

Rum vid havet

Student: Caroline Alm

Examinator: Johnny Åstrand

Handledare: Bernt Nilsson

Presentationsspråk: Svenska

Målet med detta examensarbete har varit att gestalta en plats för yoga och meditation och i samband med detta 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.

I västvärlden idag 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. 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 har alltid betytt mycket för mig. Det rytmiska och oändliga havet kan ge en meditativ sinnesstämning. Att uppleva havet, fysiskt och psykiskt, kan försätta en person i ett tillstånd där denne är mer öppen för meditativa upplevelser. 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. Tredje och sista delen består i en gestaltning av en meditations- och yogastudio, ett mindre kallbad samt tillhörande utemiljöer.