



Ett examensarbete i arkitektur av Caroline Alm

Rum vid havet

Upplevelse som länk mellan arkitektur och natur

AAHM01 Examensarbete i arkitektur
Lund school of architecture, LTH 2020
Författare: Caroline Alm
Handledare: Bernt Nilsson
Examinator: Johnny Åstrand



LUNDS
UNIVERSITET
Lunds Tekniska Högskola

Sammanfattning

Målet med detta examensarbete har varit att gestalta en plats för yoga, meditation och bad. I samband med detta har jag velat undersöka hur hav och natur kan samverka med arkitektur för att skapa en kontemplativ miljö. Avsikten har varit att synliggöra en liten plats i skärgården i syfte att tillvara ta naturens och havets lugnande och välgörande egenskaper.

Landsort Öja är den södra skärgårdens sydligaste utpost och en av få öar som har både färjetrafik och en fri horisont. Här ville jag skapa rum för återhämtning i form av både stillhet och fysisk aktivitet. Ett rum vid havet.

Den första delen av mitt arbete är undersökande. Jag har fördjupat mig i arkitektur kring meditation och yoga samt andra kontemplativa miljöer. Den andra delen av arbetet fokuserar på platsanalys av ön Landsort Öja och min process kring platsen. Tredje och sista delen består i en gestaltning av en meditations- och yogastudio, ett mindre kallbad samt tillhörande utemiljöer.

Abstract

The purpose of this thesis has been to create a place for yoga, meditation and bath. Doing this, I have wanted to investigate how the ocean and nature can cooperate with architecture to create a contemplative environment. The aim has been to highlight a small place in Stockholm's archipelago and make use of the calming and beneficial effects of nature and the ocean.

Landsort Öja is the southernmost edge of Stockholm's archipelago and one of few islands that is trafficked by ferries and has a free horizon. I wanted to create a space for recovery in form of both physical activity and stillness here. A space by the ocean.

The first part of my thesis is investigating. I have focused on architecture in light of meditation and yoga as well as other contemplative environments. The second part focuses on an analysis of my location on the island Landsort Öja and my process considering the place. The third and last part consists of the design of a studio for yoga and meditation, a small open-air bath and complementary outdoor spaces.

Innehållsförteckning

Sammanfattning & Abstract	4
Innehållsförteckning	7
Inledning	8
Tillvägagångsätt	11
Frågeställningar	11
Bakgrund	13
Kurort	14
Meditation	16
Havet och vattnet	18
Referensprojekt	20
Platsen & Processen	23
Val av plats	24
Landsort Öja	26
Bebyggelse	28
Färden ut	30
Min Process	34
Koncept	39
Utgångspunkter	39
Gestaltning	41
Rum vid havet	42
På Berget	56
På Klippan	64
I Viken	74
Vandringen	84
Reflektion	106
Källförteckning	108

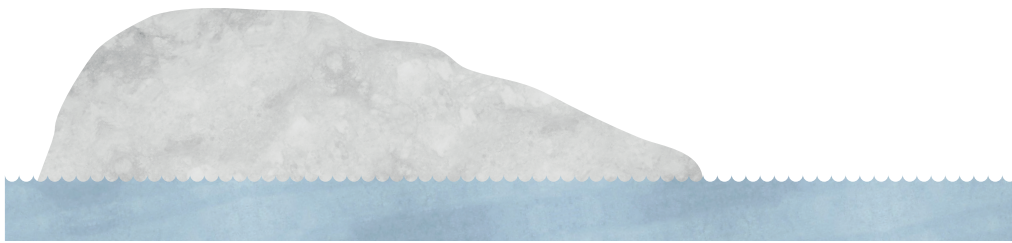
Inledning

I vårt intensiva moderna samhälle lever vi ett kvantitativt känsloliv. Vi lever längre än vi någonsin gjort tidigare men vi utsätts för höga stressnivåer och krav på prestation redan från tidig ålder. Stress, oro och depression har blivit den absolut vanligaste sjukskrivningsorsaken i Sverige (Försäkringskassan, 2016).

För att skapa mer kvalitet i vårt känsloliv behöver vi skapa utrymmen där vi får stillhet och fysisk aktivitet i, för människan, naturliga miljöer. Havet och naturen har många välgörande effekter för människan och kan hjälpa oss att hitta lugn och koncentration.

Jag har valt Stockholms ytterskärgård som plats för mitt examensarbete. Landsort Öja är den södra skärgårdens sydligaste utpost och en av få öar som har både färjetrafik och en fri horisont. Kombinationen av småskalig bebyggelse, vildvuxen natur och havet är för mig definitionen av lugn.

Utifrån platsens förutsättningar ville jag skapa utrymme för kontemplation, rekreation och själslig rehabilitering. Jag ville skapa arkitektur som syftar till att främja och förstärka upplevelsen av naturen på platsen. Att synliggöra en plats i skärgården och aktivera den med små ingrepp. Här ville jag skapa rum för återhämtning i form av både stillhet och fysisk aktivitet. Ett rum vid havet.





Tillvägagångsätt

Jag har arbetat med gestaltning som ett verktyg för att förstärka upplevelsen av en plats. Jag har tagit fram min gestaltning med stöd av platsanalys och studier av arkitektur i förhållande till meditation och yoga samt kurorter. Jag har även studerat referensprojekt som har ett starkt samspel med natur.

Den första delen av mitt arbete är undersökande. Jag har fördjupat mig i arkitektur kring meditation och yoga samt andra kontemplativa miljöer. Den andra delen av arbetet fokuserar på platsanalys och förändringar i mitt projekt utifrån mina observationer på platsen. Tredje och sista delen består av en gestaltning av en meditations- och yogastudio, ett mindre kallbad samt tillhörande utemiljöer

Frågeställningar

I mitt examensarbete har jag velat undersöka hur naturen och arkitekturen kan samverka för att skapa förutsättningar för välmående. Vad behöver människan för att finna ro och vila i en rumslighet? Hur utformas en rumslighet för att bäst ge utrymme för koncentration, lugn? Hur kan man skapa arkitektur som låter naturen ta plats och vara i fokus? Hur kan man skapa arkitektur i samklang med sin omgivning på en småskalig och sparsamt bebyggd plats?

Bakgrund

Kurorter

Kurortens historia i Sverige tar sin början i slutet av 1600-talet. Att dricka brunn hade redan blivit populärt i Europa där man reste till kurorter i bland annat Bath och Baden Baden för att kurera sig. Vid slutet av 1700-talet fanns det ett par hundra hälsobrunnar i Sverige. (Lindmark, 2011).

En kurort är en plats för välmående, för att bli frisk eller bli hälsosammare. Här fanns utrymme för att få behandling, slappna av, få social samvaro och framför allt för att ta hand om sig själv. Kurorter är ofta belägna vid vatten eller källor, i vackra naturmiljöer med frisk luft. De mer medicinska behandlingarna som deltagarna kunde få på kurorterna förr var att dricka brunn och ta olika typer av bad. Men en minst lika viktig del var att samtala, vila och promenera runt i den vackra naturen. Idag har många kurorter gjorts om till mer moderna spa-anläggningar (Kindblom Thulin, 2007).

Hälsobrunnarna var utformade som samhällen i miniatyr. Hit reste både fattigare människor och kungligheter för att kurera. Man kan se kurorterna som dåtidens vårdinrättningar. 1700-talets brunnsläkare uppmanade sina patienter att lämna sina vardagsbekymmer hemma. Ett gott humör var nämligen av största betydelse för kurens verkan! (Sveriges kurortsmuseum u.å.)

I och med 1900-talets utveckling av landets sjukvård förlorade kurorterna sin roll som vårdinrättning och endast ett fåtal verksamheter överlevde tiden och är fortfarande populära besöksmål (Sveriges kurortsmuseum u.å.). Två av de kurorter som fortfarande är i bruk i Sverige är Medevi brunn och Loka brunn.

Men under den senare delen av 1900-talet tog spatrenden vid, vilken har ökat lavinartat de senaste åren. Åter börjar det finnas ett intresse för kurortens kvalitéer där rekreation i naturmiljö är attraktivt.

En intressant fråga att ställa sig är varför den här typen av verklighetsflykt har blivit mer populärt igen. En teori skulle kunna vara att vår medicinska vård under det senaste seklet har blivit allt mer klinisk, teknisk och medicinsk. Vården upplevs ofta som opersonlig och fokuserar mycket på den medicinska behandlingen och inte att behandla själen. Vi har en ökande psykisk ohälsa och människan tycks söka efter balans och harmoni idag i både förebyggande och behandlande syfte. Många av de behandlingar som tillhandahölls på dåtidens kurorter skulle inte anses ha någon medicinsk effekt idag. Det fråntar dock inte konceptet sin aktualitet och verkan. Kan det vara så att det vi idag längtar efter och behöver är en plats med utrymme för både

aktiviteter och lugn? En plats där det finns tillgång till frisk luft och naturen? En plats för att må bra?

Vad tar jag med mig?

- Verklighetsflykt och lugn
- Samvaro, avkoppling och rekreation
- Naturens påverkan
- Blandad bebyggelse i material och skala
- Fristående byggnader med olika funktioner



Mediation & Yoga

Meditation och yoga är metoder för att uppnå sinnesro och lugn. Olika former av meditation och yoga har länge använts som metoder för återhämtning och de är välkända världen över som effektiva och välgörande.

Meditation handlar förenklat om att stilla sitt sinne och bara var i stillhet och observera vad som händer. Ett av de första stegen i meditation är att umgås med sina tankar och hitta till andning och lugn (Yoga för alla, u.å.). Meditation är en sinnesövning som syftar till att kontrollera och rena sinnet och tanken. Det är en metod för att hjälpa människor till en medveten närvaro som möjliggör för utövaren att fördjupa sina tankar och känslor kring sitt eget varande (Suppa-Aim, P., 1999, sid 8). Den huvudsakliga tekniken för meditation är att koncentrera sig på sin andning. Människor är beroende av att andas, utan andetag finns inget liv. Att andas i en konstant rytm och vara medveten om det, får en att vara i nuet. En av de grundläggande strukturerna för meditation är upprepning. (Suppa-Aim, P., 1999, sid 9)

Yoga består av flera fristående poser som sammankopplas med rörelser med stort fokus på andning. I utövandet av yoga finns det flera energier att ta vara på. En typ får utövaren av att hålla en statisk pose och det främjar inre rening och hjälper en att övervinna ett upprört sinne och kropp.

Den energi utövaren får av att upprepa poser övervinna kroppen och själens tyngd. Slutmålen för yoga-övningen är harmonisering och förenig genom en fysisk och psykisk praxis. Yoga är ett sätt att leva på; en övning som inbegriper fysikalitet, mentalitet och andlighet (Blankenberger, D., 2016, sid 6)

När rum ska skapas för meditation och yoga finns det element från övningsformerna i sig som man med fördel kan ta tillvara på. Rytm och repetition kan speglas i arkitekturen och bli ett stärkande element som underlättar koncentrationen för meditations- och yogautövaren. Det kan vara i form av visuell rytm av form, mönster, material och utrymmen. Det går att skapa en harmonisk ordning genom arkitekturens visuella rytm. (Suppa-Aim, P., 1999, sid 9)

Naturen kan vara en stor del av, eller hjälp, vid meditation och yoga. Därför kan man koppla samman och göra naturen mer lättillgänglig för den mediterande genom att utforma interiören med en stark öppen koppling ut till landskapet. Yogan och meditationen främjas av material och element som ökar besökarens sensoriska upplevelse. Detta kan ske akustiskt, taktilt och visuellt; exempelvis genom naturmaterial, naturligt ljus och vattenelement (Golenda, G., u.å.). Färg och materialval bör göras med hänsyn till deras

inverkan på människor. Naturliga material, så som trä, går ofta i brunt och beige. Dessa färger har visats ha en lugnande effekt på människor och bidra till harmoni och trygghet (Färger påverkar). En varm naturlig färgsättning kan vidare hjälpa meditations- och yogautövaren att hitta den initiala koncentrationen. Eftersom utövarna ofta är permanent kontakt med golvet är golv vanligen täckta med trä eller material som är ”mjukt” och varmt vid beröring (Franco, J. T., 2016).

En plats för meditation och yoga behöver absolut inte vara helt tyst utan vissa ljud och brus kan snarare ha en positiv inverkan. Exempelvis kan naturljud så som fåglar, vatten, vind kan stärka meditationen (Franco, J. T., 2016).

Vad tar jag med mig?

- Varma, mjuka och sensoriska material
- Stark koppling till landskapet
- Naturljud
- Rytm och repetition



Havet och vatten

Havet har alltid haft en speciell dragningskraft hos mig. Havet har alltid funnits i mitt liv. Jag är uppväxt med att segla och har i vuxen ålder gett mig ut över större hav som Nordsjön, Atlanten och Stilla havet. För mig är havet en näst intill magisk plats. När jag inte är ute på havet söker jag mig gärna till klipporna eller strandkanten för att vistas i havets närhet.

Jag har alltid lockats till att göra ett projekt i naturen vid havet. Att ta tillvara på ett rum i naturen.

Vatten är nödvändigt för vår överlevnad och vår hälsa men efter att ha tillgodsätt våra essentiella behov är det även en källa för välbefinnande, rörelse, lek och transport. Vattnet är ett grundelement. Det enda element där vi kan uppleva något som liknar tyngdlöshet. Vatten kan förändra ett rum, bilda ett golv eller vara ett element som vi kan befinna oss inuti. Vatten kan ha många olika egenskaper, varmt, kallt, is, ånga, komma från himlen eller upp ur marken, vara stilla, lugnt eller snabbt våldsamt.

Havet är föränderligt. Att uppleva detta både fysiskt och psykiskt för en till nuet. Vinden från havet för med sig dofter från okända platser.

Människan har i flera hundra år sökt sig till naturen och vattnet för rekreation. Det är ett klassiskt sätt för människan att koppla av och det har i alla tider ansetts vara bra för kropp och själ att vistas i naturen och bada.

Det här projektet har platsen som utgångspunkt. De stormiga vindarna är starka, solen värmer klipporna och vågorna rullar in från horisonten. En plats för rekreation och själslig rehabilitering. Projektet syftar till att bevara naturens karaktär och att fånga upp de upplevelser som finns på denna unika plats. Genom mitt projekt vill jag ge fler möjligheten att uppleva och få ta del av fördelarna från havet.



Referenser



Bild 1

Horai Onsen Kengo Kuma

"Uppleva naturen"



Bild 2

Meditation House Kengo Kuma

"Spelet mellan ute och inne"



Bild 3

**Ritual House of Yoga
goCstudio**

"Rytm och ljus"



Bild 4

**Ateljéer Nordiska Akvarellmuseet
Niels Bruun & Henrik Corfitsen**

"Placeringen i landskapet"



Bild 5

Villa Ljunghusen Per Friberg

"Teknotik och rytm"

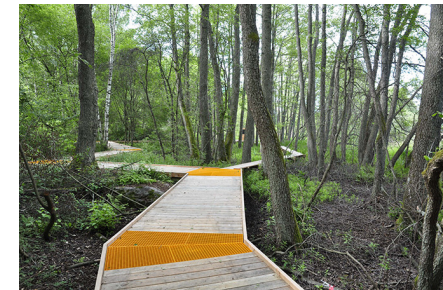


Bild 6

**Strandskogen Arninge-Ullna
Topia landskapsarkitekter**

"Göra framkomligt samt värna om marken"

Platsen & Processen

Val av plats

För att skapa arkitektur som bidrar till lugn och återhämtning spelar platsen en stor roll. Studier har visat att fyra funktioner har traditionellt setts bidra till läkande: natur, dagsljus, frisk luft och tystnad. Vi mår helt enkelt bättre av rena miljöer med koppling till natur och mycket dagsljus. Direkt solljus bidrar till att reducera stress, depression och smärta. Vegetation och främst vatten har en positiv inverkan på tillfrisknande. En naturvy framkallar positiva känslor och har en lugnande effekt för människor (Cooper, M., 2007, s.12.). Att välja en naturnära plats åt en byggnad för återhämtning kan således bidra till att skapa en gynnsam miljö för ändamålet.

Stockholms skärgård har en unik miljö och ett fantastiskt landskap bestående av tusentals öar. Vissa öar är bebodda året runt och vissa är helt orörda. Genom att arbeta med en plats i skärgården kan man ta tillvara på den otroliga skärgården och samtidigt synliggöra den för fler människor. Kanske kan tillflyktsort i närmiljö uppmuntra våra medmänniskor att ta sin tillflykt till en plats nära hem, istället för att flyga till en annan del av världen på semestern för att uppnå avslappning och återhämtning?

För mitt examensarbete valde jag Landsort Öja utifrån dess fantastiska läge, utsikt över horisonten, landskap och bebyggelse. Det är en ö med regelbunden färjetrafik, vilket gör att man även med små medel kan man ta sig ut till ön på ett enkelt och snabbt sätt. Det finns en befintlig bebyggelse på ön vilket gör att ytterligare bebyggelse lättare smälter in utan att förstöra upplevelsen av naturen. Ön har redan ett flertal verksamheter och aktiviteter för besökare. Det finns även möjlighet för den som vill övernatta att hyra rum eller stuga på ön.





Landsort Öja

Ön Öja, eller Landsort som platsen ofta kallas i folkmun, är Stockholms skärgårds sydligaste utpost. Med sin strategiska position har ön haft stor betydelse i Sveriges sjöfartshistoria (Landsorts vandrarhus, u.å.).

Landsort Öja är mest känt för sin fyr som är Sveriges äldsta. På södra delen av ön ligger byn Storhamn. Det är ett pittoreskt och levande skärgårdssamhälle.

Landsort Öja markerar sydspetsen på Stockholms skärgård och bjuder på en spektakulär ytterskärgård med storslagna naturupplevelser. Öja är en långsmal ö i nord-/sydlig riktning, ca 4.25 km lång och ca 600 meter som bredast. Ön har slående vacker natur med solstänkta klippor, brusande vågor, omgiven av havet och dess horisont. Med sitt läge mitt i havet är Landsort Öja en av ostkustens få platser där du kan se solen både gå upp och ner i havshorisonten (Landsort.com, u.å.)

Landsort Öja har ca 25 åretruntboende men invånartalen ökar kraftigt när sommargästerna anländer. Flera av de som har egna sommarhus på ön har rötter från öns tidigare invånare som förr levde och arbetade här.

Landsort Öja är en fantastisk plats året runt. Det är en av få öar i skärgården som är tillgänglig året runt med kollektiva transportmedel. Med dess åretruntboende finns det ett liv och en aktivitet på ön även under vintertid.

Aktiviter på ön:

- Bo
- Sol & bad
- Fågelskådning
- Paddla kajak
- Fiska
- Dyka
- Väva
- Konstpromenad
- Promenera
- Guidade visningar av Batteri Landsort



Landsort Öja



Bebyggelse

Landsort Öja är en pittoresk skärgårdsö med småskalig bebyggelse och en levande by. Bebyggelsen på Landsort Öja karaktäriseras främst av en stor mängd trähus i klassisk skärgårdsstil. Trähusen varierar i storlek mellan de mindre sjöbodarna och stugorna till ett fåtal större villor. Huvuddelen av husen har en röd, gul eller grönmålad träpanel som kompletteras av vita knutar. Taken är i huvudsak av röda eller svarta tegelpannor och av typerna sadeltak eller mansardtak. Det finns även ett fåtal stenhus med putsad fasad.

Förutsättningar för att bygga på Landsort Öja

Landsort Öja är ett naturreservat. Kommunen har en gammal kustplan men i samband med en revidering av översiktsplanen kommer denna troligtvis förklaras ogiltig. I dagsläget finns tankar på att stycka av tomter på ön för friköp och kommunen avser i närtid utreda de sociala och ekonomiska konsekvenserna av en sådan förändring. KIKA på Landsort, ett utvecklingsarbete för en kunskapsstation och ett upplevelsecenter baserat på Östersjöns maritima arv och miljö, är ett exempel på ett nytt tillskott som eventuellt kan komma att byggas på Landsort Öja. Sammantaget finns en del tankar och planer kring nybyggnationer i naturreservatet och kommunen är öppen för nya arkitektoniska inslag.

Ny bebyggelse på ön behöver förhålla sig till såväl övrig bebyggelse som till naturen. Den udde som jag valt för mitt projekt ligger några minuters promenad från byn. Idag är platsen mycket otillgänglig och obebyggd eftersom tillträde till den förutsätter att besökaren klättrar över klippor och genom tätbevuxna snår. Idag är det således svårt även för ö-invånarna att njuta av den vackra platsen. Eftersom udden ligger en bit från byn skulle dragnings av el, vatten och avlopp dit innebära en stor process och stora ingrepp i landskapet. Detta är inte önskvärt och bebyggelsen måste då vara självförsörjande i dessa avseenden.



Bild 7

Färden ut

En bit in i mitt projekt hade jag möjligheten att göra ett besök på Landsort Öja. Det var en solig och vacker vårdag när jag klev på färjan i Ankarudden. Väl på färjan trängdes jag med sommarstugeägare på väg ut till ön för att öppna stugorna för säsongen. Redan efter några minuter på båten kunde jag se Landsort Öja. Öns klippor växte ur havet och jag slogs tidigt av hur orörd naturen var på stora delar av ön. Jag klev av båten i Österhamn och möttes av den pittoreska bebyggelsen i byn som jag läst om. Många av husen är lite sneda och de flesta har träfasader i rött, gult och grönt med vita knutar. Stor variation på bebyggelsen, från de minsta skjulen till stora villor. De står tätt i det kuperade landskapet där byn är placerad. Jag kunde se det högt placerade lotstornet med det brutalistiska uttrycket och den historiska fyren redan från färjeläget.

Med grusvägen under fötterna tog jag mig genom byn och ut mot landskapet utanför bebyggelsen. Efter ett par minuters promenad, i höjd med en udde med sydostlig riktning, valde jag att vika av från vägen och ge mig ut i växtligheten. Jag hade valt ut en potentiell plats för mitt projekt före besöket och jag ville se den fria horisonten som udden kunde erbjuda. Jag tog min väg genom den första skogsdungen, över flera klippor och genom snår. Terrängen var

mycket svår genomtränglig och den korta sträckan på några hundra meter tog närmre en halvtimme att avverka.

Platsen karaktäriseras av kuperad terräng och varierande vegetation där framförallt al, björk och en är representerade trädsorter. Vägen ut till udden skiftar mellan våtmark bland de höga träden i skogen precis intill grusvägen, till mer kuperad terräng med lägre växtlighet och bergsknallar, innan man kommer ut till de sista träden som också är lite högre igen.

Den varierande terrängen medför att sikten skiftar när man rör sig längs med stigen. Inne i skogen bland alar och björkar är sikten god mellan stammarna men ju längre ut man rör sig blir växtligheten lägre och tätare. På vissa platser kommer man upp på en liten bergsknalle och man kan skymta havet mellan växtligheten. Beroende på årstid och väder ändras markunderlaget och valmöjligheterna kring var man kan gå. Vatten samlas lätt på flera ställen och bildar små dammar i skogen. Det är inte förrän man kliver över den lilla kullen och ut på klipporna som vyn över havet öppnas upp helt. Ute på klipporna har vegetationen i stort sett upphört och de kala klipporna lämnar en helt utelämnad till väder och havets nycker. Här känns sikten och horisonten oändlig.

NORRHAMN

STORBYN

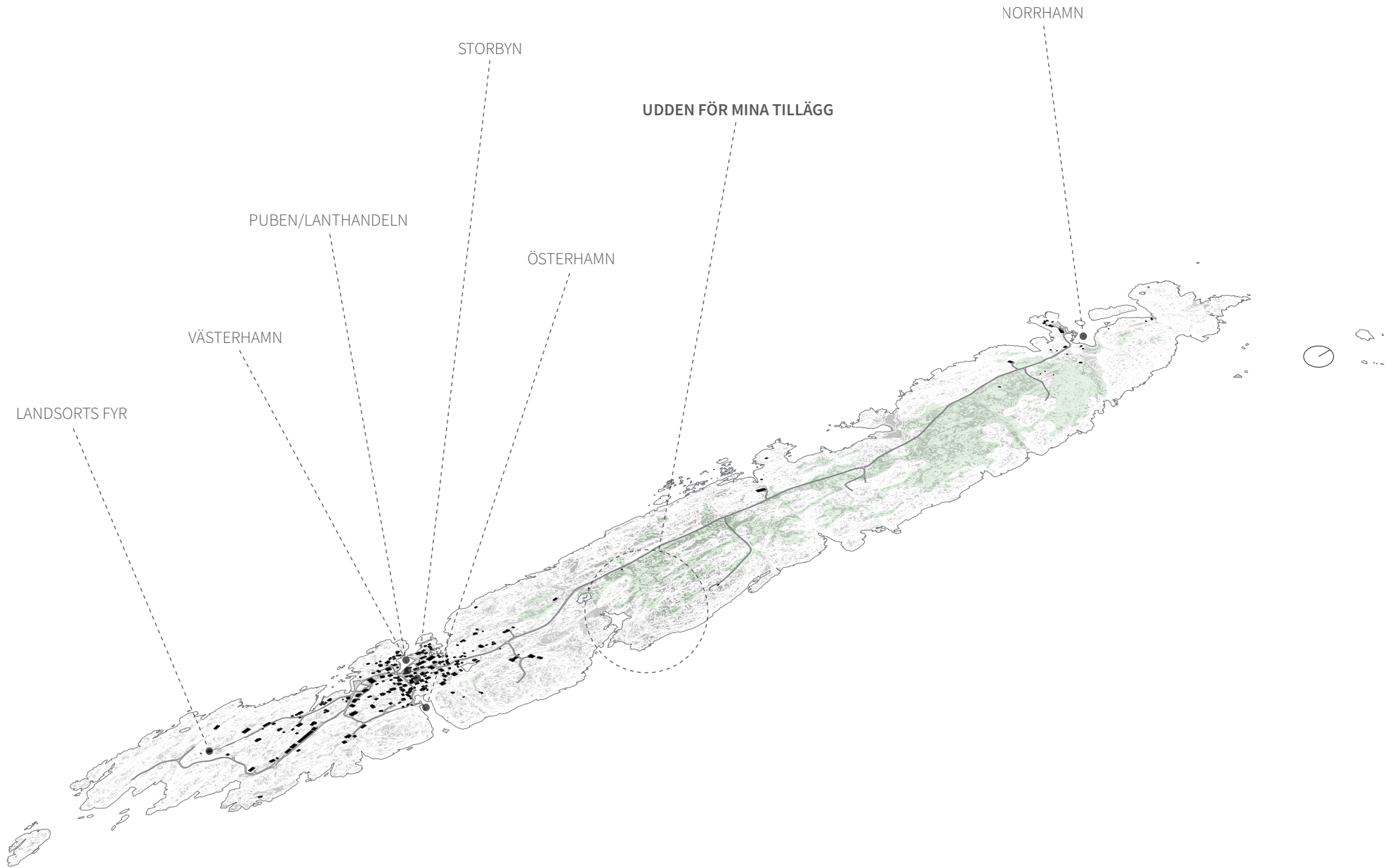
UDDEN FÖR MINA TILLÄGG

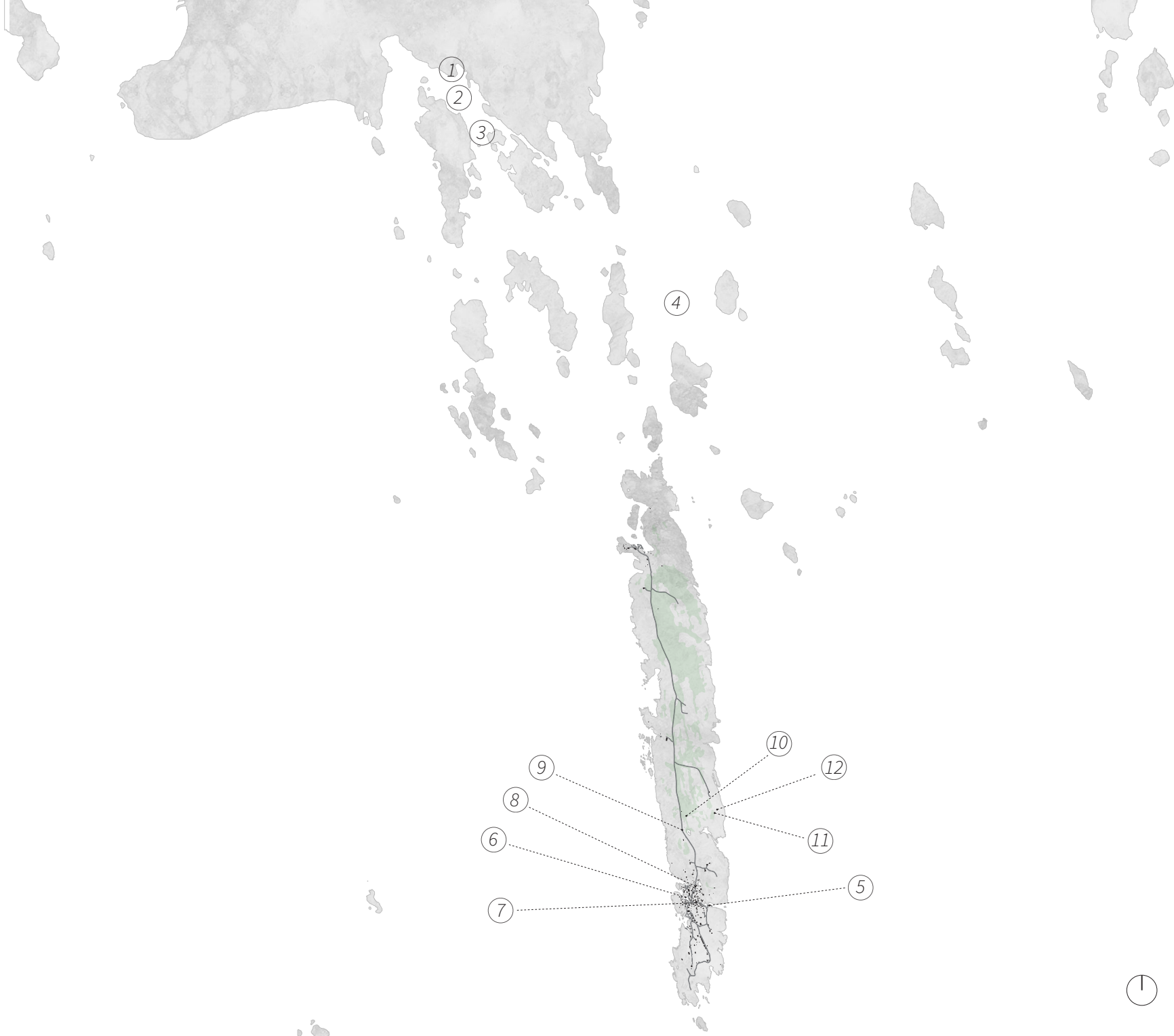
PUBEN/LANTHANDELN

ÖSTERHAMN

VÄSTERHAMN

LANDSORTS FYR

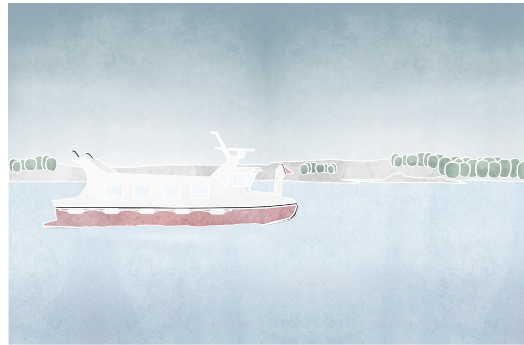






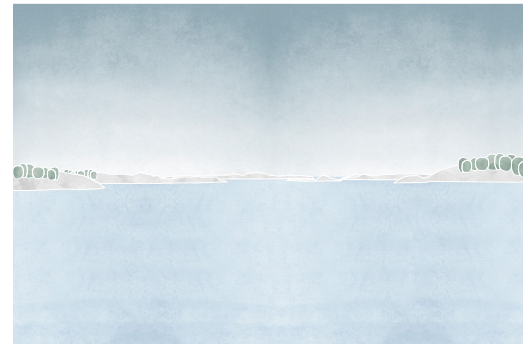
1

Ankarudden



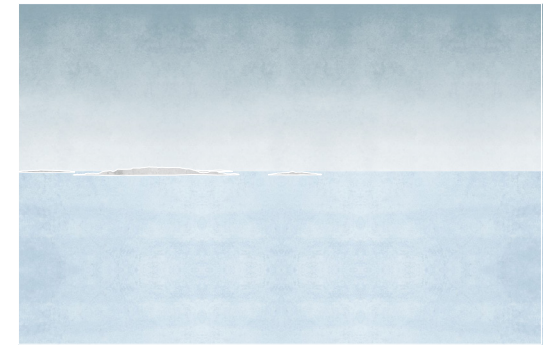
2

Färjan ut



3

På väg ut



4

Havet öppnar upp sig



5

Österhamn



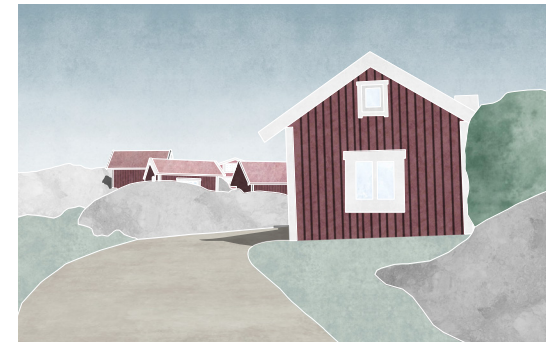
6

Västerhamn



7

Storbyn



8

I utkanten av Storbyn



9

Grusvägen norr om storbyn



10

På stigen



11

Skogsbrynet



12

På berget

Min process

Tidigt i min process hade jag en bild av att jag ville skapa en nutida kurort i skärgårdsmiljö. Skapa en plats för återhämtning där naturen blir en central del av den mänskliga upplevelsen.

Jag upplever att yoga och meditation är viktiga inslag i ett modernt tillvägagångssätt för återhämtning. Yoga och meditation är förvisso uråldriga metoder i andra delar av världen men i en svensk kontext är det en förhållandevis modern företeelse och trend. Kombinationen av den nordiska kurortens traditionella bad med yoga och meditation kändes för mig som en intressant och rimlig utgångspunkt för att skapa en modern nordisk kurort.

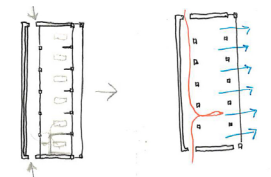
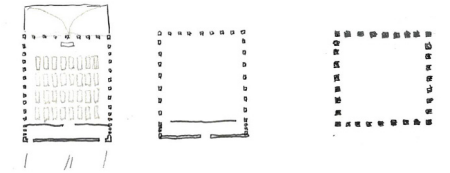
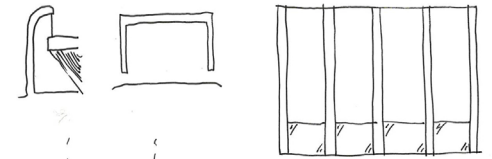
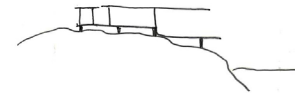
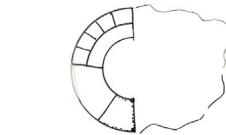
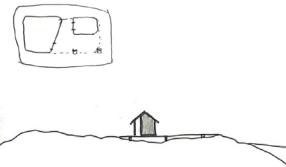
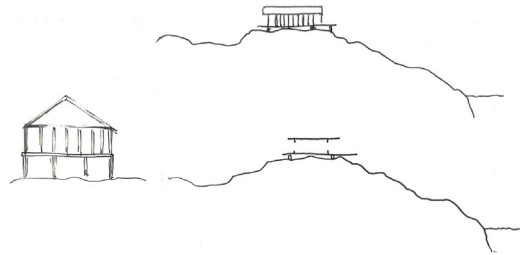
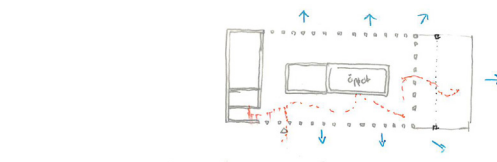
Hur man rör sig till och från platsen samt på platsen har varit viktigt i min gestaltning. Tanken har varit att skapa utrymme för frihet och flexibilitet. Det finns flera vägar att gå och inget bestämt rörelsemönster. Jag ville skapa en sekvens av flera olika moment med promenadsträckor emellan för besökarna. Detta för att ge utrymme till reflektion mellan min kurorts olika aktiviteter.

Min kurort bestod inledningsvis av totalt sex stycken byggnationer: reception för mottagande av kurortens besökare, en stor studio för större yogaklasser, en liten studio för individuell yoga och meditation, ett

kallbad med bastu, ett varmbad i pool samt en restaurang för social samvaro.

Sammantaget bildade dessa delar en helhet med alla faciliteter som en kurort kan tänkas behöva. Det var tänkt som en kurort som även invånarna på ön kunde ta del av och ett komplement till de funktioner som redan finns på ön. Exempelvis valde jag bort att inkorporera boende i mitt projekt eftersom jag inte ville skapa konkurrens med de vandrarhem som redan finns på ön. Projektet skulle vara till fördel för övriga verksamheter och de boende på ön.





- 1 Reception
- 2 Stora studion
- 3 Resturang
- 4 Lilla studion
- 5 Varmbadet
- 6 Kallbadet

Allteftersom projektet fortskred har anpassningar gjorts efter platsen och naturen. Jag gjorde en resa ut till Landsort Öja för att besöka ön. Under resan dokumenterade och undersökte jag platsen. För mig blev detta en vändpunkt i projektet.

Jag visste sedan innan att ön var liten och pittoresk. Detta blev dock väldigt påtagligt när jag befann mig där. Jag upplevde ön som mer småskalig, intim och mysig än vad jag väntat mig. Känslan för ön förstärktes. Jag kände väldigt tydligt att ett stort projekt riskerade att förstöra den intima känslan. Jag visste givetvis redan vid mina studier av platsen att udden som jag valt ut för mitt projekt var obebyggd. Det stod där och då klart för mig att det projekt jag arbetat med skulle bli för stort för udden och ön. Det riskerade att ta över intrycket av ön.

Redan från början hade jag använt mig av platsen och naturen som en utgångspunkt för projektet men jag insåg allt mer under besöket att platsen och naturen behövde vara, inte bara en utgångspunkt, utan en fokuspunkt för mitt arbete. Jag ställdes inför frågor som hur man låter en plats ta plats, samtidigt som man tillför något nytt. Jag ville bygga med varsamhet och ömhet för platsen och i samklang med naturen. Jag fick fokusera på vad som verkligen var kärnan i mitt projekt och vad är det jag ville ta fasta

på. Jag behövde göra det jag tyckte kändes rätt för platsen. För att förhöja platsen och inte ta över, skalades gestaltningen ner och blev mer intimt och småskaligt. Efter en nedskalning av projektet återstod den lilla studion och kallbadet. Den stora studion gjordes om till en terrass för utomhuspraktik och receptionsfunktionen förlades i byns befintliga pub och lanthandel. Restaurangen plockades bort för att ytterligare undvika att konkurrera med befintliga verksamheter på ön samt för att förstärka kurortens samhörighet med byn.

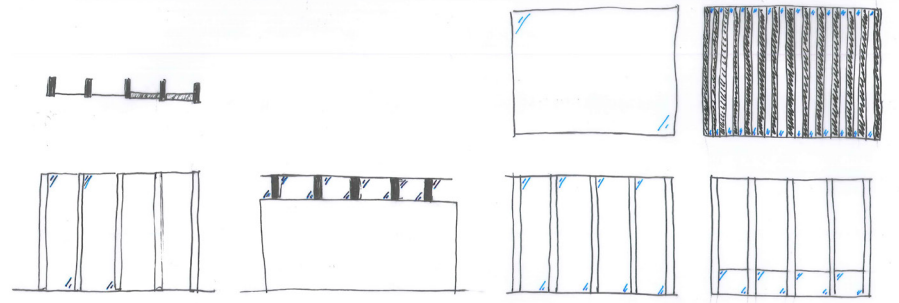
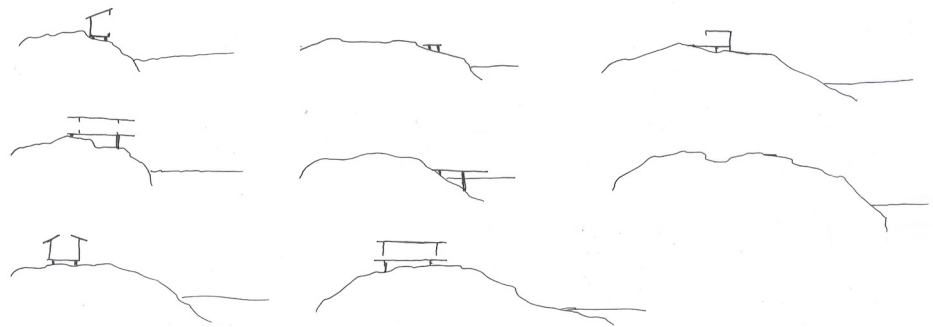
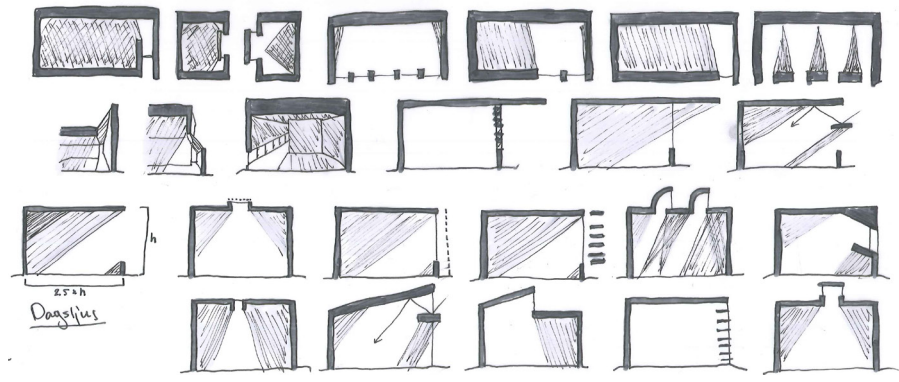
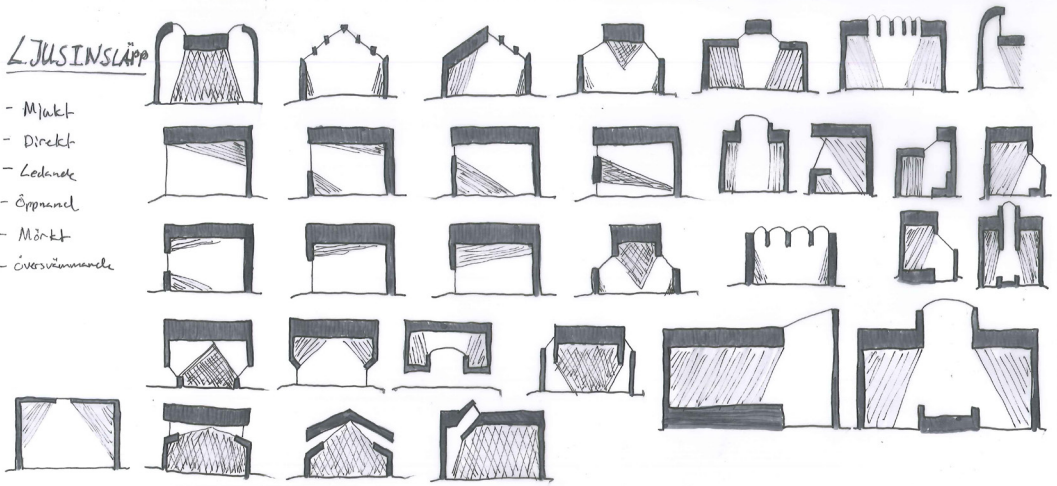
En hel del av skissarbetet har skett med penna och papper. Genom ljusstudier undersökte jag hur ljuset kunde påverka energierna i ett rum. Jag ville skapa ett ljusinsläpp som förbereder besökaren för sin praktik. Jag provade mig fram kring hur olika volymer och ljusinsläpp kan förmedla platsens känsla samt följa de riktlinjer inom yoga och meditation som jag läst om.

Jag skissade mycket på former och volymer och hur dessa skulle möta landskapet. Jag arbetade med hur jag genom sekvenser av ute och inne med olika ljusinsläpp, olika öppningar, riktningar, och rytm kunde skapa olika upplevelser och energier.

Vår omgivning uppfattar vi med våra sinnen: syn, hörsel, känsel, lukt och smak. Om vi kan fokusera på vad vi upplever med dessa sinnen för det oss till nuet. Genom studier förstod jag att genom att hjälpa besökaren att rikta sin uppmärksamhet till olika fokuspunkter och låta naturen ta plats kan arkitekturen påverka möjligheten att lugna våra sinnen.

ÄJUSINSLÄPP

- Mått
- Direkt
- Ledande
- Öppnand
- Mörkt
- Eversvinnande





Koncept

Konceptet för mitt gestaltande arbete har framförallt varit att utgå ifrån platsens natur, karaktär och förutsättningar. Jag har velat kombinera de kvaliteter och egenskaper jag tog med mig från kurorten och meditation och yoga i syfte att synliggöra platsen och låta fler människor ta tillvara på naturens och havets välgörande egenskaper.

Utgångspunkter

- Intima och utåtriktade rum
- Human skala
- Olika platser för olika typer av rekreation
- Rytms och repetition uttryckt i arkitektoniska element
- Inramade naturvyer
- Naturligt ljus
- Varma, taktila naturmaterial
- Färgskala taget från det omgivande landskapet
- Möjliggöra för naturljud att vara en del av meditationen
- En vandring, en sekvens av rumsligheter
- Enkelt att förstå byggnaden
- Småskalighet, bryta ner funktionerna i olika volymer för att låta platsen ta plats
- Stark koppling inne - ute
- Koppling till bebyggelsen på Landsort Öja genom skala, material, utformning
- En plats mellan det byggda och naturen
- Successivt upptäckande av platsen och rummet
- Olika ljusinsläpp och väggelement för att skapa kontraster och upplevelser

Rum vid havet

En plats vid havet för rekreation i form av yoga,
meditation och bad

Rum vid havet är en plats där människan kan hitta utrymme för lugn och rekreation i samklang med naturen och havet

Rum vid havet är en serie av tre tillägg i naturen för yoga, mediation och bad. Projektet syftar till att möta behov av rekreativa miljöer i ett samhälle med allt mer psykisk ohälsa. Det här är en plats utformad för att ge besökaren goda förutsättningar för att ta del av fördelarna med yoga, meditation och bad i samverkan med naturens helande effekter.

Rum vid havet består av en terrass, en yoga- och meditationsstudio samt ett kallbad. Platsen är tänkt att ge besökaren en upplevelse som utgör en länk mellan arkitektur och natur. En upplevelse som genomsyras av en sekvens mellan naturliga och byggda miljöer.

Ute på en udde, på nära avstånd från öns övriga bebyggelse, finns utrymme för lugn.

Platsen är byggd för att hjälpa besökaren att ta in sin omgivning. Meditation, yoga och bad är alla metoder för att finna koncentration. Genom praktiken kan man uppnå sinnesro och återhämtning. Sinnet stillas och kroppens muskler slappnar av.

Rum vid havet är tänkt att användas såväl av de boende på ön som av besökare och kan nyttjas såväl av grupper som enskilt. Platsen är tänkt för personer som på eget initiativ vill utöva sin praktik.

Nycklar till Rum vid havet hämtas av besökaren i puben/lanthandeln mot en entréavgift.

Projektet bygger på följande ställningstaganden.

”

Platsen ska ge utrymme för yoga och meditation i större grupper såväl som i mindre grupper och enskilt

Det ska finnas möjlighet att praktisera utomhus i direkt kontakt med naturen

Faciliteterna ska fungera självförsörjande

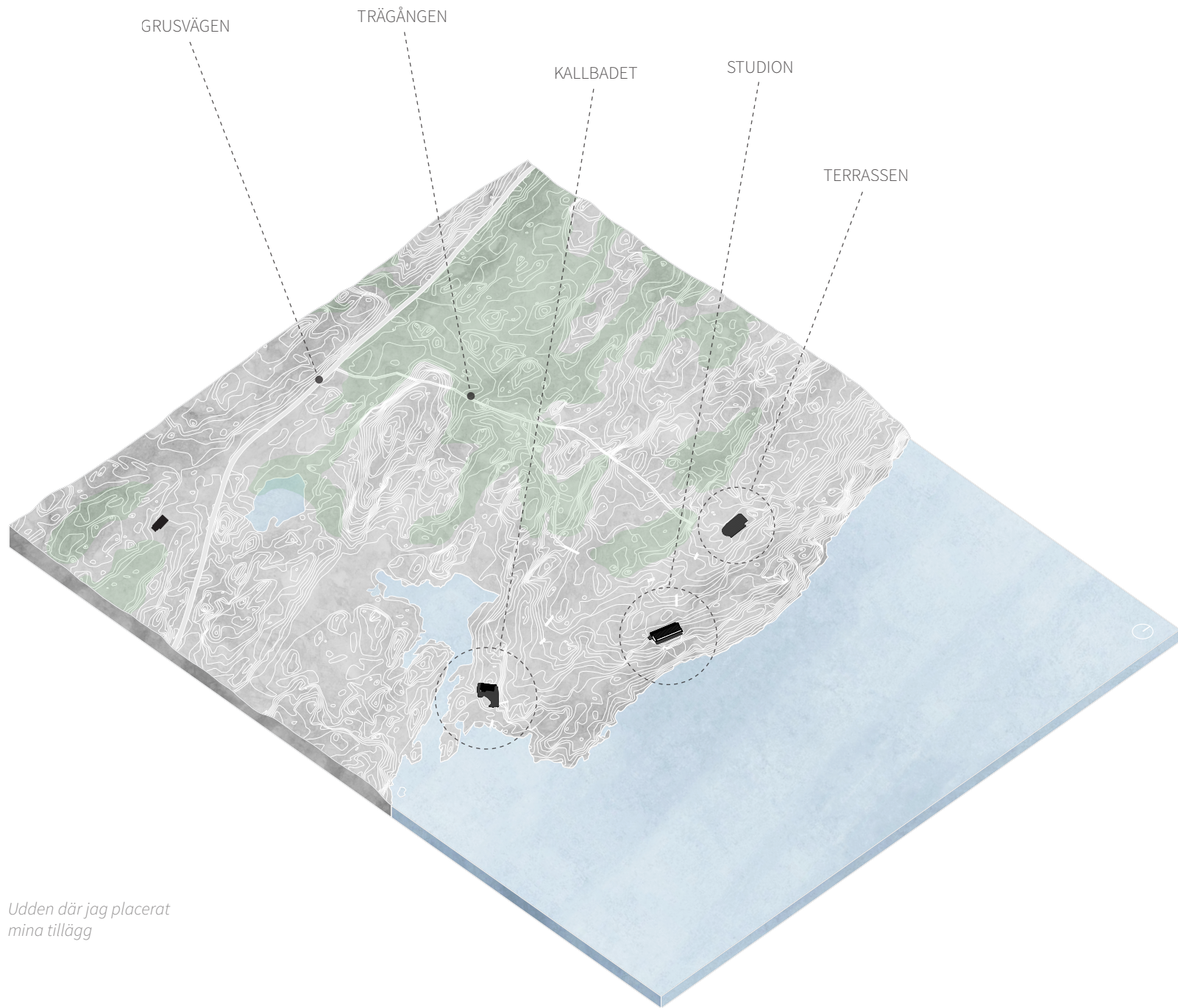
Väderskydd ska erbjudas för att möjliggöra yoga och meditation på platsen året runt

Kallbad och bastubad ska erbjudas besökaren

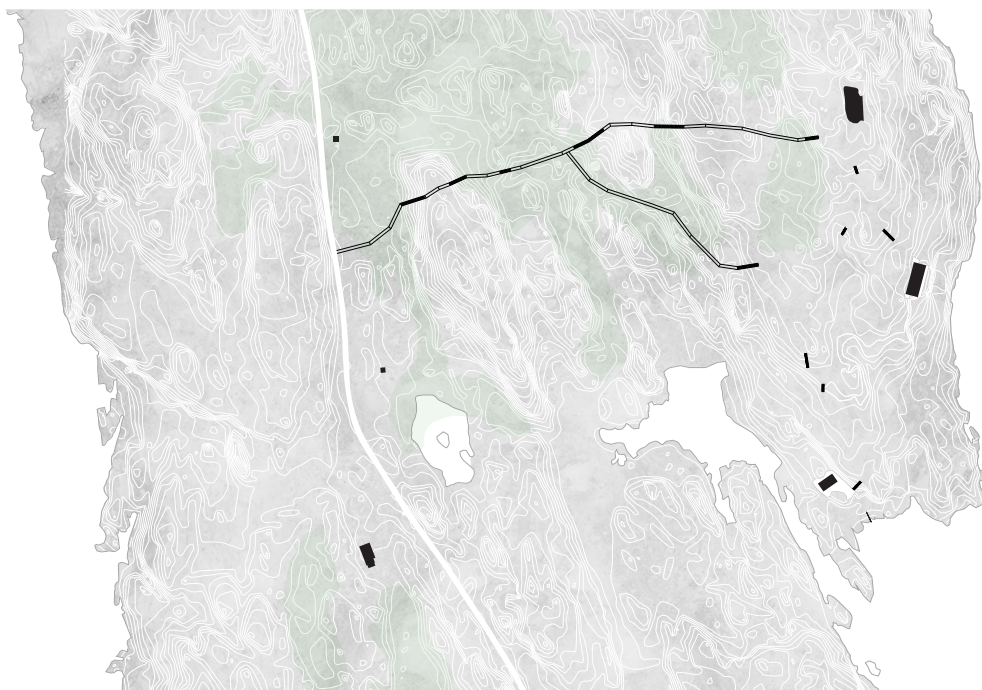
Faciliteterna ska kunna användas av såväl de boende på ön som av besökare

Utrymmena ska vara flexibla och kunna användas till flera ändamål än de huvudsakliga

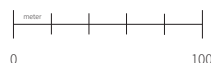
”



*Udden där jag placerat
mina tillägg*

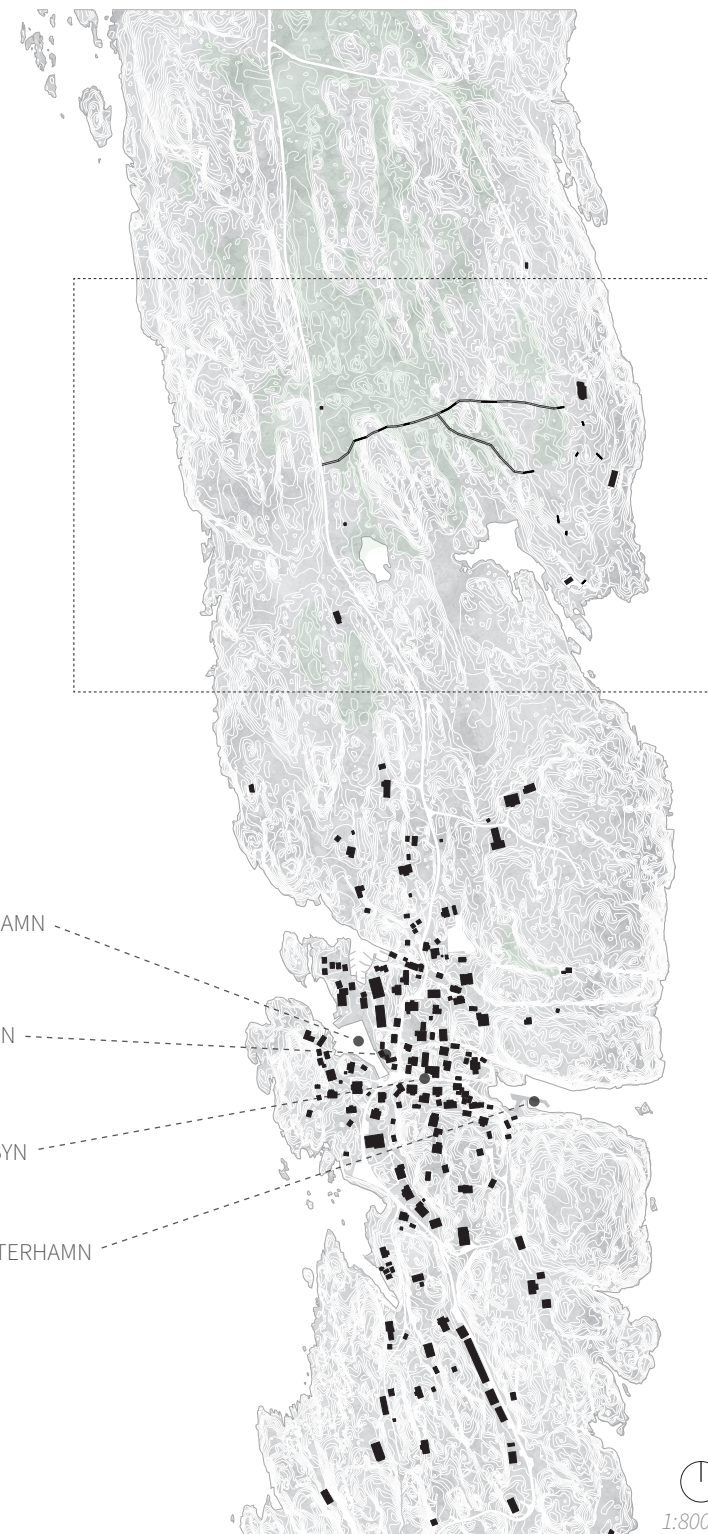


Udden för mina tillägg 1:4000



Udden ligger ca 15 minuters promenad från Storbyn och hamnen. Uddens läge mot den fria horisonten är unik. Landsort Öja är en av få öar i skärgården med fri horisont och uddens riktning ger besökaren en panoramavy över havet.

På ön är det lättast att ta sig runt med hjälp av fötterna. Vill man så finns det cyklar att hyra men trögångarna med dess trappor gör att den sista biten ut till udden behöver avverkas gående.



VÄSTERHAMN

PUBEN/LANTHANDELN

STORBYN

ÖSTERHAMN



1:8000

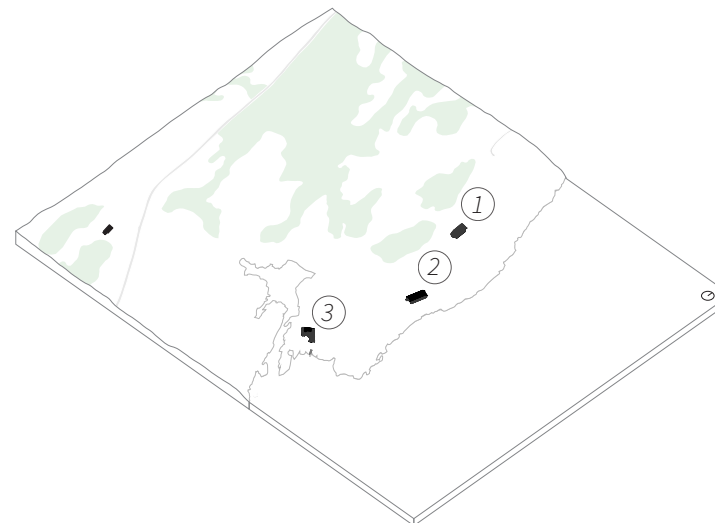
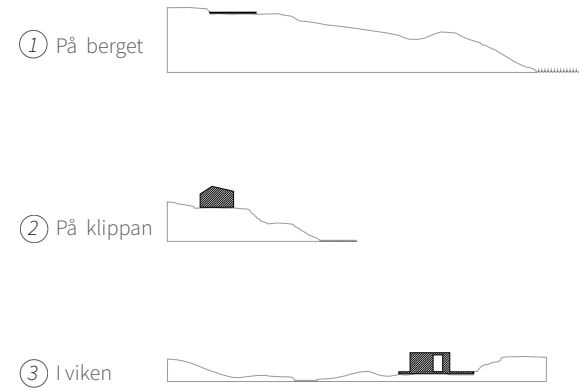


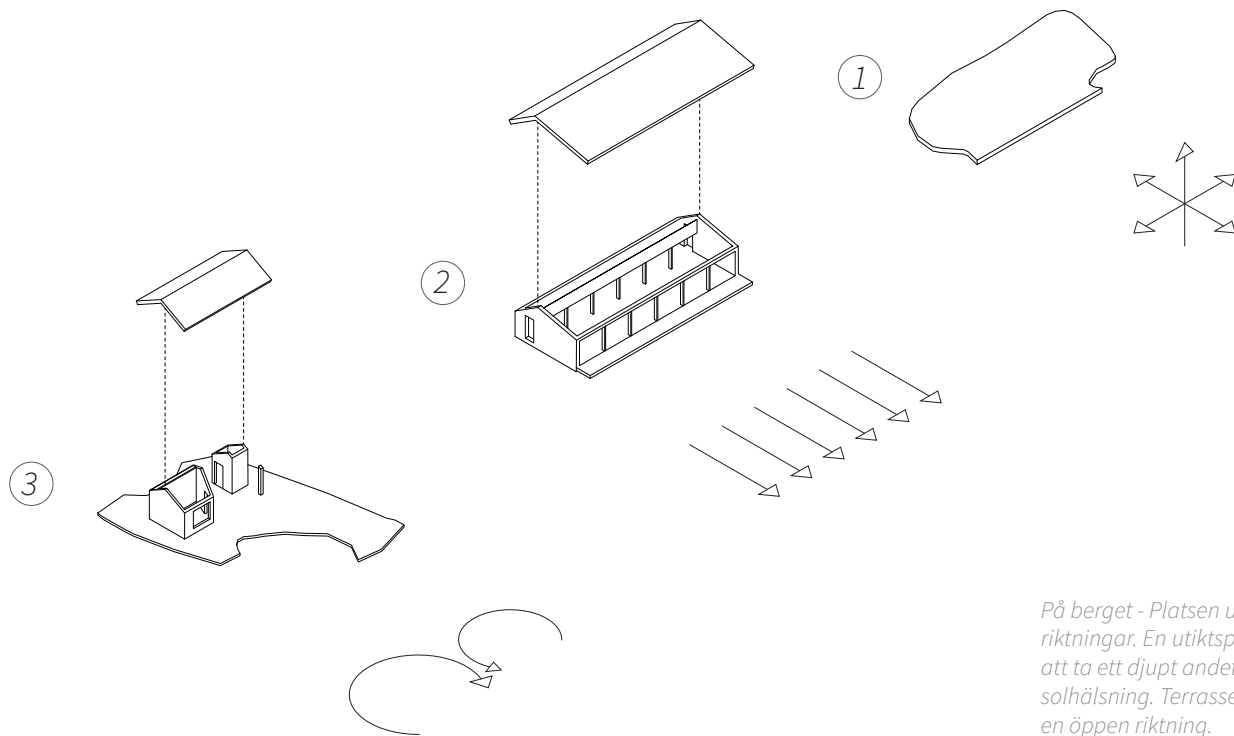
*Färden med färjan och promenaden
från hamnen till udden.*

Arkitektonisk process

Under mitt besök identifierade jag tre platser för mina tillägg; På berget, på klippan och i viken. Dessa platser har legat till grund för den arkitektoniska utformningen och placering av funktioner.

Byggnaderna har fått en låg tyngdpunkt och en horisontell utformning. De är tänkta att sitta i landskapet och försärka känslan och rytmen på platsen. Funktioner är utspridda för att spegla bebyggelsen på ön och skapa utrymme för platsen mellan de olika funktionerna.



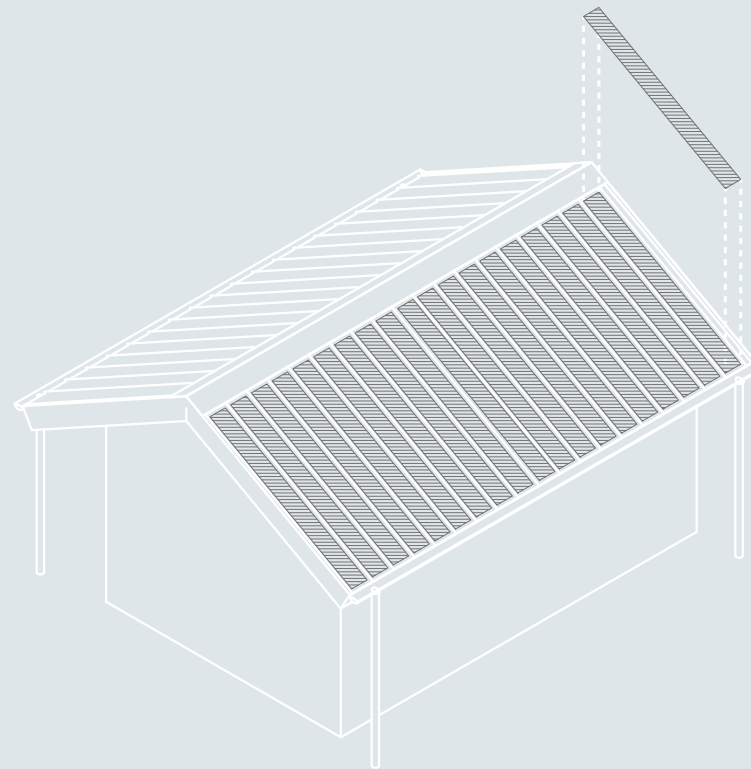


På berget - Platsen upplevdes som öppen i många riktningar. En utiktspunkt. Det kändes som en plats för att ta ett djupt andetag och ta in världen. En plats för en solhälsning. Terrassen är nedsänkt i landskapet och har en öppen riktning.

På klippan - Klippan ligger vid randen av havet. Här blir man hänförd av den oändliga horisonten. Platsen har en tydlig riktning utåt, mot havet. Studion har en långsmal form och speglar landskapet. Byggnaden är sluten mot land och öppnar upp sig ut mot havet.

I viken - Nedsänkt och skyddad av klipporna är denna plats omfamnande och trygg. Viken har en låg tyngpunkt och närhet till vattenytan. Kallbadet är i två kroppar med ett enhetligt tak för att skapa skydd och en egen rumslighet mellan klipporna.

Solceller försörjer studion och kallbadet med el för belysning, värme, förbränningstoalett och saltvattenpump. Solcellerna är integrerade i falsade plåttak på båda byggnaderna och är i formen av tunnfilmssolpaneler.

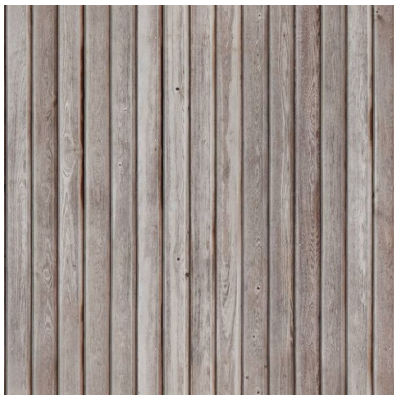
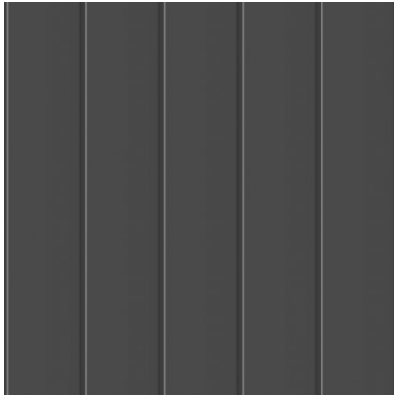


Material

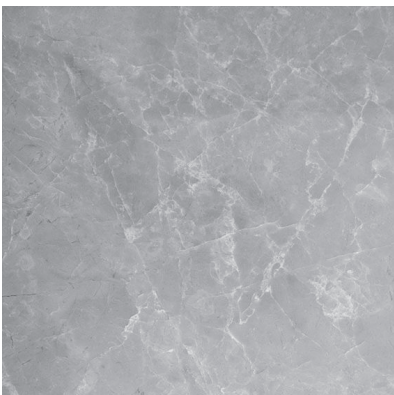
Materialen är valda utifrån vad som är fördelaktigt för yoga och meditation. Materialpaletten består av neutrala färger och naturliga material som kan smälta in på platsen.

Exteriört har byggnationerna en granpanel som behandlats med järnvitrol för att hjälpa byggnationerna att snabbare gråna och smälta in med de omgivande klipporna. Panelen är en smal lockpanel, en rytmisk repetition. Terrasserna består av furu som även är behandlats med järnvitrol.

Interiört har varma naturmaterial och neutrala färgskalor använts. Det varma träet ger besökaren en mjuk sensorisk upplevelse och den varma och neutrala färgskalan hjälper besökaren att hitta sitt fokus. De vitputsade väggytorna i studion låter det naturliga ljuset fylla rummen. De avskiljande drapperierna i textilier fungerar ljuddämpande och ger ett mjukt och varmt intryck.



Exteriört



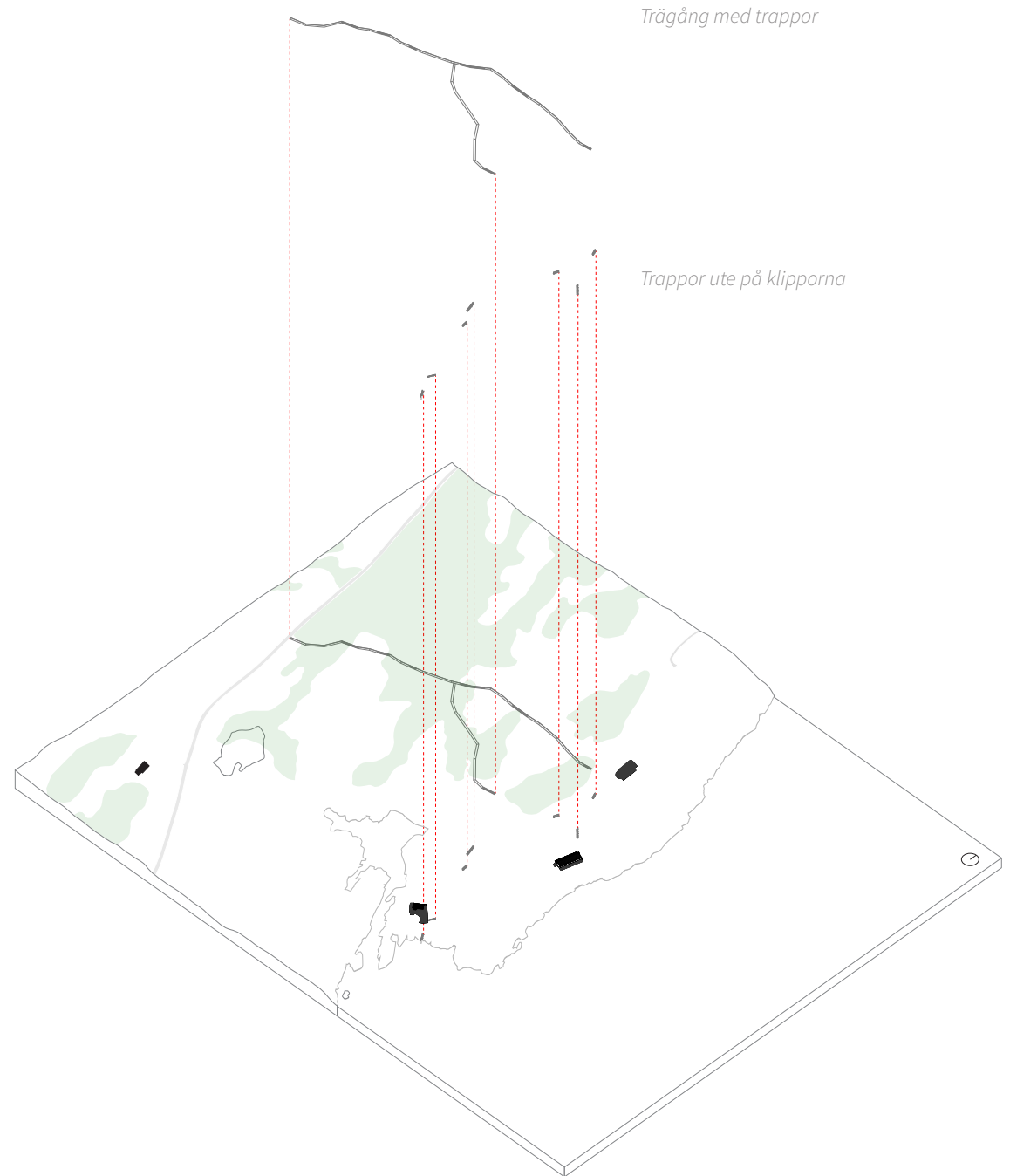
Interiört

Framkomlighet vs bevarande av natur

Terrängen fram till udden är svårframkomlig. Den präglas av skog med vattensamlingar och sankmark, klippor och dalar samt snår. Samtidigt ville jag inte förtä naturupplevelsen för besökarna när de rör sig på ön. Idag har det redan byggts tre olika lösningar för detta problem på andra dekar av ön. Det finns enkla träspångar, trappor i trä samt enkla trappsteg på klipporna.

Det är en fin balansgång mellan att försöka bevara upplevelsen av naturen och göra vägen ut till udden framkomlig. För att skona marken från upptrampning och göra det lättare för besökarna att ta sig fram har jag valt att använda mig av trögångar och trätrappor på stigen.

Väl ute på udden är växtligheten begränsad och framkomligheten bättre. Här ville jag hjälpa besökaren att ta sig upp och ned för klipporna utan ingrepp som tog uppmärksamhet och plats. Därför har jag enbart skapat trappor med enkla trappsteg i de brantaste klipporna mellan terrassen, studion och kallbadet.





Inspiration till trögång med trappor som finns på Landsort Öja

Årstiderna på Landsort Öja

I takt med att årstiderna skiftar ändras färgsättningen och upplevelsen av platsen. Det glittrande stilla havet och den ljusblå himlen från sommaren skiftar under hösten till en kallare och mörkare färgskala och antar ett mer dramatiskt uttryck. Det kraftfulla havet ger besökaren på platsen en uppvisning genom de stora fönstren i bastun vid kallbadet och studion. Under vintern stillnar havet en aning. Omgivna av is och snö och i den kalla färgskalan kan rummen vid havet kännas värmande och trygga. Framåt våren vaknar världen upp till liv igen framför ögonen på besökaren.

Detta är en av många fördelar med just denna plats. Meditationen är inte beroende av sommarväder utan naturen har goda effekter för människors välbefinnande i alla dess former. Studion och kallbadet är fullt möjliga att brukas året runt och låter besökaren ta in naturen i sitt liv under hela året. Arkitekturen i projektet är designad för att ta in sin omgivning och det innebär att även upplevelsen av arkitekturen förändras med sin omgivning. Färjeresan på vintern är en kyligare upplevelse än på sommarhalvåret. Båten är förhållandevis liten och påverkas av vädret på havet. Färjetrafiken fungerar dock väl även under vinterhalvåret, om än med färre avgångar.



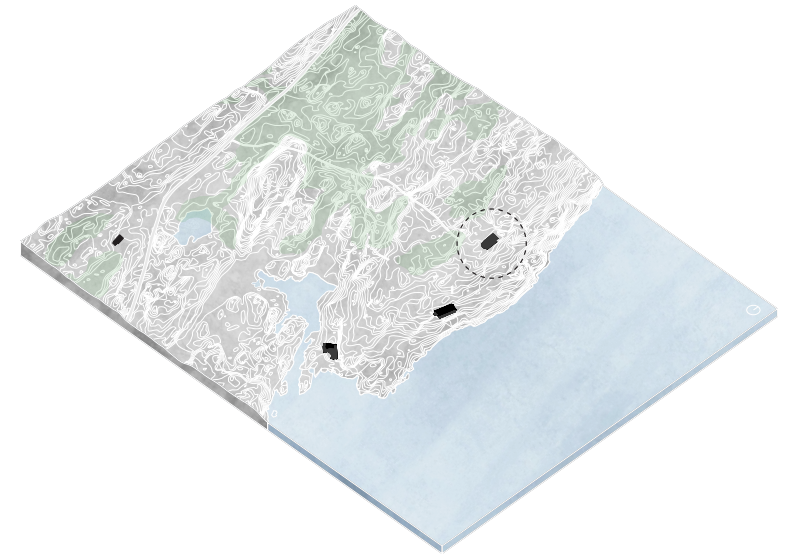
På berget

Terrassen

En plats mitt uppe på berget, med skogen i ryggen, klipporna vid fötterna. Mellan besökaren och naturen finns inget hinder, inga barriärer.

Stigen från grusvägen genom skogen ger en komprimerad upplevelse, sikten är skymd och havet skymtar enbart mellan träden. I klivet ut på berget öppnar landskapet och havet upp sig. Här är en terrass placerad i en skreva i berget. Träet smälter in mot berget och skapar en sömlös övergång i landskapet. Närheten till marken och jorden är rotande och grundande för den som utövar yoga och meditation här. Terrassen rymmer allt från enskilda besökare till större grupper. Platsen kan även användas för andra aktiviteter för de som bor och vistas på ön så som konserter, gruppträning och ceremonier.

Det är en plats skapad för yoga och meditation omgiven av naturen. Syftet med terrassen är att ge besökaren möjligheten att ta in hela sin omgivning, hela naturen, i sin praktik. Naturljuden, dagsljuset, de mjuka naturfärgerna och den friska luften ger besökaren alla välgörande effekter som endast naturen kan ge oss människor. God arkitektur kan tjäna yoga- och meditationsutövaren väl i sin praktik genom att efterlikna färger, former, ljud och andra sensoriska upplevelser från naturen. Den enklaste av arkitektur kan dock ge besökaren direkt tillgång till naturen istället. Platsen är skapad för att ge besökaren fri tillgång till naturen.



Upplevelse

Öppet
Energi
Flexibelt
Rotande

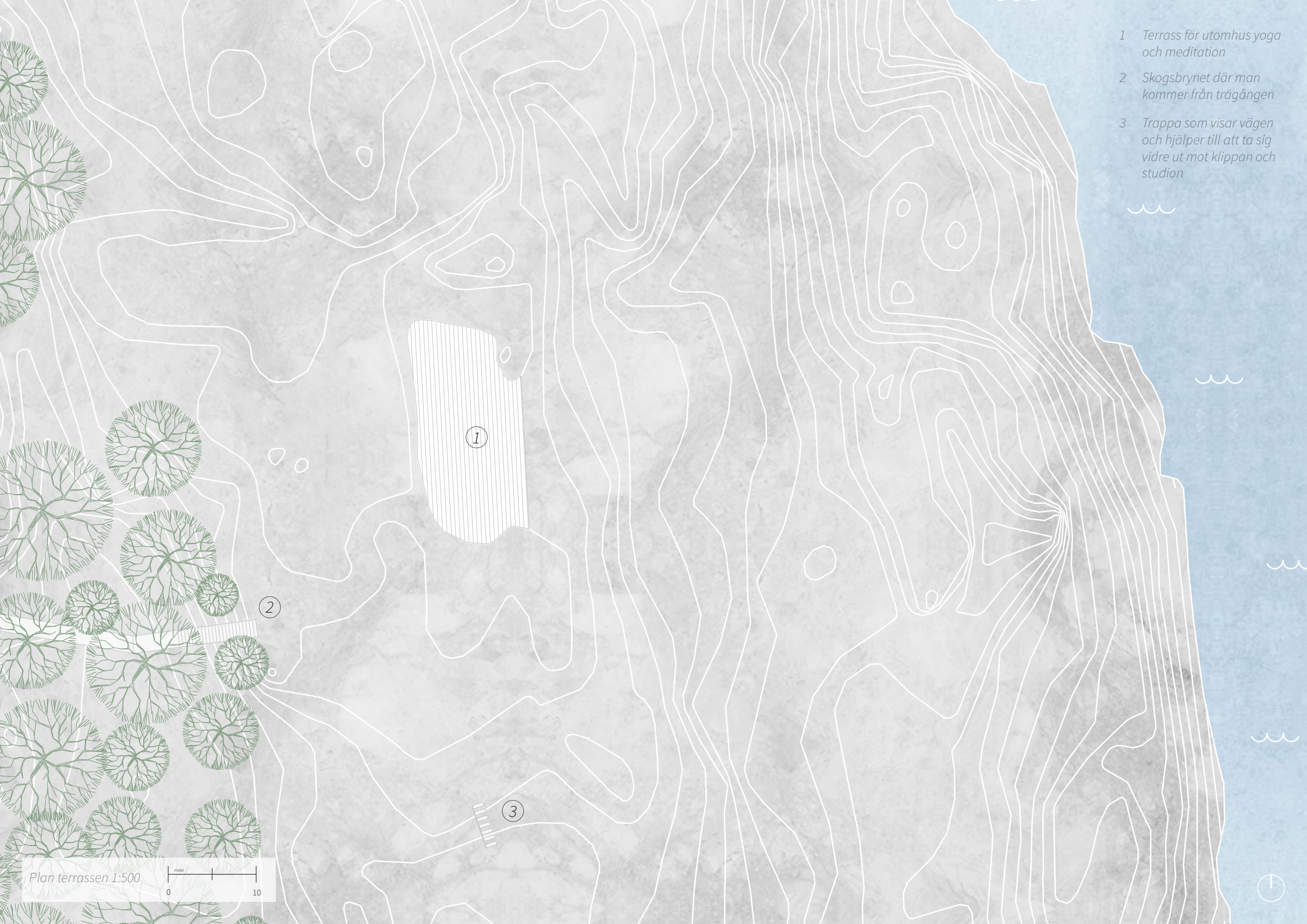
Uppnås genom

Inga väggar och tak
Fritt flöde av vind, naturljud och intryck
Stor yta utan aktivitetsanpassad utrustning
Närhet till marken

Program

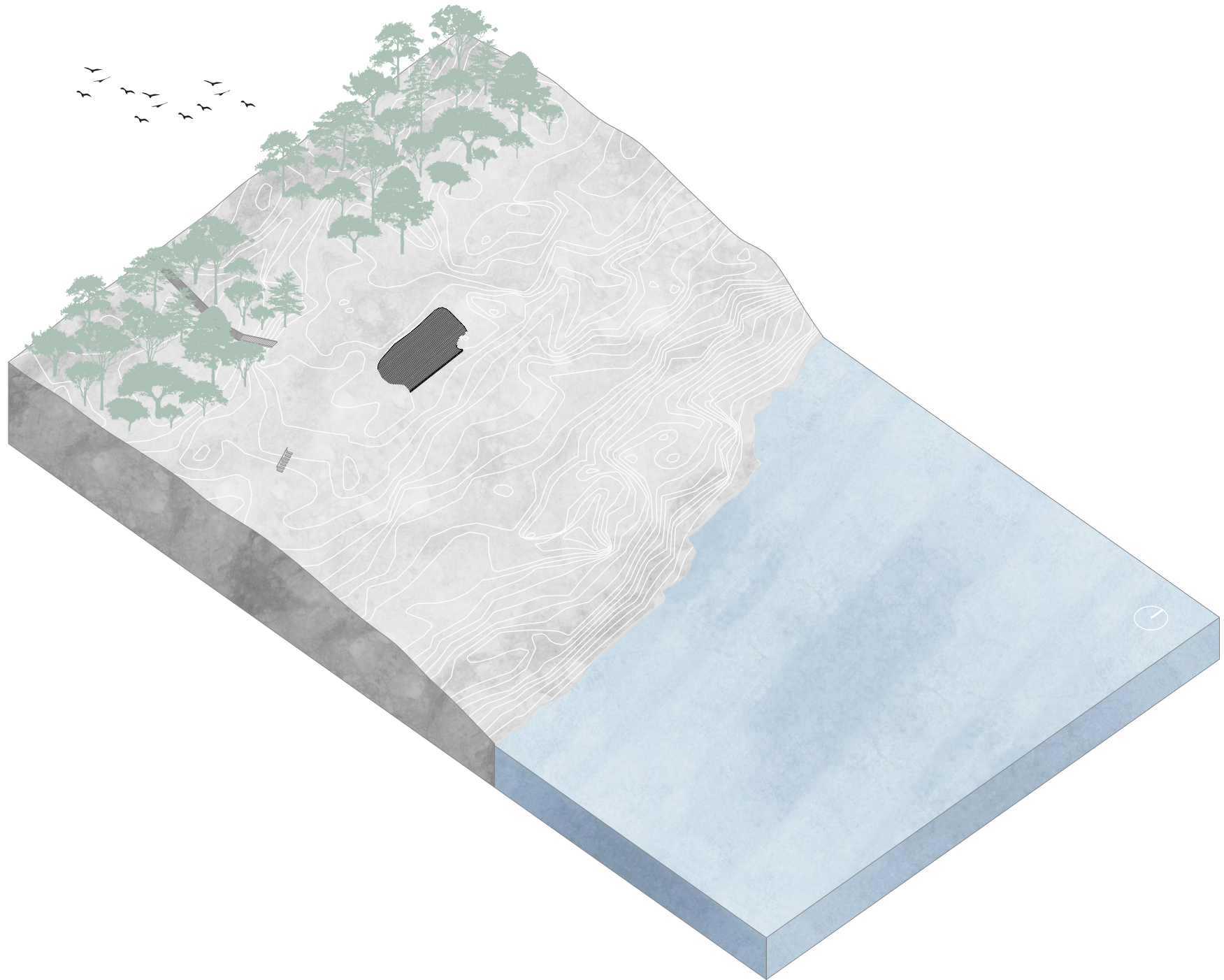
Plan yta utomhus

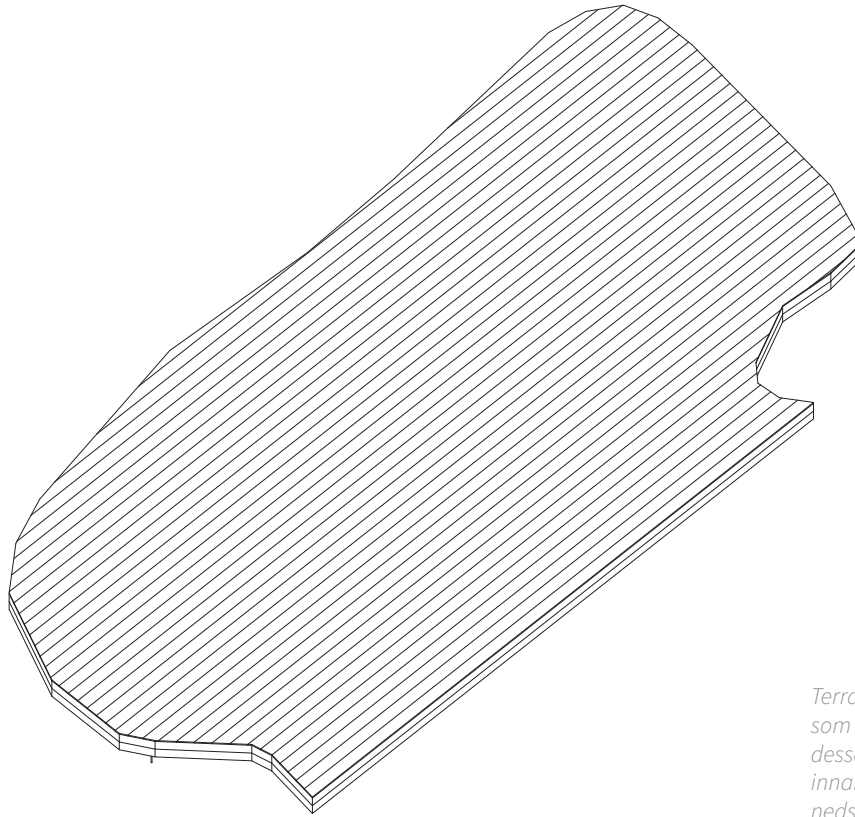
- 1 Terrass för utomhus yoga och meditation
- 2 Skogsbrynet där man kommer från trögången
- 3 Trappa som visar vägen och hjälper till att ta sig vidare ut mot klippan och studion



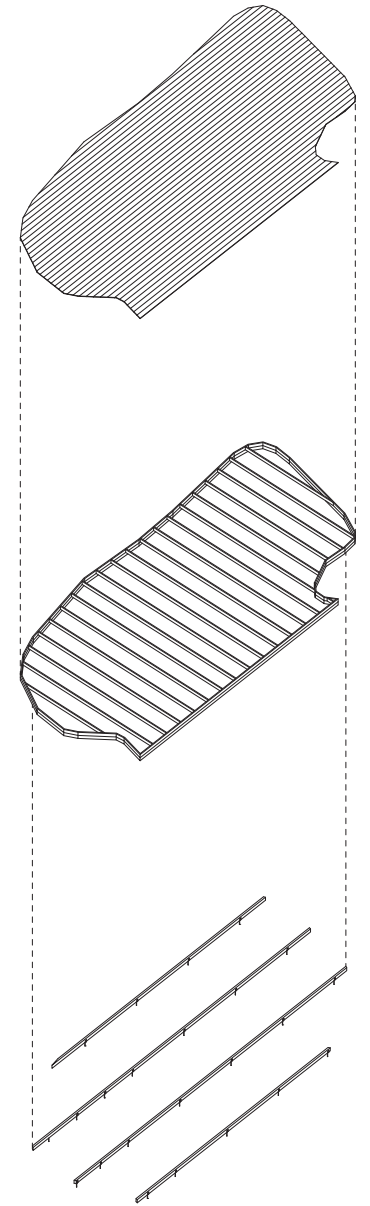
Plan terrassen 1:500







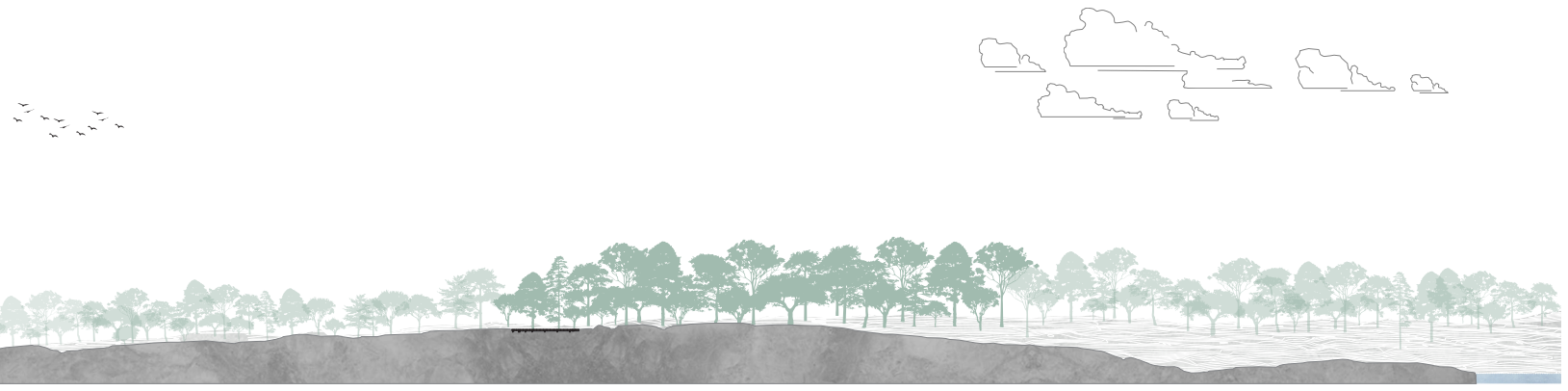
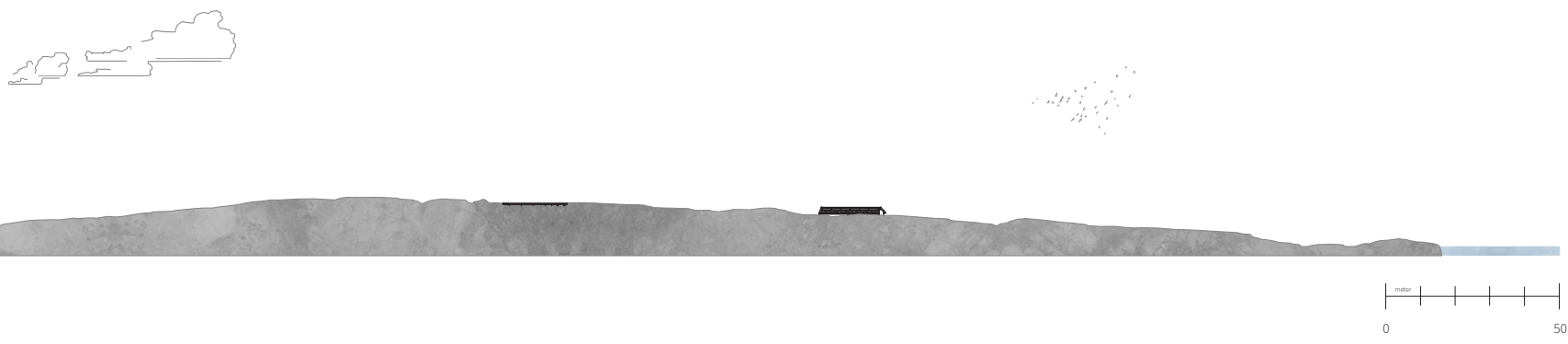
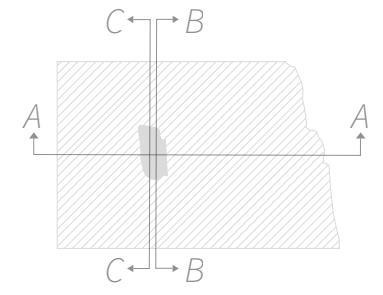
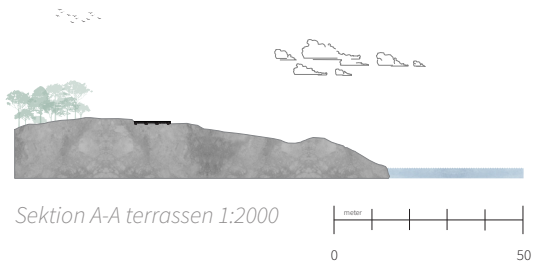
Terrassen är uppbyggd på stolpskor som är nedborrade i berget. På dessa ligger balkar och regler innan brädorna. Terrassen är nedsänkt i en skreva i berget och anpassad efter bergets form.

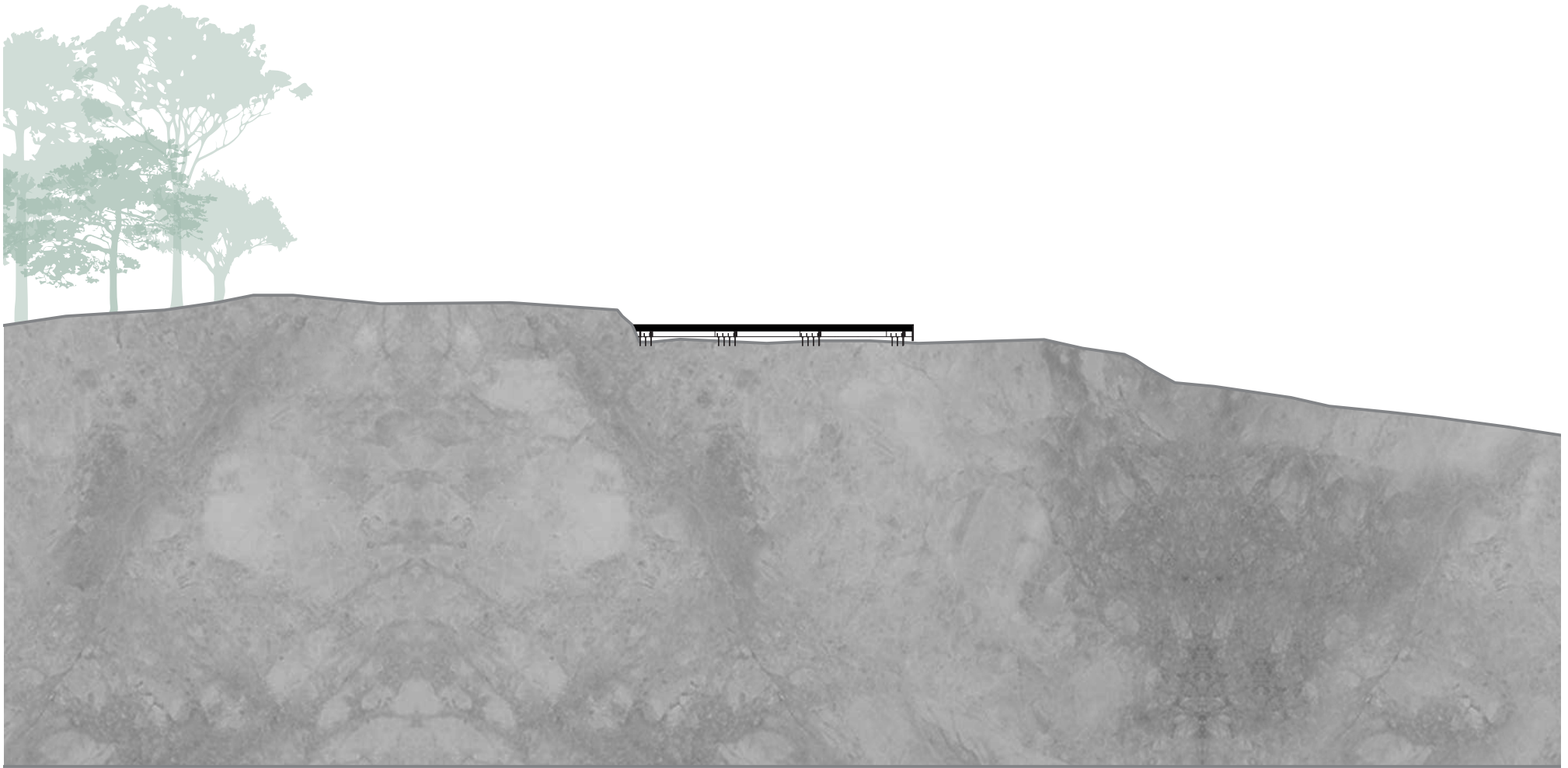




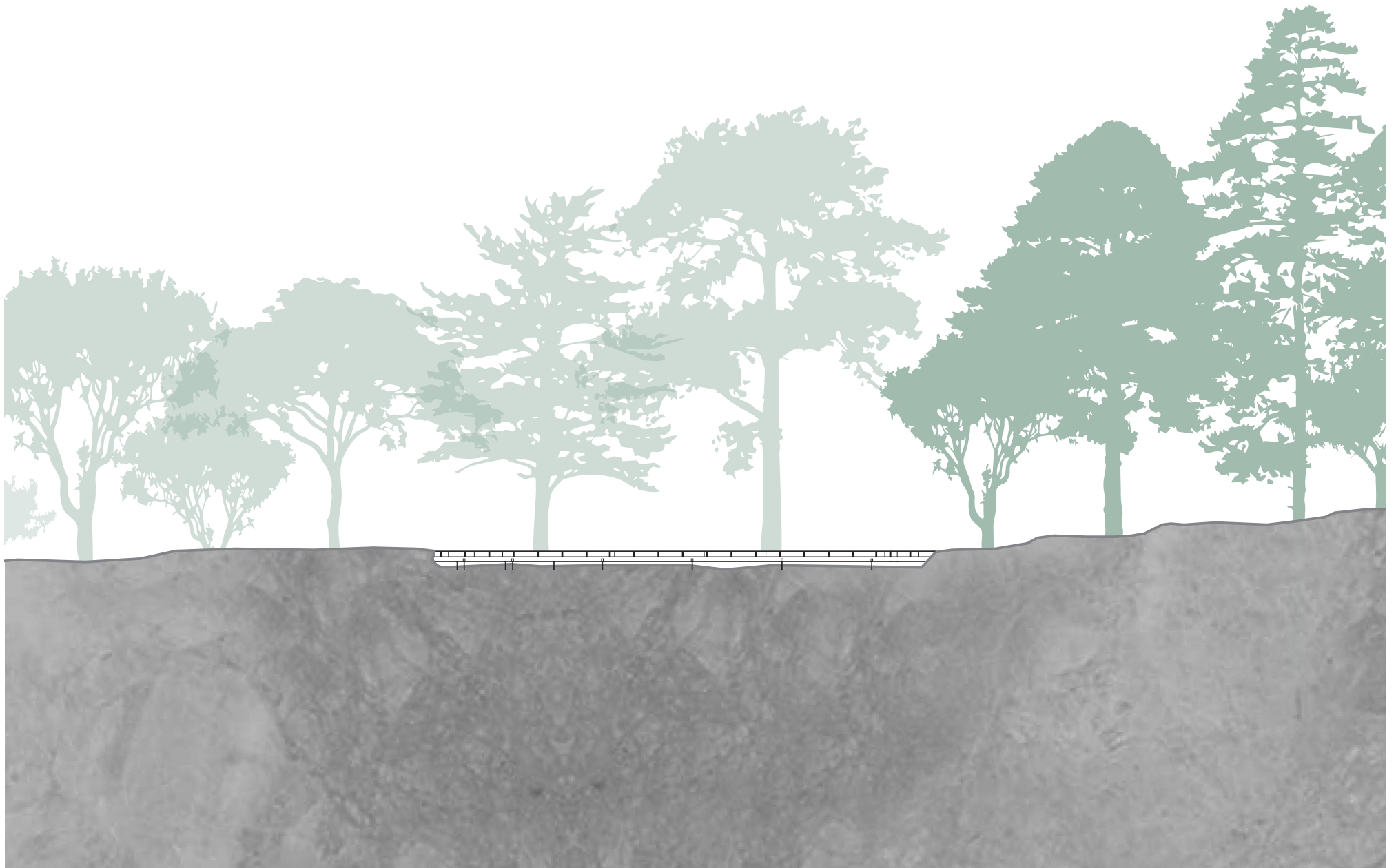
Fasad terrassen 1:400







Sektion A-A terrassen 1:200



Sektion C-C terrassen 1:200

På klippan

Studion

På klippan, med havet i fullt fokus. I studion är besökaren skyddad mot väder och vind, men ändå med naturen nära inpå.

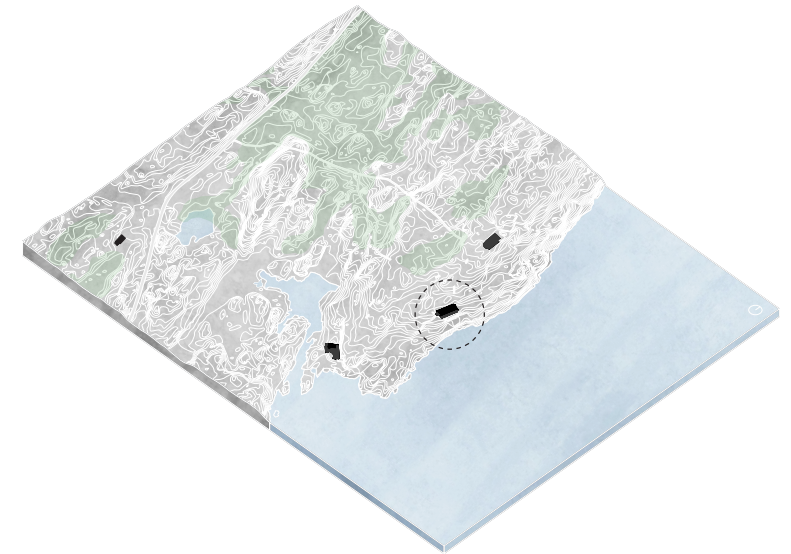
Klippan ligger ett stenkast från terrassen och skogsbrynet. Här är studion placerad med en tydlig riktning mot horisonten. Fasaden är stängd baktill mot ön, med dubbla entréer placerade på gavlarna. När besökaren passerar genom någon av studios entréer går den från det öppna landskapet till en komprimerande upplevelse av ett avlångt rum. Detta är en del i att ledas in i fokus och förberedas för praktiken genom byggnaden. Längs den bakre väggen finns möjlighet att lägga undan ytterkläder och material. Det avlånga rummet har ljusinsläpp från takfönster som fyller rummet med ett mjukt ljus och ger besökaren möjlighet att skåda himmelen ovanför.

På andra sidan om de mjuka avskiljande draperierna återfinns yoga- och meditationssalen. När besökaren går in i salen möts denne av en fönstervägg som ger besökaren fri sikt över havet och en tydlig riktning mot horisonten. Rummet är skapat för att ge upp till 6 besökare möjlighet att praktisera yoga och meditera tillsammans, samtliga med fri sikt över havet. Rummet är dock flexibelt och draperierna kan öppnas upp och ge utrymme för fler.

Golv och tak i studion är i ljust naturligt trä och bryts mot väggarna som är putsade i

en varm vit ton. Rummet följer naturens föränderliga stämning och fångar ljuset utifrån. Fönsterväggen går att öppna upp för att släppa in frisk luft, vind och naturens ljud i rummet. Rummet präglas av upprepning av arkitektoniska element som en del av den interiöra upplevelsen för att skapa rytm. Detta stärker upprepningen och repetitionen i yogan och meditationen. Det finns en strävan mot en tektonisk upplevelse där besökaren ges möjlighet att förstå byggnaden, bland annat genom att byggnadens konstruktion visas upp.

Byggnaden har en symbolik i sin balans där den står stadig längst ut på klippan.



Upplevelse

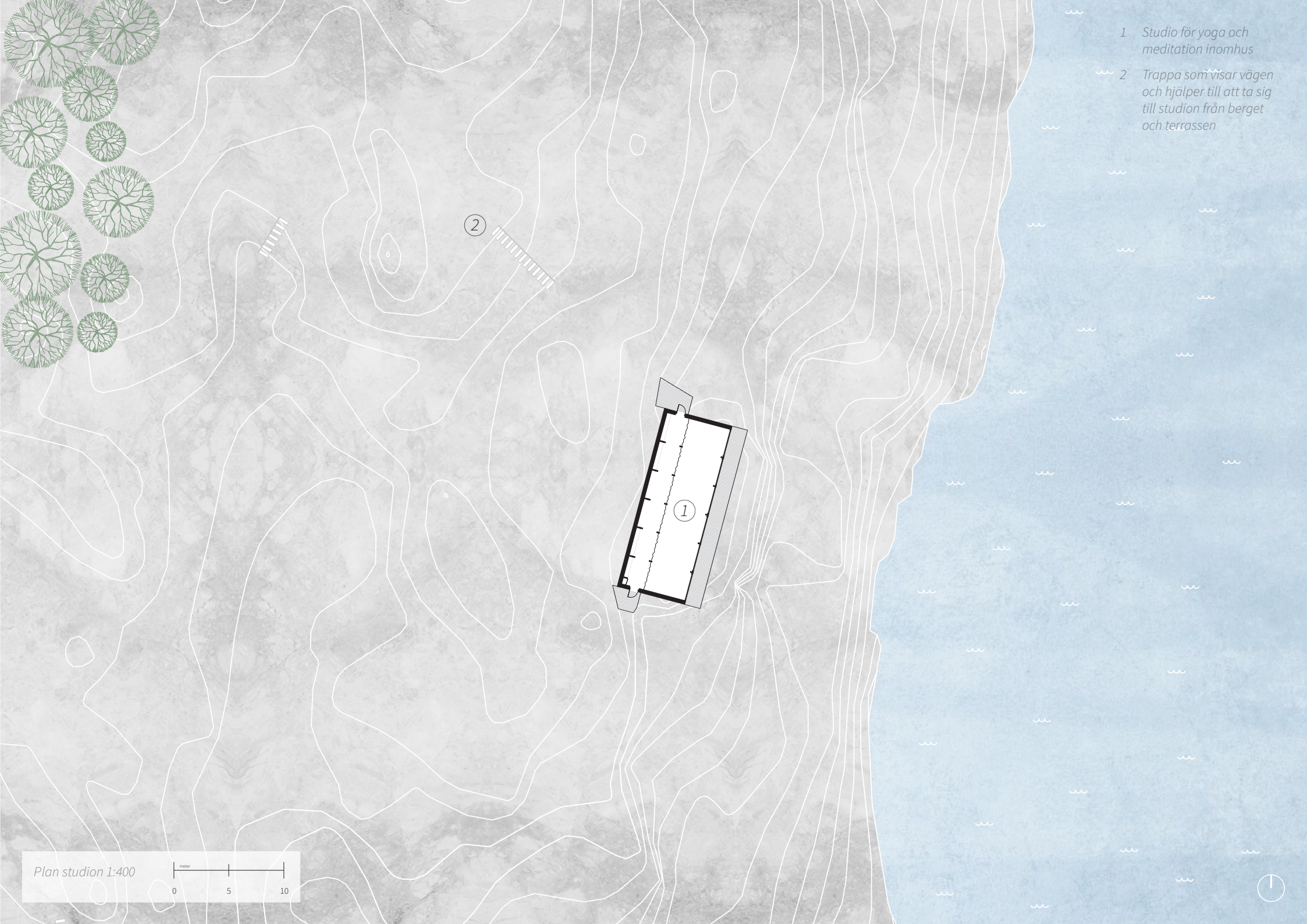
Rytm
Fokus
Energi
Balans

Uppnås genom

Nära koppling till havet
Tydlig riktning
Rytmask interiör med varma naturmaterial
En entré som bryter av

Program

Förvaring
Plats för meditation och yoga
Rymlig plats för 6 yogamattor
Möjlighet att förändra rummet
Terrass som leder ut mot havet



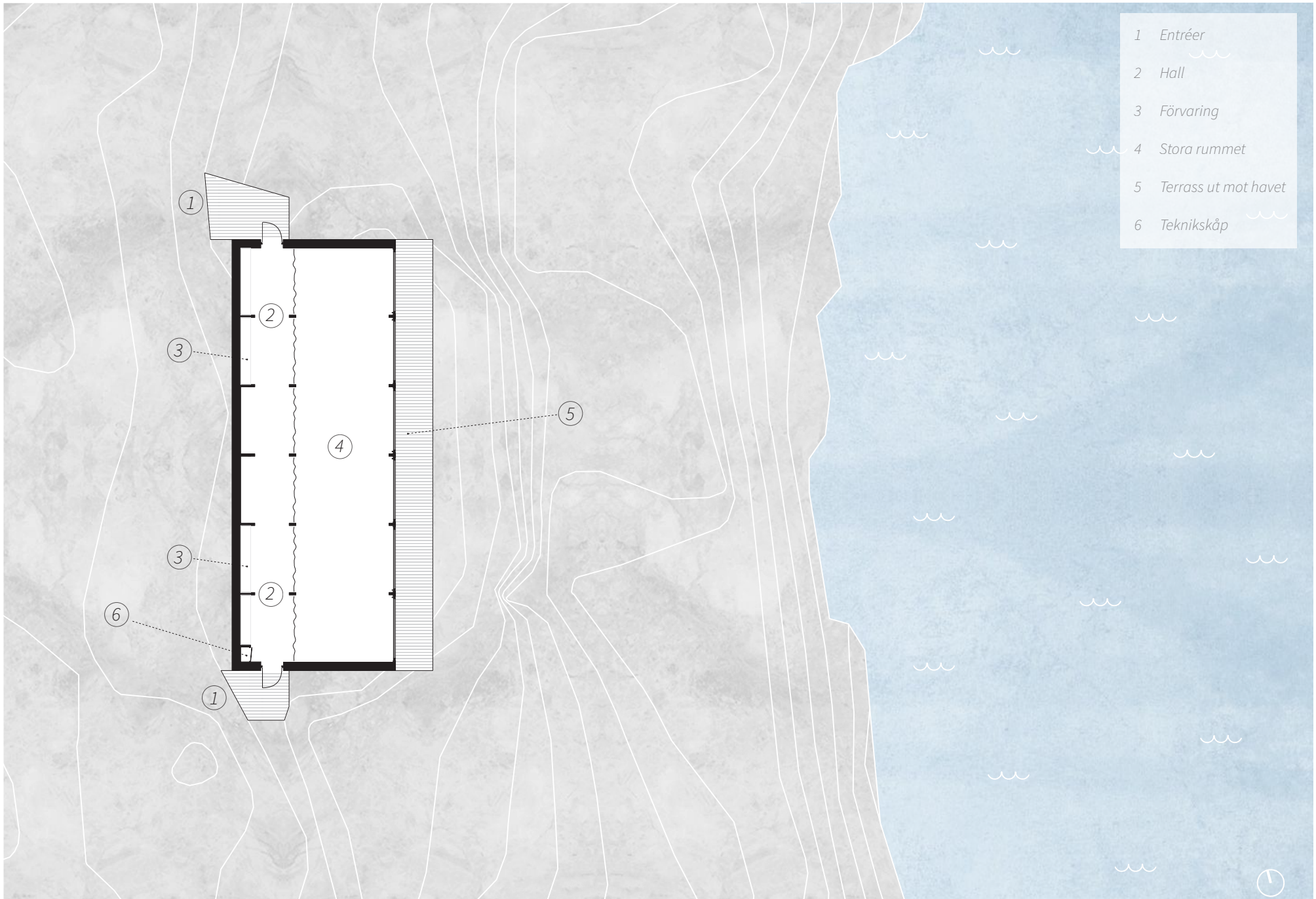
- 1 Studio för yoga och meditation inomhus
- 2 Trappa som visar vägen och hjälper till att ta sig till studion från berget och terrassen

Plan studion 1:400

meter

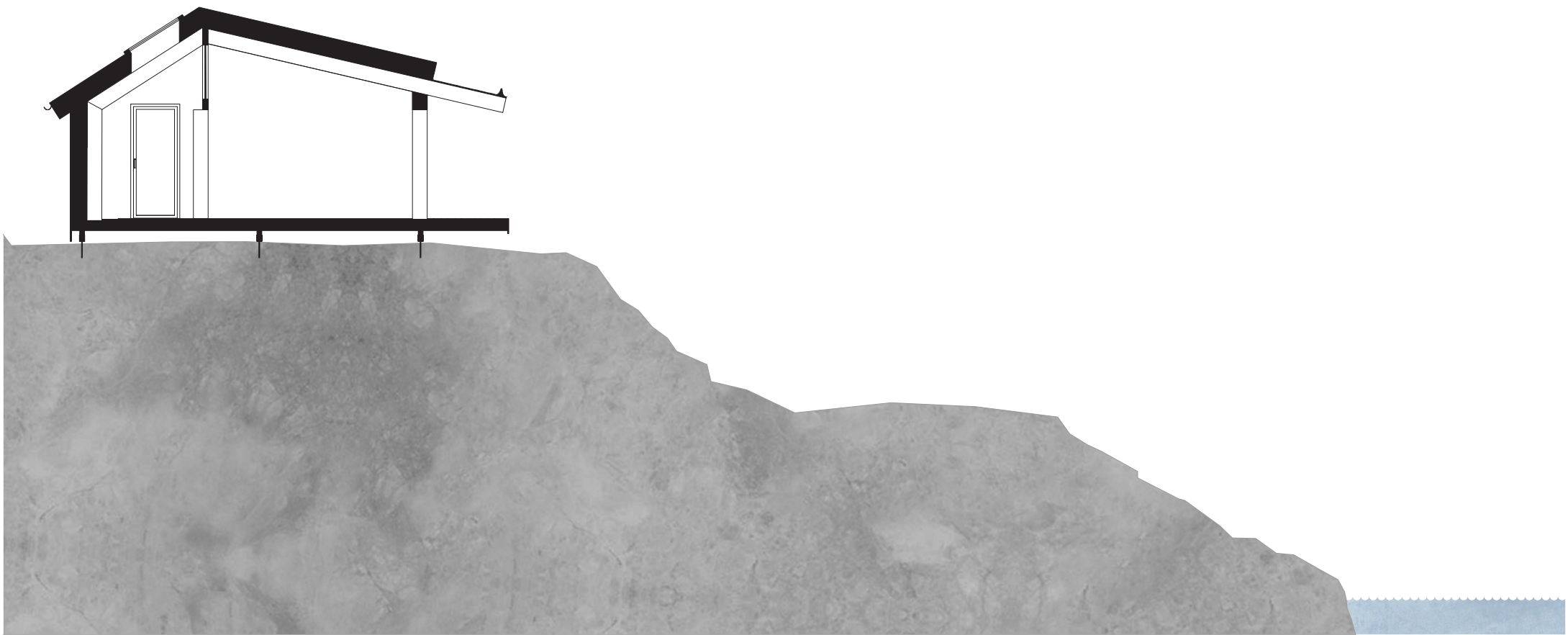
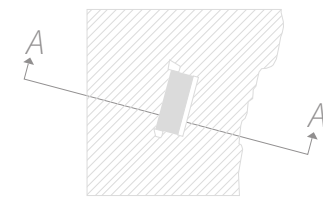
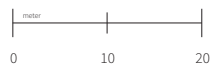
0 5 10





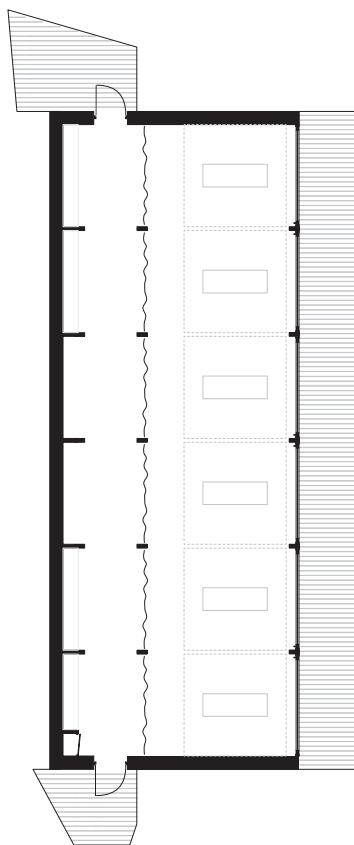


Sektion A-A studion 1:800



Sektion A-A studion 1:100

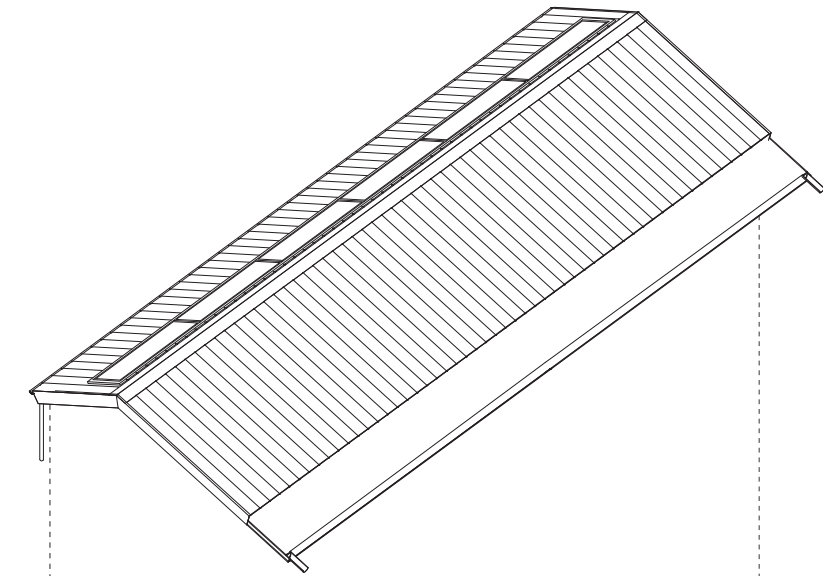




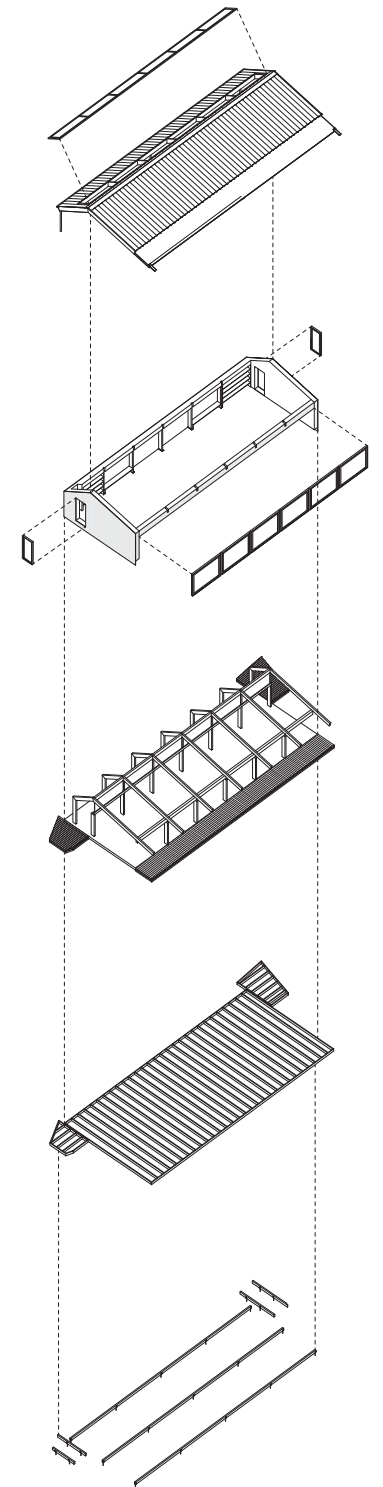
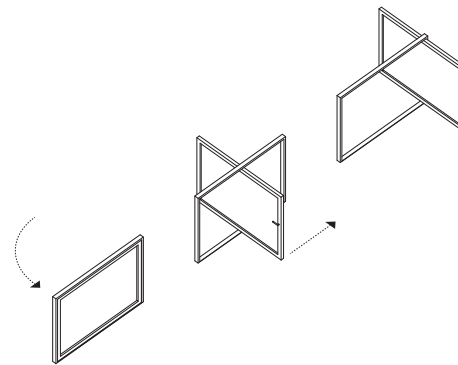
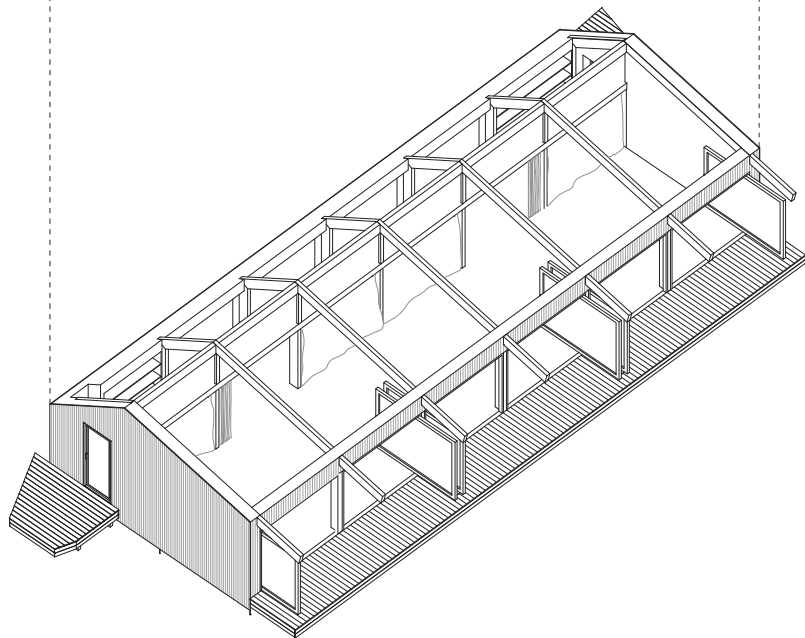
Studion är utformad för enskilda besökare eller mindre grupper. Optimalt rymmer studion sex personer på yogamattor. En yogamatta är vanligtvis 170x60 cm och det är att föredra att ha 50 cm fritt runt omkring mattan för lättast utöva yoga.

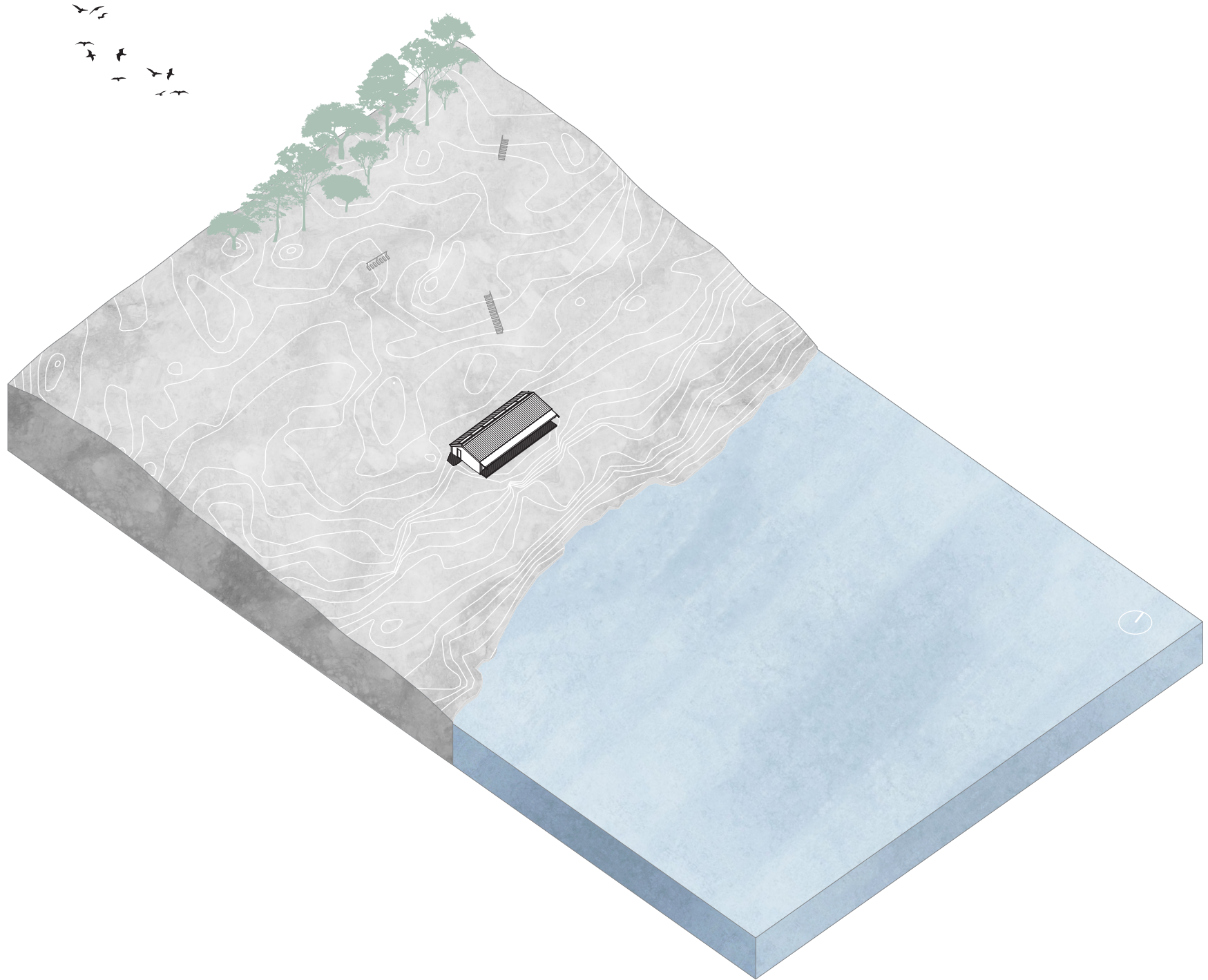
Genom en tätare placering kan upp till 17 personer rymmas på yogamattor i salen.

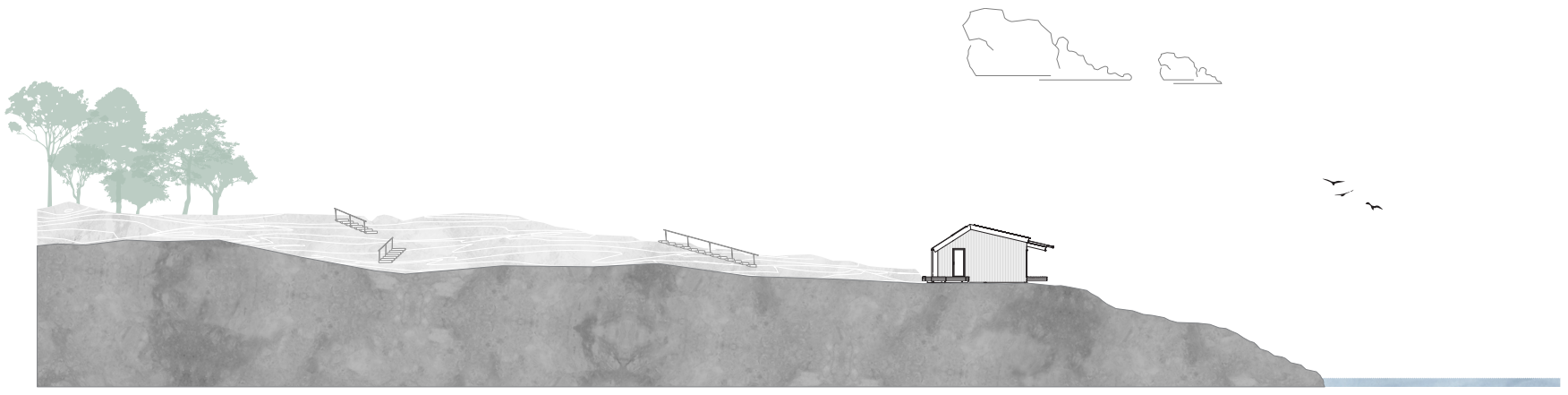




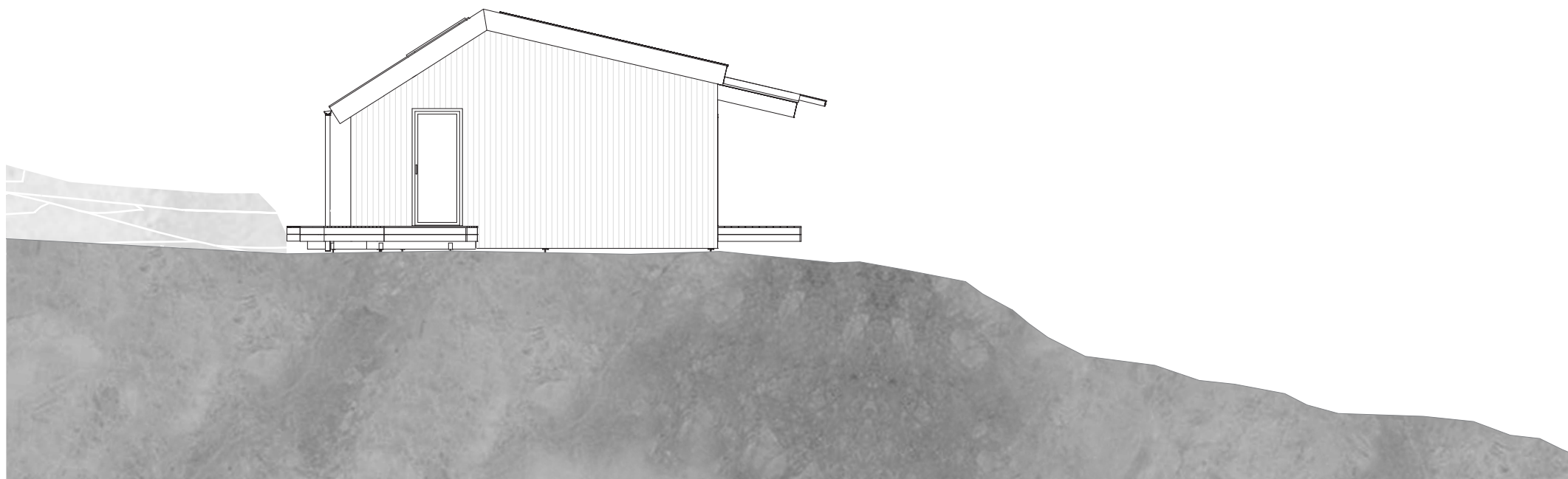
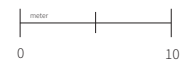
Studion består av en långsmal bakre passage med ljusinsläpp genom takfönster. Här finns förvaring och sitttytor. Passagen leder en in till det större rummet. Pelar-balkkonstruktionen är synlig och innerväggarna är konstruerade av enkla träelement och tyg. Det finns två mindre trädäck vid entréerna och en terrass fram till mot havet. Byggnadens fönster går att öppna upp och skjuta åt sidan.





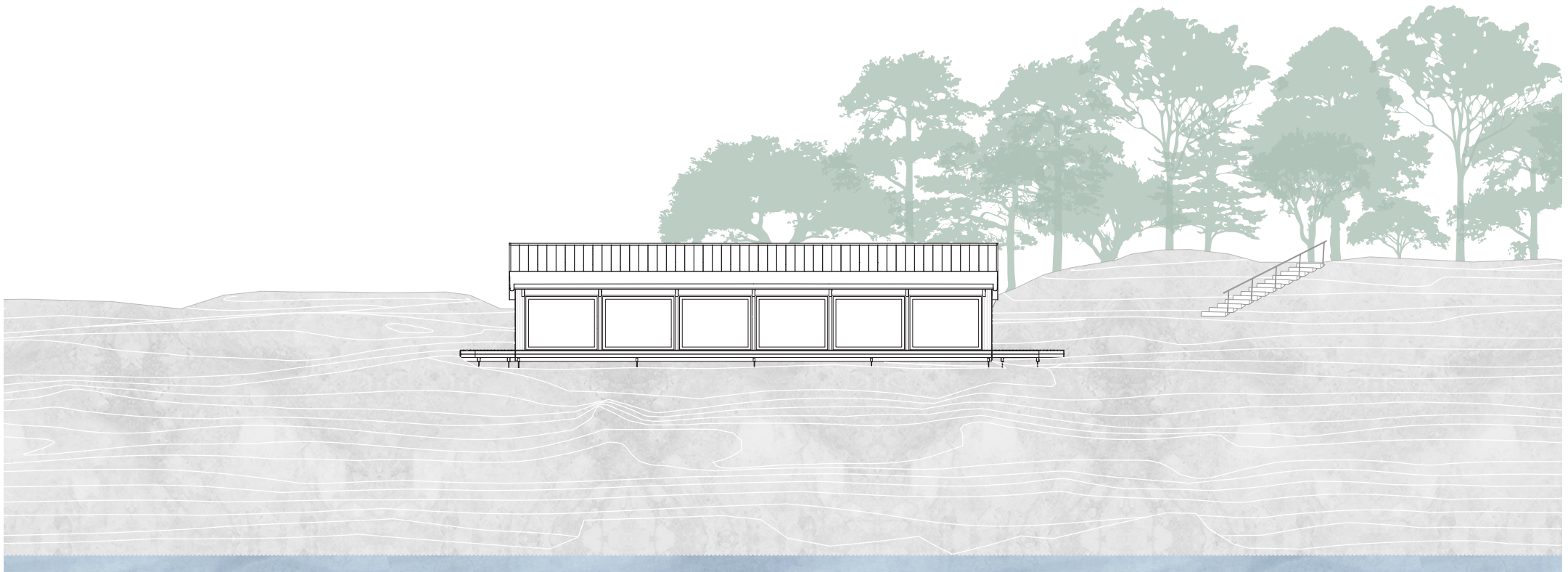
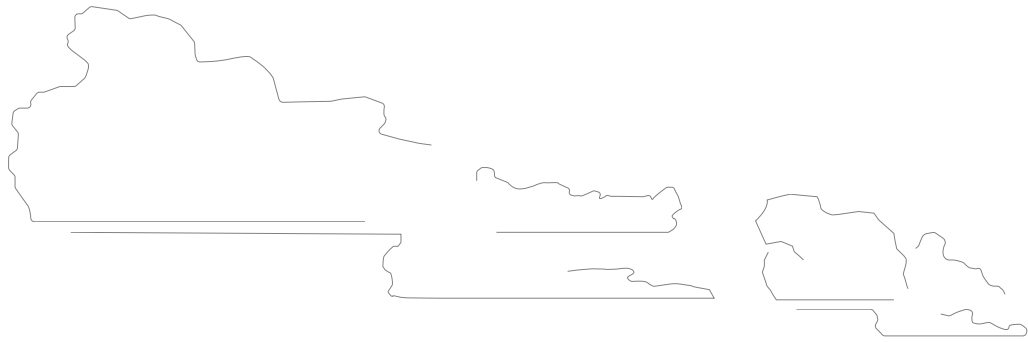


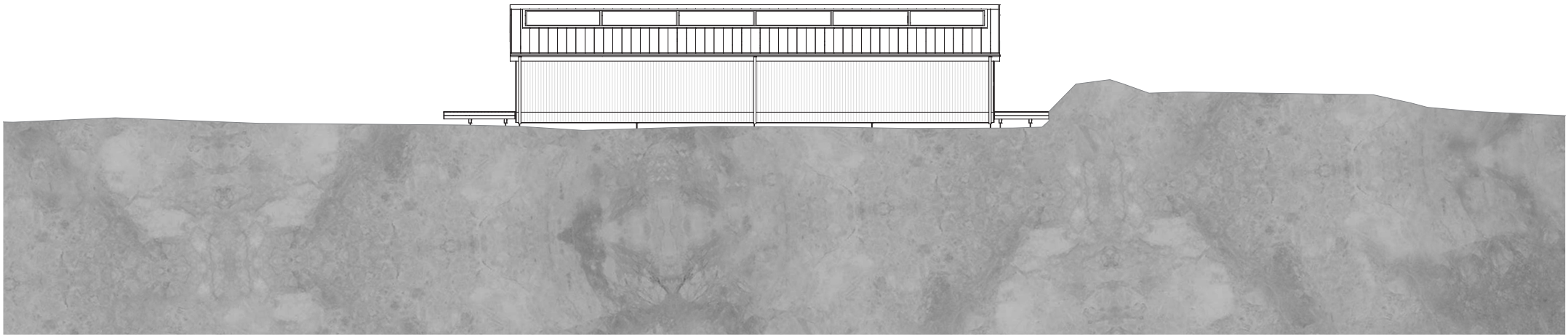
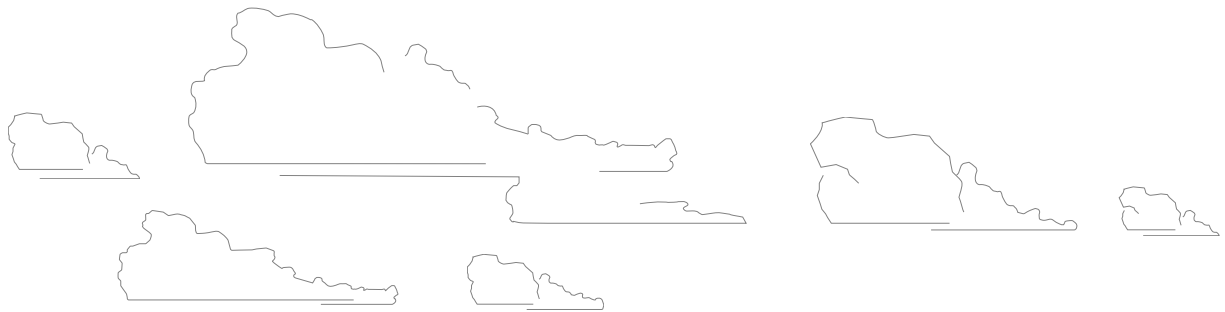
Sydfasad studion 1:500



Sydfasad studion 1:100







I viken

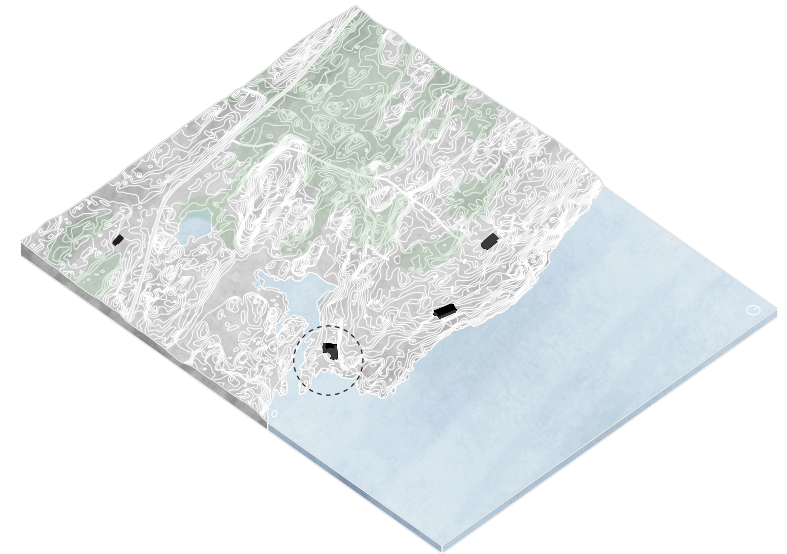
Kallbadet

I viken får besökaren möjlighet att ta del av den svenska kallbadstraditionen från kurorterna. Berget som omger viken är som en skyddande axel mot havet.

Den som vandrar ner längst klipporna till kallbadet möts av en terrass med två huskroppar under ett gemensamt tak. Terrassen är organiskt formad och smälter in i det kringliggande berget. Den större huskroppen består av en vedeldad bastu för besökare att värma sig i. Bastun har ett stort fönster med riktning mot horisonten. I den mindre huskroppen återfinns en förbränningstolett. Byggnaden är uppdelad i två huskroppar för att skapa utrymme mellan dem under tak som skyddar besökaren från väder och vind. En trappa av enkla trappsteg och ett räcke ner i havet gör det möjligt att på ett enkelt sätt sänka kroppen i havet.

Bastun möjliggör bad åter runt.

Temperaturskillnaderna mellan det kalla vattnet under vinterhalvåret och bastun har många välgörande effekter. På sommaren kan terrassen och klipporna användas för solning och bastun kan tändas på kvällen för att förlänga vistelsen ute på udden. Kallbadet är tänkt att tjäna som en naturlig samlingsplats för de boende såväl som ett komplement till yoga- och meditationsmöjligheterna uppe på berget och på klippan. Bastun är en lugn men social plats där det finns möjlighet att prata och interagera med övriga besökare och boende på ön. Bastun kan även användas tillsammans med välgörande oljor för eteriska bad.



Upplevelse

Energi
Skyddat
Föränderligt
Socialt
Kallt och varmt

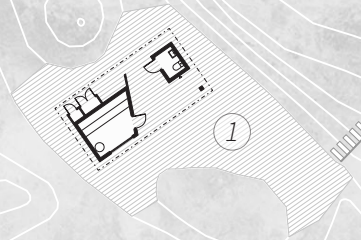
Uppnås genom

Nära till marken och havet
Riktning mot havet och horisonten
Placering i skydd av berget
Två huskroppar under ett tak

Program

Terrass
Vedeldad bastu
Toalett
Trappa ner i havet

- 1 Bastu och faciliteter
- 2 Trappa ner i havet för kallbad
- 3 Trappa ner till bastun från klippan och trögången



3

2

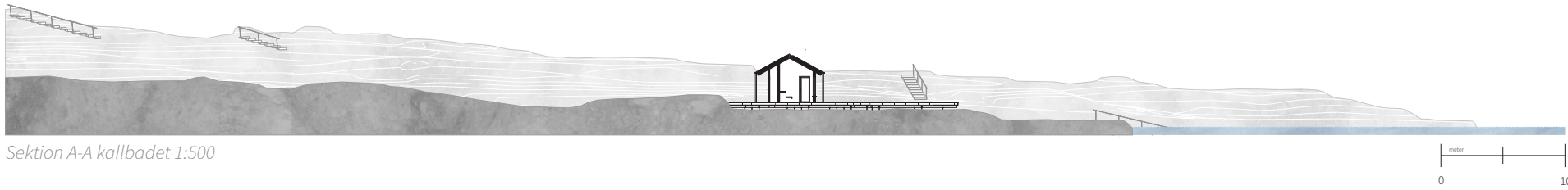
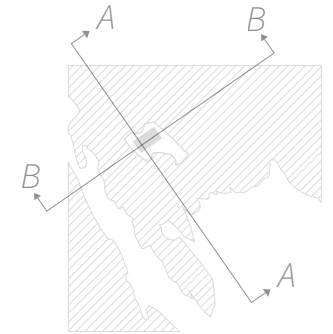
1

Plan kallbadet 1:500

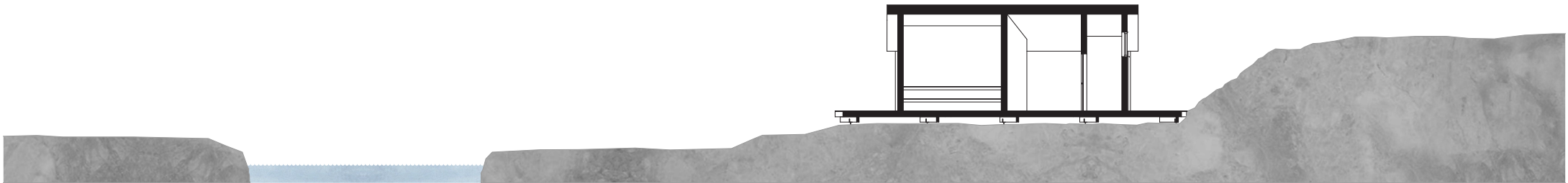
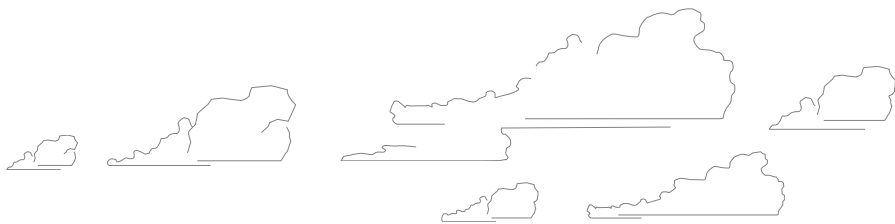
0 5 10 meter



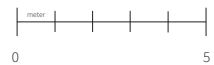
- 1 Terrass
- 2 Bastu
- 3 Toalett
- 4 Vedförråd
- 5 Städskåp
- 6 Teknikskåp
- 7 Trappa ner i havet
- 8 Trappa från berget

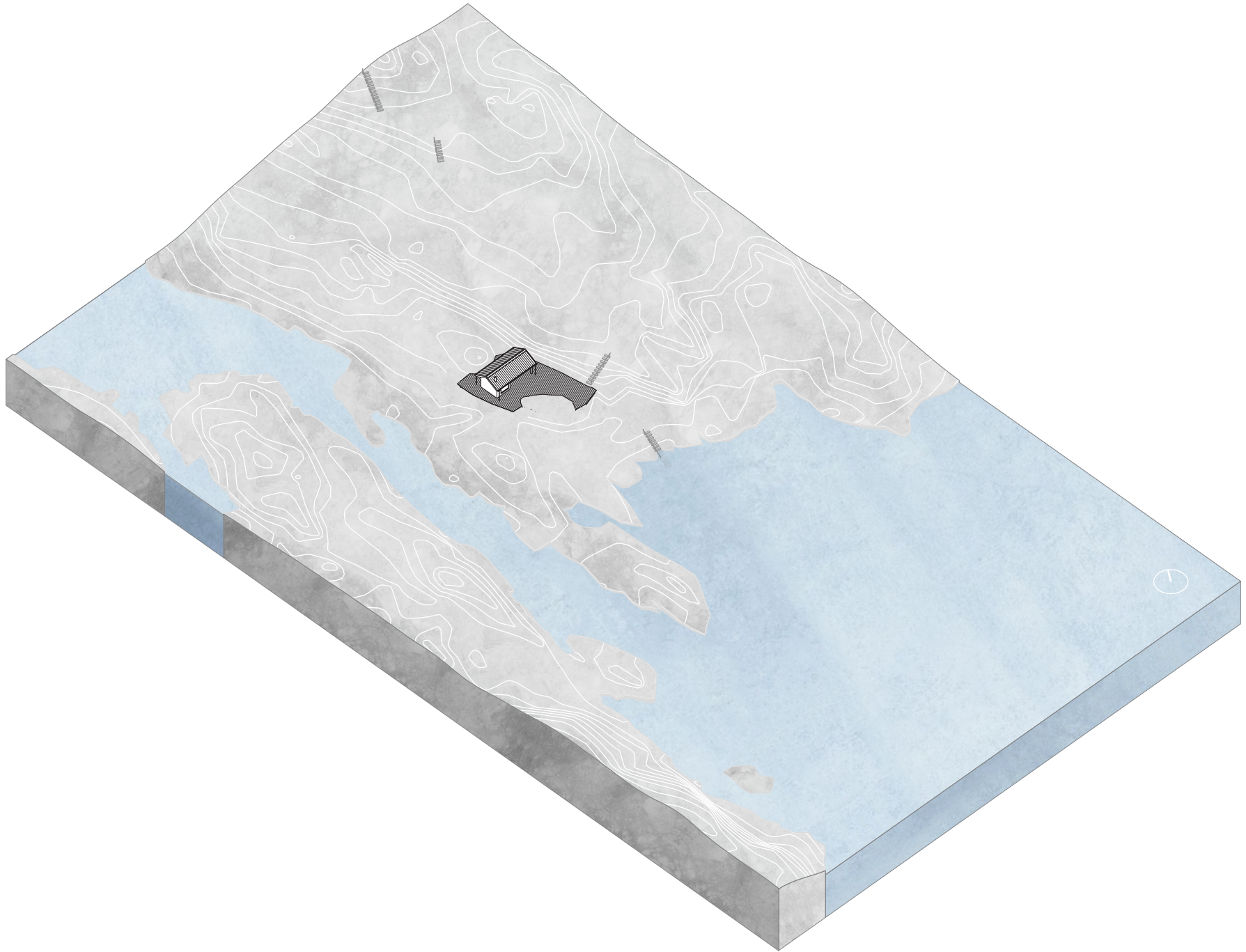


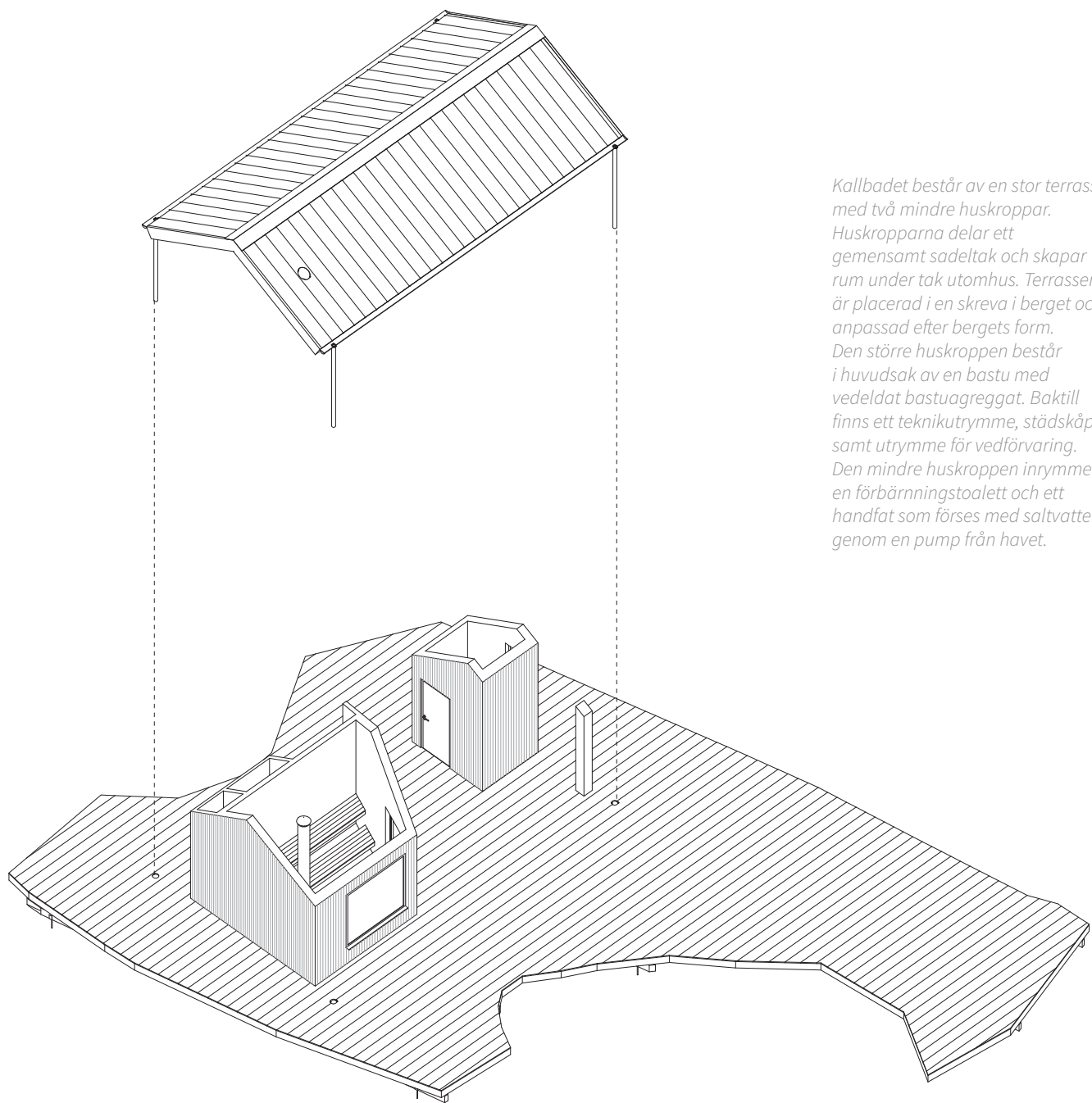
Sektion A-A kallbadet 1:500



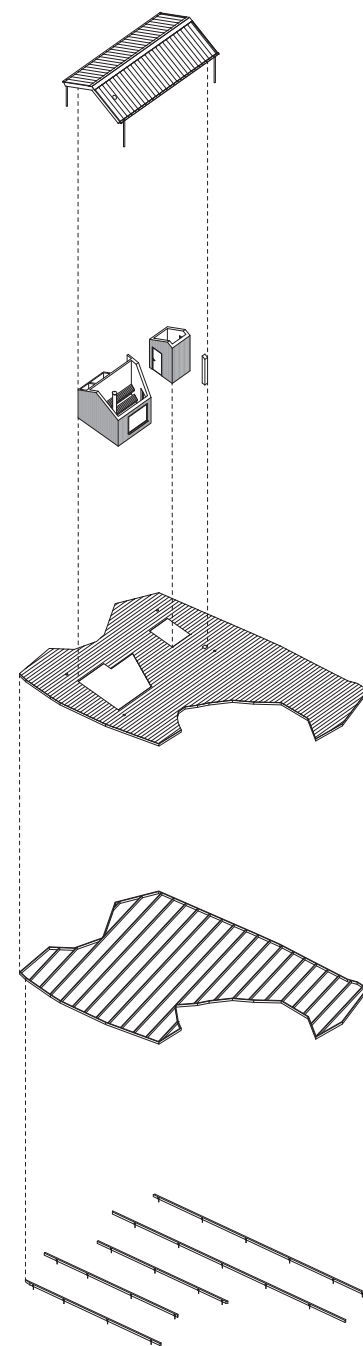
Sektion B-B kallbadet 1:200

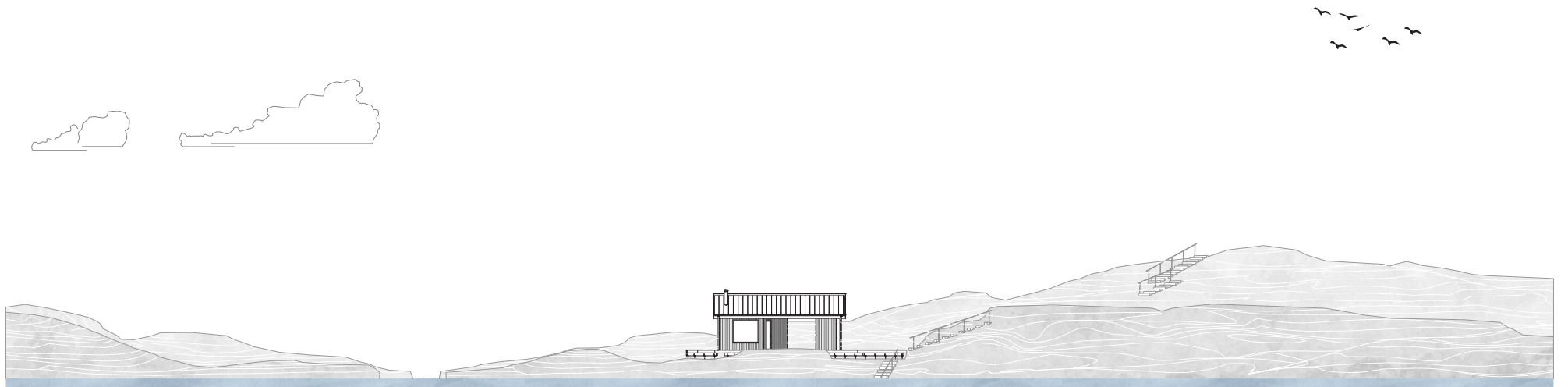




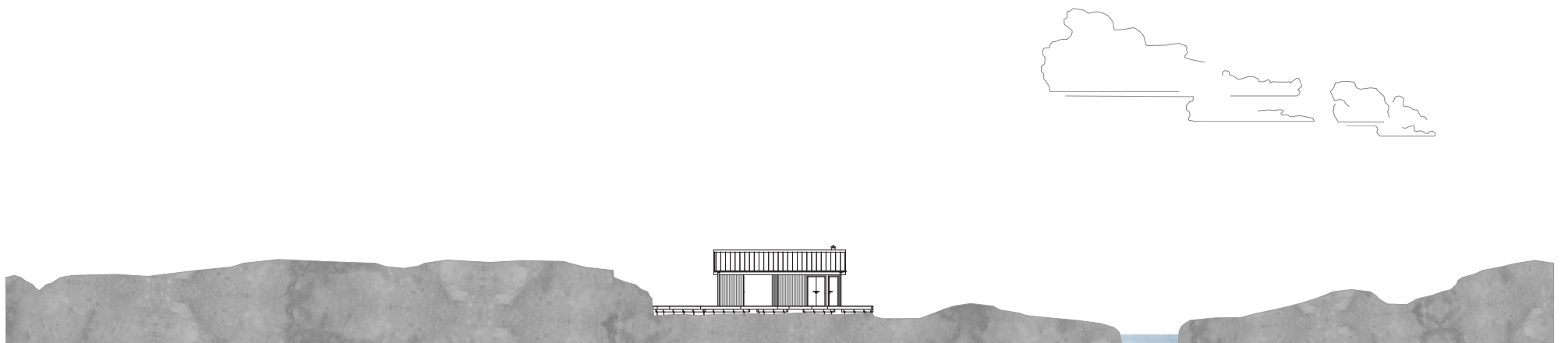


Kallbadet består av en stor terrass med två mindre huskroppar. Huskropparna delar ett gemensamt sadeltak och skapar rum under tak utomhus. Terrassen är placerad i en skreva i berget och anpassad efter bergets form. Den större huskroppen består i huvudsak av en bastu med vedeldat bastuaggregat. Baktill finns ett teknikutrymme, städsåp samt utrymme för vedförvaring. Den mindre huskroppen inrymmer en förbärningstoalett och ett handfat som förses med saltvatten genom en pump från havet.



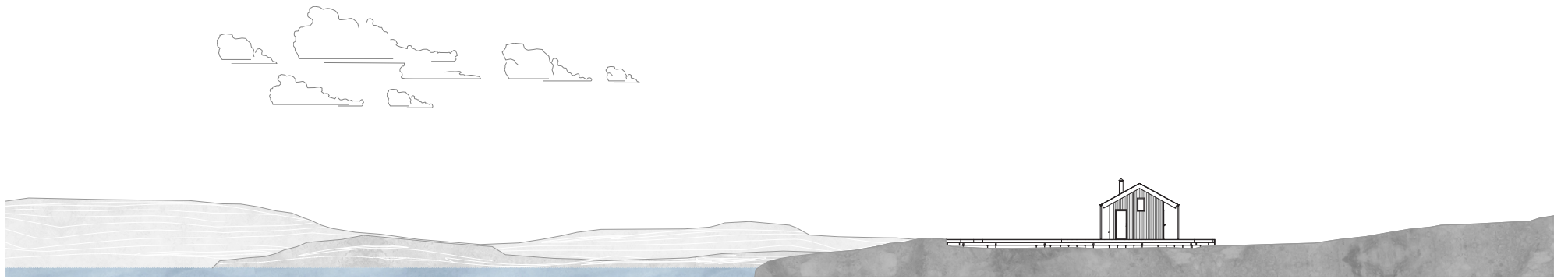


Sydöstfasad kallbadet 1:400

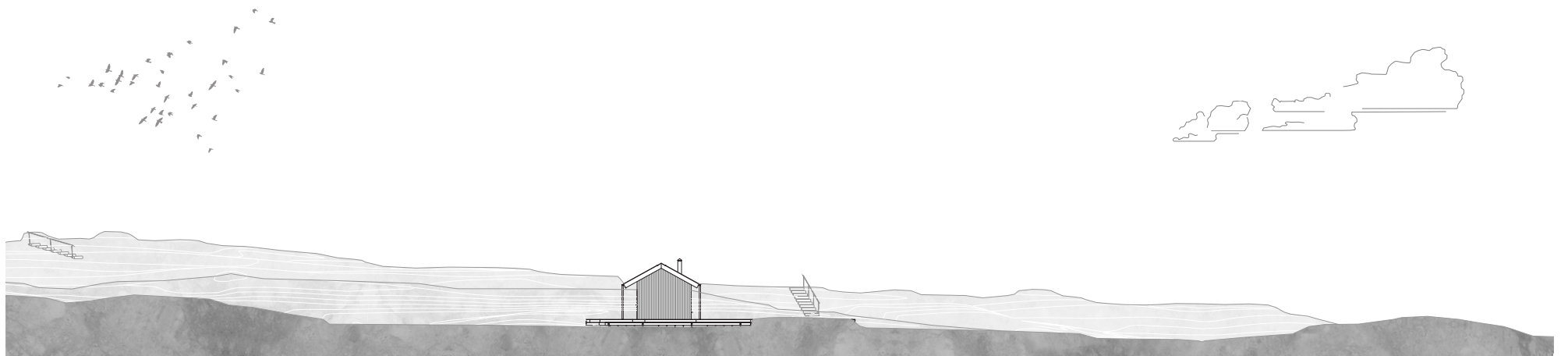


Nordvästfasad kallbadet 1:400





Nordöstfasad kallbadet 1:400



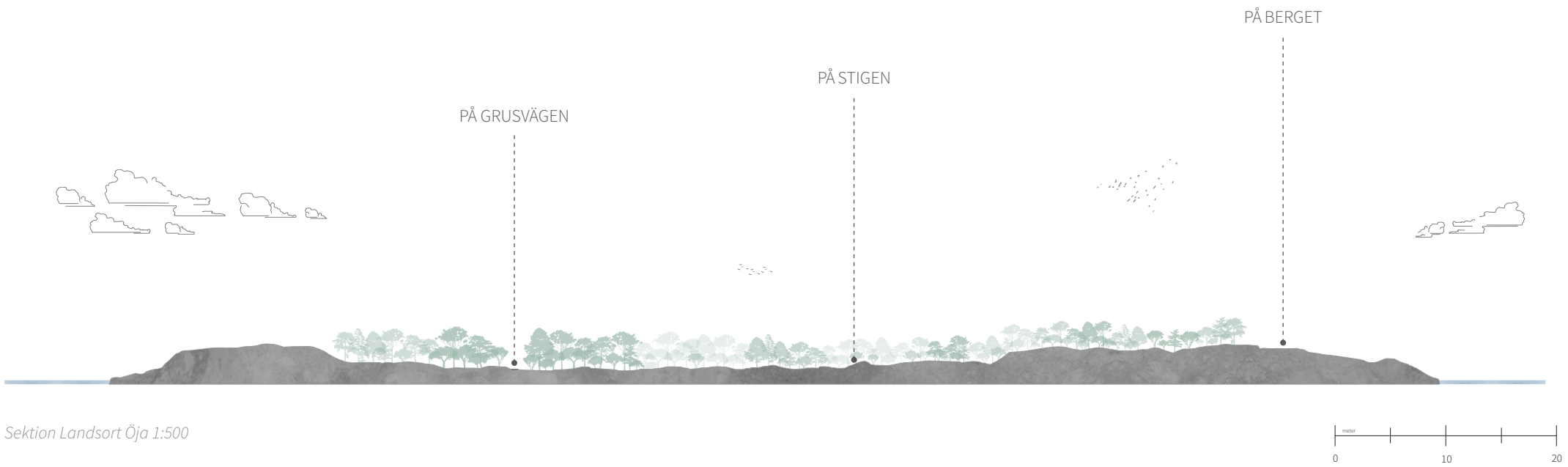
Sydvästfasad kallbadet 1:400





Vy över udden från havet





Sektion Landsort Öja 1:500



Vandringen

Meditation och yoga handlar om närvaro. Närvaro är inte något som händer när du kliver in i studion på Landsort Öja. Redan när du lämnar din vardag bakom dig och kliver på färjan vid Ankarudden börjar din resa. Du lämnar fastlandet och havsluften fyller dina lungor. Rum vid havet är inte tre isolerade byggnationer utan en del av något större.

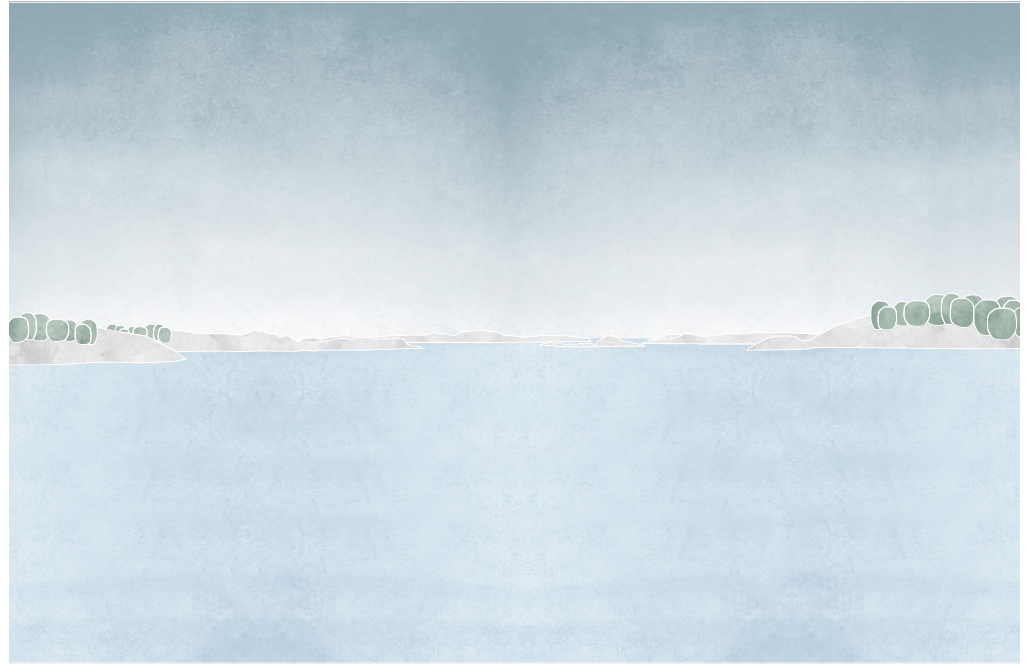
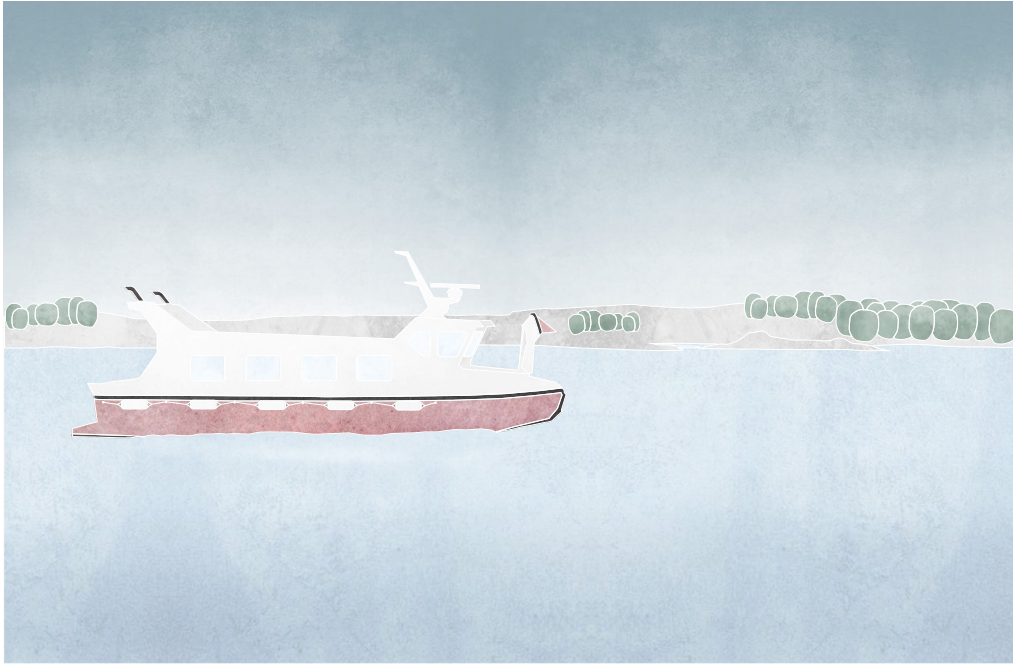
Resan, rörelsen fram till och runt på udden, är en central del av upplevelsen av platsen. Färden rör sig från Ankarudden till hamnen på Landsort Öja, genom byn, över grusvägen, på stigen och slutligen ut till skogsbrynet och udden.

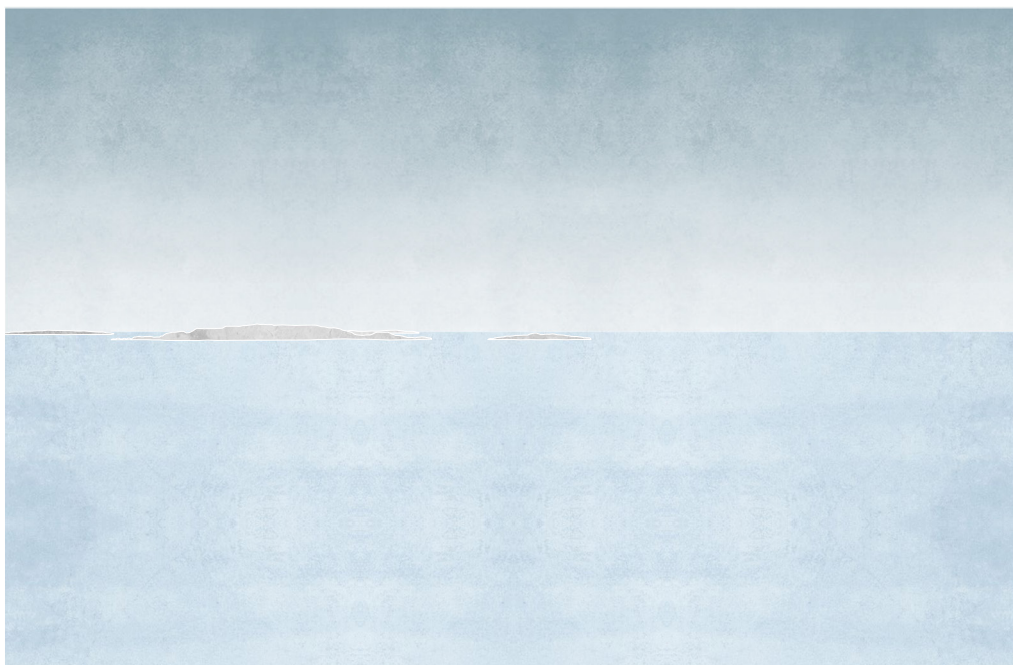


- Ankarudden

Bussen vänder tillbaka mot Nynäshamn, bort från den lilla hamnen. Här samlas sommargäster och åretruntboende för att ta sig ut till ön. Luften är fylld av förväntan. Piren sträcker sig ut mot havet och skärgården.







- Färden ut

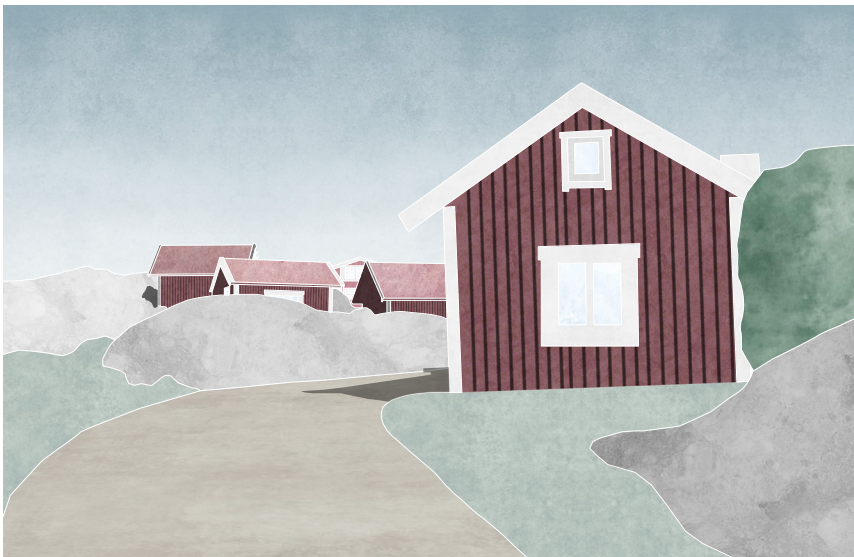
Färjan går lugnt på det stilla vattnet. Båten är full med folk som ska ut till sommarstugorna. Atomsfären är fylld med energi och glädje. Öarna blir mindre och mindre och kalare och kalare medan havet sträcker ut sig allt mer. På övre däck kan färjans passagerare njuta av havsbrisen. Redan efter några minuter kan Landsort Öja skådas.

- Hamnen

Färjan, som bemannas av lokalborna, lägger till i den djupa, smala och skyddade viken. Den långa betongbryggan ligger ensam. Berget som omger hamnen är kallt. Här möts det hårda berget och havet. Runt på kullarna ligger hus och överblickar hamnen.







- I byn

Husen står tätplacerade i det kuperade landskapet. Här möts man av byns invånare och de genuina skärgårdsstugorna. Byn är levande och inbjudande. Du går förbi byns pub och hämtar upp en nyckel.

Grusvägen leder genom byn och omges av stora och små hus. Träpanel och sneda hus. Bergsknallar sticker upp mellan husen och landskapet tar sin plats i byn.

- På grusvägen

Med byn i ryggen går du på grusvägen norrut på ön. Någon enstaka stuga ligger längs vägen i utkanten av byn. Naturen är låg med klippor och gräs, här och var kan du skymta havet på sidorna. Efter ett par minuters promenad tilltar växtligheten och grusvägen kantas av höga alar och björkar.





- På stigen

Under de stora träden viker du av från grusvägen. Här är marken ganska platt med våtmarker. Stigen leder över trägången och lite längre in blir marken mer kuperad. Här och var finns trätrappor för att ta sig upp och ner för bergsknallar och skrevor. På höjden av bergsknallarna skymtar berget och havet genom skogen. Trädens skala minskar längre ut mot klipporna, enar och snår tar över.

- I skogsbrynet

Efter några minuters promenad på stigen börjar du ana ljudet från vågorna som slår mot klipporna och brusar genom träden. Under trädkronorna kommer du ut i skogsbrynet. Här avtar vegetationen helt och framför dina fötter breder klipporna ut sig mot horisonten framför dig. Du ser terrassen och en bit bort skymtar du studion på klippan.





- På berget

Ett par steg ut på berget med skogen i ryggen. Högst upp, som på en utsiktsplats, med trädkronorna bakom dig och havet vid fötterna. Vågorna skvalpar mot klipporna och fåglarna hörs när de flyger över ön. Havsvinden fyller dina lungor. Härifrån ser du enbart hur blå himmel möter blått hav. Här är man inte bara nära naturen, man är en del av naturen. Med det mjuka och stabila träet från terrassen under fötterna, den vida utsikten och den öppna himlen ovanför, tillåts du här insupa naturen och havet i dina yogaövningar. Att placera yogadäcket på den här upphöjda platsen, mitt i den här naturen, gör att naturnära yoga har aldrig varit så naturnära.

- På klippan

På de nakna klipporna, exponerad för havets horisont. Det enda som skiljer dig från det öppna havet är en djup brant. Du kan med blicken följa klipporna från norr till söder med en 180 graders vy över havet. Anknytningen till havet är fulländad och överväldigande på ett lugnade vis här. I studion är du skyddad från väder men med det mäktiga havet i sin fulla prakt för dina ögon. Här stannar du till en stund och mediterar. Kanske har du med en vän som du gör lite yoga med.





- Vid viken

Nere på de låga klipporna i viken känner du dig trygg bakom de högre klipporna, en skyddande axel mot havet. Här nere får du en klar vy mot horisonten i sydostlig riktning. Det kalla vattnet är nära och du kan välja att bli ett med havet för en stund.

Solen värmer på terrassen medan vårens kyla ligger kvar i vattnet. Ett snabbt dopp från klipporna innan bastun.

Reflektion

Min utgångspunkt för mitt arbete har hela tiden varit platsen. Jag ser mitt projekt som ett inlägg i diskussionen om att låta fler få ta del av våra kustnära platser. Jag har genom min uppväxt en stark anknytning till skärgården och havet. Jag har alltid upplevt havet som lugnande och skärgården som en rogivande plats. Vårt moderna samhälle har många stora utmaningar kring psykisk ohälsa och stress. Jag önskade ta fasta på skärgårdens rogivande stämning och bygga en modern anläggning för återhämtning och rekreation i samklang med den unika naturen som finns där. Med detta som utgångspunkt började jag utforska vad återhämtning och rekreation kunde bestå av. Jag landade i en intim och småskalig kurort med möjlighet till bad, yoga och meditation.

Det var för mig centralt att ha platsen som utgångspunkt för mitt arbete, jag ville behålla naturens karaktär. Vid mitt besök på platsen konfronterades jag av innebörden av sparsam och småskalig bebyggelse och det blev tydligt för mig att bebyggelse på den platsen skulle behöva ske med stor varsamhet och ömhet för att inte dominera intrycket av udden. Jag skalade ner min ursprungliga idé och koncentrerade ner den till tre nybyggnationer samt en trågång för framkomlighet. Med platsen och naturen

i fokus hade ett projekt i större skala på platsen känts främmande.

Utöver de tre byggnationerna har jag lagt mycket fokus kring att skapa ett projekt som verkar med ön i övrigt som en helhet. Detta är inte tänkt att vara ett isolerat projekt ute på en udde utan en del av upplevelsen av hela ön. Min förhoppning är att mitt projekt hade kunnat användas som ett dragplåster för personer som annars inte hade besökt Landsort Öja och på så sätt ge övriga verksamheter på ön ytterligare besökare. Men jag hoppas även att mitt projekt hade kunnat komma till användning för den redan befintliga befolkningen på ön, både som just en plats för rekreation, men även för att fylla andra behov.



Källförteckning

Blankenberger, D., 2016, Yoga and Architecture: A Philosophical Design Approach, HONR 499, Ball State University. Tillgänglig: http://cardinalscholar.bsu.edu/bitstream/handle/123456789/200465/A376_2016BlankenbergerDenise-opt.pdf?sequence=1 (Hämtad 2019-04-28)

Cooper, M., 2007, Healing Gardens in Hospitals, https://intogreen.nl/wp-content/uploads/2017/07/cooper_marcus.pdf (Hämtad 2020-01-26)

Franco, J. T., 2016, The Key Architectural Elements Required to Design Yoga and Meditation Spaces, 18 oktober, <https://www.archdaily.com/797259/the-key-architectural-elements-required-to-design-yoga-and-meditation-spaces> (Hämtad 2019-04-28)

Golenda, G., u.å., Architecture, Body, and Mind: Meditation Spaces in the Out-And-Open, Architizer, <https://architizer.com/blog/inspiration/collections/meditation-pavilions/> (Hämtad 2019-04-28)

Landsort.com, u.å., Om Landsort, http://www.landsort.com/?page_id=105 (Hämtad 2019-04-01)

Landsorts vandrarhem, u.å., Om landsort, <http://www.landsortsvandrarhem.se/om-landsort/> (Hämtad 2019-04-01)

Lidwall, U. och Olsson-Bohlin C. , 2016, Psykisk ohälsa, Korta analyser 2016:2, https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275d4fe6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID= (hämtad 2020-01-26)

Lindmark, A-M. 2011, Svenska kurorter med anor, SvD, 1 november, <https://www.svd.se/svenska-kurorter-med-anor> (Hämtad 2019-11-28)

Kindblom Thulin, M., 2007, Kungliga kurorter, 1 uppl. Malmö: Bokförlaget Arena

Suppa-Aim, P., 1999, In meditation space: Lightning and materials, Masteruppsats, Virginia Polytechnic Institute and State University. Tillgänglig: <https://vtechworks.lib.vt.edu/bitstream/handle/10919/40624/1-10.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Hämtad 2019-04-28)

Sveriges Kurortsmuseum, u.å., Historien om Sveriges kurorter, http://www.sverigeskurortsmuseum.se/Historien+om+Sveriges+kurorter__1053.html (Hämtad 2019-04-28)

Yoga för alla, u.å., Vad är meditation?, <https://www.yogaforall.se/index.php/vad-aer-yoga/om-yoga/23-vad-aer-meditation> (Hämtad 2019-04-28)

Bilder och illustrationer

Bilder och illustrationer är av författaren om inget annat anges.

Bild 1: Ano, D., u.å. Kogohi Bath House [fotografi], <https://archello.com/story/46098/attachments/photos-videos/2> (Hämtad 2019-04-26)

Bild 2: Das Kranzbach, u.å. Meditation house [fotografi], <https://www.daskranzbach.de/en/meditation-house-by-ken-go-kuma.html#group-1> (Hämtad 2019-04-26)

Bild 3: Scott, K., Ritual house of Yoga / goCStudio [fotografi], <https://www.archdaily.com/774176/ritual-house-of-yoga-gocstudio/5602fcf4e58ece4774000079-ritual-house-of-yoga-gocstudio-photo> (Hämtad 2019-04-26)

Bild 4: Akvarellmuseet, Gästateljéer [fotografi], <https://www.akvarellmuseet.org/gastateljéer> (Hämtad 2019-04-26)

Bild 5: A Nave Do Bom Gosto, Ljunghusen, 1960 [fotografi], <http://anavedobomgosto.blogspot.com/2009/08/per-friberg.html> (Hämtad 2019-04-26)

Bild 6: Landzine, Strandskogen Arninge Ullna [fotografi], <http://landezine.com/index.php/2018/05/strandskogen-arninge-ullna-by-topia/> (Hämtad 2019-11-15)

Bild 7: Flickr, Landsort, Öja [fotografi], <https://www.flickr.com/photos/109551672@N02/36889533652> (Hämtad 2020-02-01)

