενη κατάσταση του νου και του σώματος, που χαρακτηρίζεται από αλλοιωμένη συνείδηση και περιορισμένη αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Ο σύντομος, διακοπτόμενος ύπνος, γνωστός και ως 'nap', είναι μια παράμετρος του ύπνου και αποτελεί ένα ζήτημα που εγείρει συχνά αμφιθυμία. Για κάποιες χώρες είναι μέρος της κουλτούρας τους, ενώ σε άλλες θεωρείται σπατάλη χρόνου. Παρόλα αυτά, είναι μια κατάσταση που συνήθως πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια της ημέρας, για να συμπληρώσει το βραδινό ύπνο, είτε αναπόφευκτα λόγω εξάντλησης είτε για ευχαρίστηση και είναι ευεργετικός και χρήσιμος σε κάθε ηλικία.

Συνήθως ο ύπνος λαμβάνει χώρα σε χώρους που χαρακτηρίζονται ως προσωπικοί ή ιδιωτικοί, όπως το σπίτι, ο καναπές ή το υπνοδωμάτιο, όμως άλλες φορές, λόγω κούρασης, μπορεί να συμβεί σε δημόσιους χώρους, όπως μια τάξη ή μια αίθουσα θεάτρου. Η δεύτερη περίπτωση συμβαίνει σε κοινή θέα, όπου τα βλέμματα αγνώστων παρακολουθούν ανεμπόδιστα την προσπάθεια κάποιας ξεκούρασης, που συνήθως δεν είναι επαρκής.

Λόγω των έντονων ρυθμών ζωής, ο βραδινός ύπνος συνήθως δεν επαρκεί. Για να βοηθηθεί η ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου, καθώς και να αυξηθεί η παραγωγικότητα, χρειάζεται το μυαλό και το σώμα να ξεκουράζονται και κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο ύπνος είναι μια μυστηριώδης κατάσταση ύπαρξης, όπου το σώμα μπαίνει σε μια συνθήκη διαφορετικής συνειδητότητας και περιορισμένης αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. Είναι μια διαδικασία αποκατάστασης, κατά την οποία τόσο το σώμα όσο και ο εγκέφαλος επανορθώνονται, αναζωογονούνται.

Για κάποιους, ο ύπνος είναι “άκρως απαραίτητος”, για άλλους “χάσιμο χρόνου”. Σίγουρα αποτελεί μια κατάσταση κατά την οποία δεν γνωρίζουμε τι ακριβώς συμβαίνει, είναι όμως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας του ανθρώπου. Αν η ποιότητα και ο χρόνος του ύπνου δεν ικανοποιούνται, τότε το σώμα υπολειπουργεί, αναγκάζοντας έτσι τον άνθρωπο να κοιμηθεί σε ώρες και χώρους που δεν ενδείκνυνται η εκτέλεση της συνθήκης αυτής.

Η σημασία του εμβόλιμου ύπνου μέσα στη μέρα είναι το θέμα πολλών διαφορετικών ερευνών από πανεπιστήμια όλου του κόσμου. Επισημαίνεται πως τα αποτελέσματα ακόμη κι ενός δεκάλεπτου ή εικοσάλεπτου ύπνου είναι αξιοσημείωτα για ένα κουρασμένο μυαλό. Μάλιστα, πολλές μεγάλες εταιρείες δημιουργούν στις εγκαταστάσεις τους ειδικούς χώρους ξεκούρασης για τους υπαλλήλους τους, προκειμένου να έχουν τη δυνατότητα ενός power nap μέσα στο ωράριο εργασίας, με σκοπό την αύξηση της παραγωγικότητας.

Κάθε πολιτισμός έχει τη δική του συνήθεια που σχετίζεται με τον εμβόλιμο ύπνο.

Στην Ιαπωνία συγκεκριμένα, ο ύπνος εν ώρα εργασίας δεν θεωρείται αδυναμία ή τεμπελιά, όπως στον Δυτικό πολιτισμό. Αντίθετα, αποτελεί προτέρημα, καθώς δείχνει πως ο υπάλληλος είναι τόσο εξαντλημένος από τις πολλές ώρες που έχει αφιερώσει στην δουλειά του, που τον “παίρνει ο ύπνος” πάνω στο γραφείο του. Εφόσον δεν παρενοχλεί με κάποιο τρόπο το συνάνθρωπο, η πράξη αυτή είναι απολύτως θεμιτή και αποδεκτή για αυτόν που την ασκεί. Η ορολογία για αυτή την ιαπωνική φιλοσοφία είναι inemuri, “κοιμάμαι ενώ είμαι παρών” .

Το φαινόμενο απογειώθηκε με τη ραγδαία οικονομική ανάπτυξη των δεκαετιών '60, '70 και '80, όπου οι άνθρωποι έγιναν υπερβολικά πολυάσχολοι και εργαζόντουσαν τόσο, που το οκτάωρο του ύπνου ήταν ανέφικτο να πραγματοποιηθεί. Η ανάγκη για ξεκούραση από τους γρήγορους ρυθμούς ζωής οδήγησε στην υιοθέτηση του inemuri σε δημόσιους χώρους, όπως τα μέσα μαζικής μεταφοράς, τις στάσεις τους, τις βιβλιοθήκες και τα πάρκα. Σήμερα, το θέαμα μπορεί

να ξενιζει τους ταξιδιώτες της Ιαπωνίας, αποτελεί όμως ένα κοινωνικά αποδεκτό φαινόμενο της κουλτούρας της.

Αντίστοιχα, η siesta είναι μια ισπανική παράδοση κατά την οποία μπορείς να ξεκουραστείς για κάποιες ώρες το μεσημέρι. Η ανάγκη αυτή δημιουργήθηκε λόγω των πολλών ωρών εργασίας και των υψηλών θερμοκρασιών τους θερινούς μήνες. Η λέξη είναι ευρέως διαδεδομένη και συνδέεται πλέον με την έννοια της απόλαυσης παρά της ανάγκης. Παρόμοιο είδος εμβόλιμου ύπνου αποτελεί και το ιταλικό riposo. Μπορεί να διαρκέσει από δύο μέχρι τέσσερις ώρες και ενώ είναι πιο συχνό και θεμιτό στη Νότια Ιταλία, οι Βόρειοι το θεωρούν αντιπαραγωγικό.

Στη Σκανδιναβία υπάρχει η πεποίθηση ότι ο καθαρός αέρας βοηθάει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού. Συγκεκριμένα, αφήνουν τα μικρά παιδιά τους σε εξωτερικούς χώρους, ιδιωτικούς ή δημόσιους, ώστε να κοιμηθούν για λίγες ώρες. Ταυτόχρονα, οι ήχοι της φύσης βοηθούν στην επίτευξη ενός βαθύτερου ύπνου.

Σε κάποια μέρη της Αυστραλίας, κοινότητες ιθαγενών ακολουθούν παλιές παραδόσεις όσον αφορά τον ύπνο. Υιοθετούν το συλλογικό ύπνο και κοιμούνται όλοι μαζί σε ένα ενιαίο χώρο, όχι σε ξεχωριστά δωμάτια, για ασφάλεια.

Σύμφωνα με έρευνες, ο εμβόλιμος ύπνος (nap) θα μπορούσε να απορροφηθεί από τον μοντέρνο τρόπο ζωής, καθώς οι αυξανόμενες υποχρεώσεις οδηγούν στην έλλειψη ύπνου. Ένα σύντομο power nap βοηθάει στην καταπολέμηση του άγχους, δυναμώνει το ανοσοποιητικό και βελτιώνει την παραγωγικότητα και τη συγκέντρωση. Σε ευρωπαϊκές πόλεις, χώροι εργασίας και εκπαιδευτικά κτίρια, παρέχουν ειδικούς χώρους για ξεκούραση.

Τα δωμάτια μπορεί να περιλαμβάνουν κρεβάτια και διαχωριστικά για την ιδιωτικότητα. Εναλλακτικά, είναι χώροι με σκουρόχρωμα έπιπλα και μαύρες κουρτίνες, όπου στο δάπεδο υπάρχει χαμηλός φωτισμός, για την ορατή περιήγηση στο χώρο.

*“Η siesta θα έπρεπε να είναι συμβατή με το σημερινό τρόπο ζωής και εργασίας, ακόμα και στους εργασιακούς χώρους. Αν οι εργαζόμενοι μπορούν να έχουν ένα διάλειμμα για να πουν καφέ ή να καπνίσουν, γιατί όχι για να κοιμηθούν;”*

Η Ελλάδα δεν αποτελεί εξαίρεση. Οι ώρες εργασίας και οι ρυθμοί ζωής δεν επιτρέπουν την επαρκή ξεκούραση, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αποκοιμούνται σε δημόσιους χώρους, όπου ο ύπνος δεν είναι τυπικά αποδεκτός.

Μέρη όπως στάσεις Μ.Μ.Μ., βιβλιοθήκες, πολιτιστικοί και εκπαιδευτικοί χώροι μετατρέπονται σε εφήμερα κρεβάτια από ανάγκη. Μια τσάντα, ένα τραπέζι και ο ώμος του διπλανού γίνονται το μαξιλάρι, στην προσπάθεια να βρεθεί μια βολική στάση.





Έπειτα από έρευνα που διεξήχθη μέσω ερωτηματολογίου, ποικίλουν οι απαντήσεις για το τι είναι ο ύπνος για τον καθένα, καθώς και τα μέρη στα οποία έχουν αποκοιμηθεί από ανάγκη.

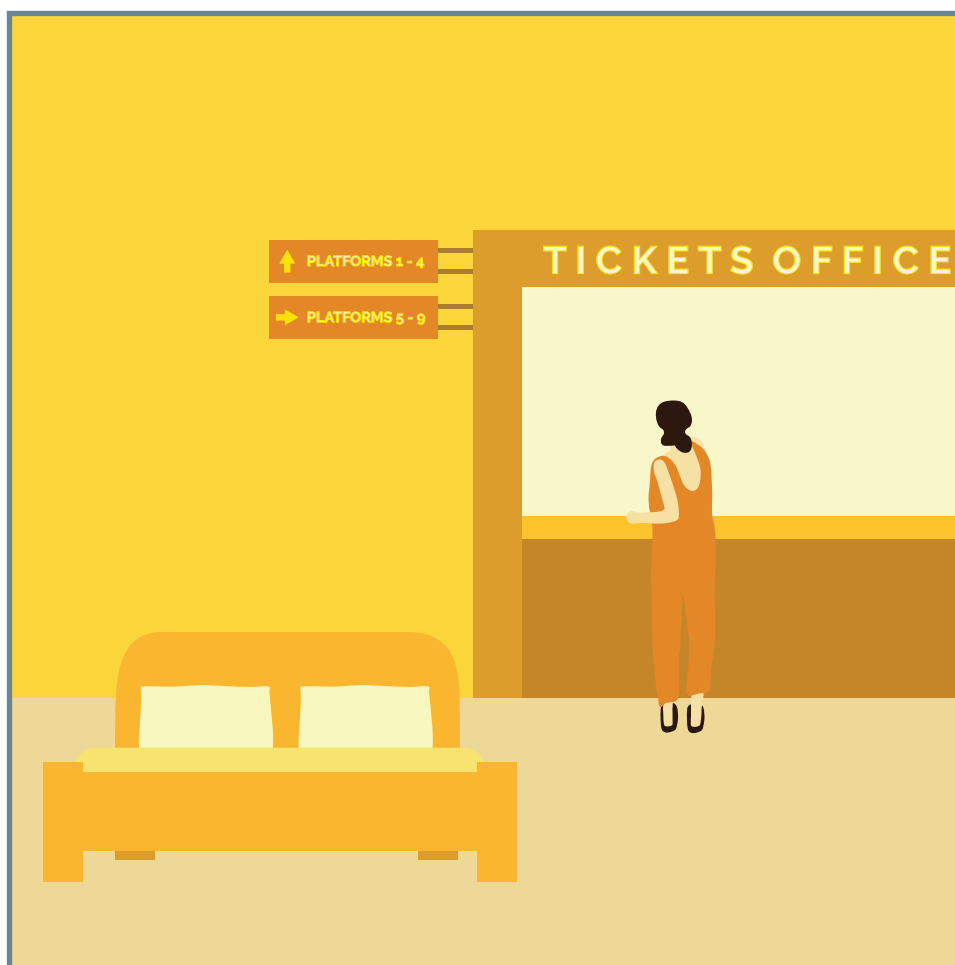
Σε ένα πλήθος 150 ατόμων, το 76% έχει κοιμηθεί κάποια στιγμή σε δημόσιο χώρο, καθώς μόνο το 37% παίρνει καθημερινούς μικρούς ύπνους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τέλος, το 52% θεωρεί τον ύπνο μια απόλαυση, ενώ το υπόλοιπο 48% κοιμάται από ανάγκη.



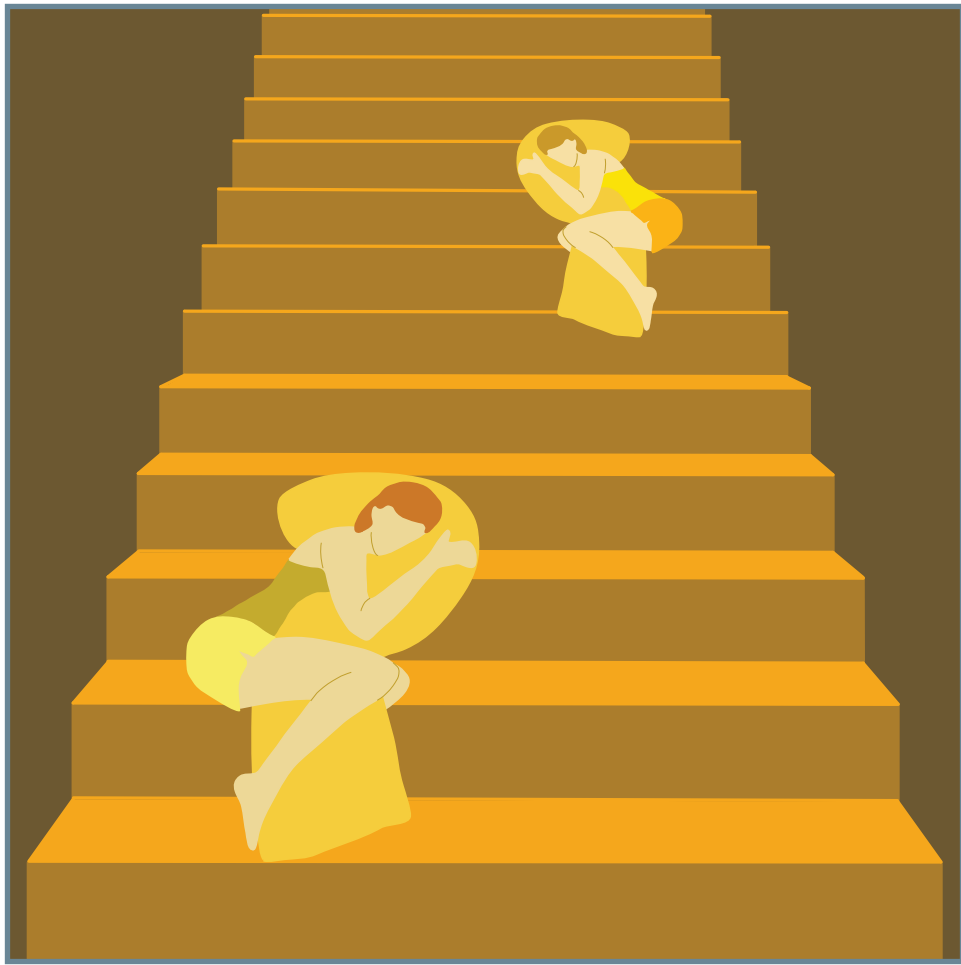




REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης



catching sleep

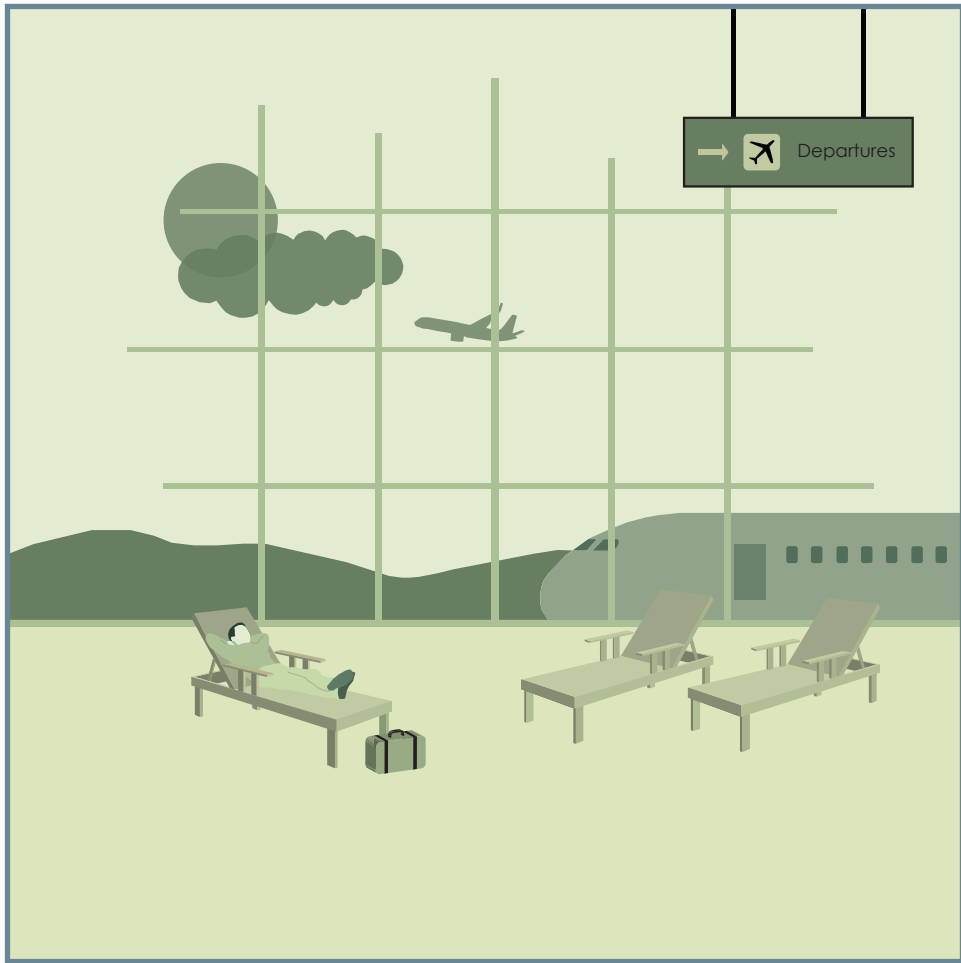


pillowtalk

...ήταν βίβα!



sleepwatchers



snooze lounge



odd sleeper

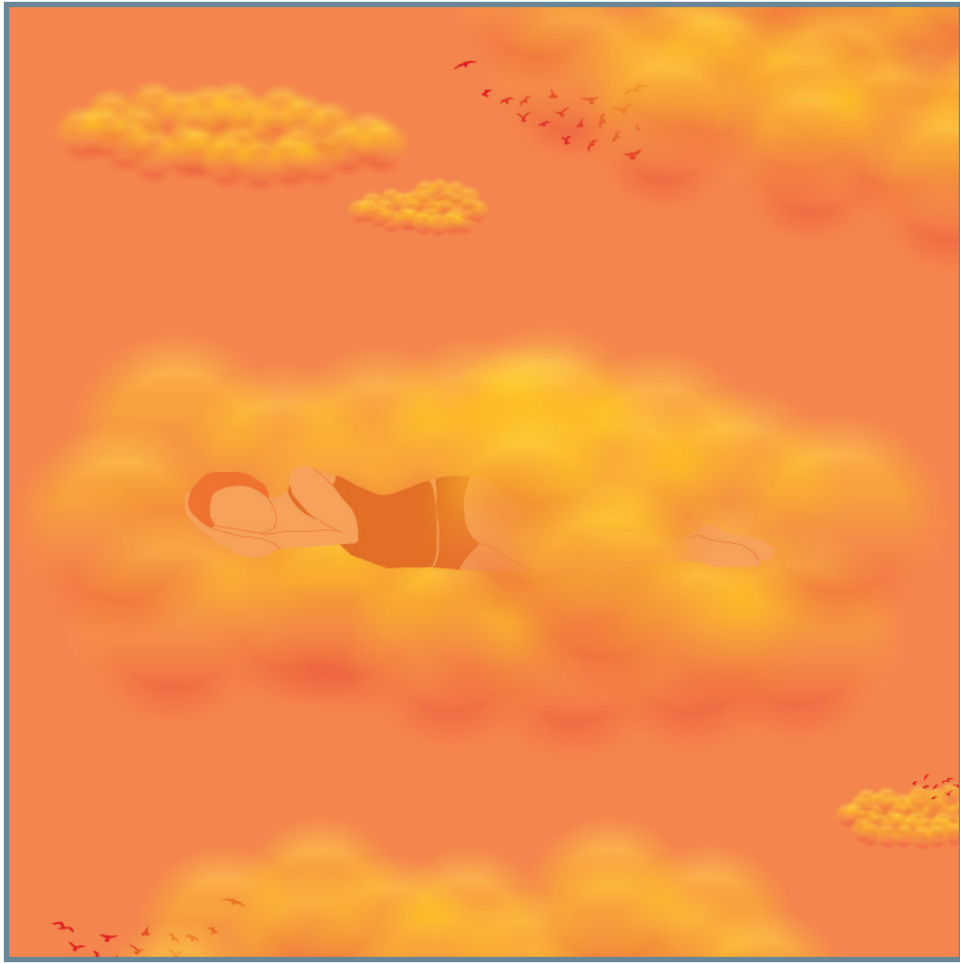


read, sleep, repeat



sleep in the deep

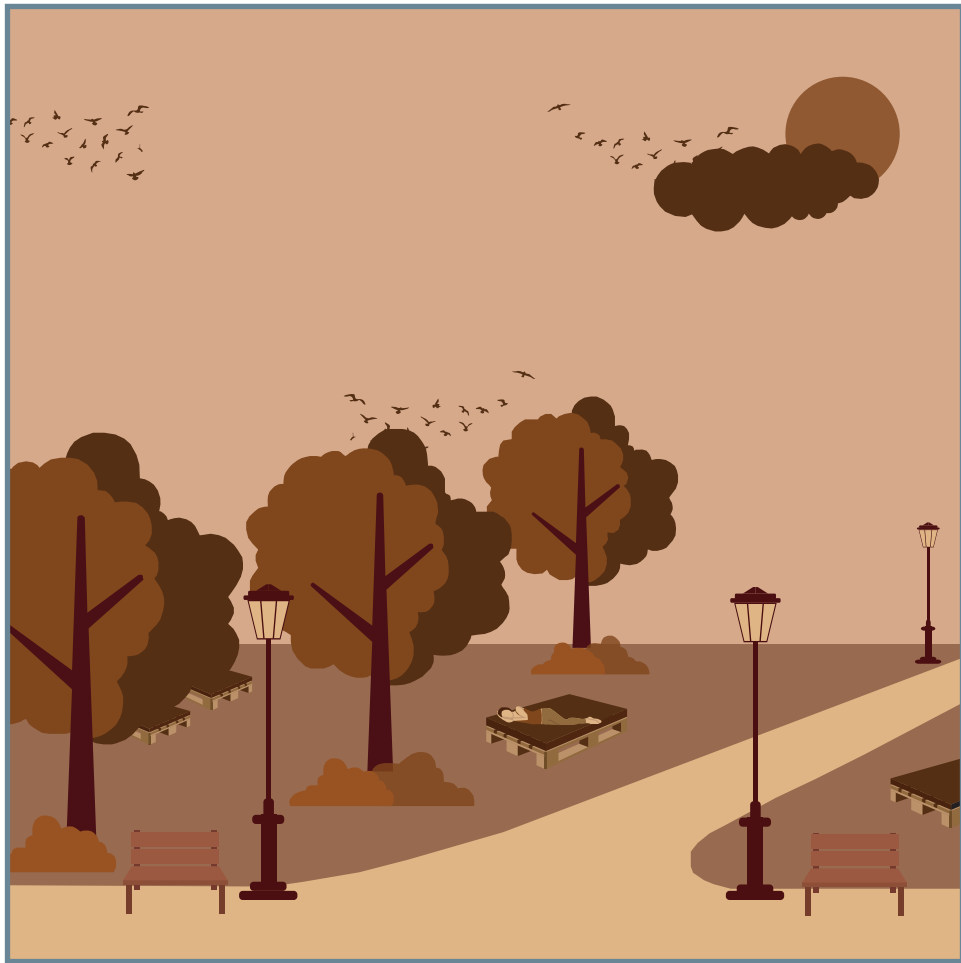




beautiful dreamer

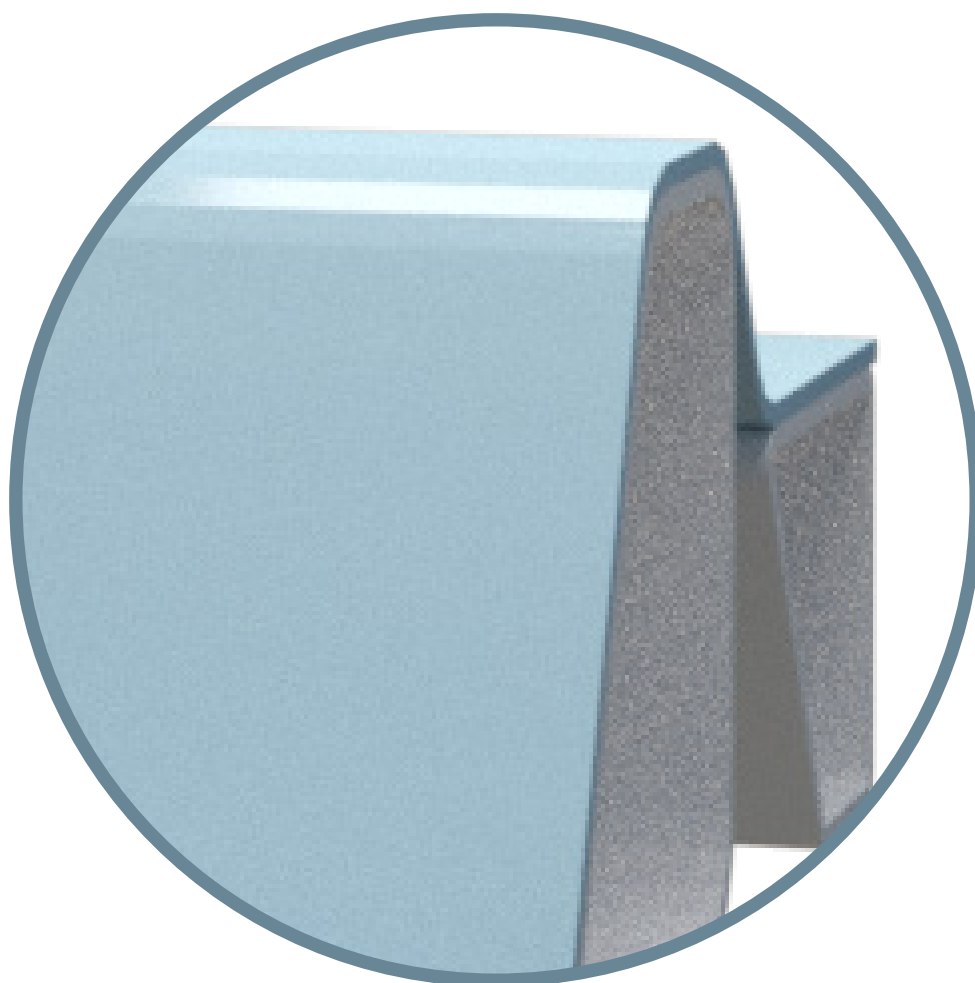


night owl

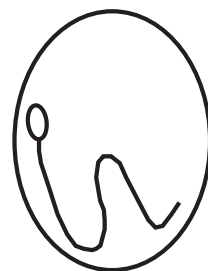
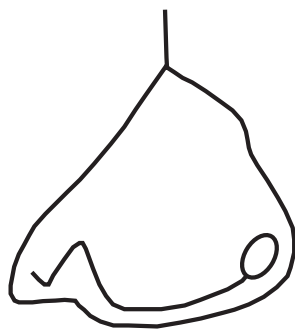


sleepover





R.E.S.T.: Recycled External Seat Tipper

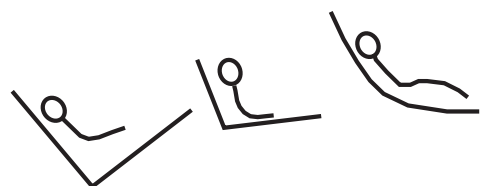
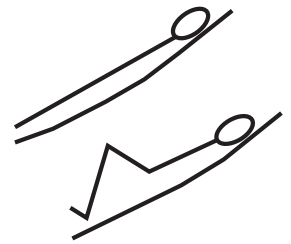
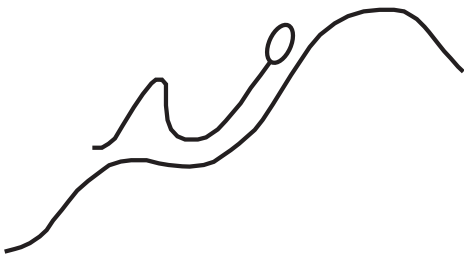
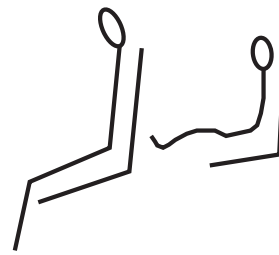
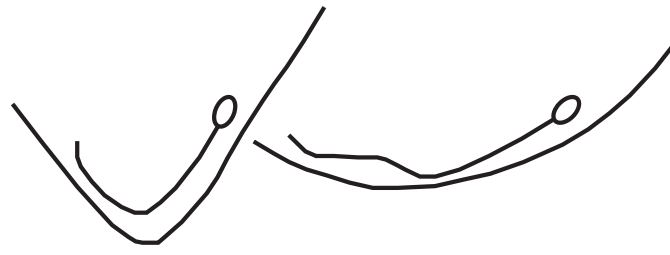


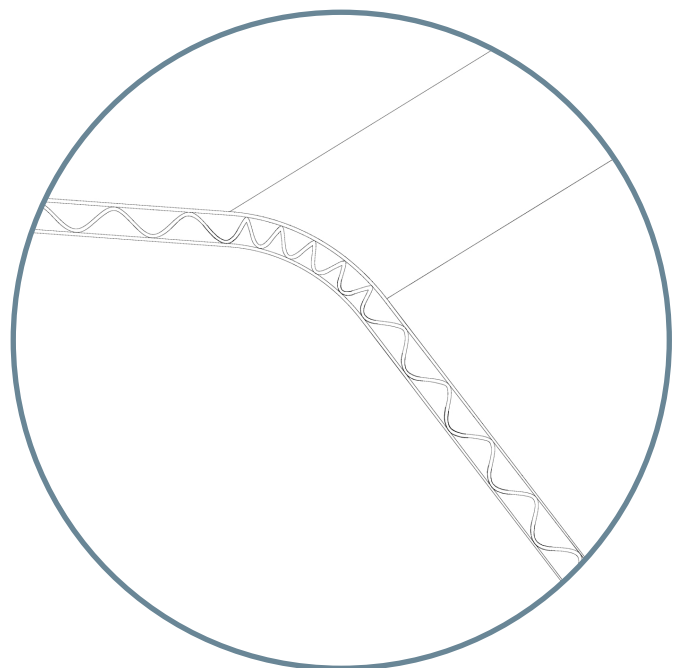
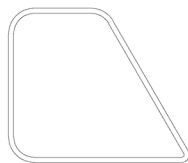
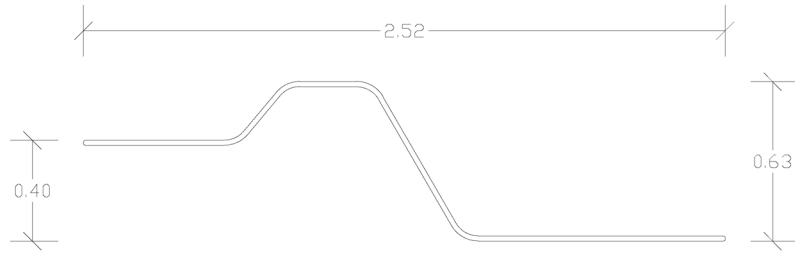
Το ανθρώπινο σώμα μπορεί να ξεκουραστεί σε διάφορους χώρους και επιφάνειες. Το μόνο που χρειάζεται είναι μια σταθερή βάση. Ακόμα και στις περιπτώσεις που ένας μικρός ύπνος είναι απαραίτητος τη συγκεκριμένη στιγμή, το σώμα αν νιώθει πως διατρέχει κάποιο κίνδυνο, όπως να πέσει από το αντικείμενο το οποίο το στηρίζει, δεν θα χαλαρώσει ώστε να κοιμηθεί. Το κρεβάτι είναι η πιο συνηθισμένη επιφάνεια ύπνου και ο άνθρωπος επενδύει στην ποιότητα που θα στηρίξει το βάρος του ώστε να πετύχει την απόλυτη χαλάρωση.

Παρόλα αυτά το σώμα μπορεί να βολευτεί για μικρές χρονικές περιόδους σε επιφάνειες και σχήματα πιο πολύπλοκα από αυτό που προτιμά κάθε βράδυ. Τέτοιες επιφάνειες μπορεί να είναι μια στριμωγμένη θέση στο λεωφορείο, πάνω στο τραπέζι, στο πεζούλι, ακόμα και στα σκαλοπάτια της εκκλησίας.

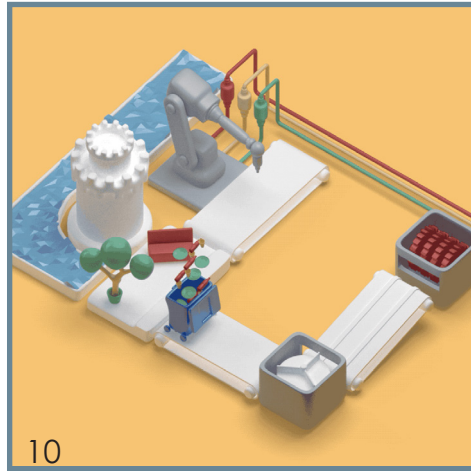
Όσον αφορά τη σωστή κλίση ενός αντικειμένου, οι 90° δεν ενδείκνυται για την ξεκούραση του σώματος. Αντίθετα, 110°-130° είναι οι επικρατέστερες τιμές για μια καλύτερη εμπειρία χαλάρωσης.









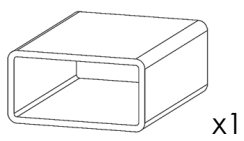
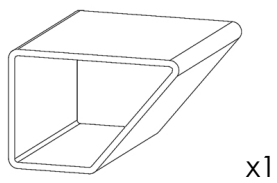
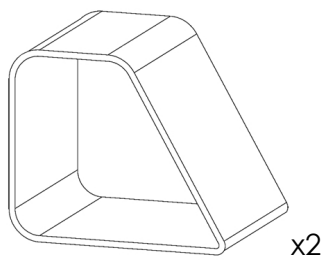
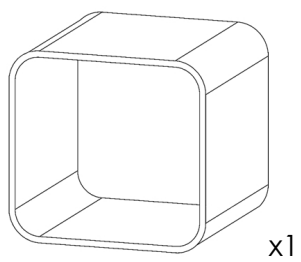
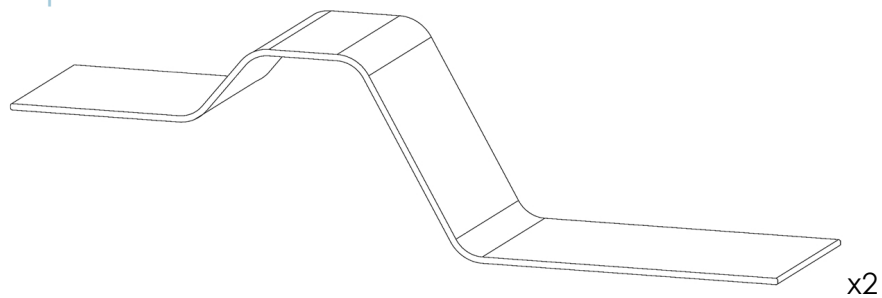


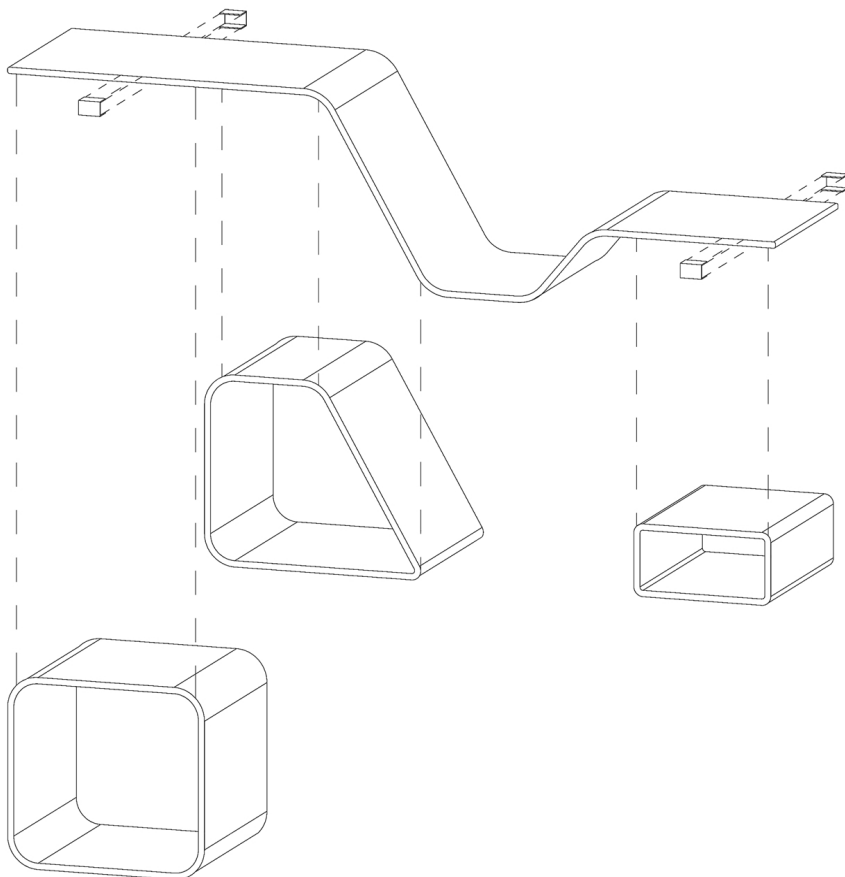
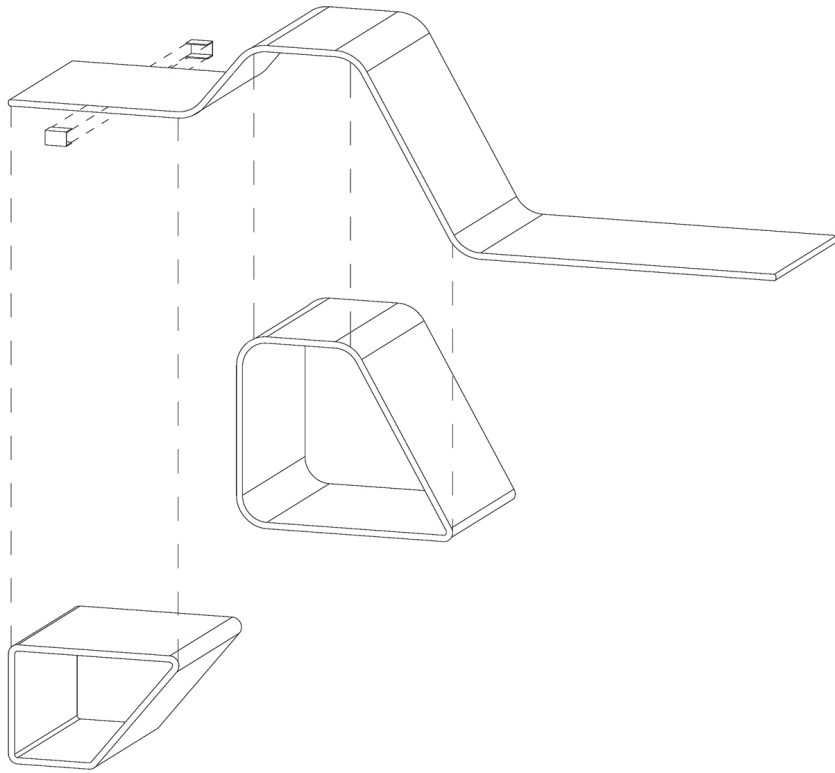
Με βάση τα παραπάνω, σχεδιάστηκε ένα πολυμορφικό κάθισμα, με την ονομασία R.E.S.T. (Recycled External Seat Tipper), με σκοπό την ξεκούραση του ανθρώπινου σώματος για μικρά χρονικά διαστήματα. Οι διαστάσεις είναι ανάλογες των μελών του σώματος και στις δύο πλευρές. Η κύρια επιφάνεια συνοδεύεται από 5 διαφορετικούς κύβους που τη στηρίζουν, οι οποίοι μπορούν να τοποθετηθούν και ελεύθεροι στο χώρο.

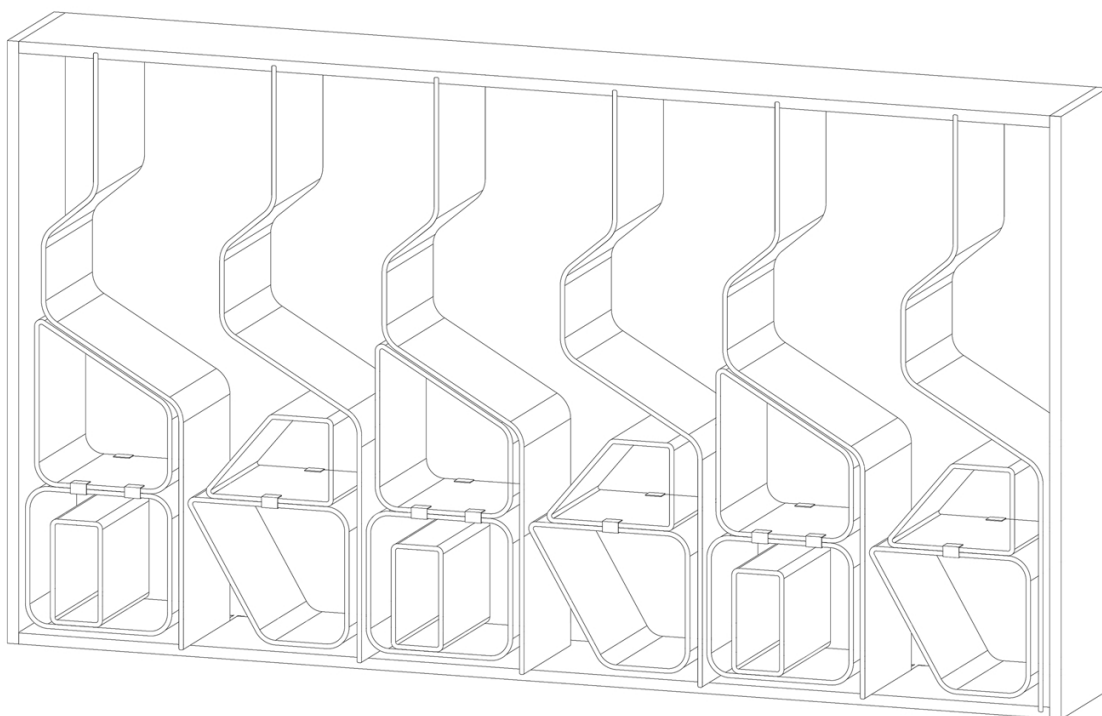
Ο τρόπος της κατασκευής είναι με μηχάνημα 3d printing και το υλικό είναι επεξεργασμένο ανακυκλωμένο πλαστικό. Το αντικείμενο έχει υψηλή αντοχή σε εξωτερικές συνθήκες, δεν καταστρέφεται εύκολα και σε περίπτωση φθοράς μπορεί να ανακυκλωθεί και να ξαναχρησιμοποιηθεί. Αρχικά, γίνεται διαχωρισμός των πλαστικών με βάση το είδος και το χρώμα. Ακολουθεί ο καθαρισμός και η κοπή με ειδικό μηχάνημα. Οι πλαστικές νιφάδες έχουν διάσταση 4-7 χιλιοστά και τοποθετούνται στο μηχάνημα 3d printing, όπου τις λιώνει και δημιουργεί το επιθυμητό αντικείμενο.

Το design studio των The New Raw, με βάση το Ρότερνταμ, κατασκευάζει έπιπλα από ανακυκλωμένο πλαστικό με την παραπάνω διαδικασία από το 2015, από τους αρχιτέκτονες Πάνος Σάκκας και Φωτεινή Σετάκη.

# συναρμολόγηση

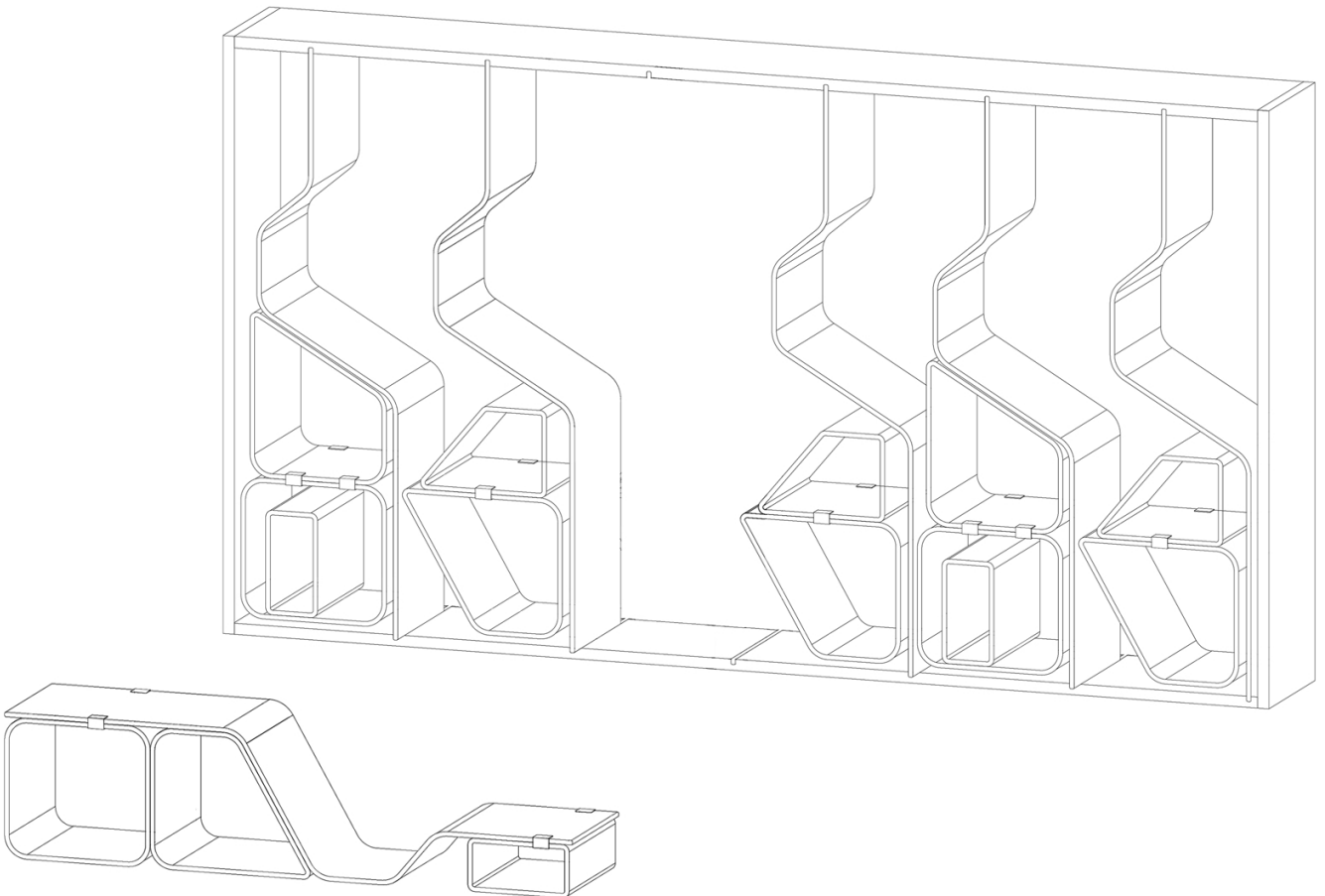
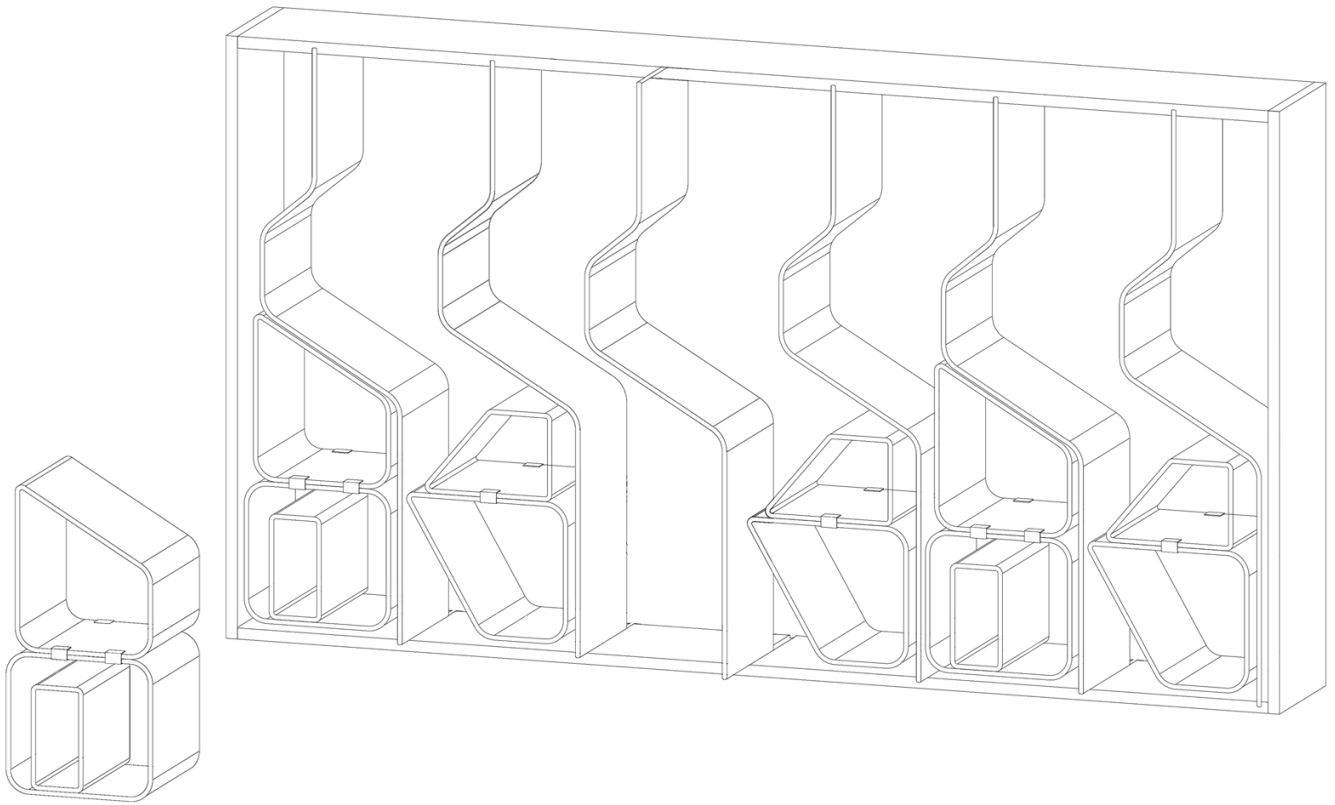


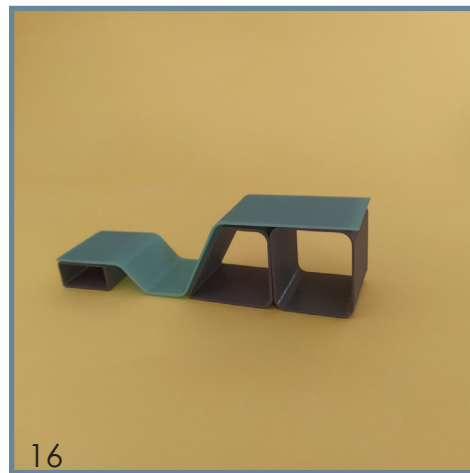
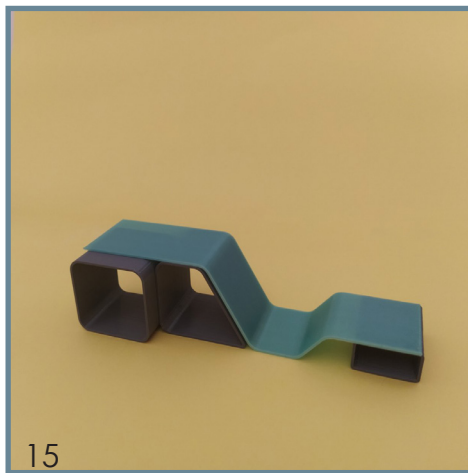
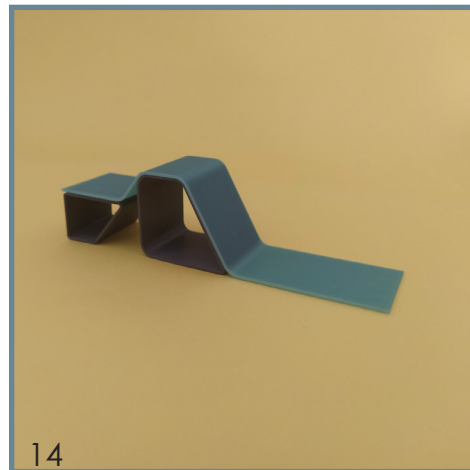
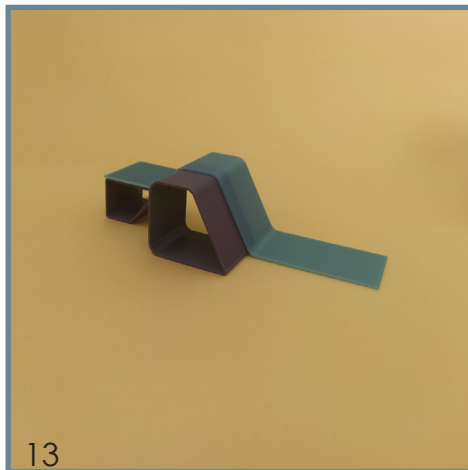




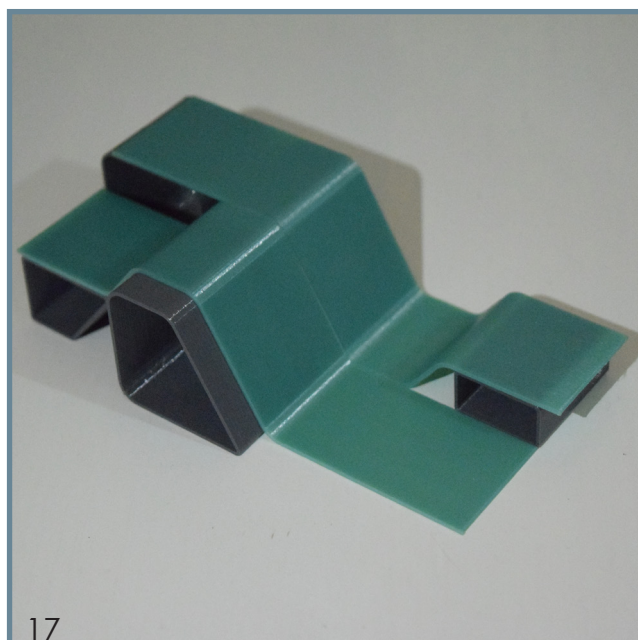
REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

Η αποθήκευση του συνολικού αντικειμένου γίνεται σε μια ειδικά σχεδιασμένη βιβλιοθήκη. Η χωρητικότητα φτάνει τα 6 καθίσματα, με τους κύβους στήριξης, όμως μπορεί να αλλάξει διάσταση για την καλύτερη εξυπηρέτηση του εκάστοτε χώρου. Σκοπός είναι να βρίσκεται στο χώρο, έτσι ώστε να ενθαρρύνει τον επισκέπτη να πάρει το αντικείμενο και να το συναρμολογήσει με δική του βούληση, δημιουργώντας έτσι διάφορους πιθανούς συνδυασμούς.

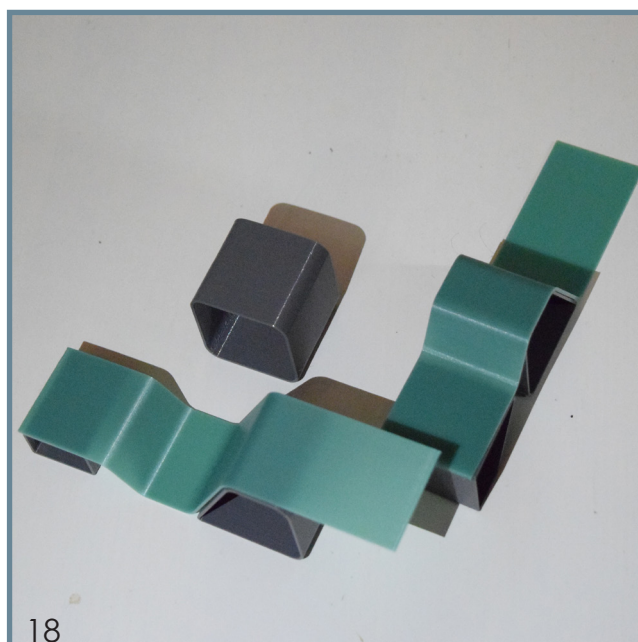




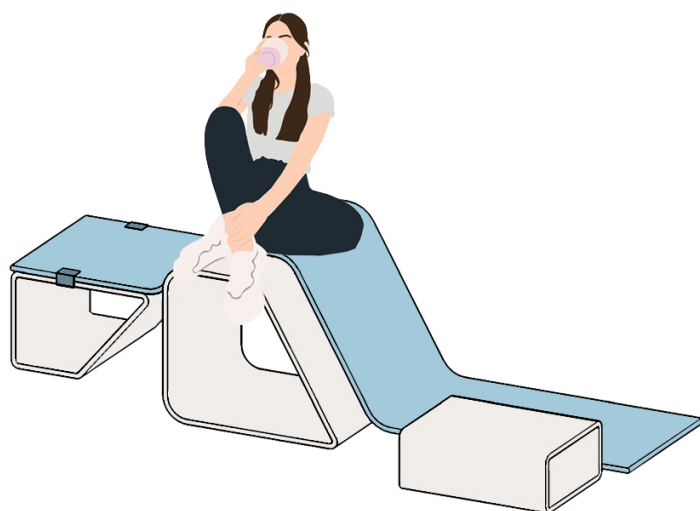
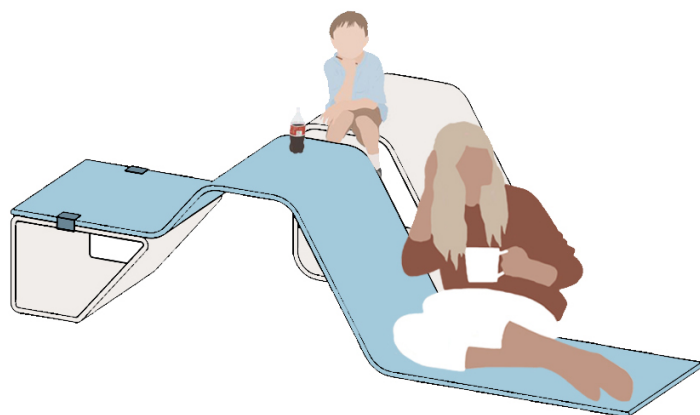
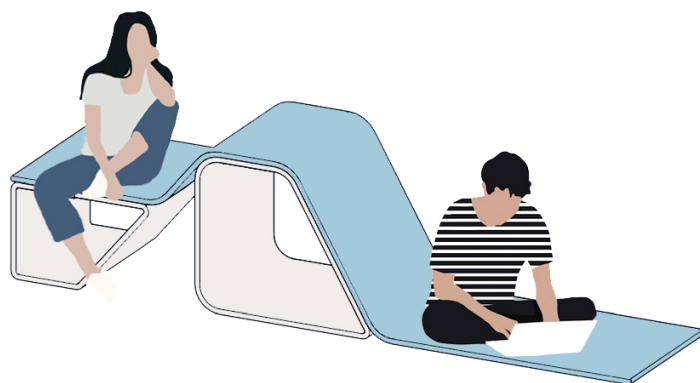
Η μακέτα κατασκευάστηκε με 3d printer, σε κλίμακα 1:20 και η συνολική της διάσταση είναι 12.50 x 3 εκατοστά.



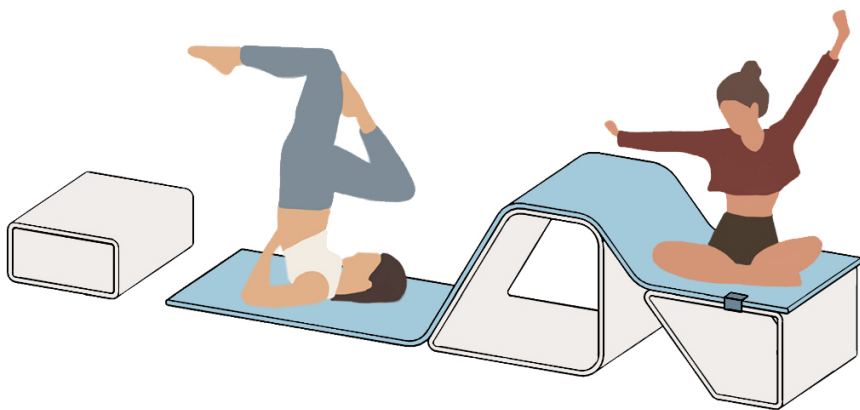
17

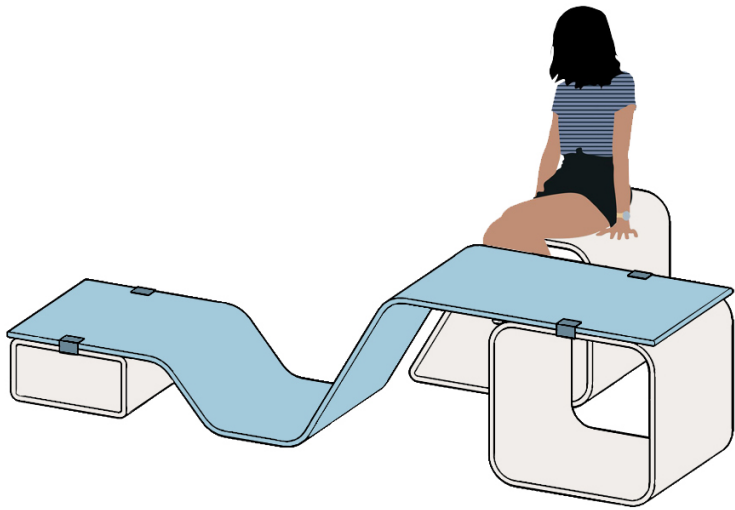
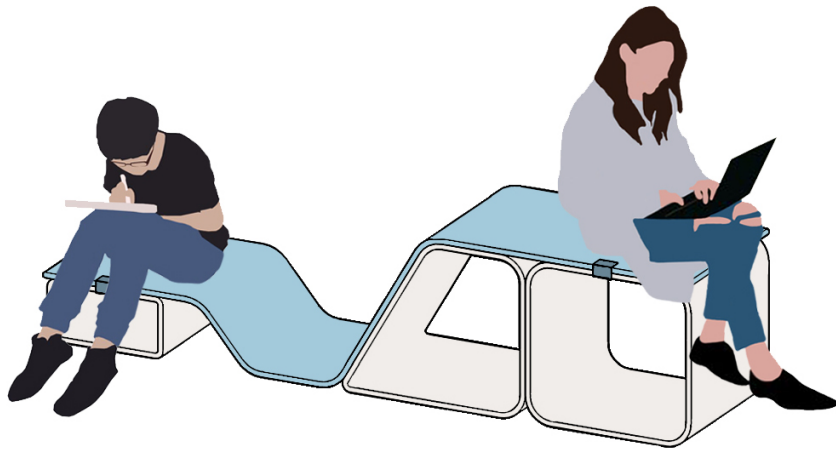


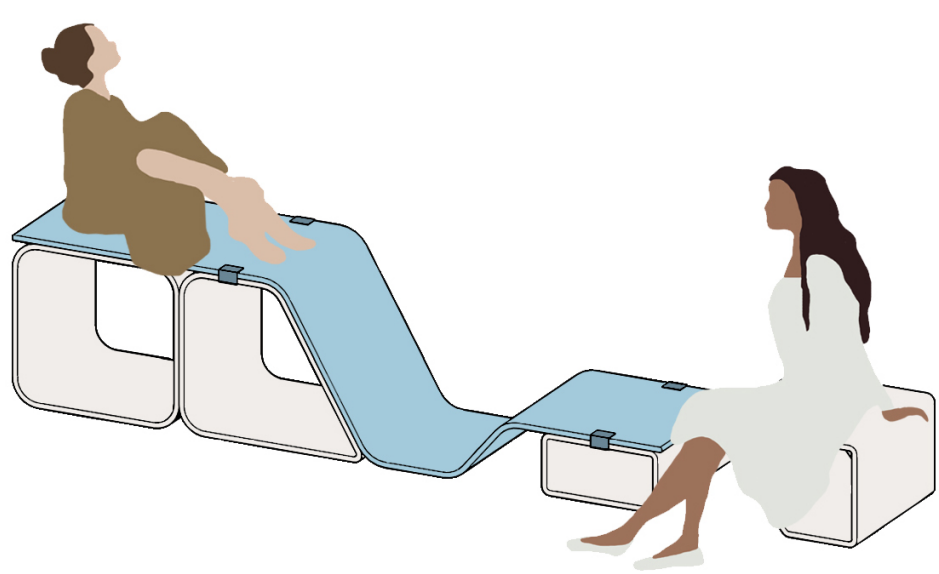
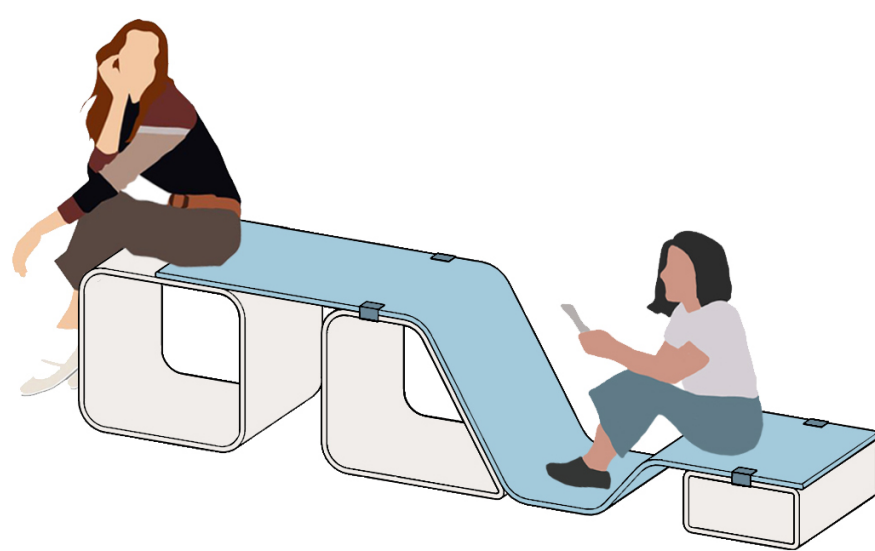
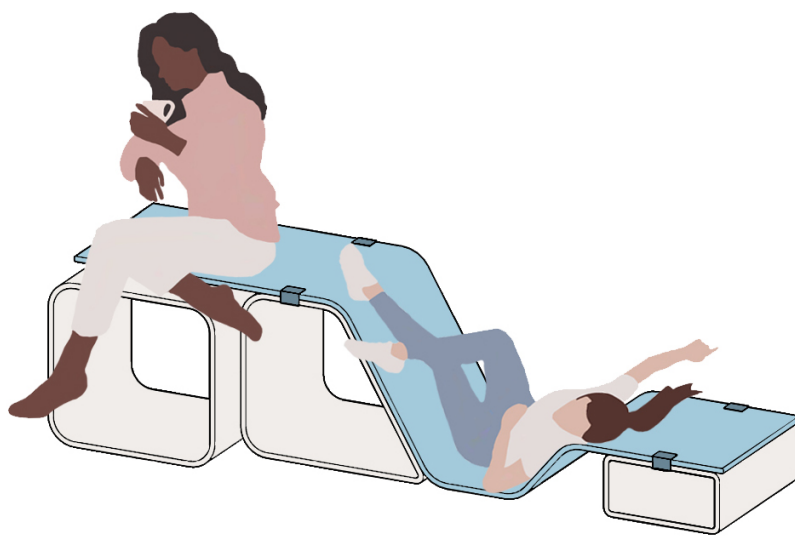
18











Με την ελεύθερη συναρμολόγηση του αντικειμένου, αυτά μπορούν να ενωθούν και να αλληλοκαλύπτονται, δημιουργώντας σενάρια χαλάρωσης. Τα σενάρια αυτά ποικίλουν, ανάλογα με τη δραστηριότητα, η οποία λαμβάνει χώρο τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Το είδος της δραστηριότητας και η διάρκειά της είναι καθοριστικοί παράγοντες για την τελική σύνθεση.

Από 10 λεπτά διάλειμμα από τη δουλειά, μέχρι λίγες ώρες ύπνου, από ένα πάρκο μέχρι την αίθουσα ενός γραφείου, το κάθισμα και η ένωση του, μπορεί να εξυπηρετήσει μια κατηγορία ανθρώπων με ανάγκη για ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ειδικότερα, επαγγέλματα και ιδιότητες με μεγάλο, σπαστό ωράριο που βρίσκονται μακριά από την κατοικία, δημιουργούν την ανάγκη για ένα χώρο ξεκούρασης.



meeting point



lunch break



deep sleep



jungle





collective sleep



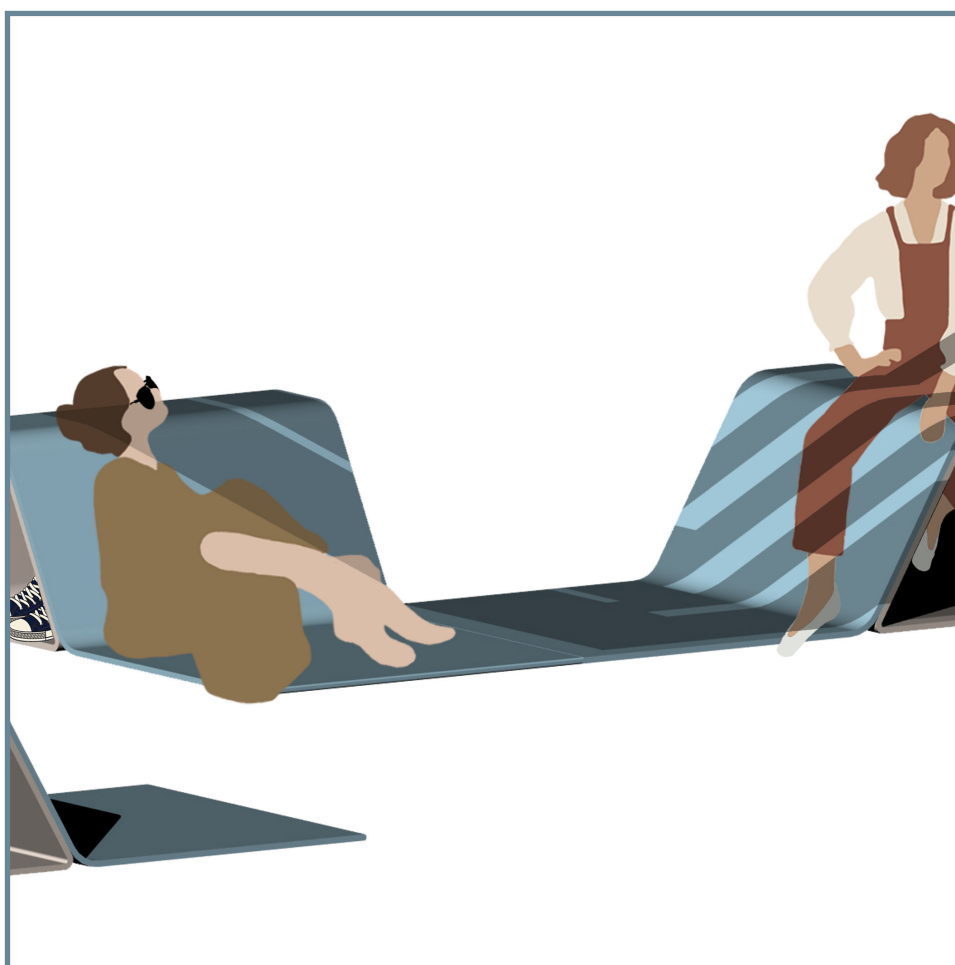
study area



café



cinema



rooftop





REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

Αποφασίσαμε να σχεδιάσουμε ένα κτίριο που να αποτελεί ένα πυρήνα χαλάρωσης μέσα στην πόλη. Το οικόπεδο βρίσκεται στο κέντρο της Αθήνας και επιλέχθηκε λόγω της θέσης του. Σε ένα κοντινό εύρος, βρίσκονται διάφοροι χώροι ενδιαφέροντος, όπως βιβλιοθήκες και πανεπιστήμια, γραφεία, καταστήματα, νοσοκομεία, δικαστήρια και γενικότερα χώροι όπου συχνάζουν πολυάσχολα άτομα. Λόγω του μεγάλου πληθυσμού της Αθήνας, η μετακίνηση από και προς το κέντρο είναι δύσκολη, ιδιαίτερα τις ώρες αιχμής. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα οι άνθρωποι να μην μπορούν να γυρίσουν στο σπίτι τους για να ξεκουραστούν κατά τη διάρκεια της ημέρας, παρά επιστρέφουν εξαντλημένοι το βράδυ για μερικές ώρες ύπνου. Ένας χώρος που δίνει τη δυνατότητα για ένα μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα από τις καθημερινές υποχρεώσεις, είναι απαραίτητος για τη σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου, καθώς και την παραγωγικότητά του.

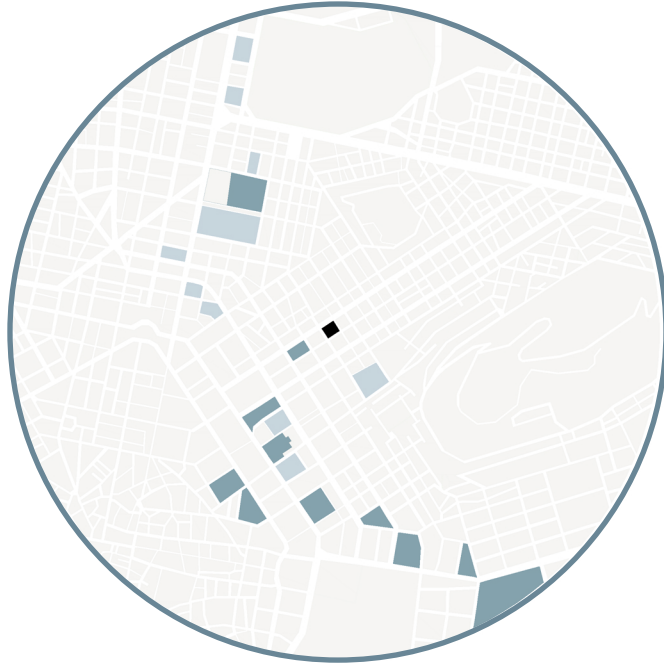
Ταυτόχρονα, στην περιοχή που βρίσκεται το οικόπεδο υπάρχει φύτευση στους δρόμους καθώς και μεγάλοι πράσινοι χώροι, όπως το Πεδίο του Άρεως και ο λόφος του Λυκαβηττού. Όμως οι δημόσιοι πράσινοι χώροι όπως τα πάρκα και οι πλατείες είναι ανεπαρκείς για την πυκνότητα της κατοίκησης στην περιοχή. Η πρόσβαση στα μέσα μαζικής μεταφοράς ήταν επίσης σημαντική, δίνοντας έτσι στον επισκέπτη έναν επιπλέον λόγο να έρθει στο κτίριο.

Το εν λόγω κτίριο-πάρκο έχει μεταλλική στήριξη και διαθέτει 8 ορόφους για τους διαμορφωμένους χώρους. Η περιήγηση στο χώρο γίνεται με δύο τρόπους. Ένα κλιμακοστάσιο, με γυάλινο εξωτερικό περίβλημα και δύο ανελκυστήρες, μεταφέρει τον επισκέπτη στον επιθυμητό χώρο, καθώς μια ράμπα δίνει την επιλογή για μια πιο διαδραστική εμπειρία, κάνοντας μια βόλτα μέσα και γύρω από το κτίριο.

Το κτίριο αποτελεί προέκταση του δημόσιου χώρου. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι προσβάσιμοι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ οι υπόλοιποι λειτουργούν βάση ωραρίου. Στο υπόγειο υπάρχει ειδικά διαμορφωμένος χώρος για την συλλογή και καθαρισμό πλαστικών, που στη συνέχεια θα δημιουργήσουν το κάθισμα, σε συνεργασία με μια ομάδα ειδικών. Οι πολίτες μπορούν να επισκεφτούν το κτίριο, ώστε να ενημερωθούν για την ανακύκλωση και να εκπαιδευτούν στη διαδικασία παραγωγής του αντικειμένου.



χώροι  
ενδιαφέροντος



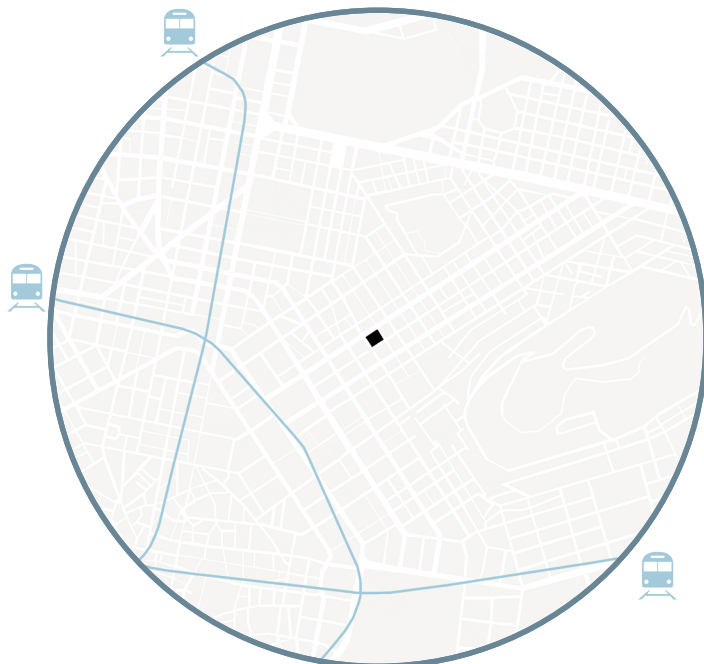
βιβλιοθήκες

πανεπιστήμια

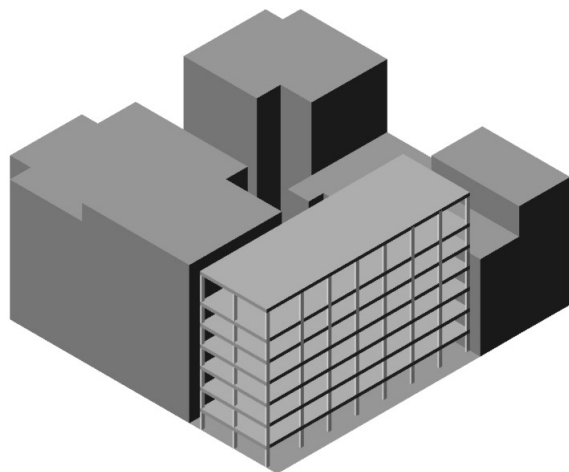
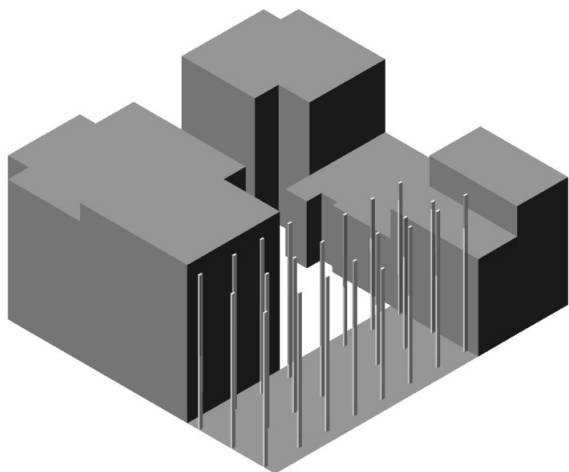
πράσινο



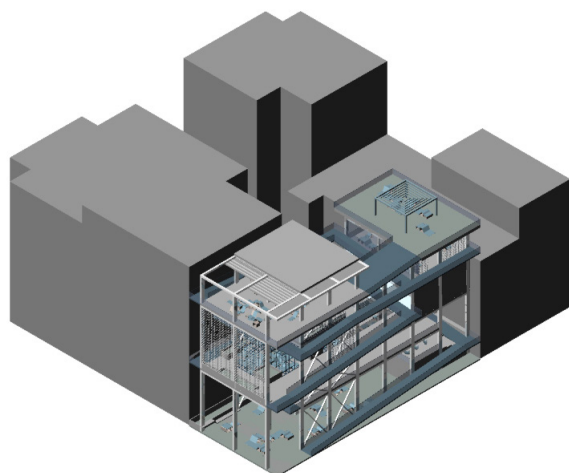
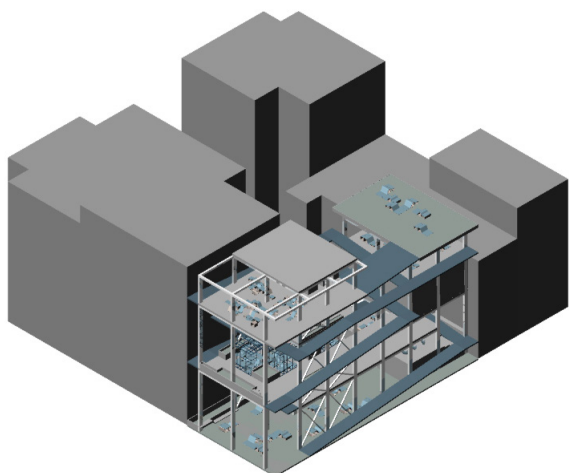
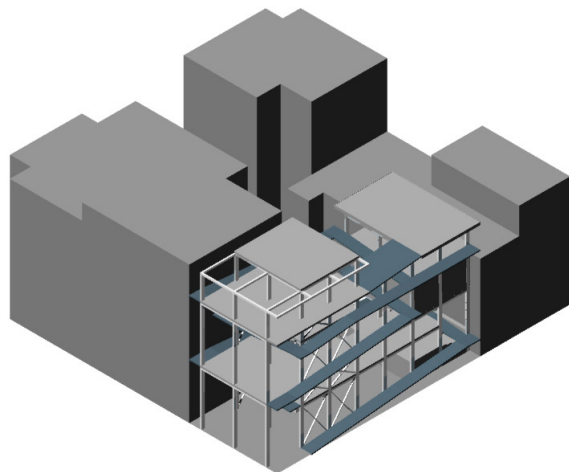
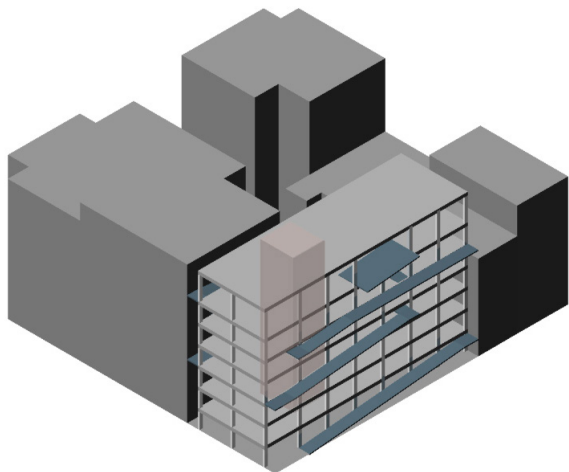
πρόσβαση

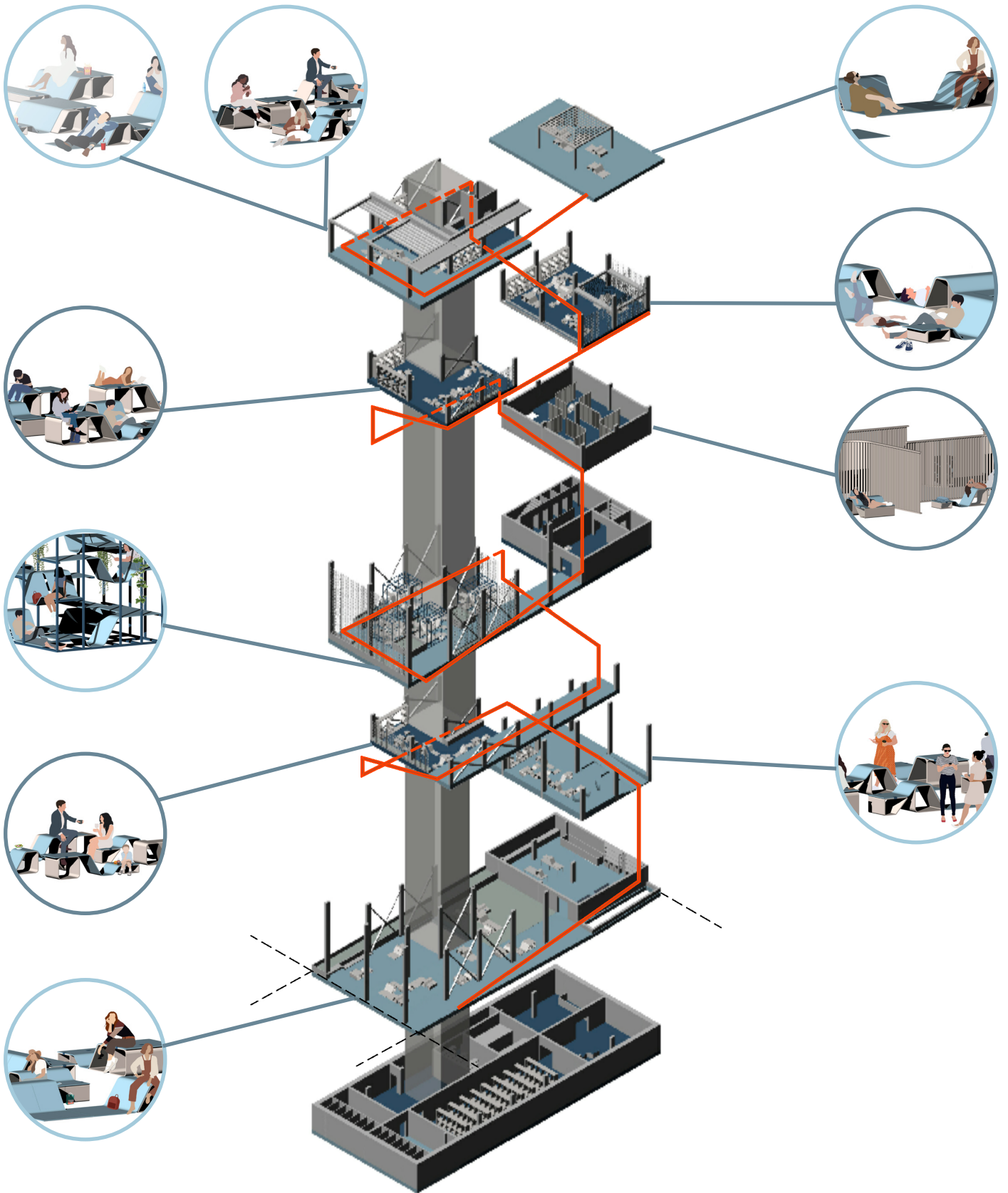


# διαγράμματα



REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης





κτίριο: REST

■ ιδιωτικοί / λειτουργία με ωράριο

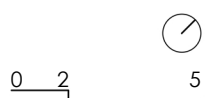
■ δημόσιοι χώροι



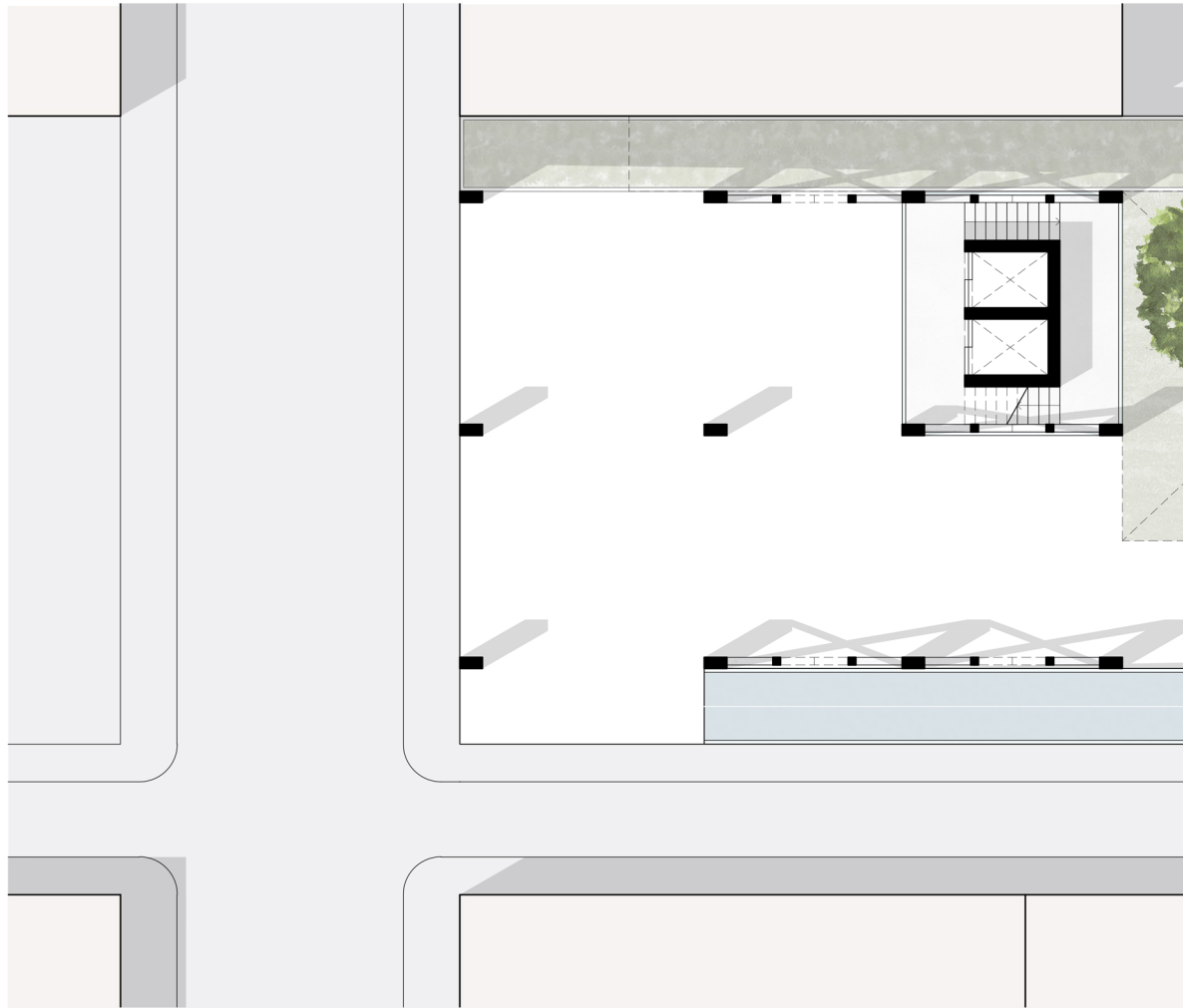
REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης



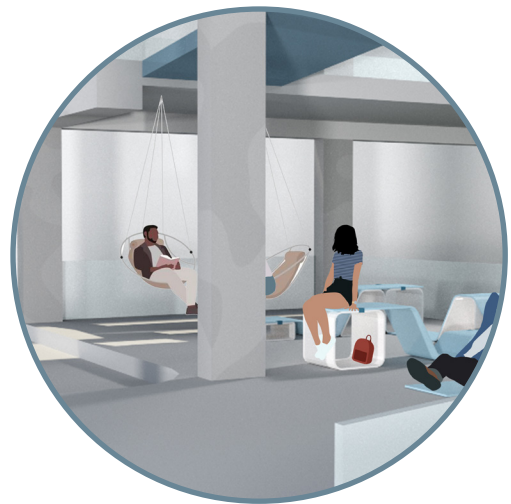
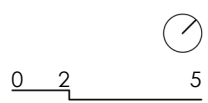
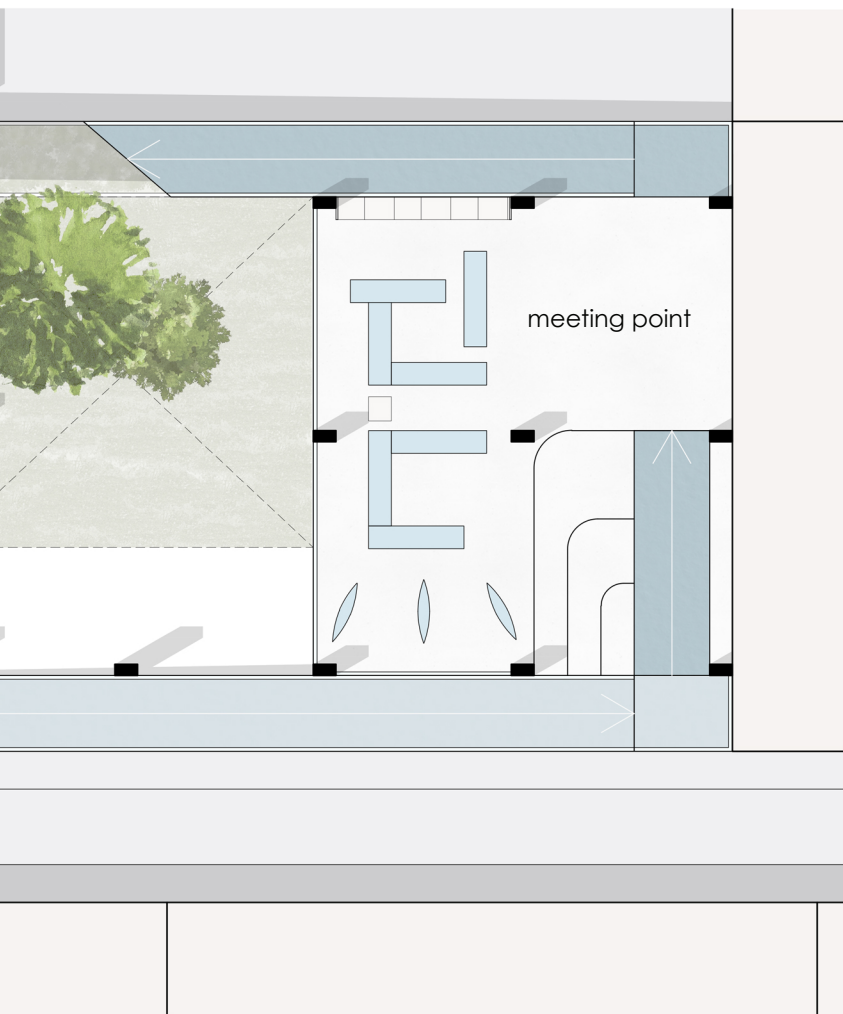
κάτοψη +0.00

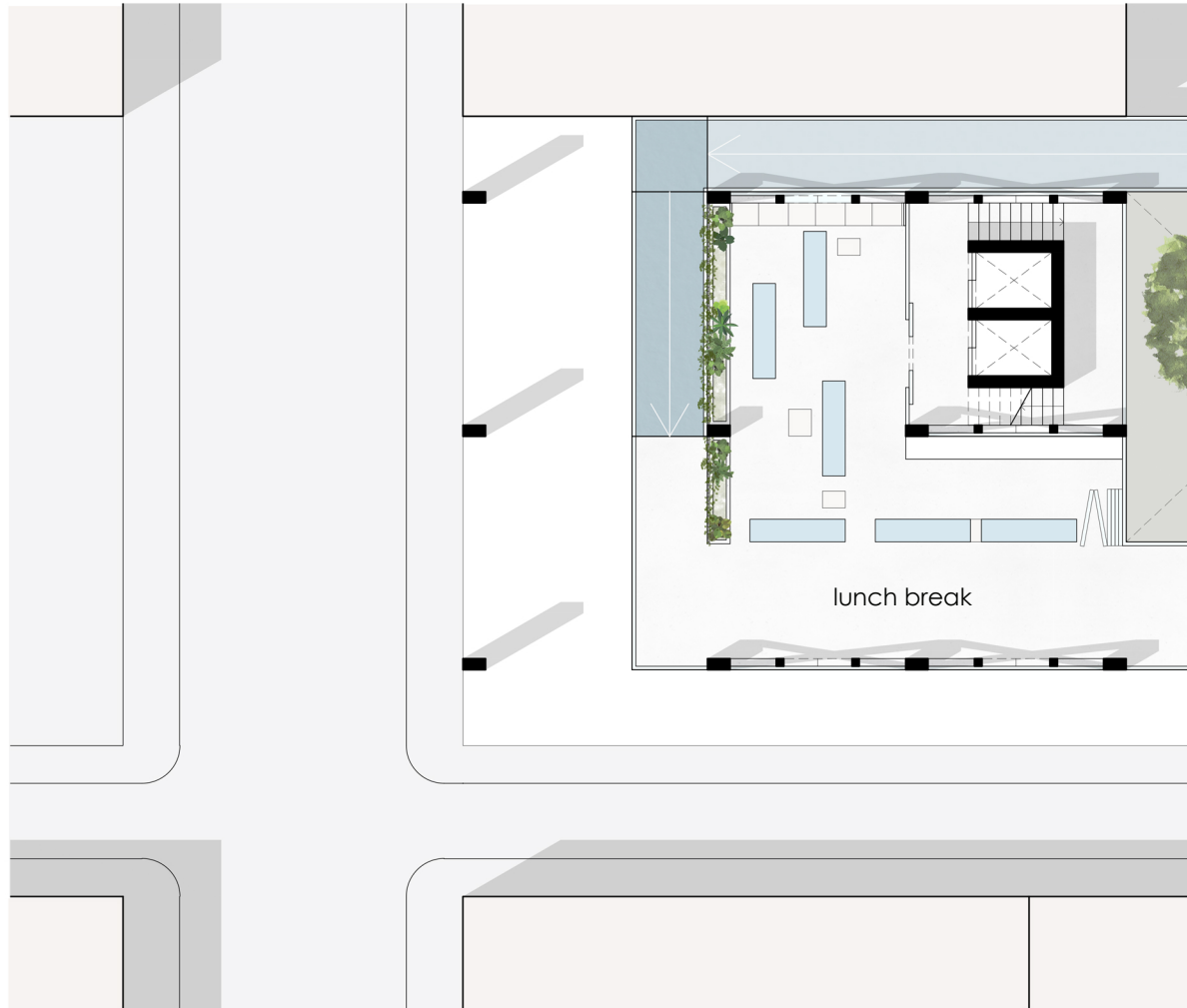


REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης



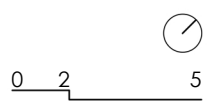
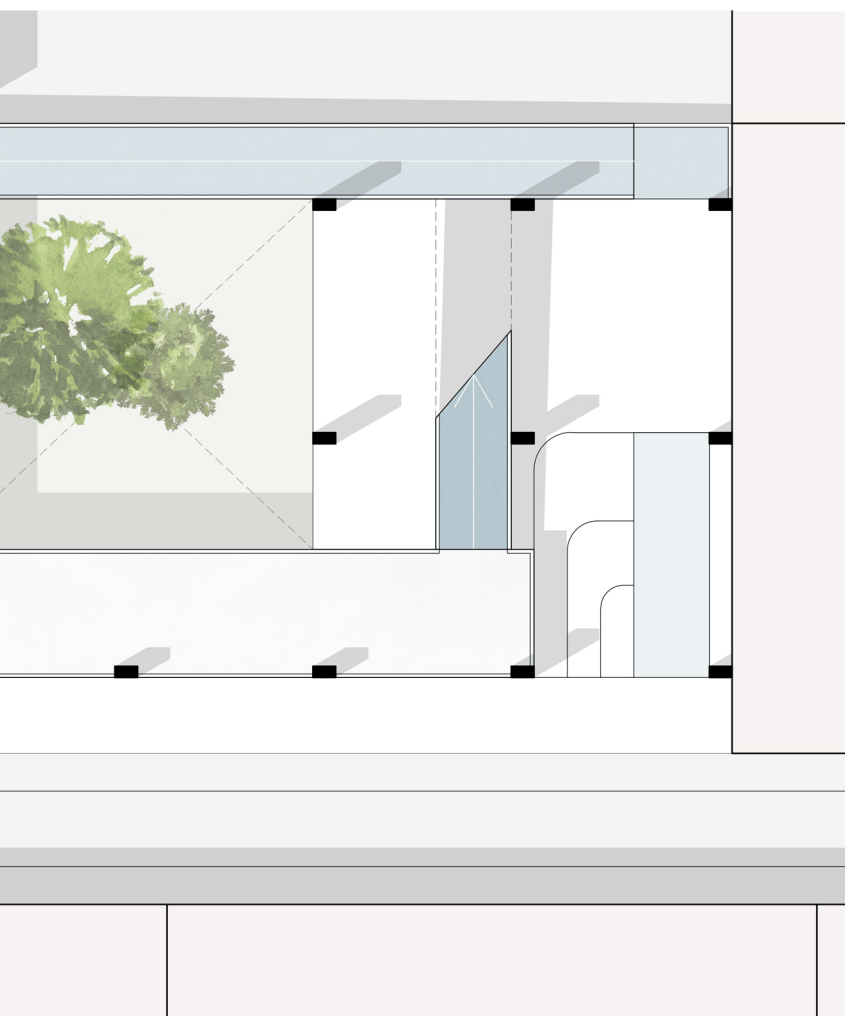
κάτοψη +3.50





κάτοψη +7.00

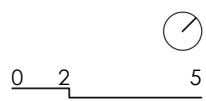
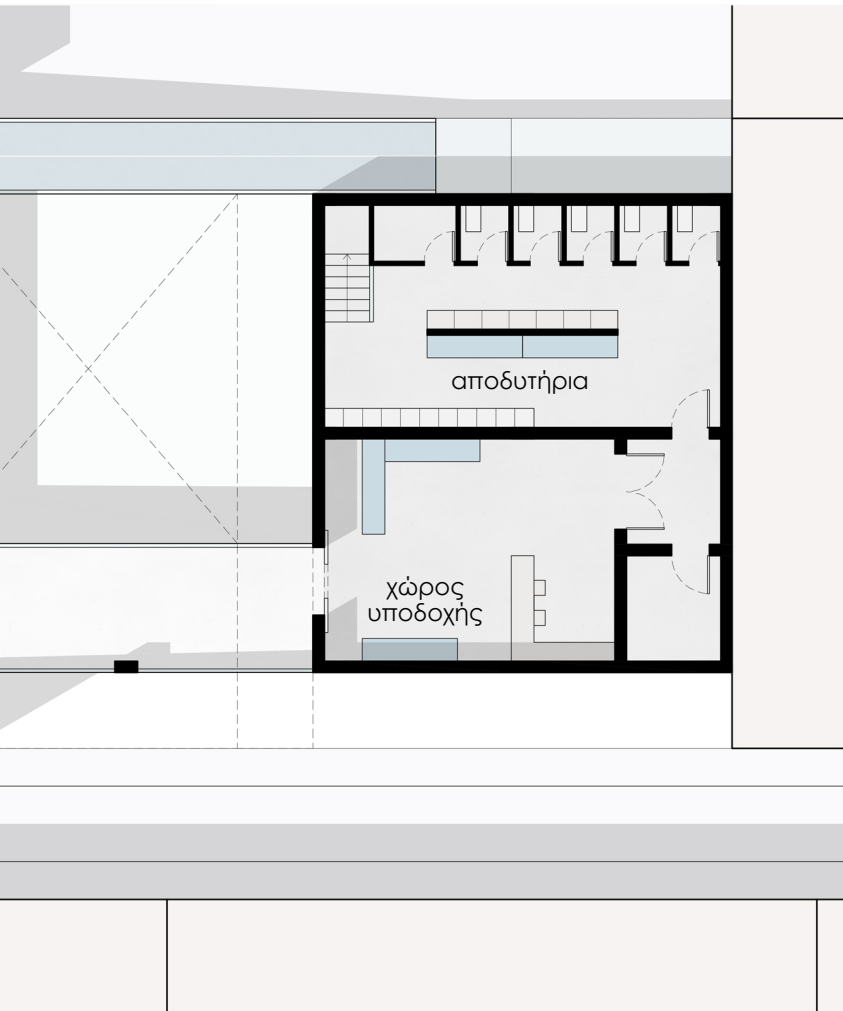
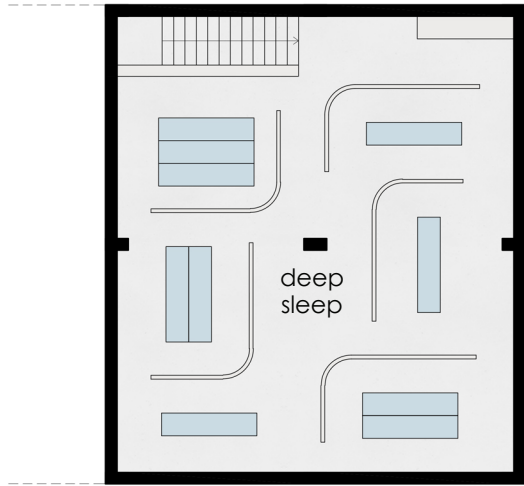




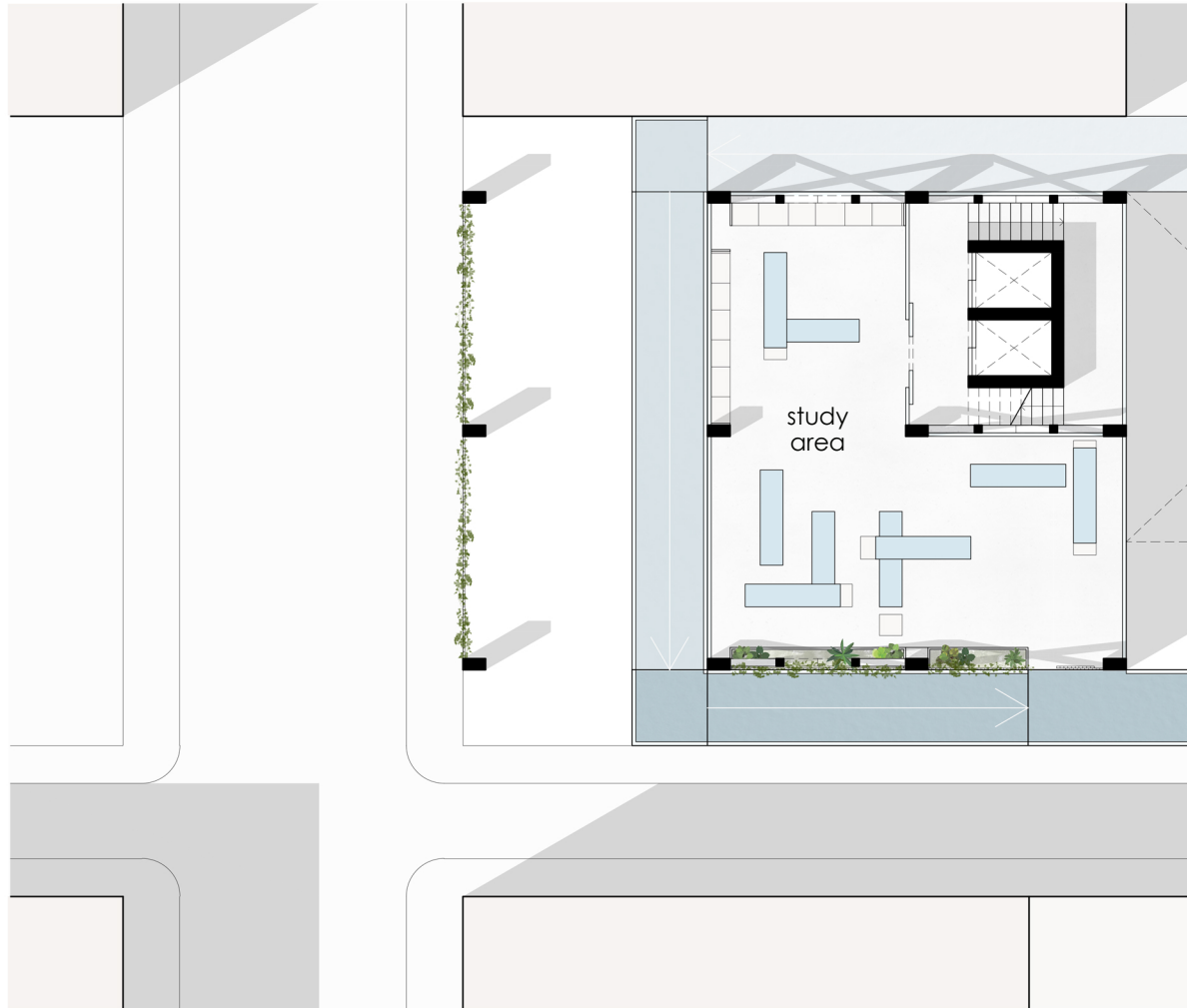
КРИЦИО: REST



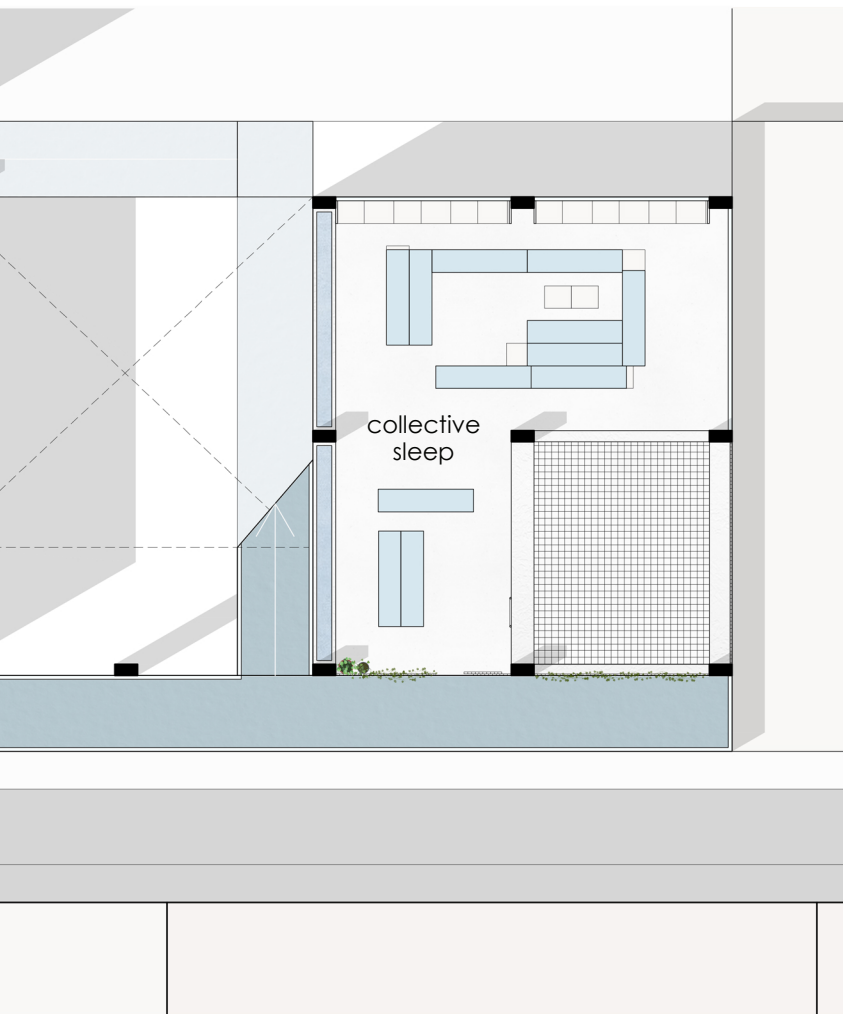
κάτοψη +10.50



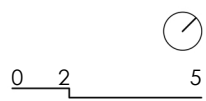
κτίριο: REST



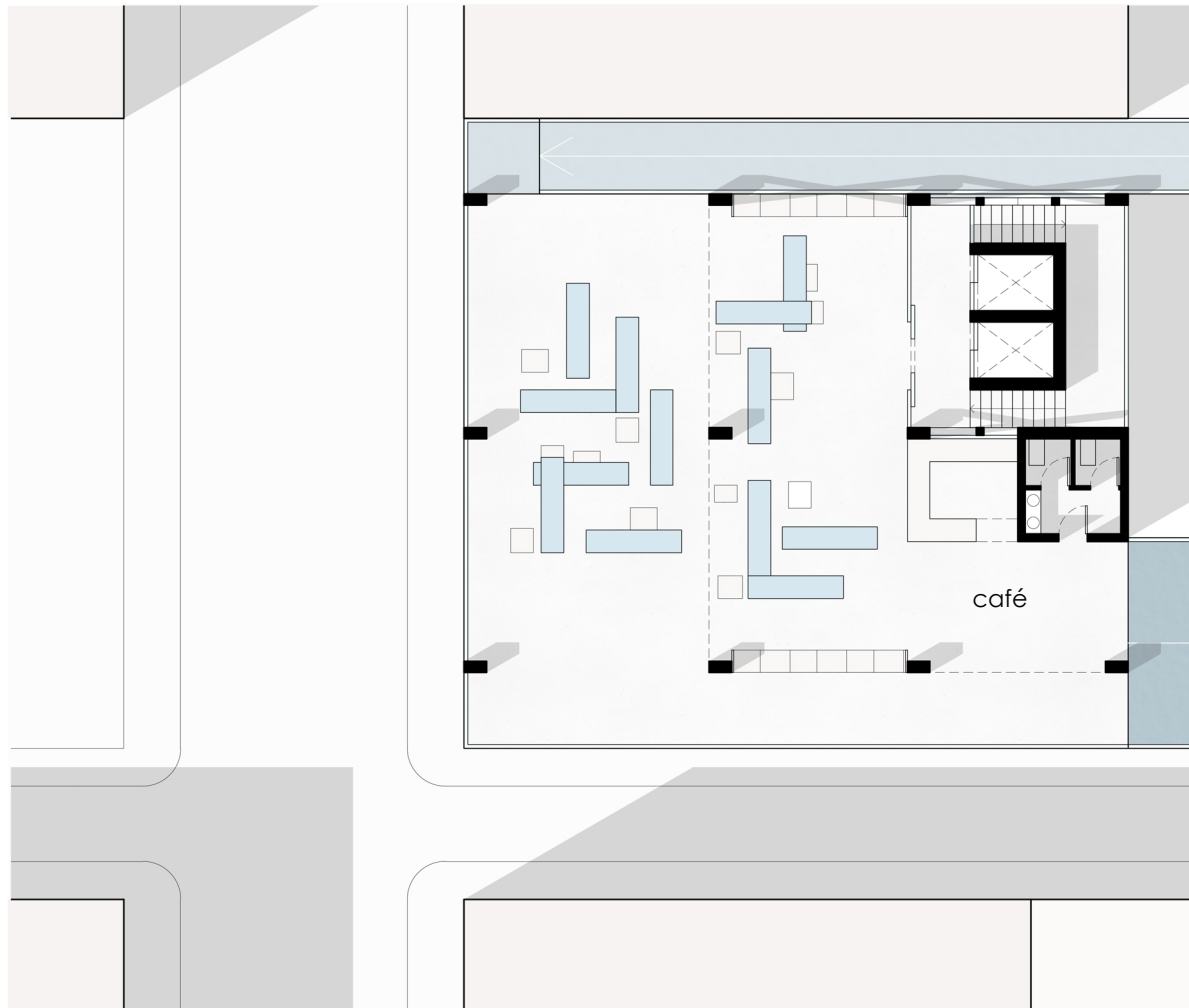
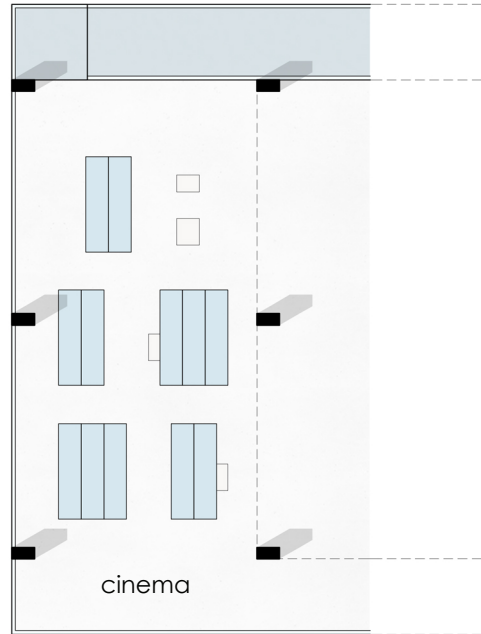
κάτοψη +17.50



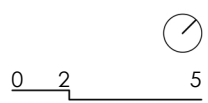
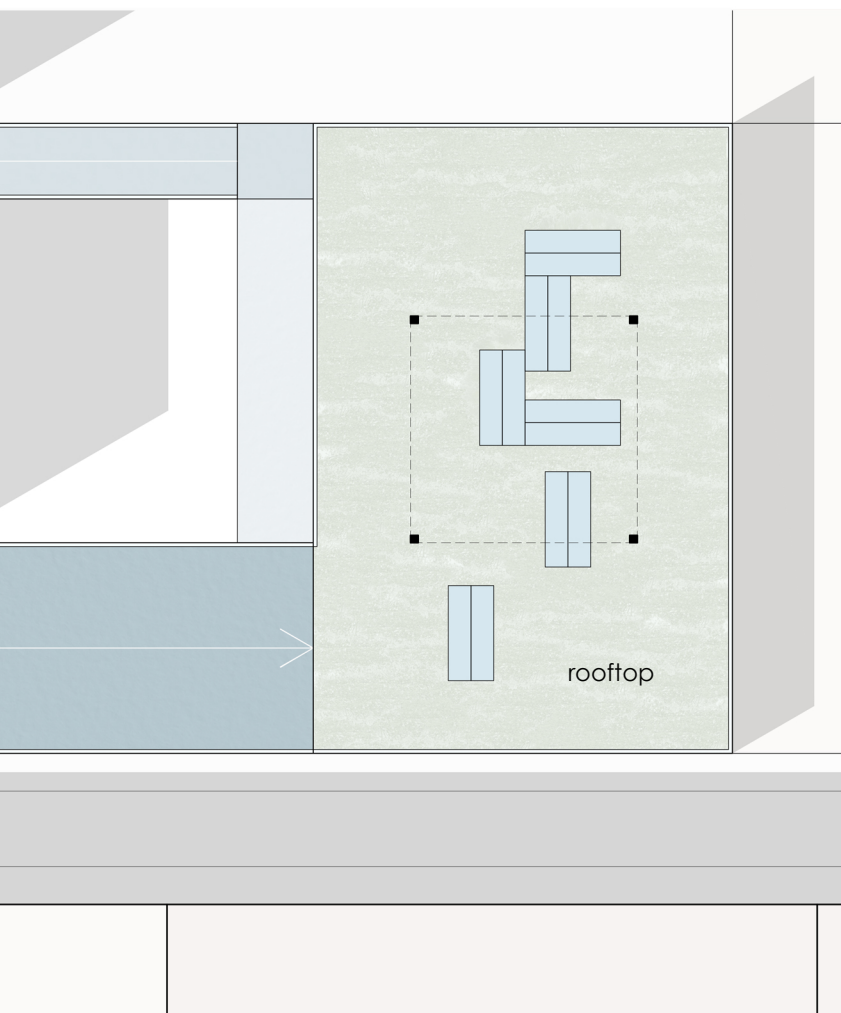
collective  
sleep



КРИО: REST

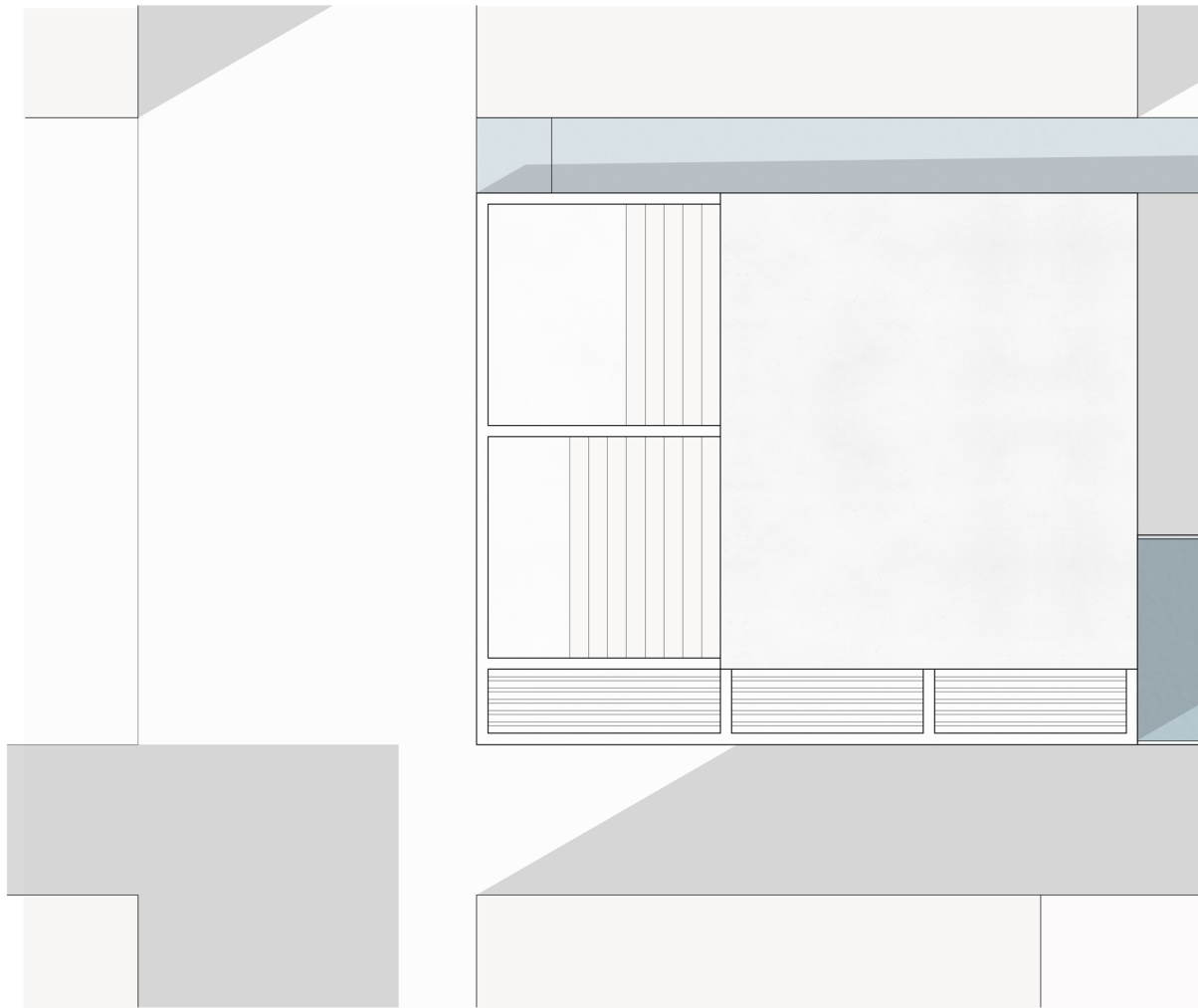


κάτοψη +21.00



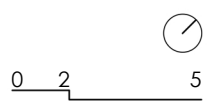
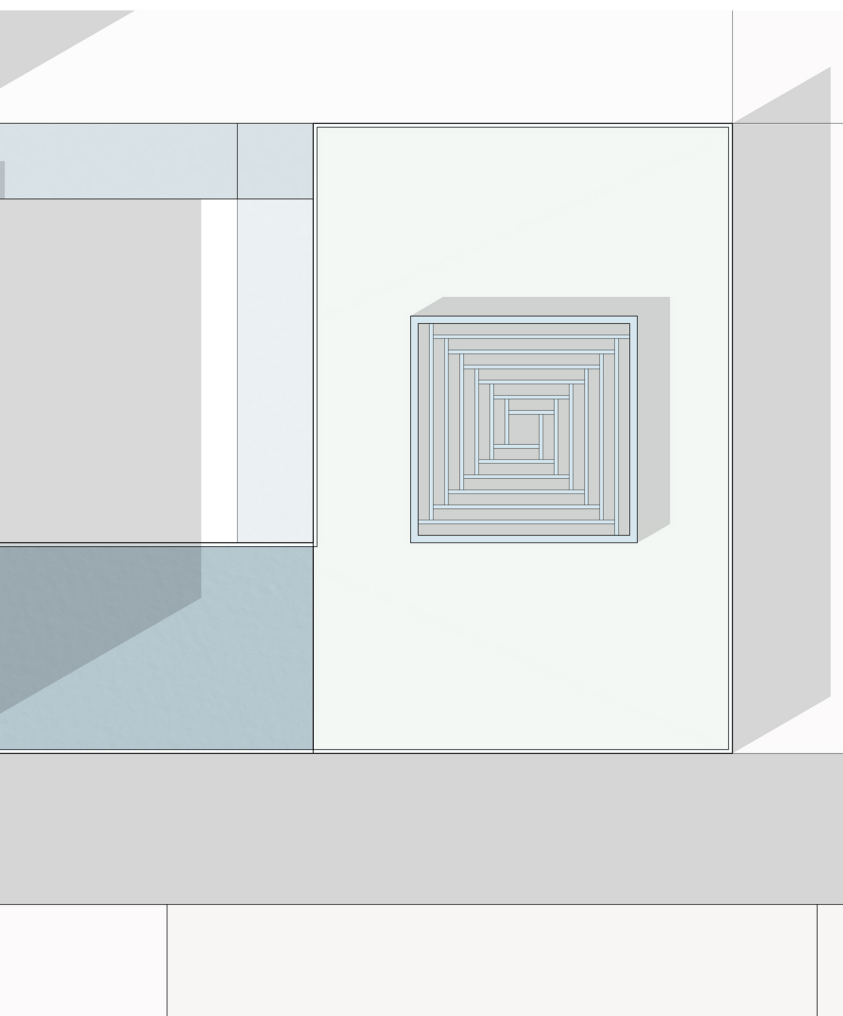
КРИПТО: REST

REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

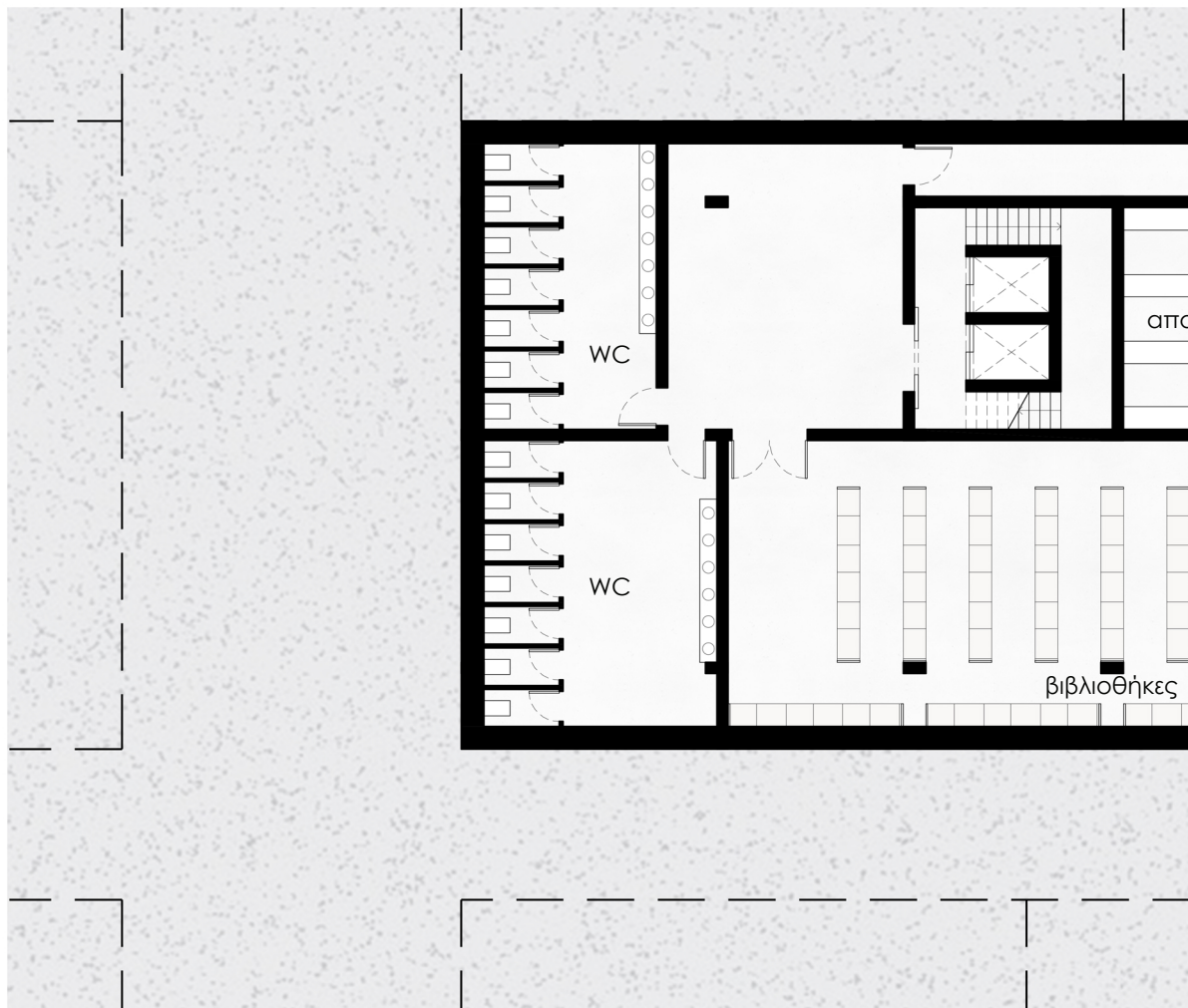


κάτοψη +26.00

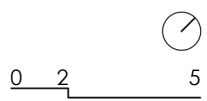




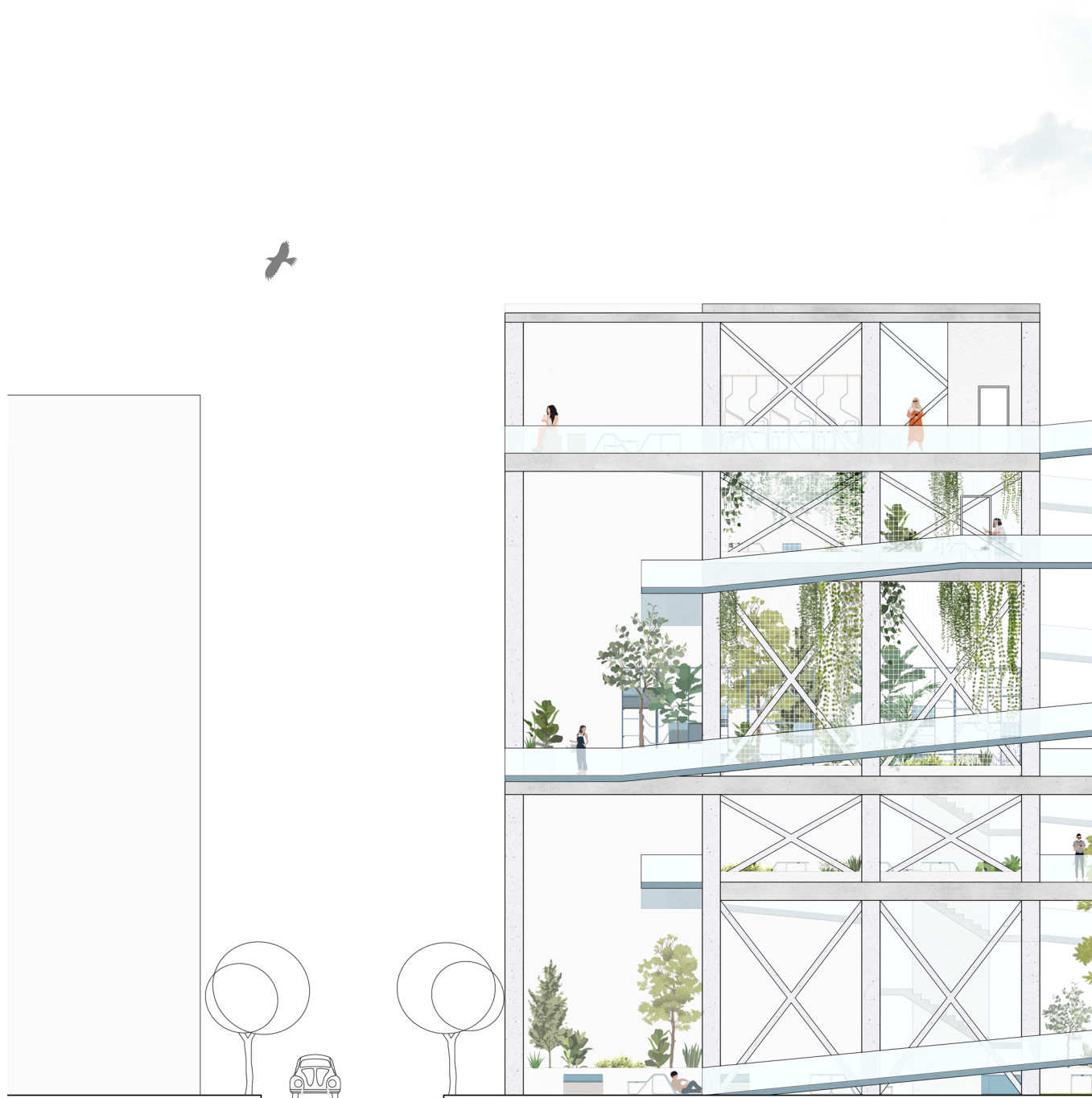
КРИЦИО: REST



κάτοψη -3.50



REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

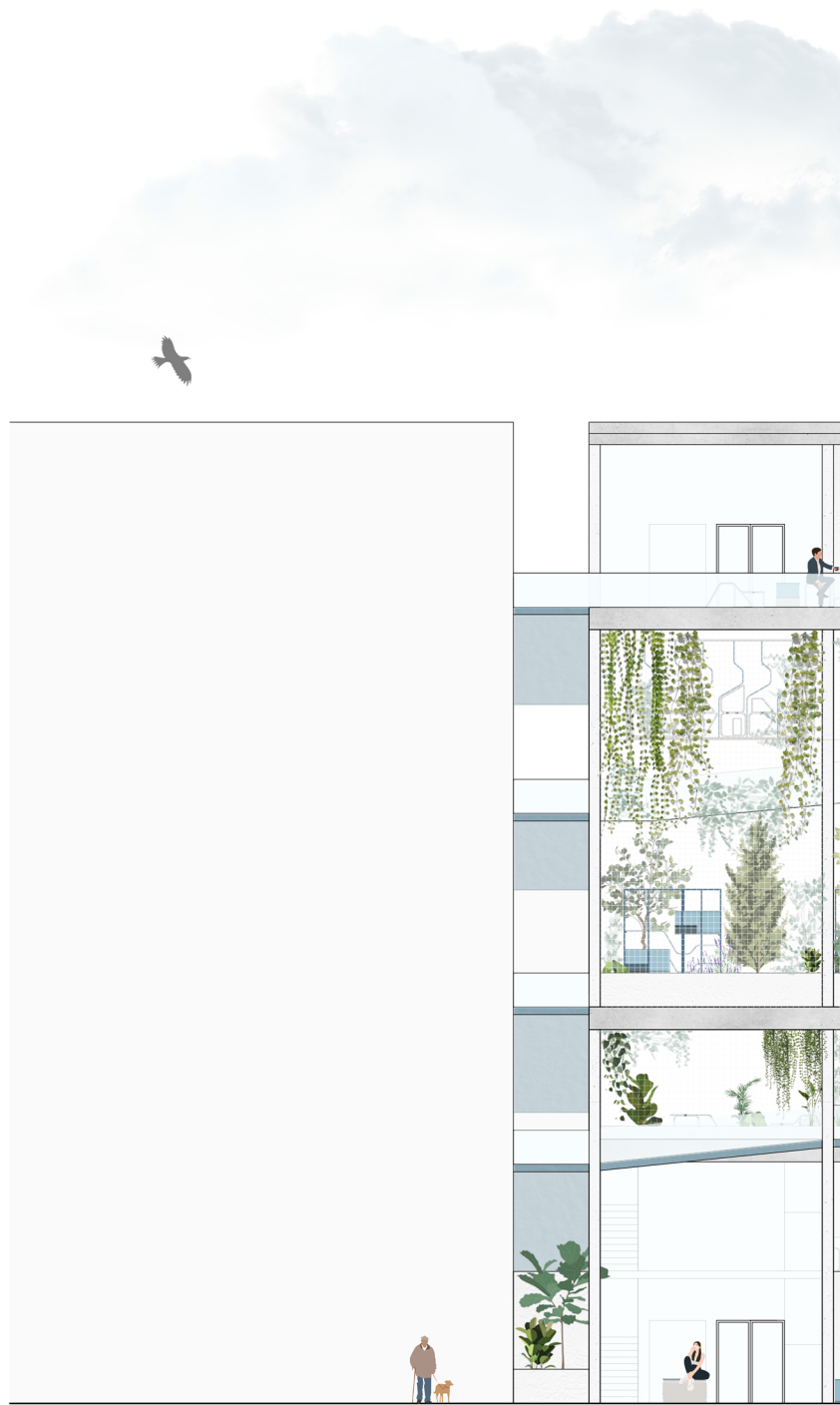


νοτιοανατολική όψη - οδός Μαυρομιχάλη

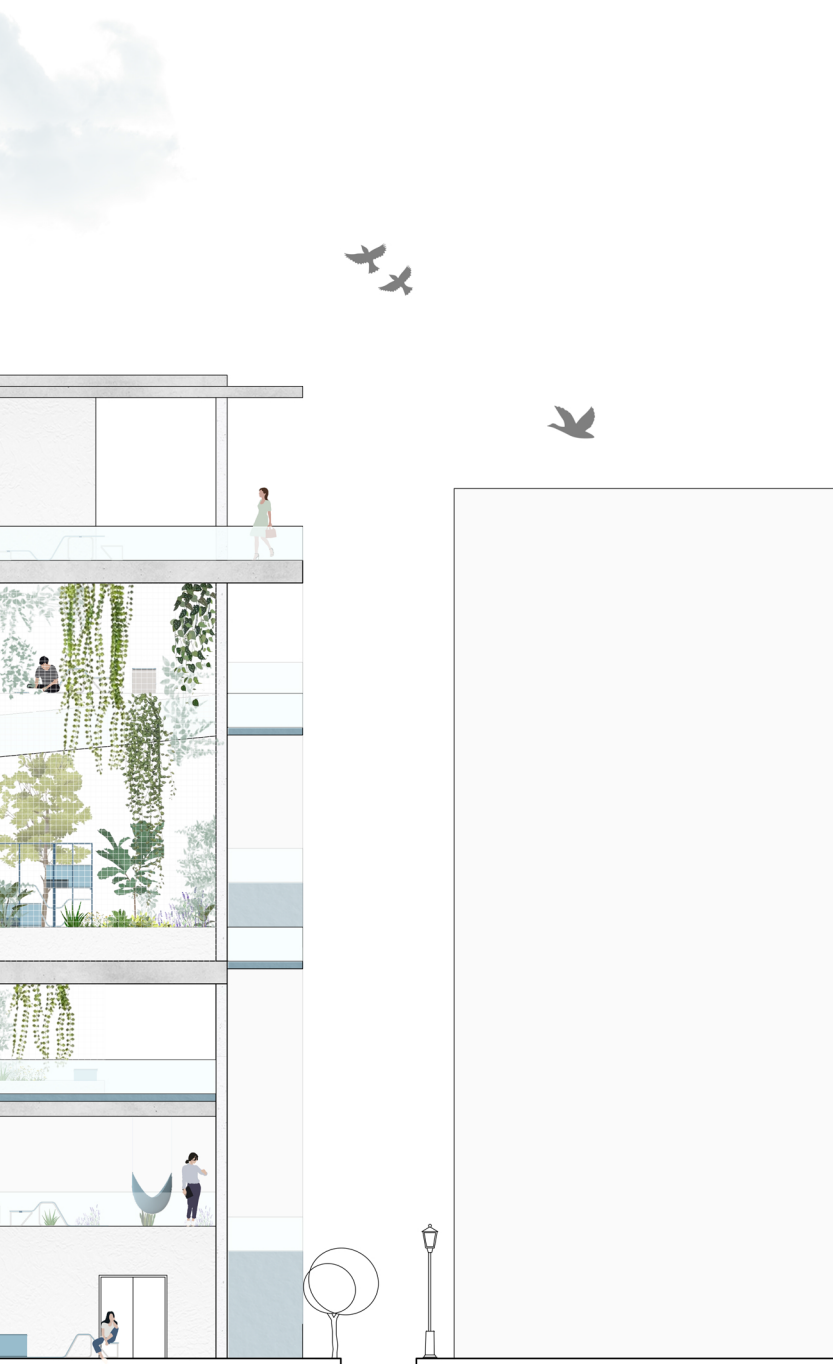


КРИО: REST

0 2 5



νοτιοδυτική όψη - οδός Διδότου



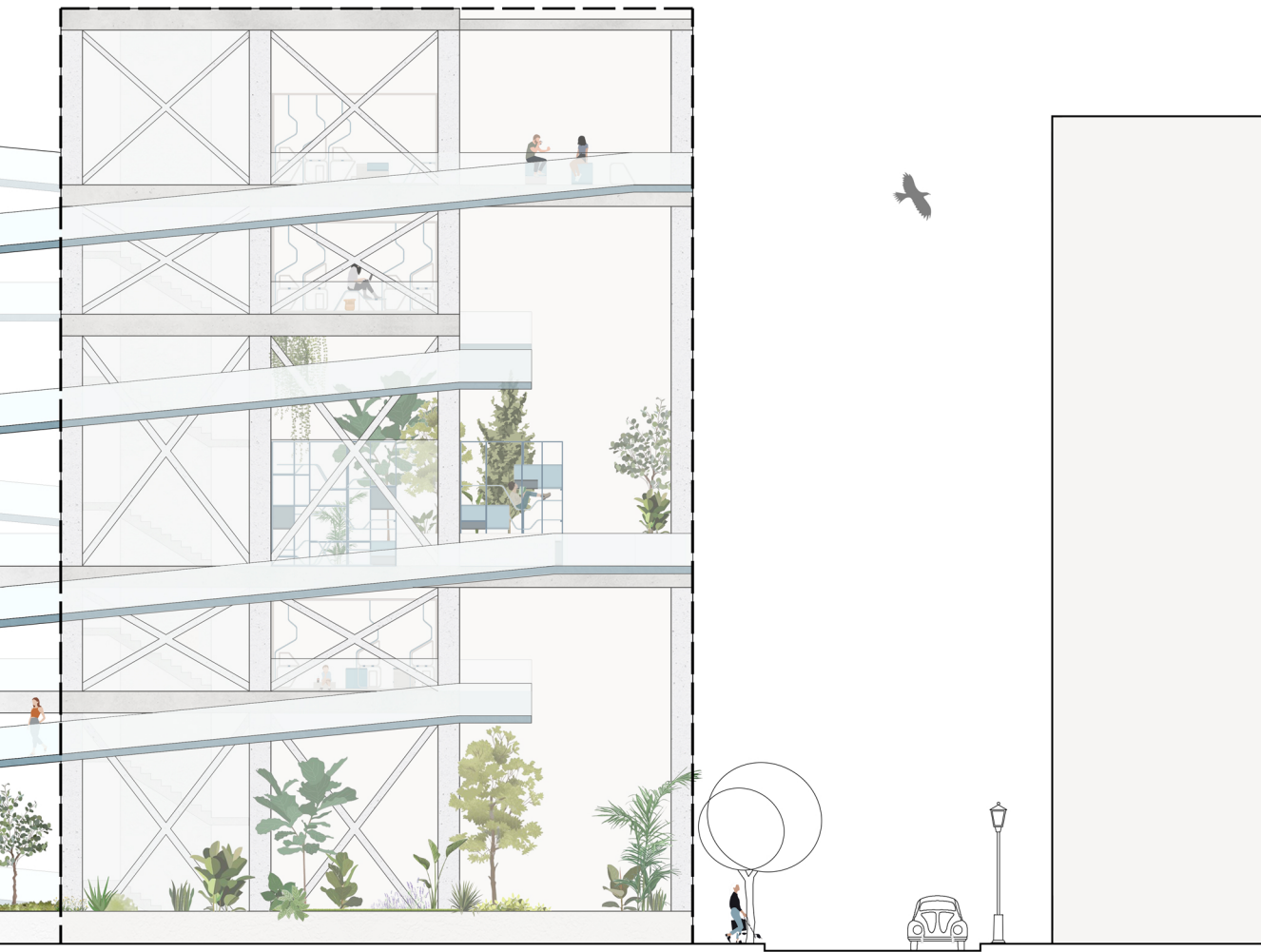
КРИПТО: REST

0 2 5



βορειοδυτική όψη





КРИЦИО: REST

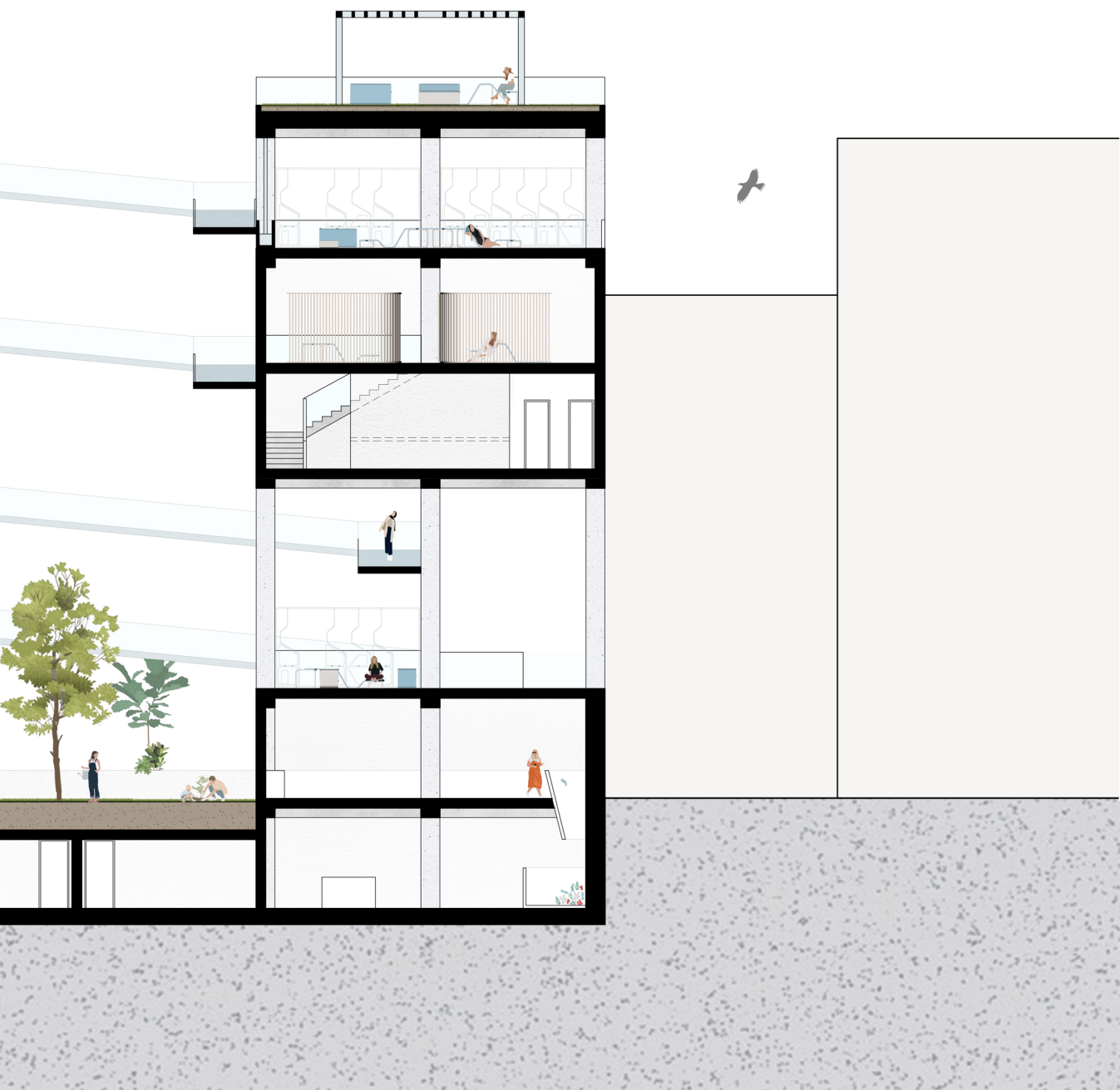
0 2 5



REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης

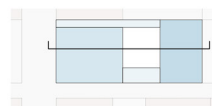


τομή AA'



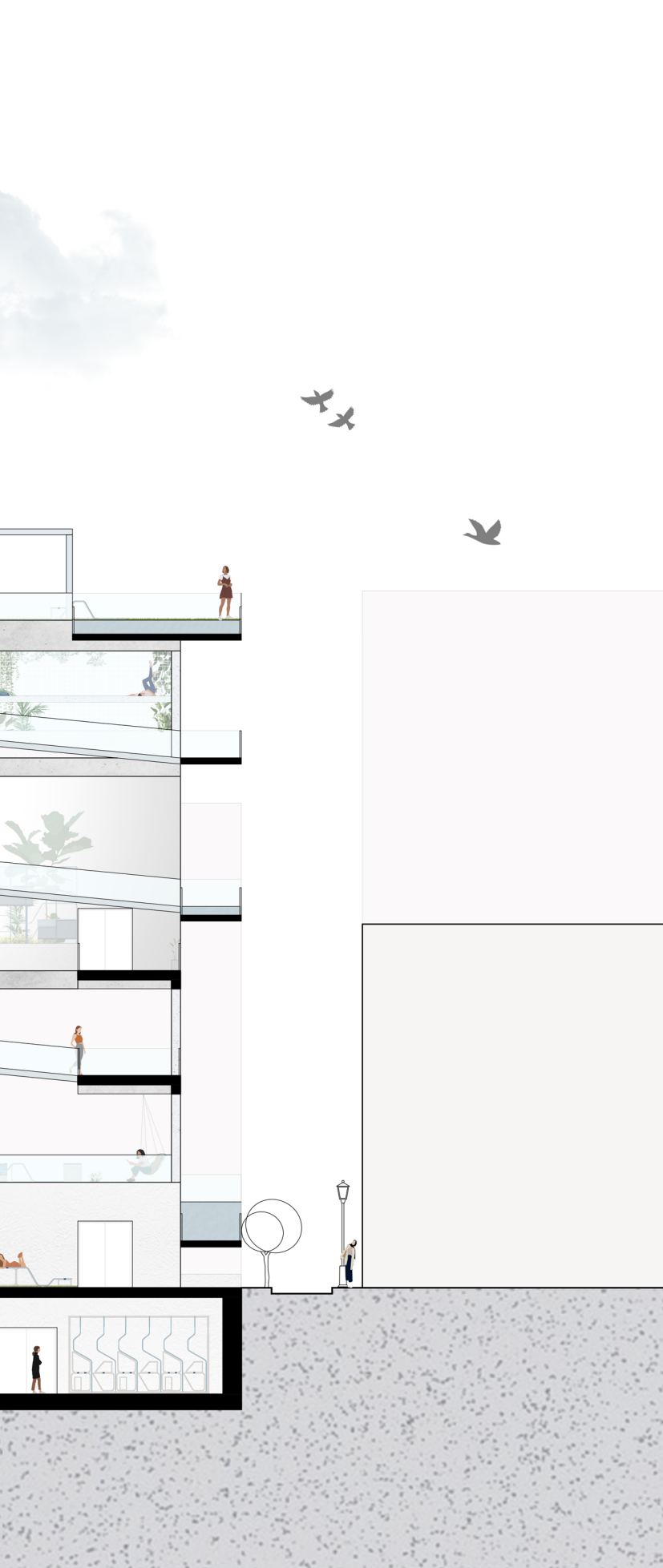
КРИЛО: REST

0 2 5

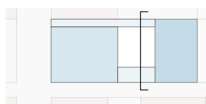




τομή BB'



0 2 5



REST: ένας αστικός κήπος χαλάρωσης



plaza



meeting point



lunch break

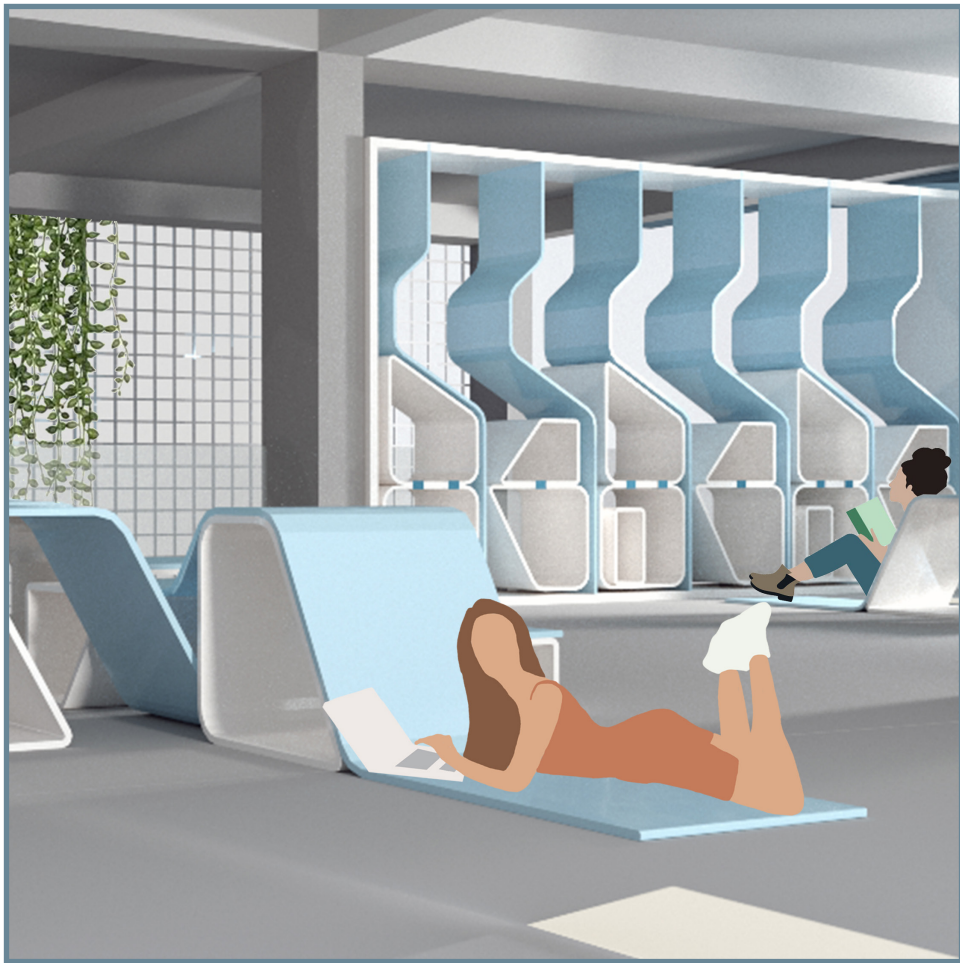




deep sleep



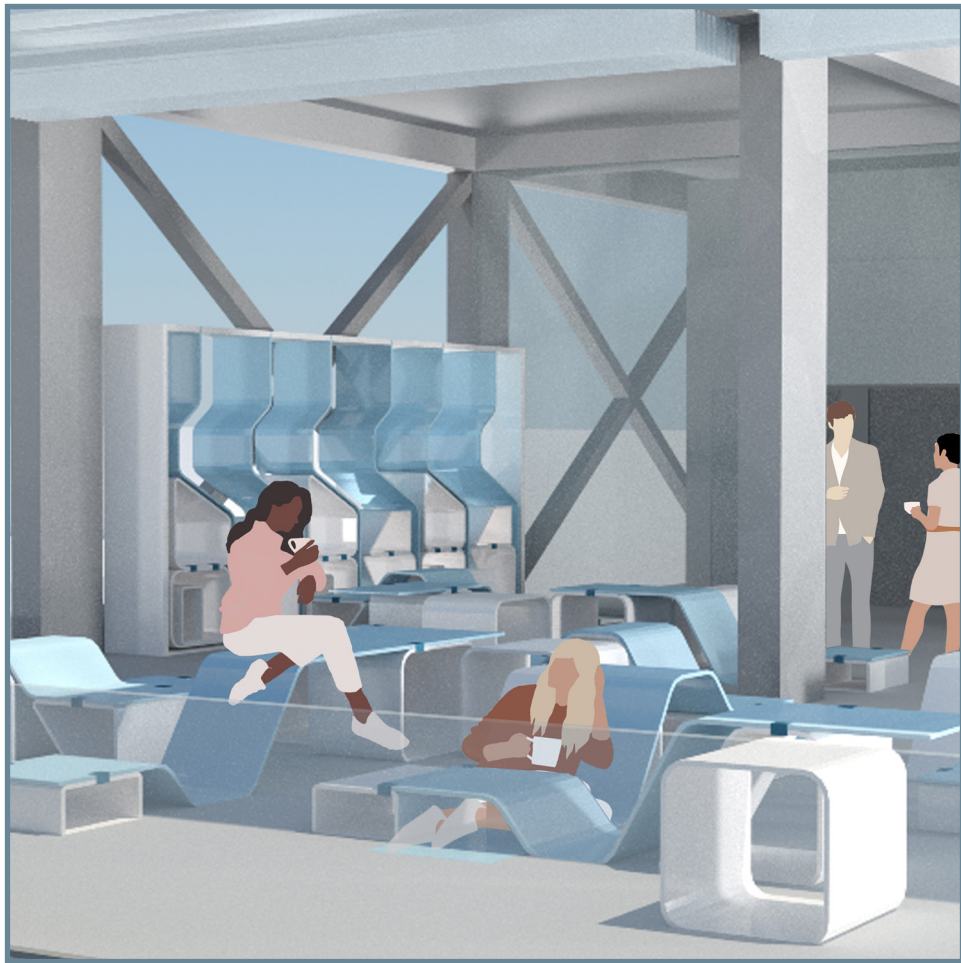
jungle



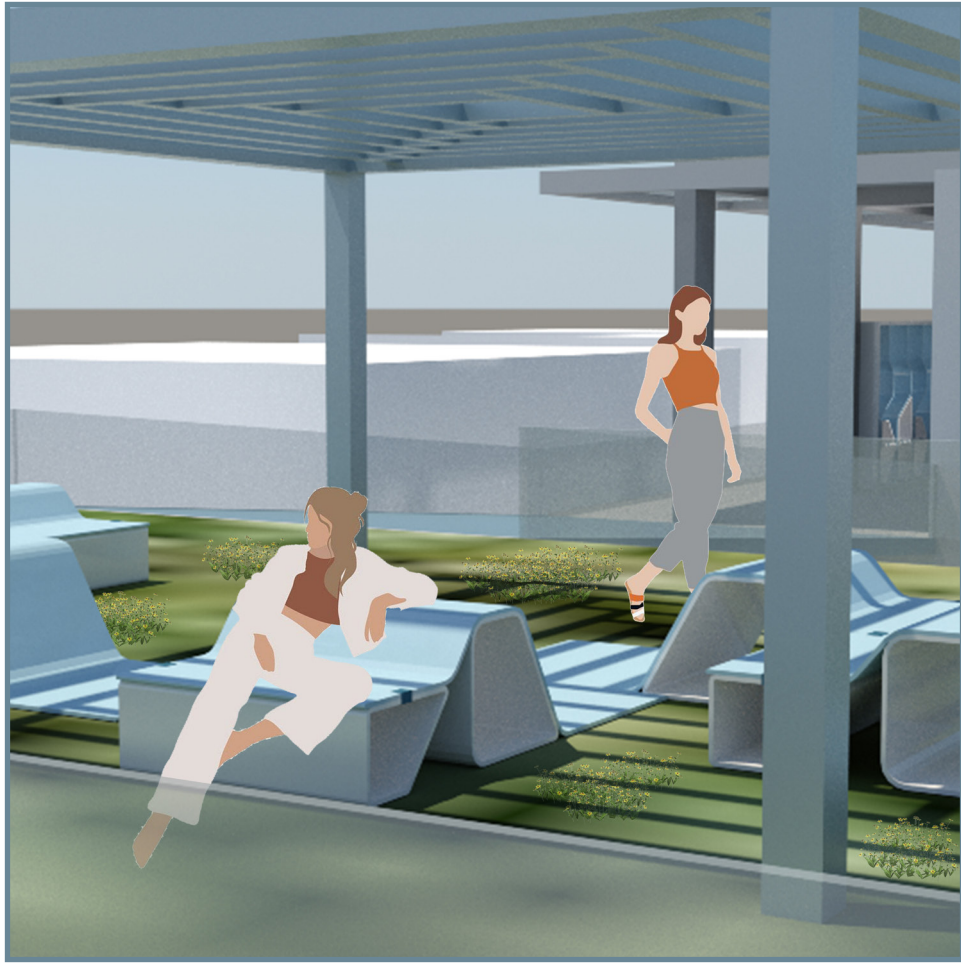
study area



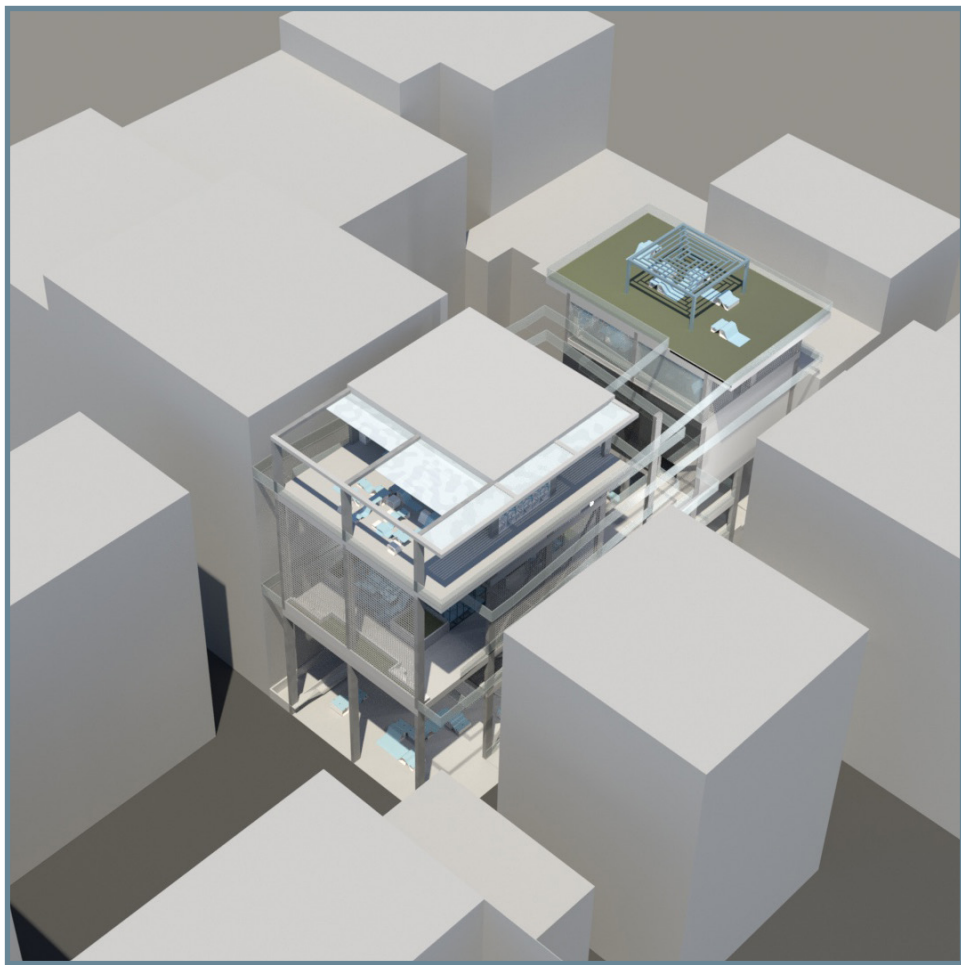
collective sleep



café



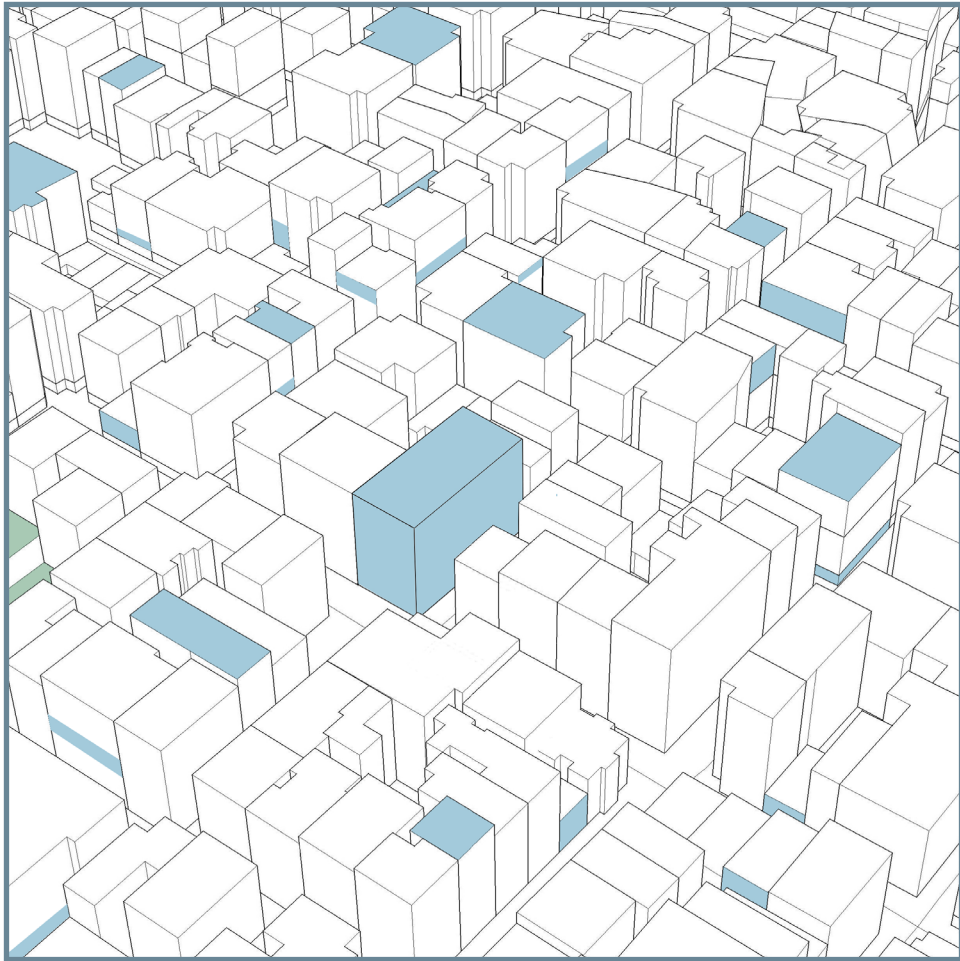
rooftop



άποψη κτιρίου από ψηλά

Με το πέρας της μελέτης μας καταλήγουμε πως το συγκριμένο έργο μπορεί να τοποθετηθεί σε οποιοδήποτε μέρος, είτε σαν αντικείμενο είτε σαν κτίριο. Τόσο ο σχεδιασμός όσο και η δημιουργία των σεναρίων και του κτιρίου είναι ανάλογα του εκάστοτε διαθέσιμου χώρου. Το κάθισμα μπορεί να φιλοξενηθεί σε ήδη υπάρχουσες κατασκευές ή υπαίθριους χώρους. Αυτόνομο ή πολλαπλασιασμένο, δημιουργώντας σενάρια, ίσως μαζί με τη βιβλιοθήλη του, με σκοπό να ξεκουράσει τους πολίτες.





## Βιβλιογραφία

- Bernd Brunner, *The Art of Lying Down: A Guide to Horizontal Living*, Brooklyn 2013.
- Francesco Colonna, *Hypnerotomachia Poliphili : the strife of love in a dream*, London 1999.
- Bill Bryson, "At Home: A short history of private life", 2011.
- Jonathan Crary, "24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep", 2014.
- Στέγη - Onasis Cultural Centre, "Υπνος issue", Αθήνα 2016.
- Μαρία Παπαδημητρίου, Βασιλική - Μαρία Πλαβού, Γιώργος Τζιριπλάκης, "Η εργασία του ύπνου, βιβλία 1-7", & Hypnos Project στην Στέγη Γραμμάτων και Τεχνών, Αθήνα 2016.
- Anne Reagan, "A Brief History of the Bedroom".
- Anastasia Hacopian, "Kafka's bed, Die Verwandlungl and the problem of private life".
- Beatriz Colomina, "The 24/7 Bed".
- Dion Neutra, "The Natural Genius: Innovation & Vision", *Modernism 1*, no. 3, 1998.
- G. K. Chesterton, "On lying in bed".
- Guy de Maupassant, "The bed".
- "Eight artists who made a masterpiece in bed".
- Ullman, "The history of the bed".
- Nancy Mitchell, "Five Thousand Years in Bed: A Brief History of where we sleep".
- Smolik, "While you were sleeping", 2016.
- Gallo, "Designer Sex".
- Zaman, "Beds in a Bangladeshi hospital".
- Sjaak van der Geest, "Bed en beddgoed: Anthropologische nonities".
- Sjaak van der Geest & Geert Mommersteeg, "Beds and culture: Introduction".
- The conversation, Academic rigour, journalistic flair, "The grim reality of the brothels in Pompeii", 2017.
- "The century of the bed", curated by Vienna 2014.
- Μαρία Βερόγου, "Ιστοριομνήμονες, Σπίτια - έπιπλα στην αρχαία Αθήνα", 2013.
- <https://time.com/4713813/sleep-habits-napping-siesta/>
- <https://www.brooklynbedding.com/blog/sleep-around-the-world-how-different-world-cultures-get-a-good-nights-rest/>
- <https://www.fodors.com/news/photos/the-unique-and-fascinating-ways-people-around-the-world-prefer-to-sleep>
- <https://www.larocheposay.gr/αρθρο/ti-einai-o-ypnos-kai-giati-einai-shmantikos/a36195.aspx>

<https://www.cnn.gr/news/kosmos/story/150941/inemuri-h-iaponiki-texni-toy-dimosioy-ypnoy>

<https://gogonihon.com/en/blog/inemuri-sleeping-in-public-in-japan/>

<https://www.bbc.com/worklife/article/20170609-its-time-to-put-the-tired-spanish-siesta-stereotype-to-bed>

<https://www.lifo.gr/culture/eikastika/ta-panta-gia-hypos-project>

<https://www.dezeen.com/2018/10/12/beatriz-colomina-interview-bed-sleep-architecture/>

<https://www.dezeen.com/2014/11/03/nap-gap-j-mayer-h-pink-noise-redefine-sleep-cycle/>

<https://cms.baunetz.de/cms/aedes/de/videodetail?id=15889737>

<https://www.wsj.com/articles/SB10001424127887323551004578116922977737046>

<https://www.tovima.gr/2008/11/25/science/ta-mystiria-toy-ypnoy/>

<https://www.iefimerida.gr/news/238971/anakalypste-ton-ypno-ola-ta-mystika-otan-ehoyme-ta-mafia-mas-kleista>

Spike Jonze, "Her", 2014.

Holly Ice, "Russian Sleep Experiment", 2015.

[https://www.youtube.com/watch?v=zr4C\\_cLgXR0](https://www.youtube.com/watch?v=zr4C_cLgXR0)

<https://www.imdb.com/title/tt0354899/>

[https://youtu.be/H9HeO\\_RNWbc](https://youtu.be/H9HeO_RNWbc)

[https://www.nowness.com/picks/me-you-a-love-story?fbclid=IwAR0SjSoVhISOOXWtMpVLZDG-LUq7AZwaEYrmXHPzTcS3h\\_a\\_ECgdvOyiWI2o](https://www.nowness.com/picks/me-you-a-love-story?fbclid=IwAR0SjSoVhISOOXWtMpVLZDG-LUq7AZwaEYrmXHPzTcS3h_a_ECgdvOyiWI2o)

## πηγές εικόνων

(Εικόνα 1) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 2) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 3) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 4) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 5) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 6) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 7) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 8) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 9) <https://thenewraw.org/Zero-Waste-Lab>

(Εικόνα 10) <https://thenewraw.org/Online-Customization-Platform>

(Εικόνα 11) <https://thenewraw.org/Material-processing>

(Εικόνα 12) <https://thenewraw.org/Ermis>

(Εικόνα 13) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 14) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 15) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 16) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 17) Προσωπικό αρχείο

(Εικόνα 18) Προσωπικό αρχείο



