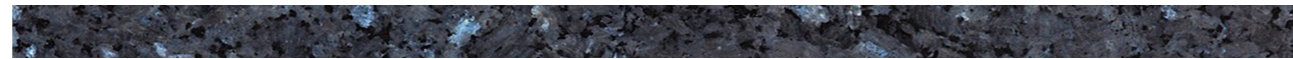



Sanselig Tilstedeværelse



"Hvordan materialisere og romliggjøre en oplevelse av ro?"



“Ro er noe dempet, det er ikke fremme i lyset og heller ikke helt i mørke, det er noe intimt men åpent, ikke helt lukket. En litt utydelig strek. Balansert og harmonisk men ikke stram.
Ikke et ytterpunkt men noe midt imellom.
Ro søker ikke klarhet, det tar bare inn, opplevelse.”

Innholdsfortegnelse

Innledning	4
Proessen	5
Research	7
Konsept	20
Løsning	23
Opplevelsen (av ro)	31
Litteraturliste	38
Kilder Konseptcollage	39
Tekniske Tegninger	

Innledning

I denne oppgaven har målet vært å få en bedre forståelse av hvordan vi sanser og opplever rom bevisst og ubevisst, hvordan rom med alle deres kvaliteter kan skap en stemning og gi oss en opplevelse. Problemstillingen min har vært "Hvordan materialisere og romliggjøre en opplevelse av ro?"

For å prøve å finne ut av det har jeg brukt meg selv og min egen opplevelse av miljøer, objekter o.l for å se om det er noen kvaliteter som går igjen og hvilke romlige kvaliteter som faktisk gir meg ro, eller har en restorativ effekt hvor jeg føler jeg får hentet meg inn igjen fra en stressende hverdag.

Jeg har også hatt en spørreundersøkelse hvor jeg har bedt deltagerne beskrive miljøer og steder som gir dem en opplevelse av ro. I tillegg har jeg brukt teori, her finns det lite konkret men det er noen kvaliteter som forskning viser kan bidra til en opplevelse av ro. Det meste av teori står i prosess og prosjektbeskrivelsen.

I dette heftet vil jeg vise frem gangen i prosjektet mitt, hva som har hatt betydning for valgene jeg har tatt i prosessen og det endelige resultatet. Her vil jeg presentere prosjektet i hovedsak visuelt med noe tekst.

Jeg vil kun vise frem det som har vært viktigst, hvis man ønsker en mer detaljert beskrivelse så se prosess og prosjektbeskrivelsen.

1.



2.



Prozessen

Hva er ro?

Når jeg startet denne oppgaven visste jeg hvordan følelsen og opplevelsen av ro kjentes ut for meg men jeg har aldri tenkt noe særlig på hva som ligger til grunn eller hvilke fenomener som er med på å gi en opplevelse av ro.

I løpet av denne oppgaven har jeg funnet ut av at ro for meg er når jeg opplever en tilstedeværelse, jeg er tilstede der jeg er, her og nå. Det stenger ute stress og mental støy. Det er viktig å si at det ikke er en tilstedeværelse som er fokusert på detaljer og å forstå hva ting er men en sanselig tilstedeværelse som tar inn helheten, å sanse uten å søke forståelse bare være. Ta inn opplevelse (se prosess og prosjektbeskrivelse for mer utfyllende beskrivelse).

På de neste sidene vil jeg gå igjennom hva som kan bidra til en tilstedeværelse og en opplevelse av ro. (Tilstedeværelse kan man få i form av frykt o.l også, men her snakker jeg om en tilstedeværelse i miljøer som føles og oppleves trygge.)

Hvis man i utgangspunktet er avslappet opplever jeg at det er mange miljøer og steder som jeg kan være med å gi en opplevelse av ro, grunnlaget ligger der og det er ikke så mye som skal til fra omgivelsene for å forsterke eller bidra til følelsen.

Hvis man derimot er stressa og har mye å tenke på er det betydelig vanskeligere for omgivelsene å bidra til å roe ned. I noen tilfeller sikkert umulig men jeg opplever at det er noen romlige kvaliteter og fenomener som allikevel kan skape en tilstedeværelse og gi deg en pause fra stressende tanker.

Fenomener som har bidratt til tilstedeværelse og en opplevelse av ro.

I sidene under vil jeg gå igjennom romlige fenomener jeg mente og opplevde var med å gi meg en tilstedeværelse og som bidro til opplevelse av ro.

Det er viktig å huske på at fenomenene i seg selv ikke gir den følelsen alene men ved å kombinere flere av opplevelsene(fenomenene) kan de sammen gi en opplevelse av ro. Jeg har allikevel valgt å skille de ut her for å prøve å tydeliggjøre hva jeg fant ut.



Bilde: Hiroshi Sugimoto. Boden Sea Utwill



Research

Metodene og datainnsamlingen jeg har benyttet meg av i dette prosjektet har vært spørreundersøkelse, teori og egne observasjoner. I dette hefte vil jeg i hovedsak fokusere på egne observasjoner med noe teori. Jeg fikk dessverre ikke så mye ut av spørreundersøkelsen det vil derfor ikke være mye om den i dette heftet.

Endring av skala

Noe av det første jeg merket meg var at når skalaen på omgivelsene endret seg, fra bredt til smalt eller fra lavt til høyt under taket gjør det deg mer oppmerksom på miljøet man er i. Effekten ble enda større når det var steder jeg ikke hadde vært ofte, da brukte jeg lenger tid for å se meg rundt og "oppleve" stedet.

Endring av skala i seg selv ga ikke ro men det bidro til en tilstedeværelse og en bevissthet på miljøet jeg bevegde meg inn i. På alle stedene jeg besøkte fant jeg ut at det var en blanding av intimitet og åpenhet som jeg opplevde ga meg mest ro.

1.



2.



3.



4.



Lyd og akustikk

Hvordan rommets lyd gir tilstedeværelse og en opplevelse av ro.

Akustikken i rommet (selve rommet) skaper lyden sammen med lydkilden, de to sammen skaper "rommets lyd"

Akustikken i rommet skaper en bevisstgjøring om deg selv i rommet, Du blir tilstede.

Rommets akustikk får deg til å fokusere på rommet, lyden av rommet.
Rommets akustikk fjerner annen støy, får deg til å sile den ut.

Den vanlige verden blir borte, rommet kommer nærmere og du er ikke en betrakter av rommet men du opplever det, føler det. Rommets lyd kommer mot deg, rundt deg, holder verden unna. Verdens lyder blir fjerne, støyen i hodet blir borte, du blir tilstede.

Intellektuelt fravær. Du prøver ikke å forstå rommets akustikk du opplever den, føler den. Den skapes av deg sammen med rommet

I domkirken og "stål kapselen" i ekebergparken er det akustikken og lyden av meg selv i rommet som gjør meg bevisst på meg selv her og nå, andre tanker jeg har i hodet forsvinner.

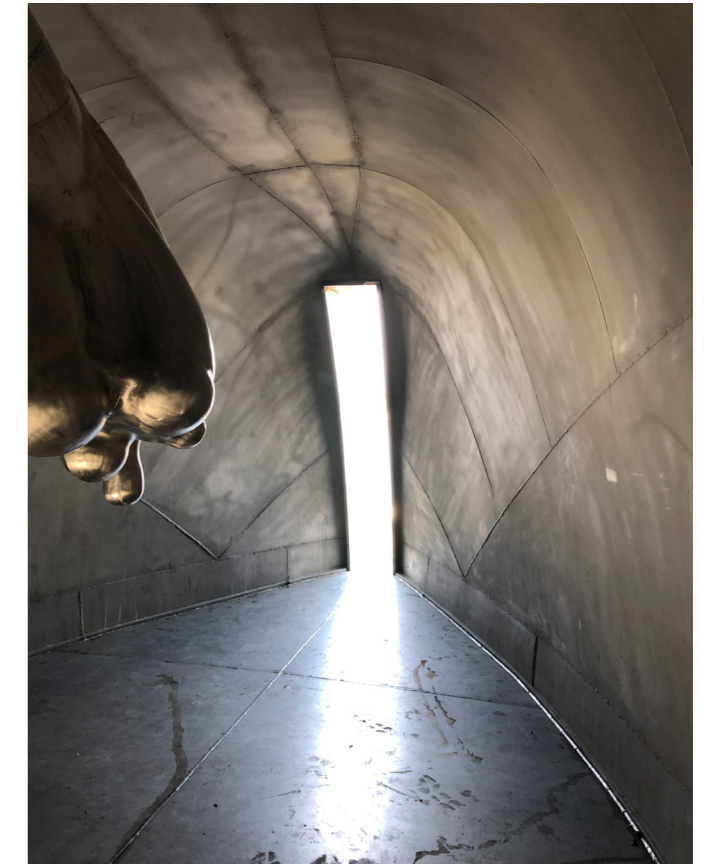
I bakgården til "Bare jazz" og passasjen var det en avstand til byens lyder og en følelse av å være et annet sted som ga en opplevelse av ro. Altså ikke rommets akustikk men rommet som skjerming av støy og en følelse av avstand.

Som sagt i innledningen har alle disse stedene flere fenomener som gir en opplevelse av ro og tilstedeværelse, feks lyset, endringen av skala, visuell ro ved at det er sammenheng og elementer som går igjen. Det er viktig å huske på at alt dette er med på å gi en ro ikke et fenomen i seg selv.

1.



2.



3.



4.



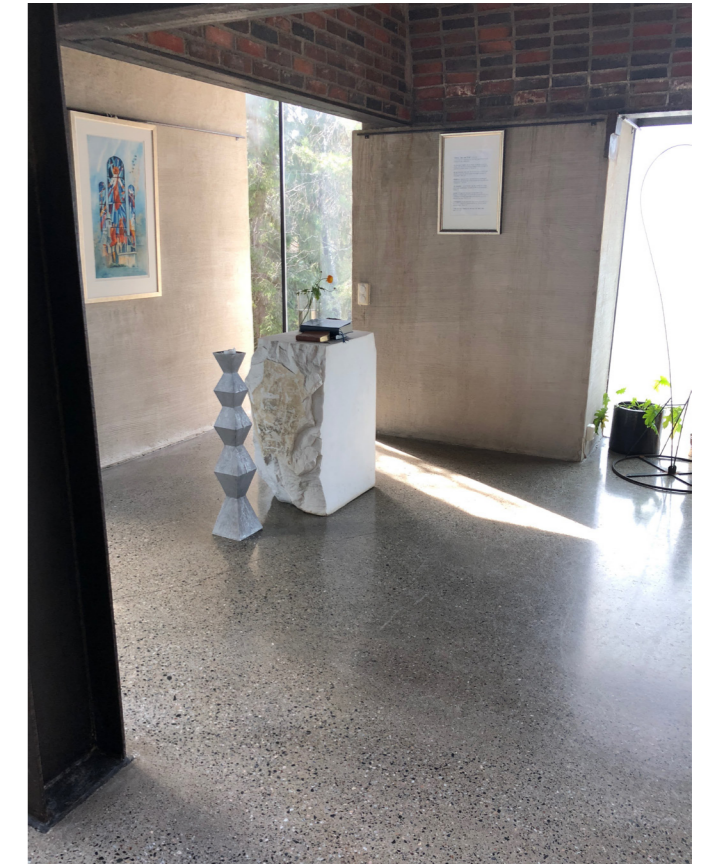
Flere av stedene var lyset en viktig del for opplevelsen jeg fikk av ro. Der jeg ble mest oppmerksom på lyset var stedene det var en kontrast mellom det lyse og det mørke, lys og skygge. Det ga lyset en form en slags stofflig substans hvor jeg fikk en opplevelse av at jeg kunne ta på lyset, det ble noe stofflig og taktilt. Det gjorde meg oppmerksom på stedet og lyset og skyggene som ble skapt og stoffliggjort av bygget og rommene. Det ga en slags asketisk eller sakral opplevelse. Om mortensrud kirke skrev jeg blant annet:

“Lyset fikk en slags stofflig substans som stjerner på veggen som skapte en helt spesiell atmosfære som om lyset ikke kom utenifra men fra noe “større” enn meg selv. Det ga en slags opphøyet følelse. Jeg bare observerte uten å tenke på om jeg likte det eller ikke, jeg bare opplevde”.

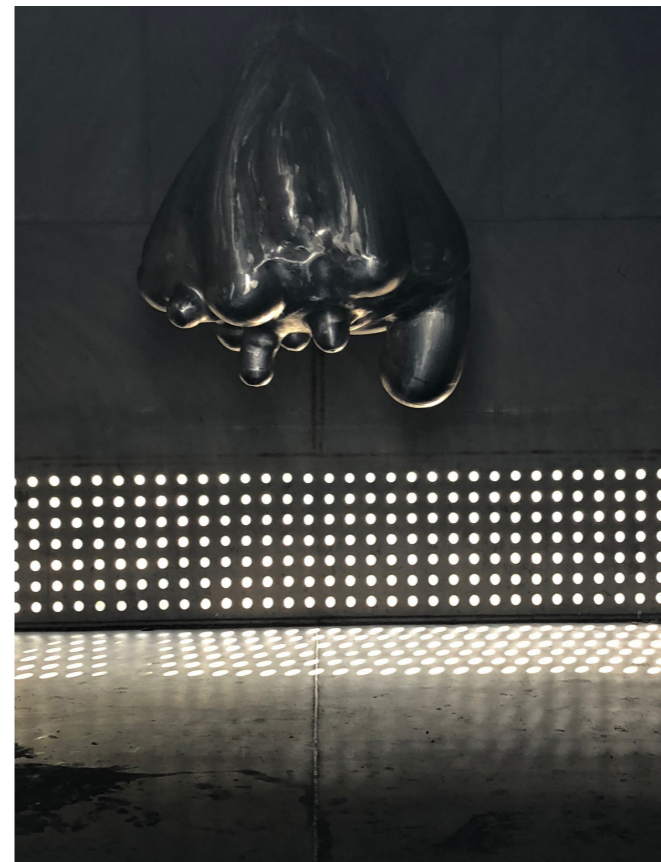
1.



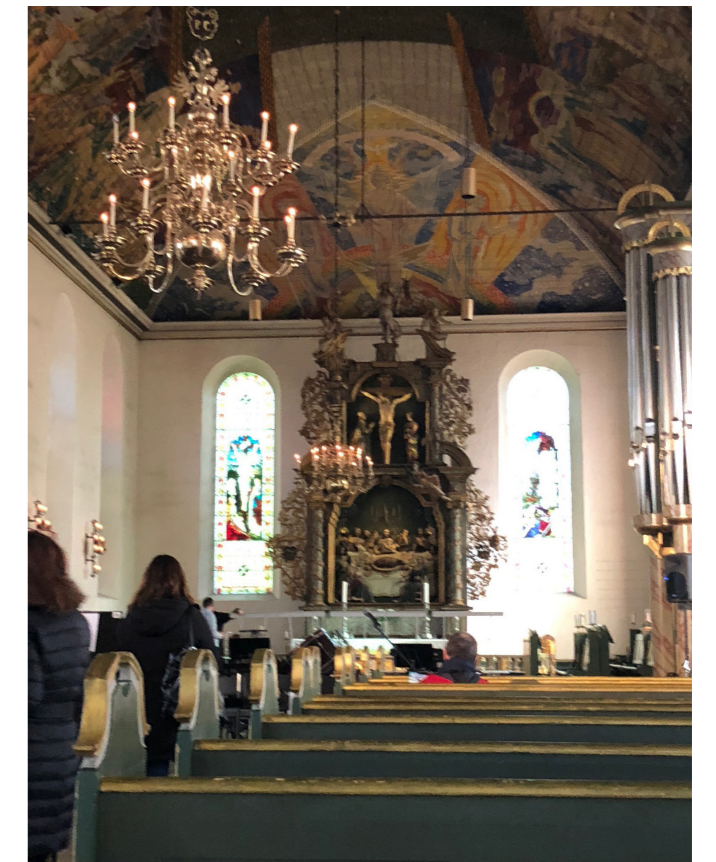
2.



3.



4.



Visuell ro/sammenheng

Forskeren Stephen Kaplan peker på Coherence(sammenheng) som et kjennetegn på omgivelser som bidrar til ro (Kaplan, 2001). Persepsjonsforskning viser at vi liker en ordnet kompleksitet, gjerne med gjentakelse av rytme, skala og motiv. Vi liker fattbare former og misliker opplevelsen av usikkerhet.

Det er viktig å kun trenge å kaste et lite blick på miljøet for å forstå det visuelt, for at det skal være tilfelle trengs det et slags mønster eller elementer som går igjen, likhetstrekk. Jeg opplever ofte det i større grad i de eldre delene av byer(gamlebyene), bebyggelsen er ikke helt lik men det er visse trekk som gjentar seg og som gjør at hvertfall jeg personlig blir roligere av å være der, (det er også andre ting som spiller inn). Bebyggelsen og de romlige opplevelsene er mer homogen. Det er feks stor forskjell på området rundt Oslo city og Bygdøy alle. Ved Oslo city er det få gjentagende former eller likhetstrekk mens på Frogner er bebyggelsen mer homogen med et mer gjentagende formspråk.

Visuelt ble jeg roligere av miljøer som har en viss sammenheng/likhet.

Jeg ble også roligere av miljøer som ikke hadde altfor mye visuell stimuli, feks i "stål kapselen" i Ekeberg parken hvoro flatene er like og det kun er brukt et materiale, fokuset for meg ble rettet mot lyset eller utsikten avhengig av hvor du sto i rommet. Kunsten som hang fra taket var også et blikkfang på grunn av formen men det også er holdt i det samme materialet.

Jeg opplevde at det er viktig å ikke ta vekk all sanselig stimuli, i Ganzfeld rommet til James Tyrell fikk jeg en klaustrofobisk opplevelse ved at den tok vekk nesten all visuell stimuli.

Det er et bilde jeg har på veggen hjemme som jeg alltid blir rolig av å se på. De dempede blå tonene og den litt melankolske stemningen opplever jeg som beroligende. Det er mye stemning der, jeg opplever det som intimt, trygt og åpent (beskriver det mer under punktet intimt og åpent) men også visuell ro ved at det er lite kontraster og dempede farger.

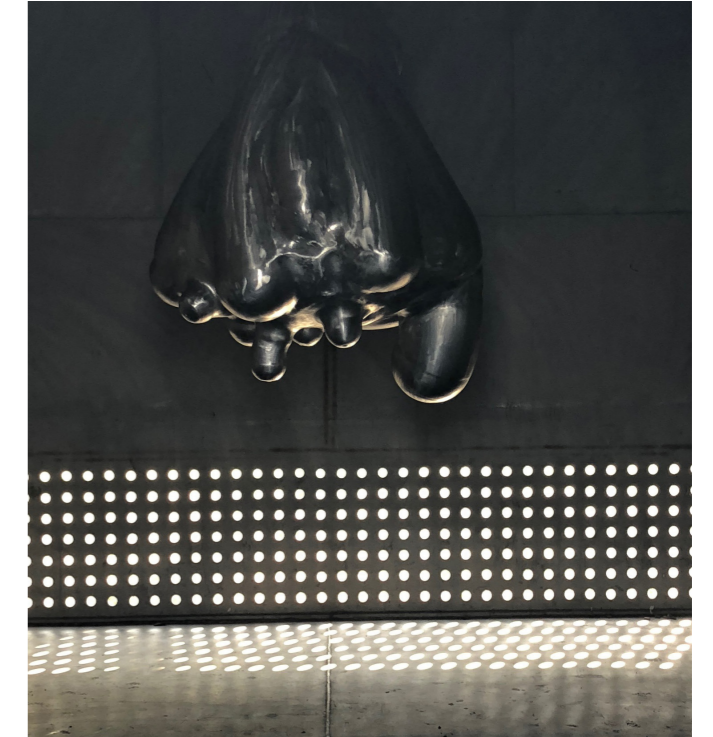
1.



2.



3.



4.



5.



Form og tempo

Jeg opplevde at den romlige formen eller planen har noe å si for hvordan tempoet vårt kan endre seg både mentalt og fysisk. Både Bankplassen og inne på Modern tribute er det klare soner som er forholdsvis kvadratiske, og hvor gangbanene rundt er rektangulære og drar i deg, legger opp til bevegelse. De kvadratiske formene fikk meg til å stoppe opp, roe ned tempoet. Her er et utdrag fra opplevelsen jeg fikk på bankplassen:

“Endelig et byrom som legger opp til å stoppe opp. De endeløse gatene som skriker gå, gå ikke stopp. De er som streker som drar deg bortover. Ganske plutselig, uforutsett mellom alle strekene er det en lysning, det åpnes opp. En mer statisk form som stopper deg, holder deg, som sier, senk tempoet, ta deg en pause, ro ned.”

Også et av intervju objektene trekker frem en plass, hvor jeg mener form, tempo og avgrensning kan ha hatt betydning for hans opplevelse. Se vedlegg 3 i prosess og prosjektbeskrivelsen for mer info.

1.



2.



3.



Intimt og åpent

Jeg fant ut at for meg opplevde jeg mest ro de stedene hvor det var åpent og jeg hadde oversikt samtidig som jeg opplevde en følelse av intimitet. Det ga meg en lun og trygg følelse samtidig som jeg kunne se alt og ha oversikt.

Feks i Mortensrud kirke var det beste stedet å sitte for meg i "sideskipet" med det buede hvelvet, her var takhøyden lavere og det var mer intimt samtidig som jeg kunne se hele kirkerommet. Peter Zumthor snakker om level of intimacy, hvordan strl, avstanden og nærheten på tingene rundt oss påvirker graden av intimitet (Zumthor, 2006)

Jeg opplevde det samme i skogen hvor jeg var omkranset av trær men allikevel kunne se ut, gjerne også noen trær i forgrunnen. Jeg opplevde at det ga meg en bedre forståelse av avstander og distanse noe jeg satte pris på. Det gjorde at jeg følet meg beskyttet og lite eksponert. Det var andre steder det var oversikt og åpent men uten skjermingen eller følelse av intimitet. Der klarte jeg ikke å slappe av på samme måte.

Det siste bildet er fra Bare Jazz, her satt jeg meg innerst mot veggen sånn at jeg kunne ha oversikt over rommet, det er også et atriem som man kan se ned og ha oversikt over hvem som kommer og går. Samme bildet som gir meg en visuell ro, gir meg også en opplevelse av intimitet og åpenhet. Nede i høyre hjørnet kan man skimte noen små hus. Jeg toppler at fjellet er der som en beskyttende vegg rundt dem,, tar vare på dem. Samtidig er det helt åpent ut mot havet. De er passet på og beskyttet men også oversikt.

1.



2.



3.



4.



Overflater

Jeg opplever at jeg blir roligere av naturlige og ærlige materialer,. Jeg har ikke noe godt svar på hvorfor men jeg som Pallasmaa sier er det noe man forstår. Man vet hvor det kommer fra og kan se for seg hvordan det er behandlet eller formet. Pallasmaa sier "the patina of wear adds the enriching experience of time"(Holl, Pallasmaa, Perez-Gomez 2006) Det sier oss noe om alderen til bygget og gir oss en slags forståelse av tid, vi får et fotfeste i tiden, det gjør den lettere å forstå. Vi blir roligere av det vi forstår. Stein er noe kjent for mennesket, det er ærlig, vi forstår det. Jeg får lyst til å ta på det, kjenne strukturen i materialet.

1.



2.



3.



Å se men ikke høre, å høre men ikke se.

En ting jeg har merket meg som er litt vanskelig å forklare er opplevelsen av å fjerne en av de sanselege stimuliene et rom gir og bytte det ut med noe annet.

Når jeg sitter på bussen med høreklodder opplever jeg en helt annen ro enn når jeg ikke har de på. Samtidig føler jeg at jeg er mer tilstede og tar inn mer visuell informasjon enn når jeg ikke har på høreklodder med musikk.

Jeg fjerner rommets lyder og bytter dem ut med et annet akustisk rom (hørekloddene og musikken). Da føler jeg at jeg klarer å ta inn mer av den visuelle informasjonen både i bussen og utenfor og jeg blir roligere. Det kan ha noe å gjøre med at noen lyder oppfatter vi som støy mens andre godtar vi på en annen måte og opplever som behagelige. For eksempel, bølgesus i forhold til motor lyd eller musikken fra hørekloddene isteden for andres samtaler på bussen som du egentlig ikke vil høre men som er umulig å unngå. Det gjør kanskje at sansene fanger opp ting den egentlig ikke vil. For at omgivelser eller opplevelser skal ha en restorativ effekt må det være ting du har lyst til å gjøre eller oppleve. Hvis det skjer uønskede hendelser eller man må gjøre eller oppleve noe man ikke ønsker vil det ødelegge for å kunne finne ro (Korpela m.fl. 2001).

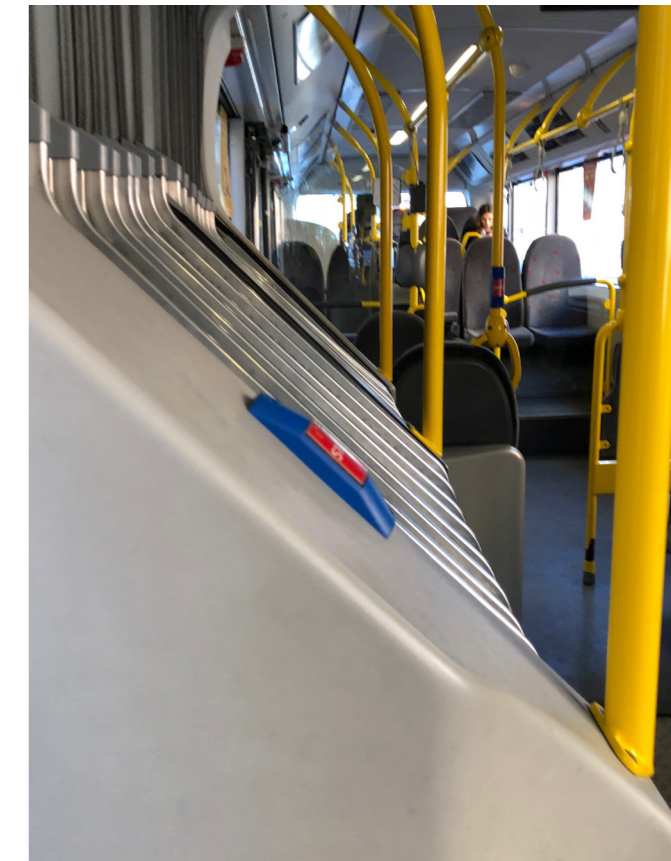
Et annet lignende eksempel er å se ut av et vindu, man er i et rom men betrakter et annet. Man hører rommet man er i men de visuelle inntrykkene kommer fra et annet sted. Jeg opplever en særlig ro hvis tempoet i rommet jeg er i er annerledes enn det jeg betrakter.

Når jeg sitter på sentralen og ser ut på byens tempo opplever jeg en ro. Jeg ser byen men hører den ikke, jeg hører rommets lyder. Småprat og kaffekopper som treffer tallerkener. Tempo her er roligere, annerledes, opplevelsen forsterkes av byens tempo utenfor.

1.



2.



3.



4.



Endring og kontraster

Noe som var viktig i opplevelsen av alle disse fenomenene er endring. Endring i miljø og romlige kvaliteter gjorde meg mer bevisst på omgivelsene og jeg ble mer tilstede. Det i seg selv gir ikke ro men det kan skape en tilstedeværelse som fjerner andre tanker og mental støy som igjen kan gi en opplevelse av ro.

Mange av fenomenene ble jeg bevisst på ved at det var en kontrast fra den romlige opplevelsen jeg kom fra. For eksempel hvordan lyset skifter fra man går på gaten til inn i kirkerommet eller fra den åpne gaten til en trangere mer intim passasje. Eller hvordan lydene og akustikken endrer seg fra en trafikkert vei til en bakgård eller et lukket kirkerom.

Endring eller kontraster bidro til å forsterke og tydeliggjøre en opplevelse. Mørket kan fremheve lyset som lyset også kan fremheve mørket. Å bevege seg fra lyst til mørkt eller mørkt til lyst forsterker opplevelsen av fenomenet.

Dette ga meg en ro ved at jeg ble bevisst på omgivelsene, jeg ble tilstede der jeg var og andre tanker i hodet forsvant.

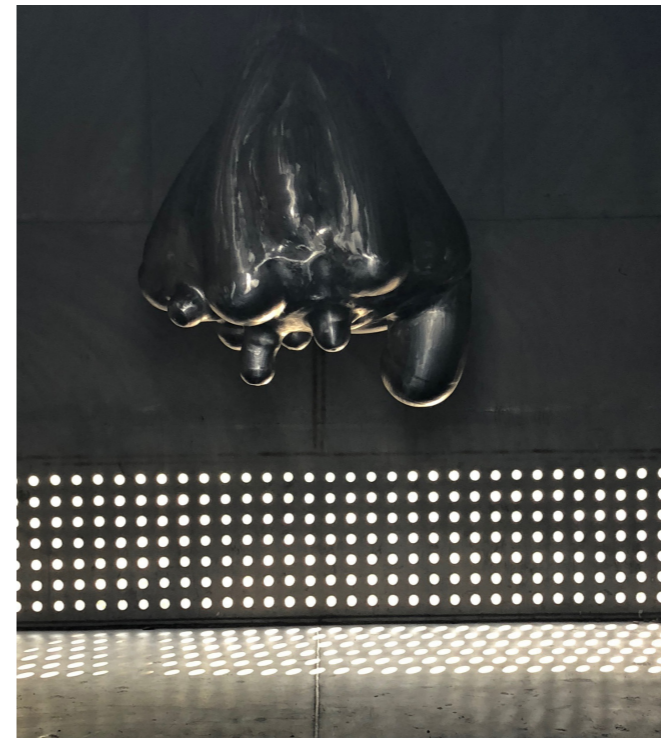
1.



2.



3.



Helheten

Det er viktig for meg å påpeke at i de foregående sidene har jeg påpekt noen ting jeg opplevde som viktig for å gi en opplevelse av ro. Men alle stedene jeg var opplevde jeg at det var helheten ved miljøet som ga en ro, de miljøene jeg opplevde ro hadde flere av eller alle de kvalitetene jeg har snakket om over. Jeg opplevde at det trengs mer enn en ting for å gjøre meg oppmerksom på stedet og bli tilstede her og nå. Miljøet setter igang sansene mine som gjør meg oppmerksom uten å bruke energi. Jeg tar det inn uten å forstå det, jeg bare opplever det.

Det beste ordet for å beskrive det som jeg fant etterhvert i prosessen er at vi er i en tilstand hvor vi er fornøyd med å bare være, vi (tillater oss å sanse) sanser uten å søke en bevisst forståelse.

En sanselig tilstedeværelse.

Helheten og endringene i miljøet satt igang sansene som gjorde at jeg ble bevisst på miljøet rundt meg, andre tanker ble skøvet vekk og jeg ble tilstede her og nå.

1.



Tilfeldige fenomener jeg har merket meg i prosessen

På bilde 1 og 2 opplevde jeg at det horisontale gir meg en opplevelse av ro. Den tømmerstokken som ligger flatt horisontalt opplever jeg har en rolig form. Den inviterer meg også til å sette meg ned. De som ligger skrått nedover inviterer ikke til å sitte på samme måte. Noe teori kan kanskje forklare hvorfor jeg opplever det sånn.

Her spiller gravitasjonen inn, jeg vet at de ikke vil være like gode å sitte på. I boken "An ecological approach to visual perception" snakker Gibson om affordances i miljøet, med det mener han hvilke muligheter miljøet rundt oss gir oss. Både fysisk og hvordan de påvirker oss følelsesmessig (Robinson, Pallasmaa 2015, 36). Av erfaring vet vi at den horisontale tømmerstokken gir oss en mulighet til å sitte, dette kan kanskje påvirke hvorfor den oppleves roligere.

Bilde 3,4,5 og 6 viser hvordan skygge/mørke gjør meg mer bevisst på lyset som treffer meg eller en gjenstand. Det tydeliggjør lyset og mørke men jeg blir også mer bevisst på selve gjenstanden, treet kommer tydeligere frem. Det gjør lyset til noe stofflig, det gir det en form noe man kan ta på.

1.



2.



3.



4.



5.



6.

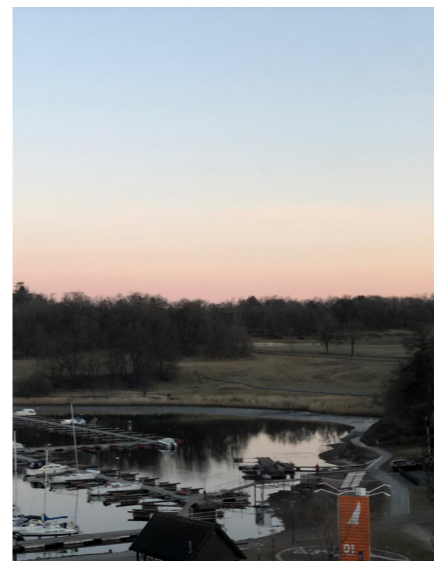


Tilfeldige fenomener jeg har merket meg i prosessen

Jeg la merke til hvordan rommene (miljøet) endrer seg i forhold til hvor mye lys som treffer det. I mørket føles rommene mer utilgjengelige, nesten som om objektene virker lengere unna. Kanskje fordi synet ikke får like mye informasjon, alt er utydelig. Samtidig føles rommet rundt meg mindre, mer intimt. Se bilde 1-3.

Bilde 4-6 illustrerer hvordan en åpning kan være kun lysinnslipp eller fungere som et vindu alt etter hvor du står i rommet og hvor lyset kommer ifra. Det gir en valgfrihet i forhold til om du vil se ut eller ikke. Du kan plassere deg etter ønske. Hadde veggen vært dekket av glass ville det blitt et påtvunget utsyn og et flatere lys. Jeg opplever også at jeg blir mer oppmerksom på utsynet hvis det ikke dekker en hel vegg eller hele synsfeltet, det blir rammet inn og jeg blir mer bevisst på det. Jeg opplevde det også steder hvor man bare ser en bit av himmelen, vanligvis omkranser den oss og man tenker ikke så mye på den med mindre det er et vakkert fargespill eller lignende men i smalere passasjer hvor den bare blir en stripe blir jeg mer oppmerksom på den og setter mer pris på den. For eksempel i bakgården til Bare jazz.

1.



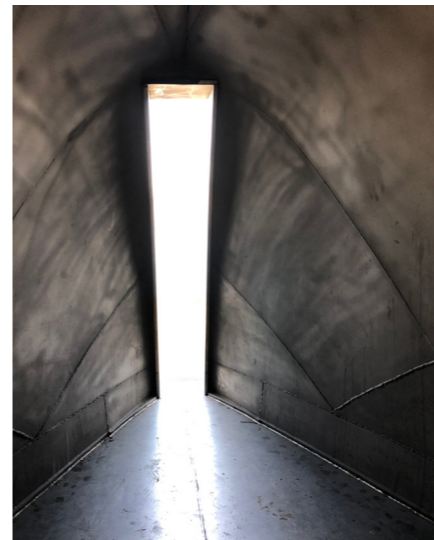
2.



3.



4.



5.



6.



7.



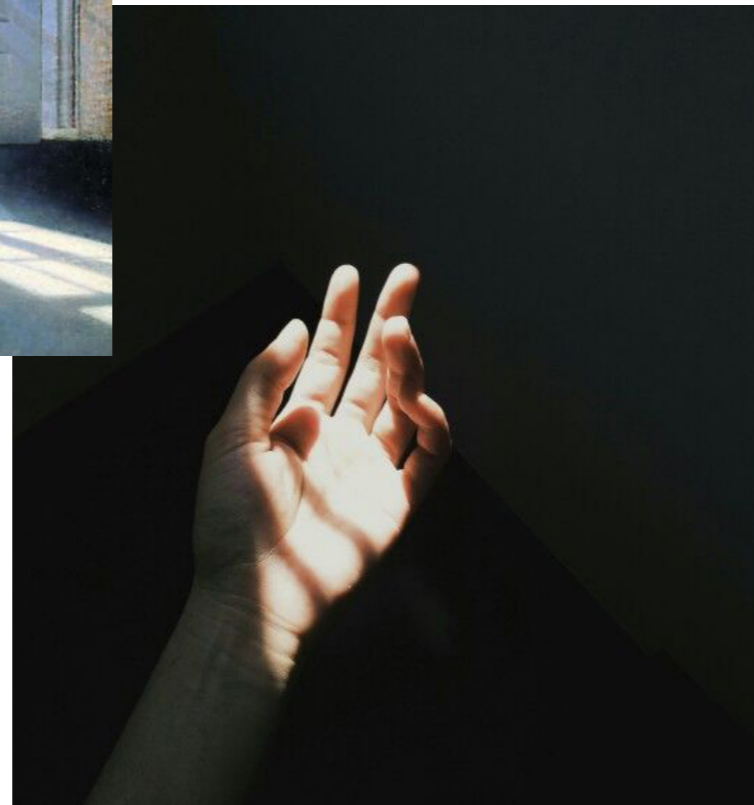
Konsept

Skumringstimen

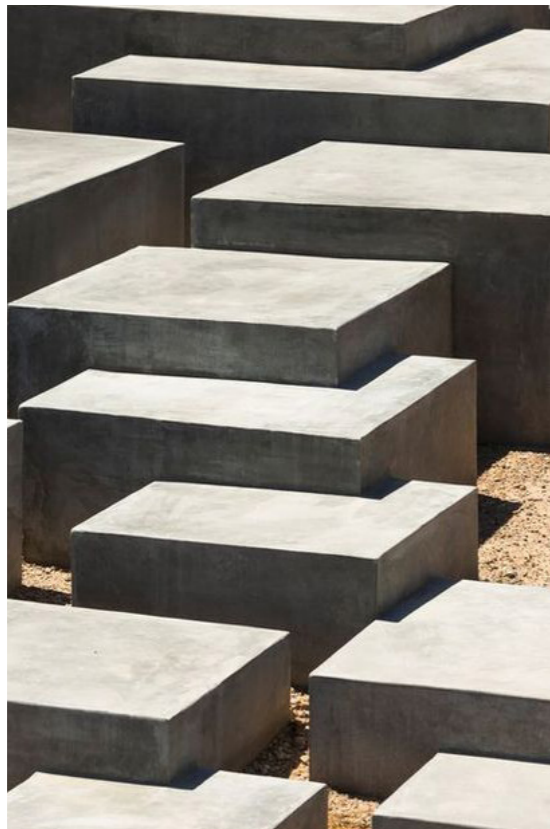
Intimitet



Tilstedeværelse



Endring



Sanselighet

Konsept

I dempet lys/skumringen lar du de andre sansene snakke til deg, du lytter, du dytter dem ikke lenger bort til fordel for syn og intellektet. Det litt uklare gjør at de andre sansene får slippe til, du ser verden i et annet bilde, rommene forandres og du opplever de på en annen måte, andre kvaliteter kommer frem, du legger merke til ting og er mer tilstede med hele deg, kroppen og tanken jobber sammen, hjelper hverandre, du tar inn alle inntrykkene. Du lytter, du er tilstede. Du har en sanselig tilstedeværelse, du tolker ikke, du bare tar inn inntrykk. Du opplever med kroppen, du er tilstede her og nå. Andre tanker og mental støy blir borte. Du har en sanselig tilstedeværelse.

Se prosess og prosjektbeskrivelsen for en mer detaljert beskrivelse av konseptet og hvorfor jeg valgte det.

Løsning

På bakgrunn av det jeg fant ut gjennom spørreundersøkelsen, egne observasjoner og teori har jeg utformet et bygg jeg mener og håper kan hjelpe til med å gi en opplevelse av ro.

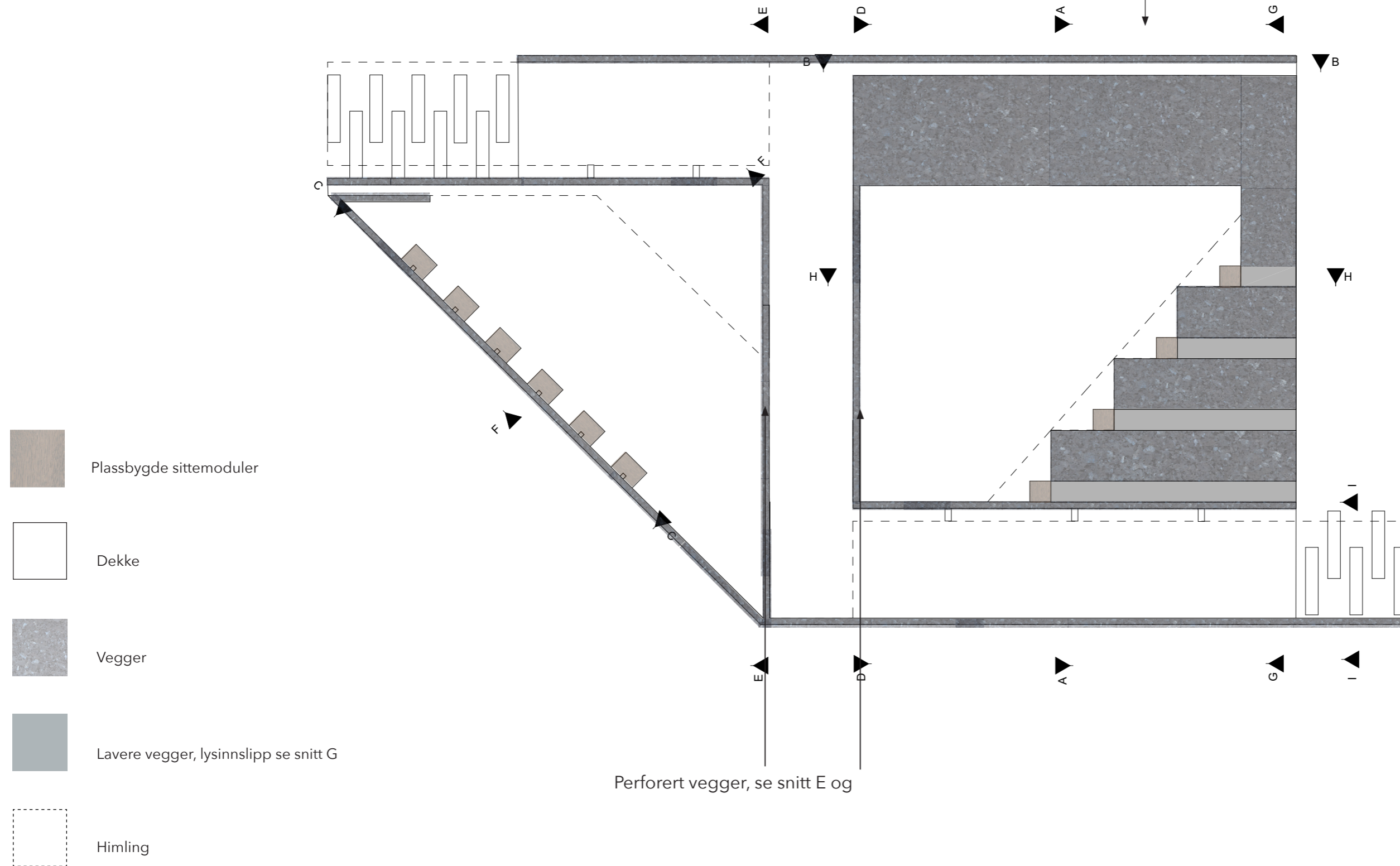
Her vil jeg vise løsningen jeg kom fram til, jeg vil i hovedsak presentere den visuelt, for begrunnelse av valg se prosess og prosjektbeskrivelsen.
En kort forklaring av opplevelsen jeg ønsker å gi kommer i neste avsnitt.

Møbleringsplan

1:100

Alle lysinnslipp(overlysvinduer) fra tak er åpne, lysinnslipp i vegger har glass.

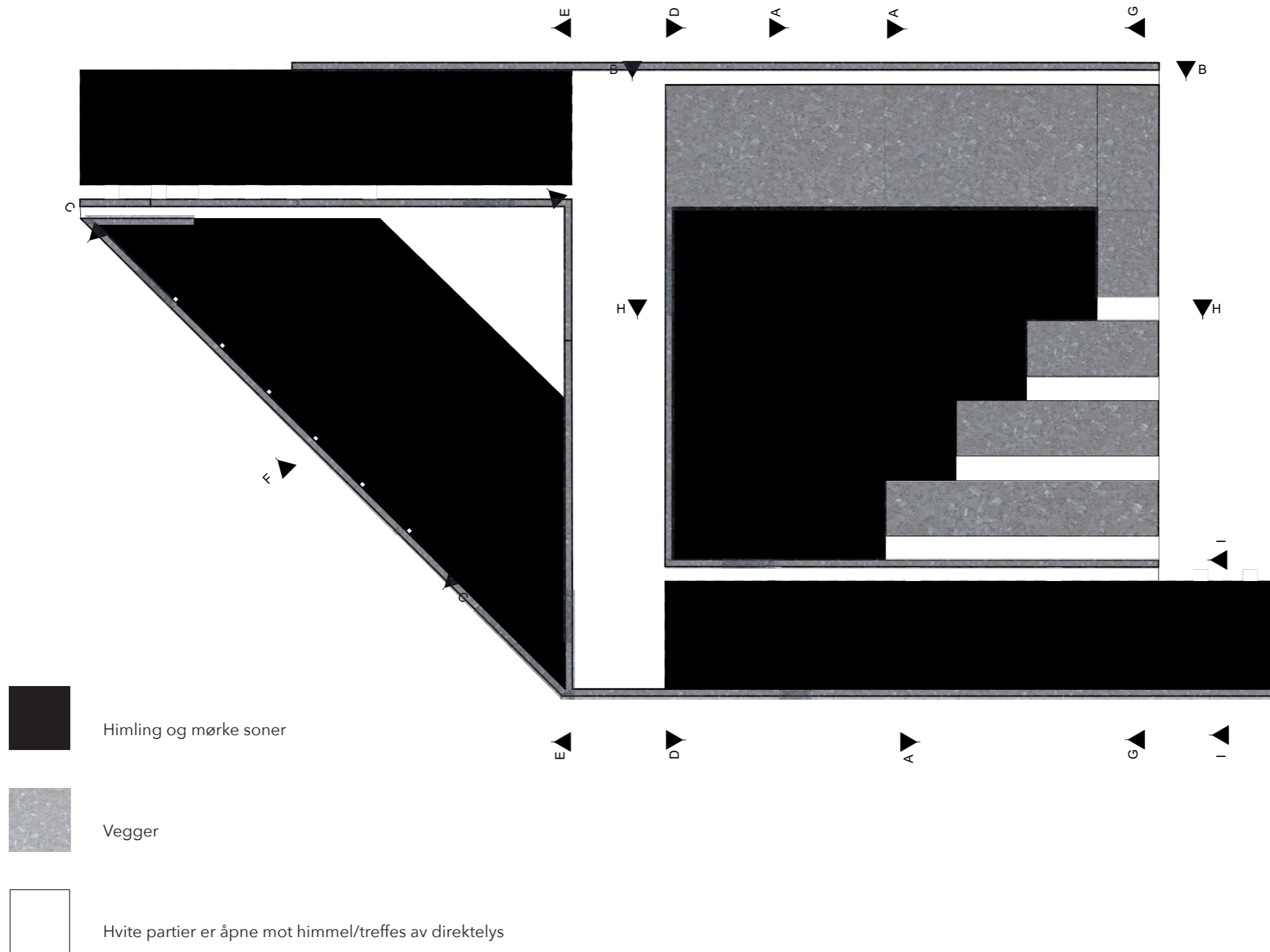
Lysinnslipp/vindusåpning under snittplan, se snitt A og B

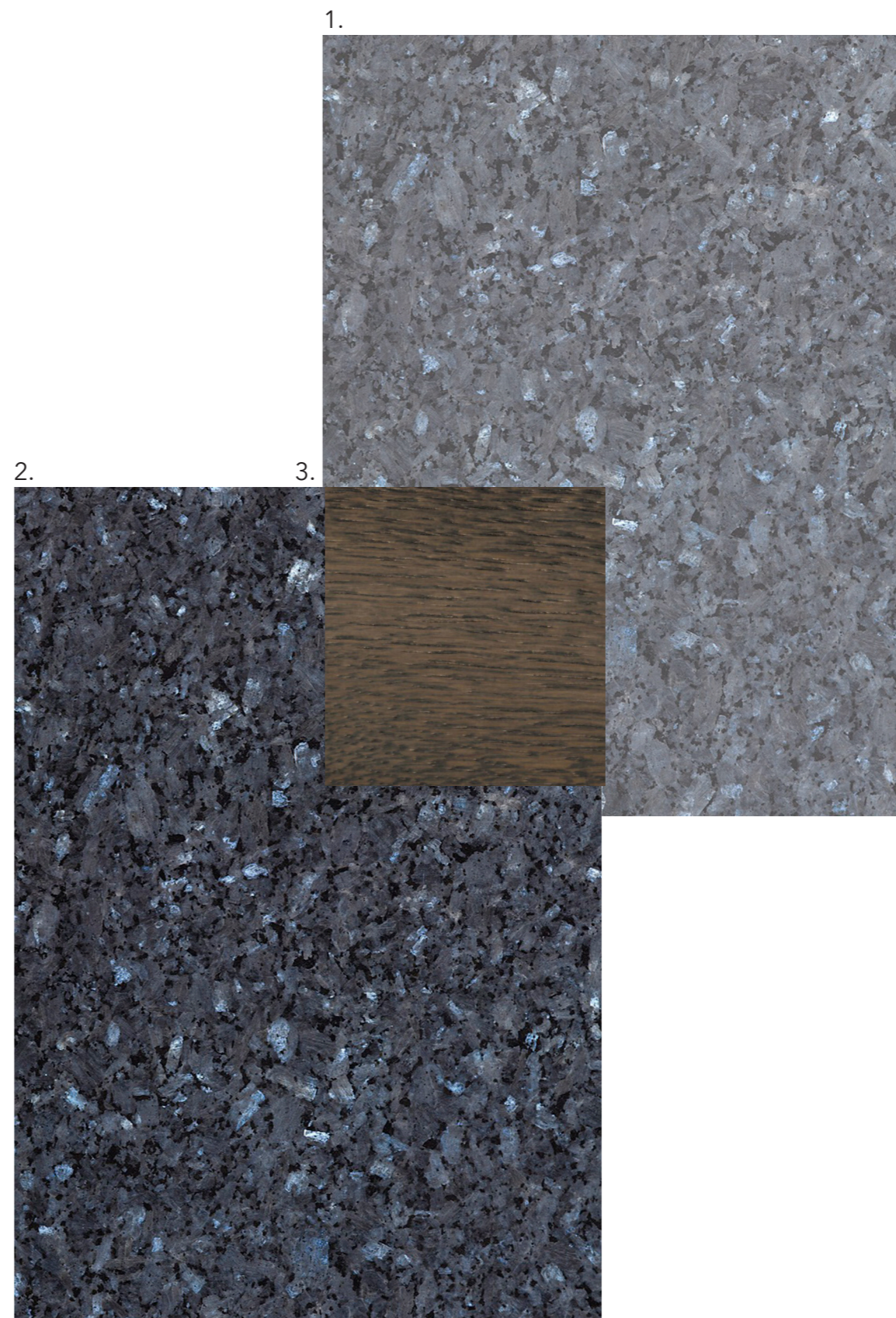


Møbleringsplan

Illustrerer lysinnslipp ovenifra

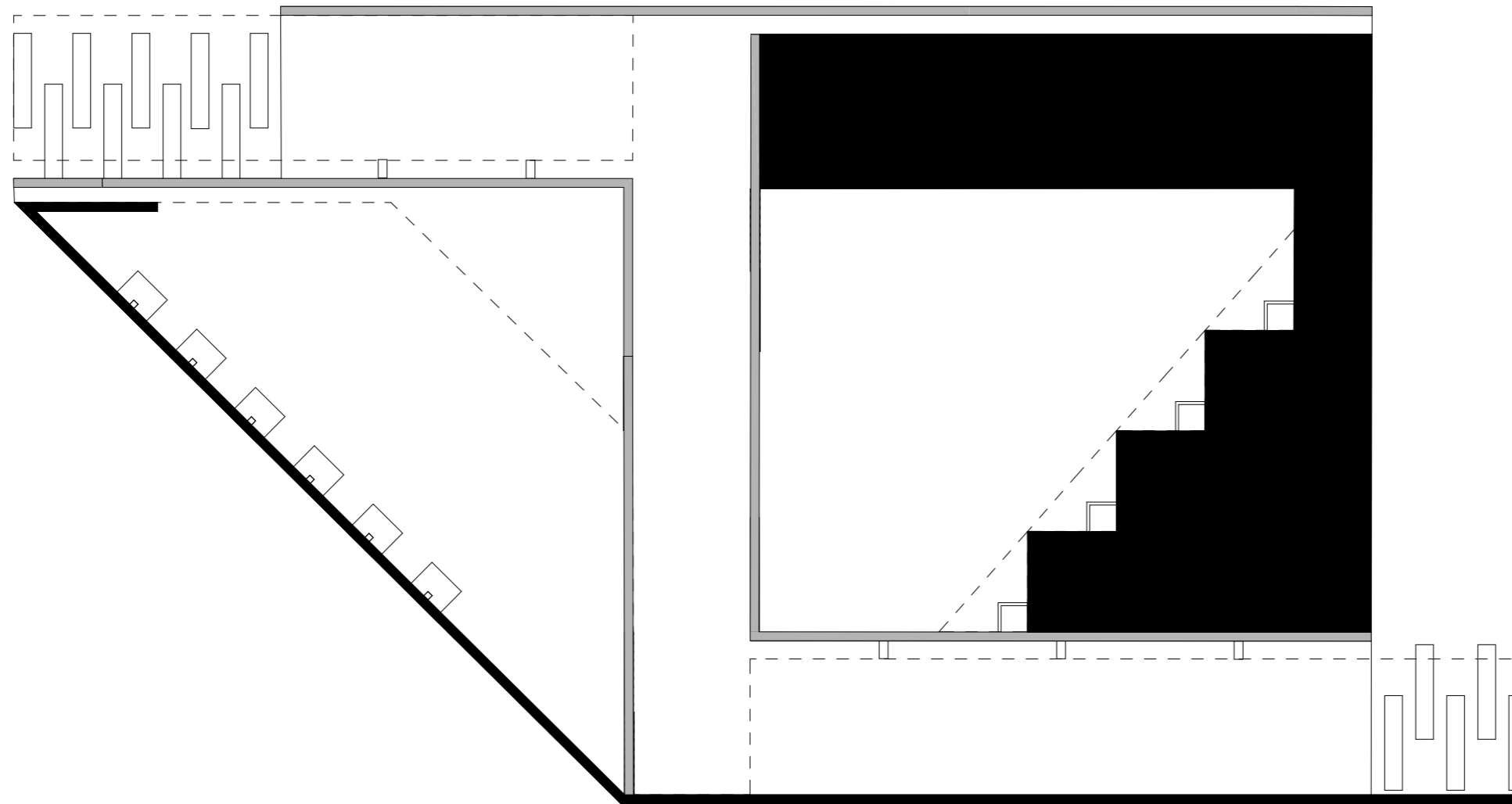
1:100



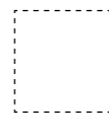


Vegg, gulv og himlingsplan

1:100



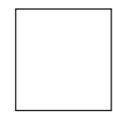
Vegger i flammet/ru Larvikitt, Blue pearl



Himling i flammet/ru Larvikitt, Blue pearl



Vegger i polert/blank Larvikitt, Blue pearl



Gulv i flammet/ru Larvikitt, Blue pearl

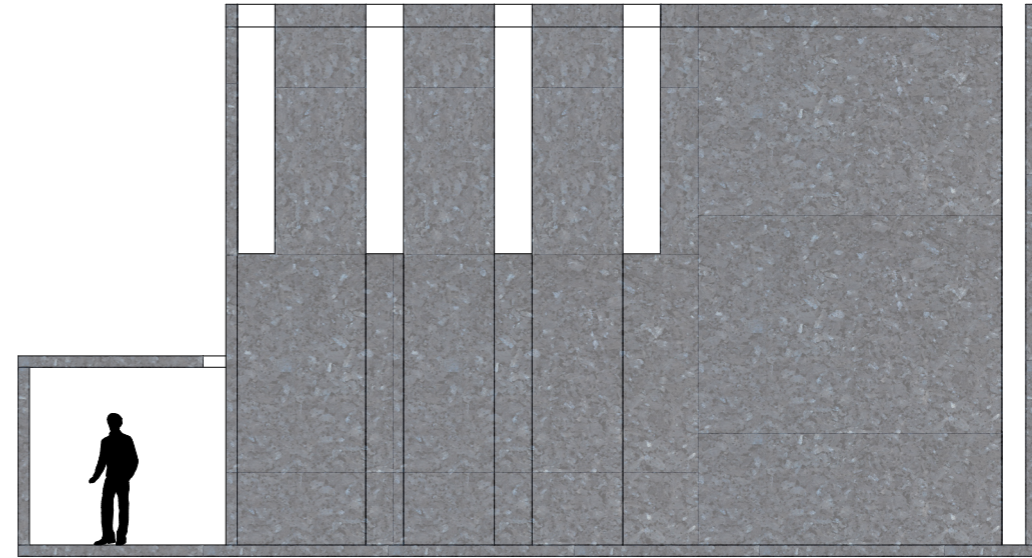
Snitt

1:100

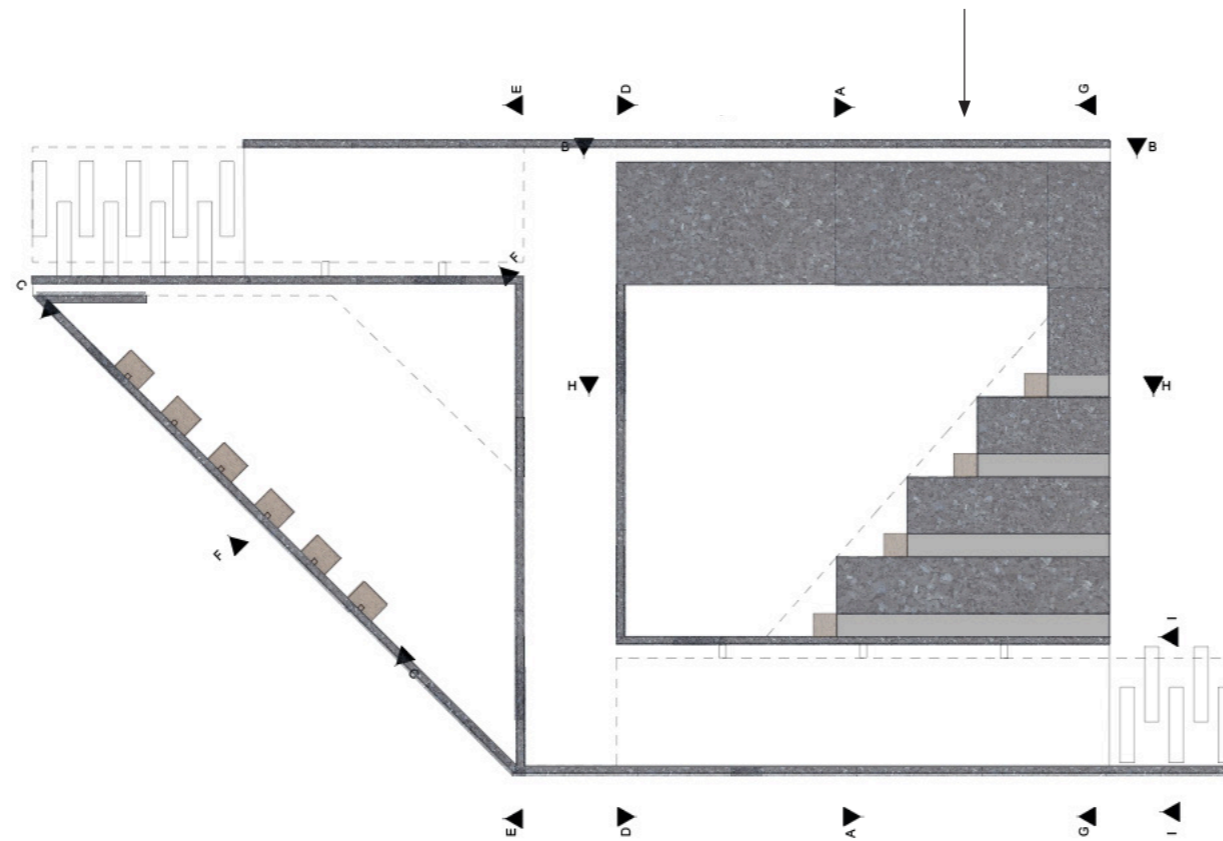
B



G



Lysinnslipp/vindusåpning under snittplan, se snitt A og B

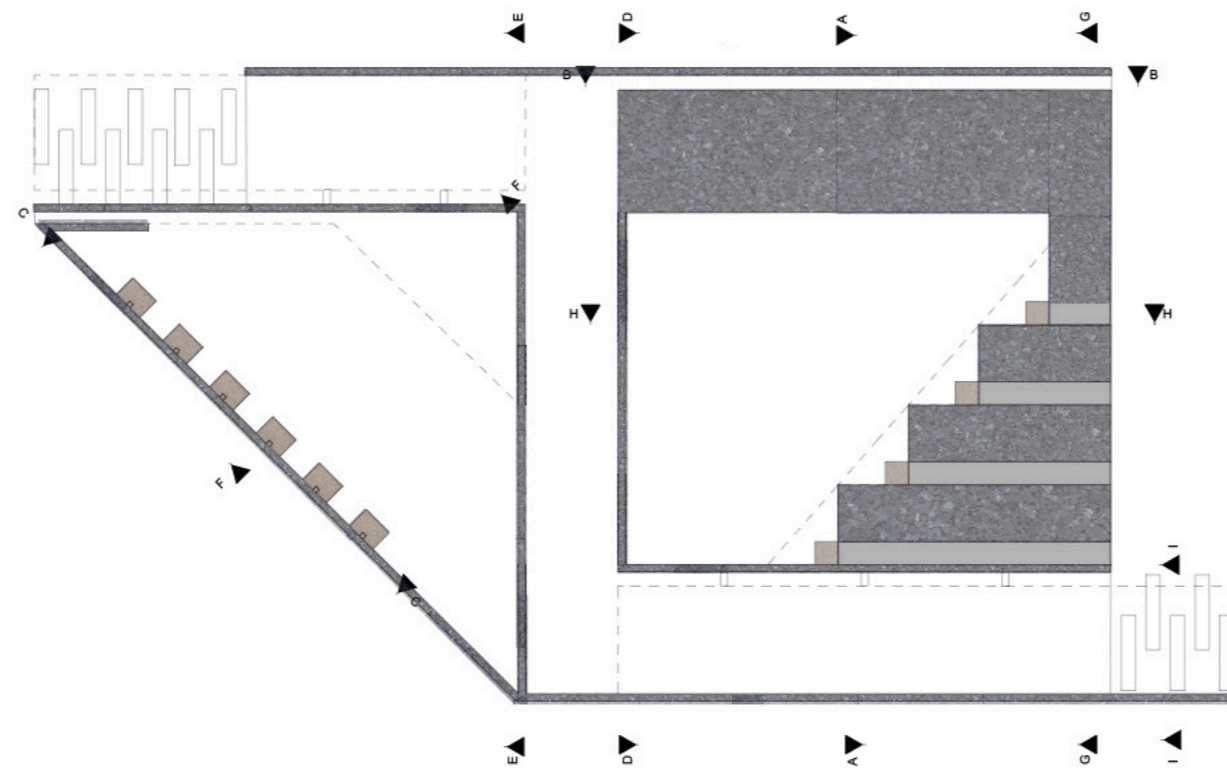
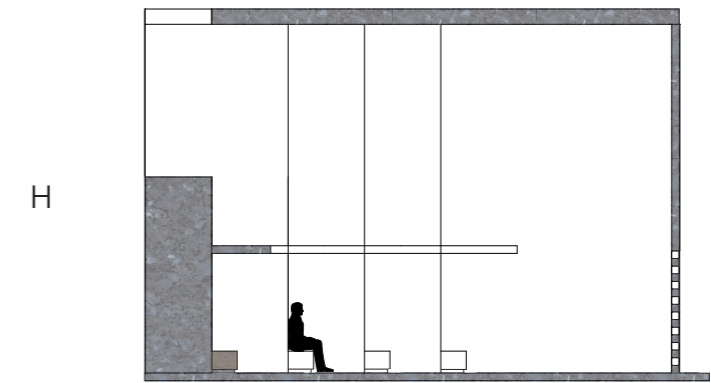
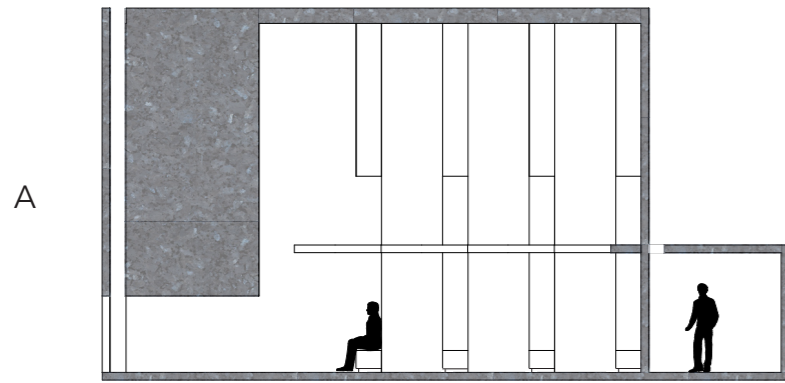


OBS: Plan ikke i målestokk

■ Lavere vegger, lysinnslipp se snitt G

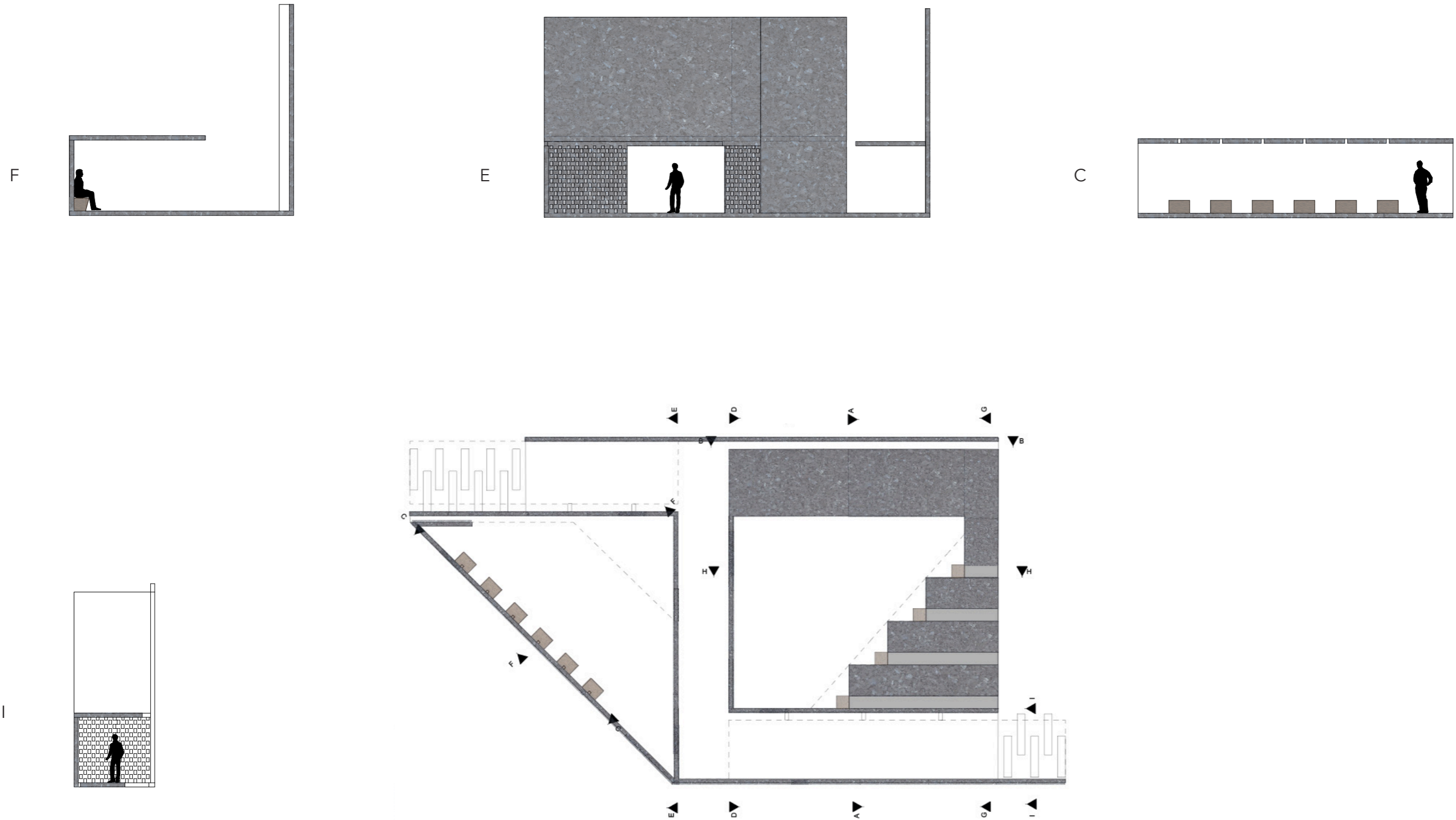
Snitt

OBS: Plan og snitt ikke i målestokk



Snitt

OBS: Plan og snitt ikke i målestokk

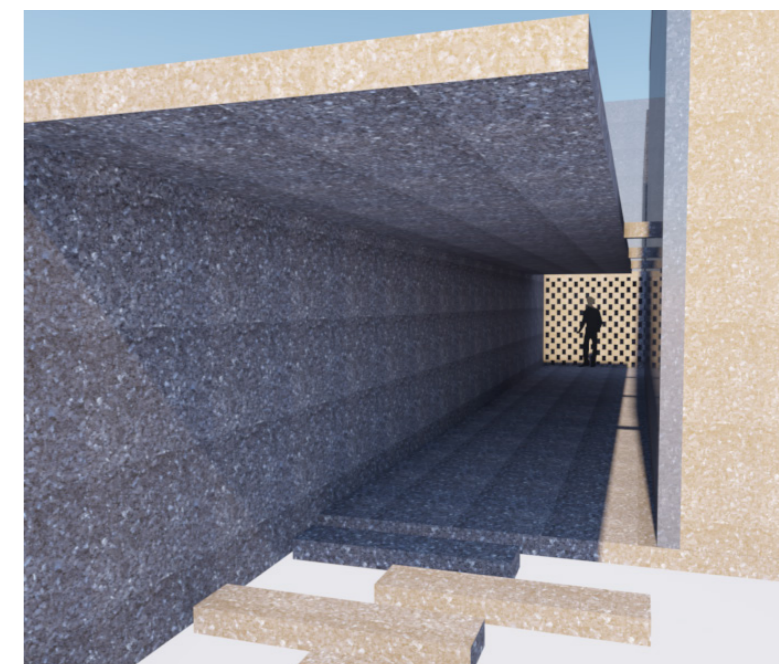
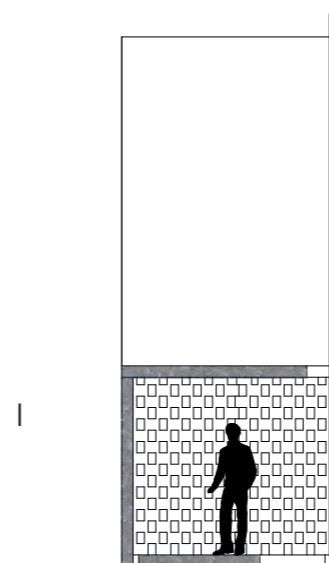
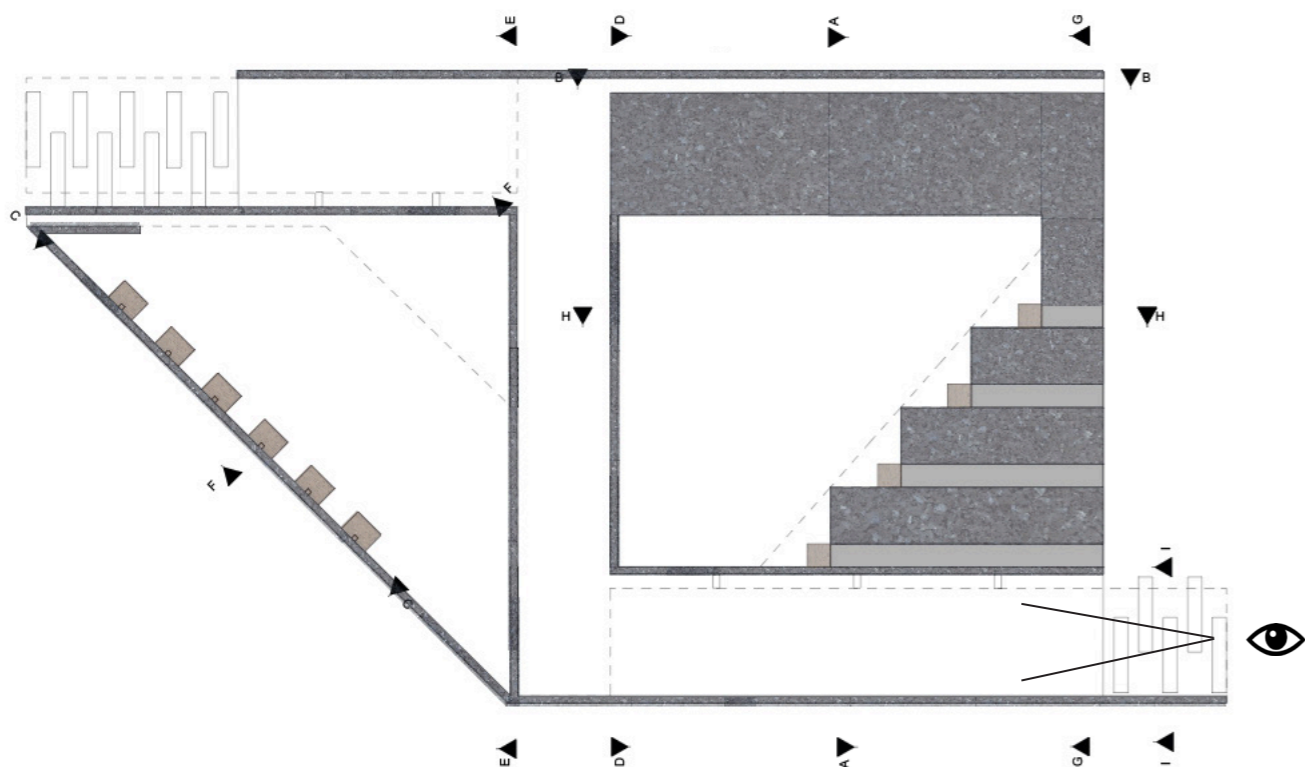




Opplevelsen (av ro)

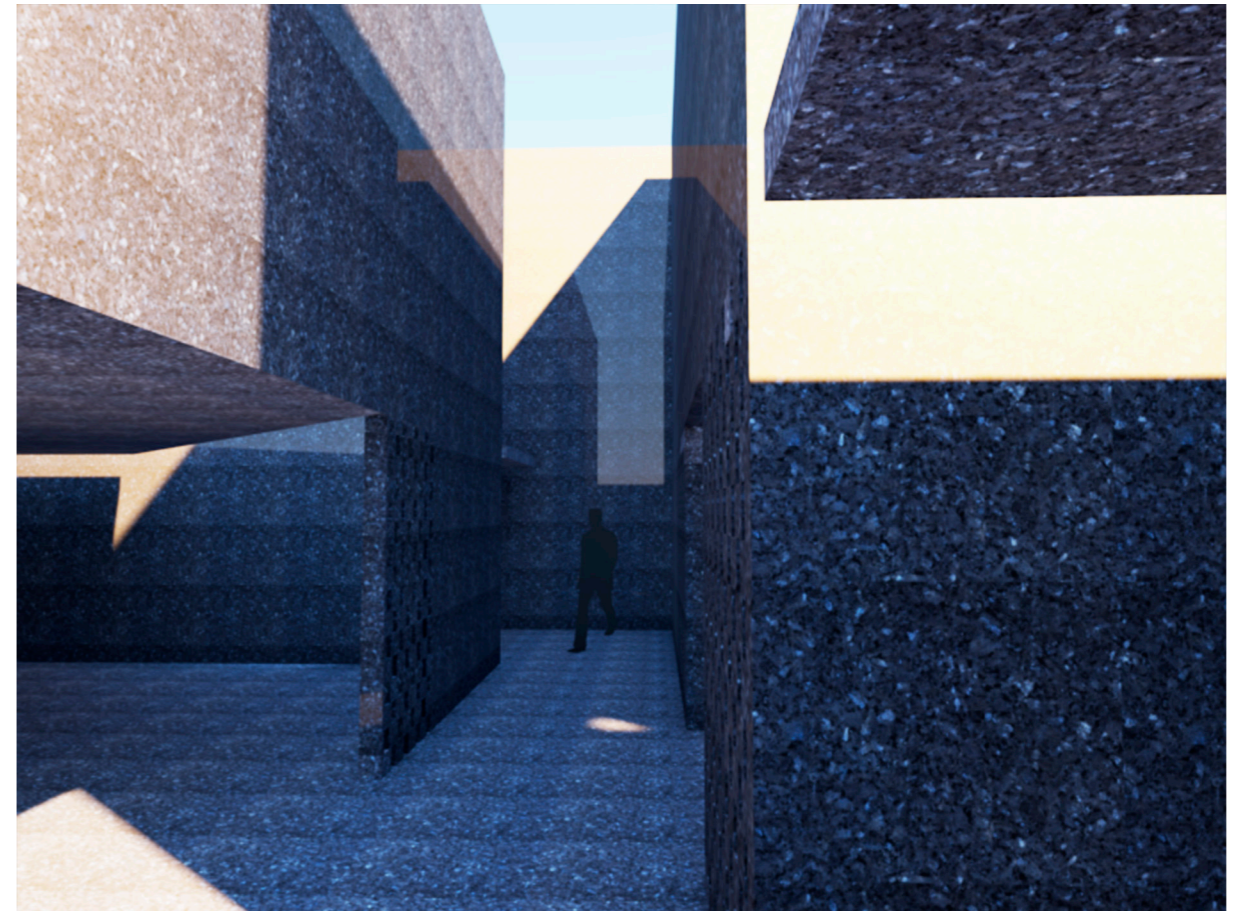
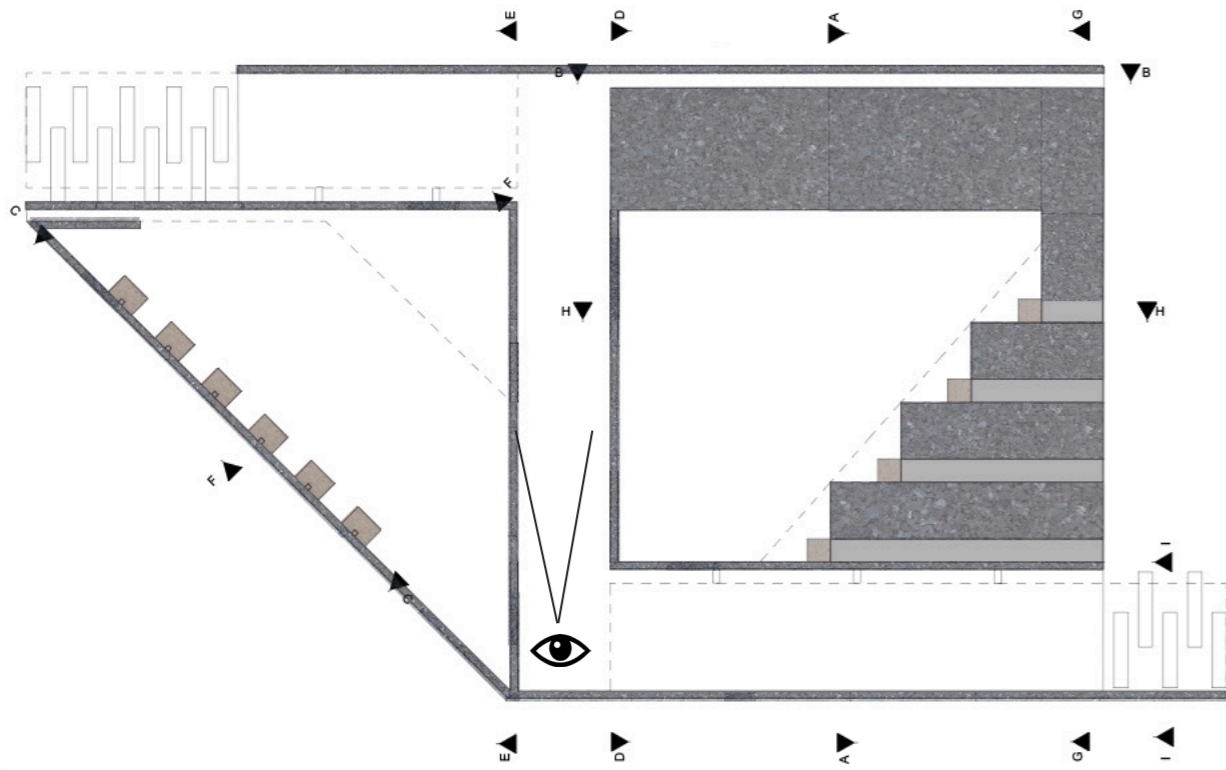
Et annet sted

I byen er det meste flatt, stein hellene skal få blikket til å gå å gjøre deg bevisst på hvor du setter føtterne. Både synet og den kinestetiske sans settes igang. Du merker skifte i skala og endringen i lyset når du beveger deg inn i gangen. Mørket omslutter deg hyller deg inn og gjør deg bevisst på lysstripen som slipper inn. Byens lyder blir fjerne og du hører dine egne fottrinn gjennom rommets akustikk. Du er i et annet rom, et annet sted. Både mentalt og fysisk. Bevegelsen gjennom den lange gangen/passasjen skal gi en opplevelse av avstand til byen og det vante miljøet. Du blir bevisst på deg selv i forhold til miljøet, du blir tilstede her og nå andre tanker blir borte.



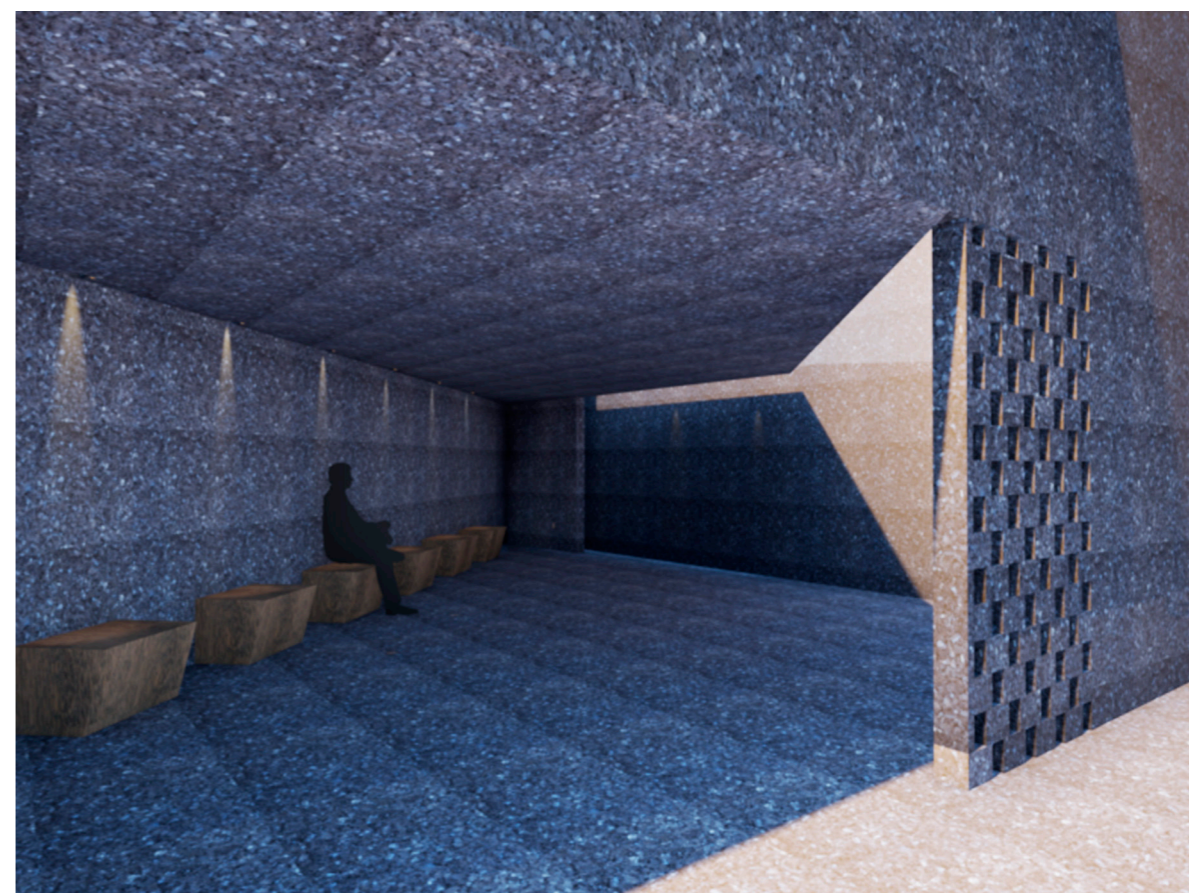
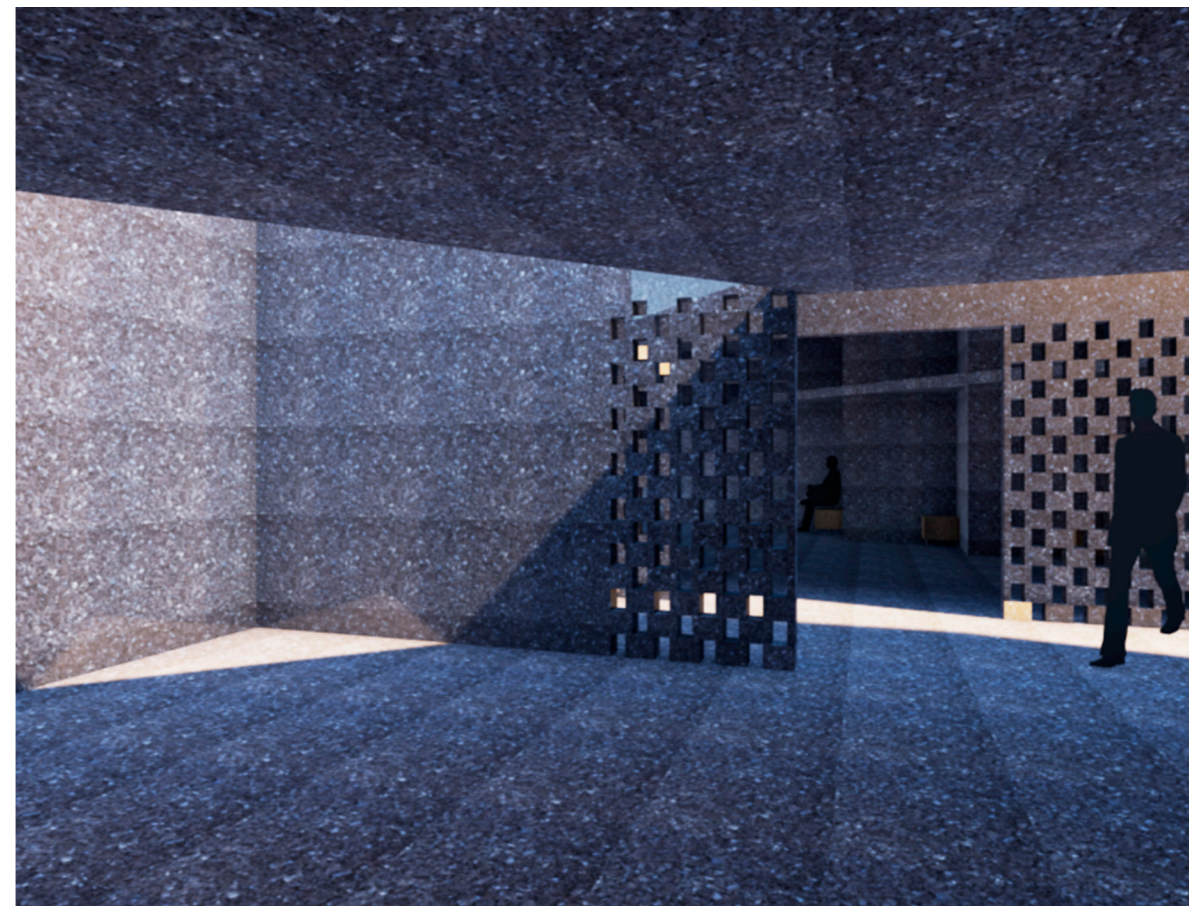
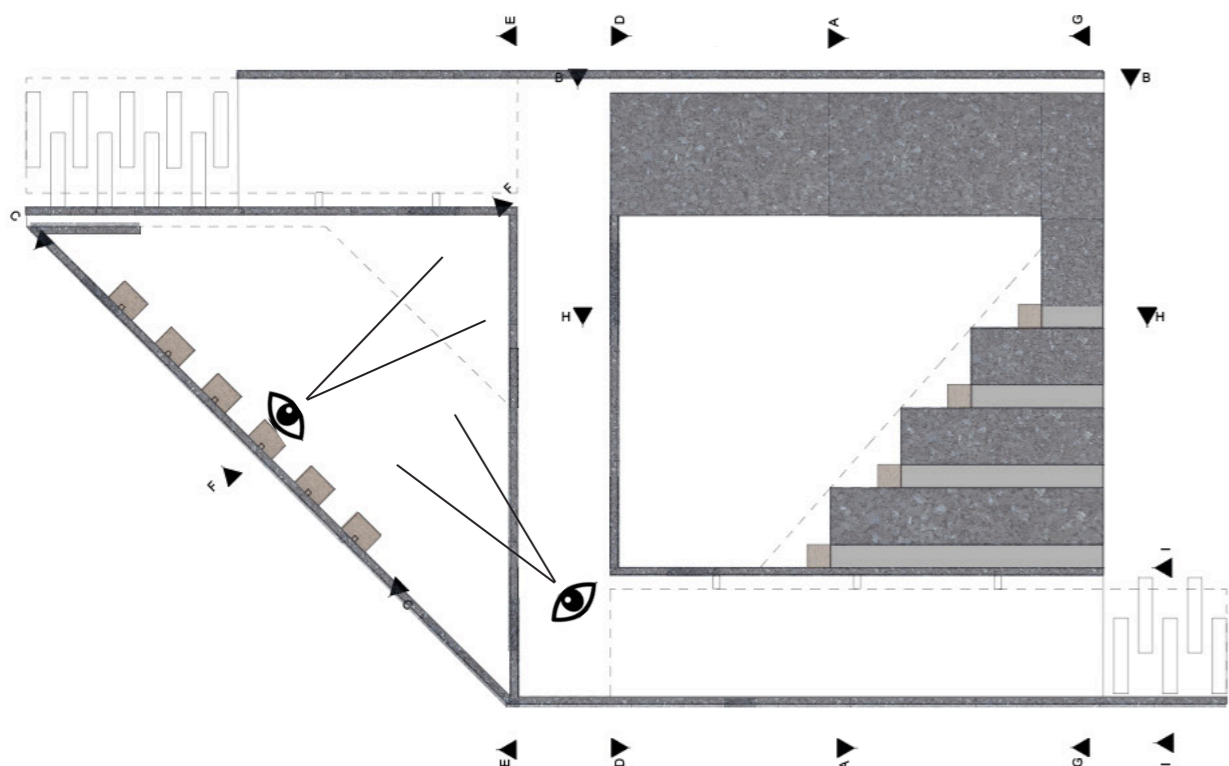
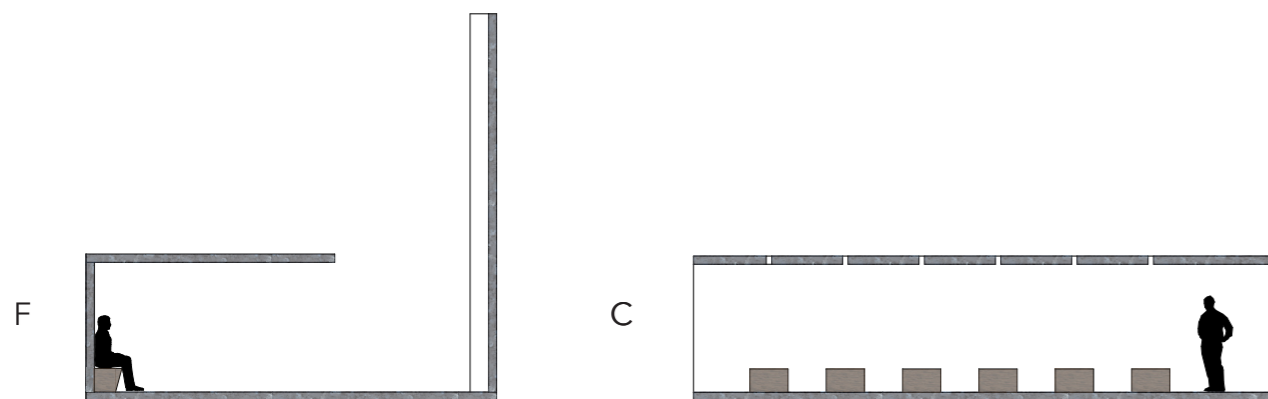
Når du kommer

Det åpner seg opp, blir luftigere. Du kjenner solen mot huden eller det indirekte lyset som treffer deg avhengig av tiden på døgnet. Av verden utenfor er det kun himmelen du ser, den trer tydeligere frem og du hører byens sus. Den visuelle kontakten med byen er borte, du hører den kun i det fjerne. Overgangen fra de rektangulære passasjene til de bredere rommene vil bidra til å senke tempoet og stoppe opp.



Å høre men ikke se.

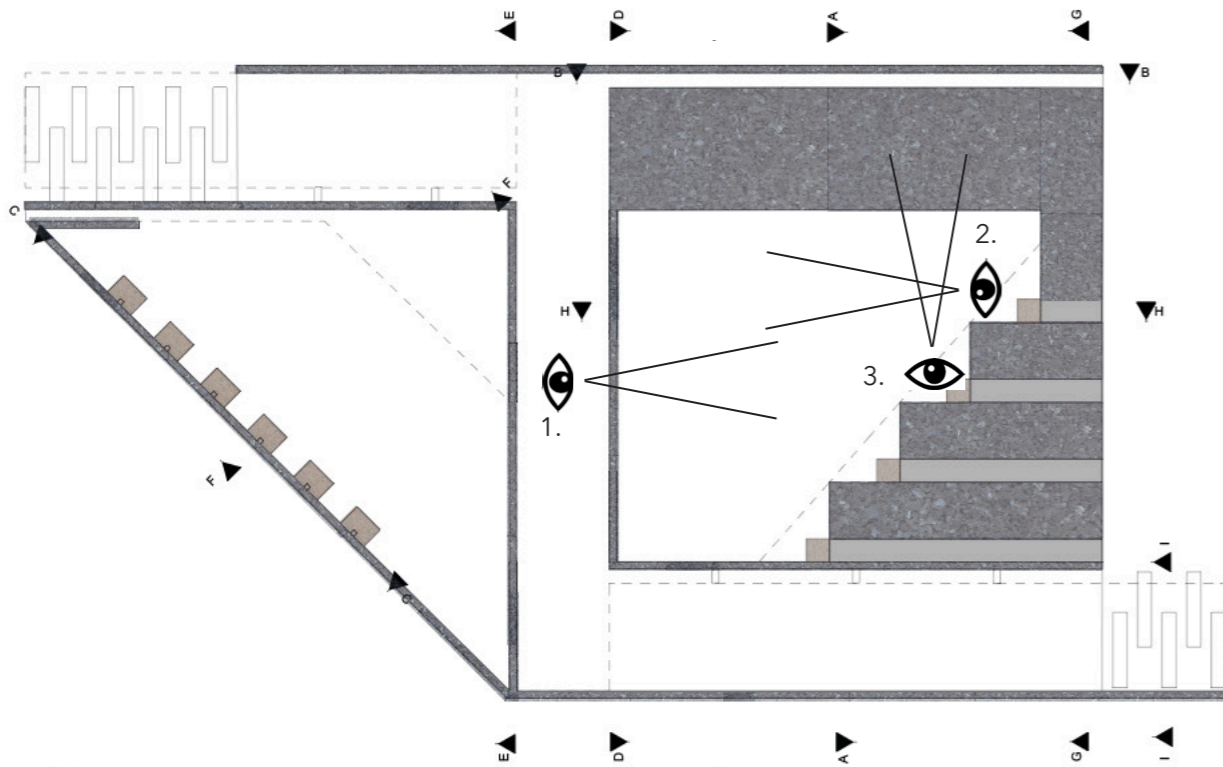
Skyggen og takhøyden skaper intimitet, beskyttelse, oversikt. jeg hører byen i det fjerne men ser den ikke. Jeg blir oppmerksom på lyset som treffer den blanke vegg (fokus-punktet). Mørket beskytter, jeg ser ikke detaljene men helheten, jeg opplever på en annen måte. Det føles trygt. Man har oversikt over rommet og ser om noen kommer og går.



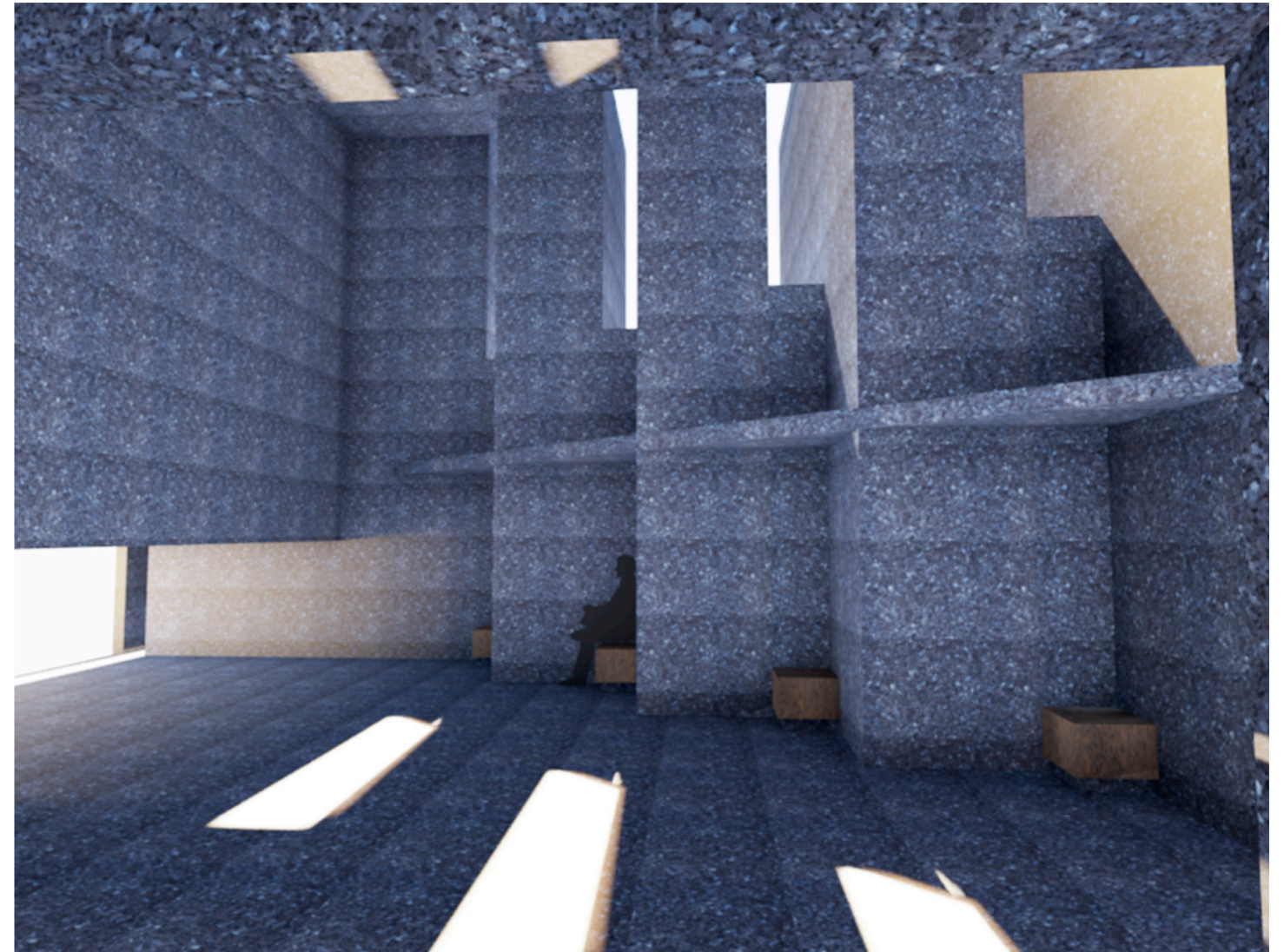
Å se men ikke høre.

Lydene er endret, du hører ikke lenger byens lyd men rommet. Du hører dine egne fottrinn i rommet, du og rommet skaper lyden, sammen. Du blir oppmerksom på deg selv og lyden av rommet.

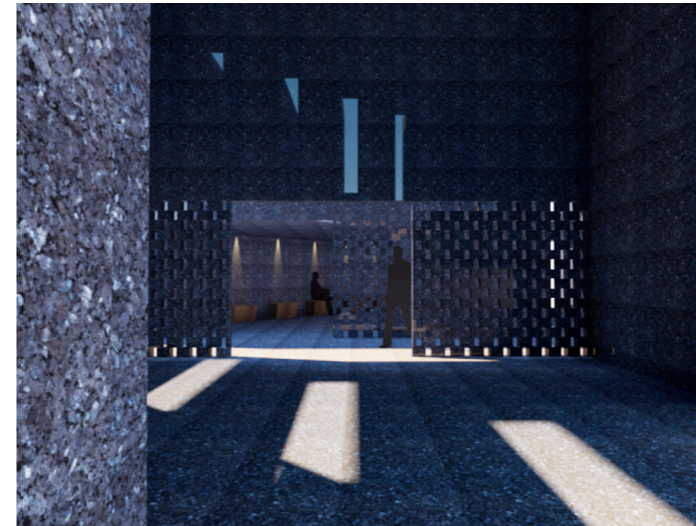
Du ser byen men du hører den ikke, tempoet her er annerledes, roligere. Du kan betrakte uten å ta del. Det er et akustisk skille, en avstand. Veggtykkelsen er med på å forsterke en opplevelse av avstand, et skille.



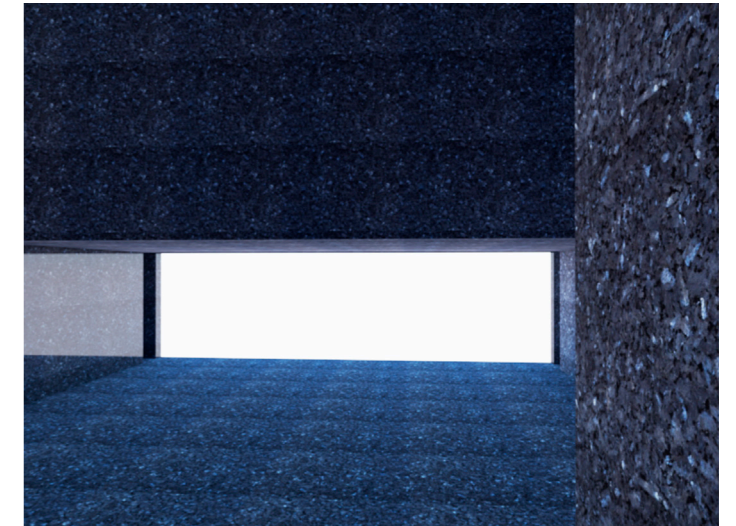
1.



2.

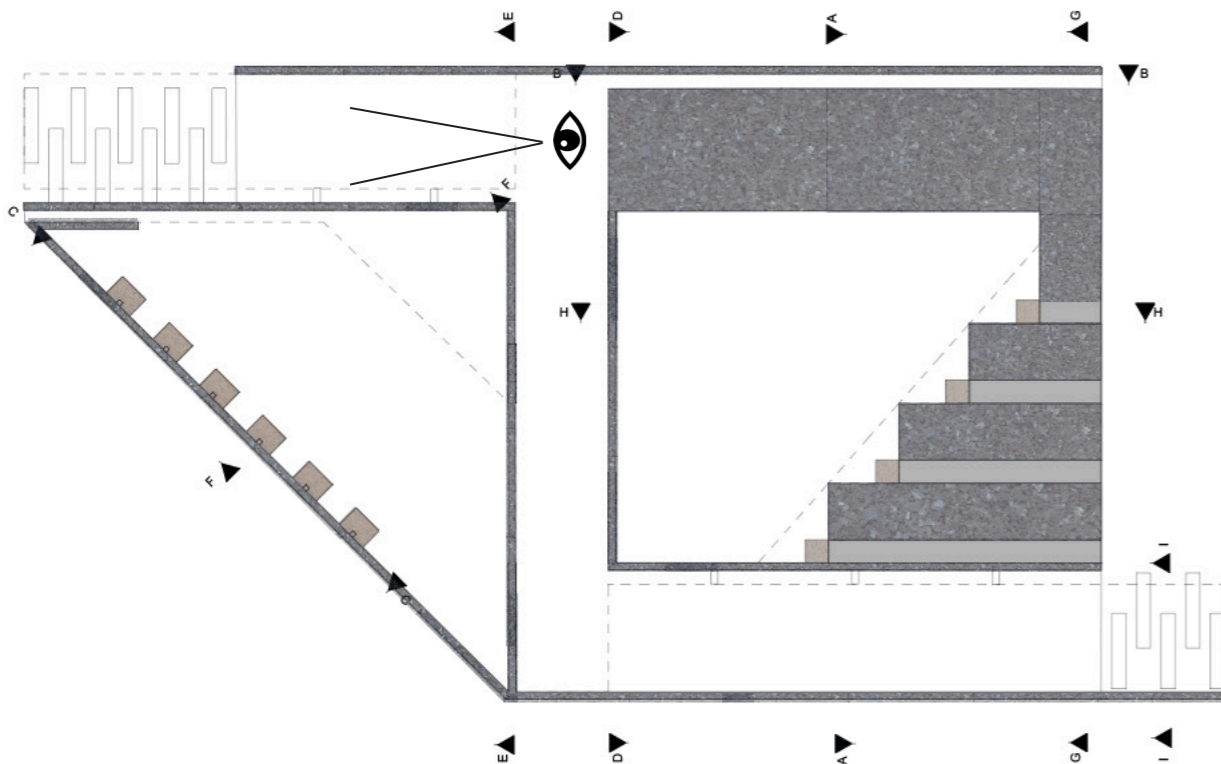


3.



Når du går

Passasjen og den rektangulære formen skal bidra til bevegelse og tydeliggjøre at man går fra noe til noe annet. Du har vært et annet sted både mentalt og fysisk. Du får visuell kontakt med byen, den kommer gradvis nærmere, ikke rett på. En rolig overgang til hverdagen.

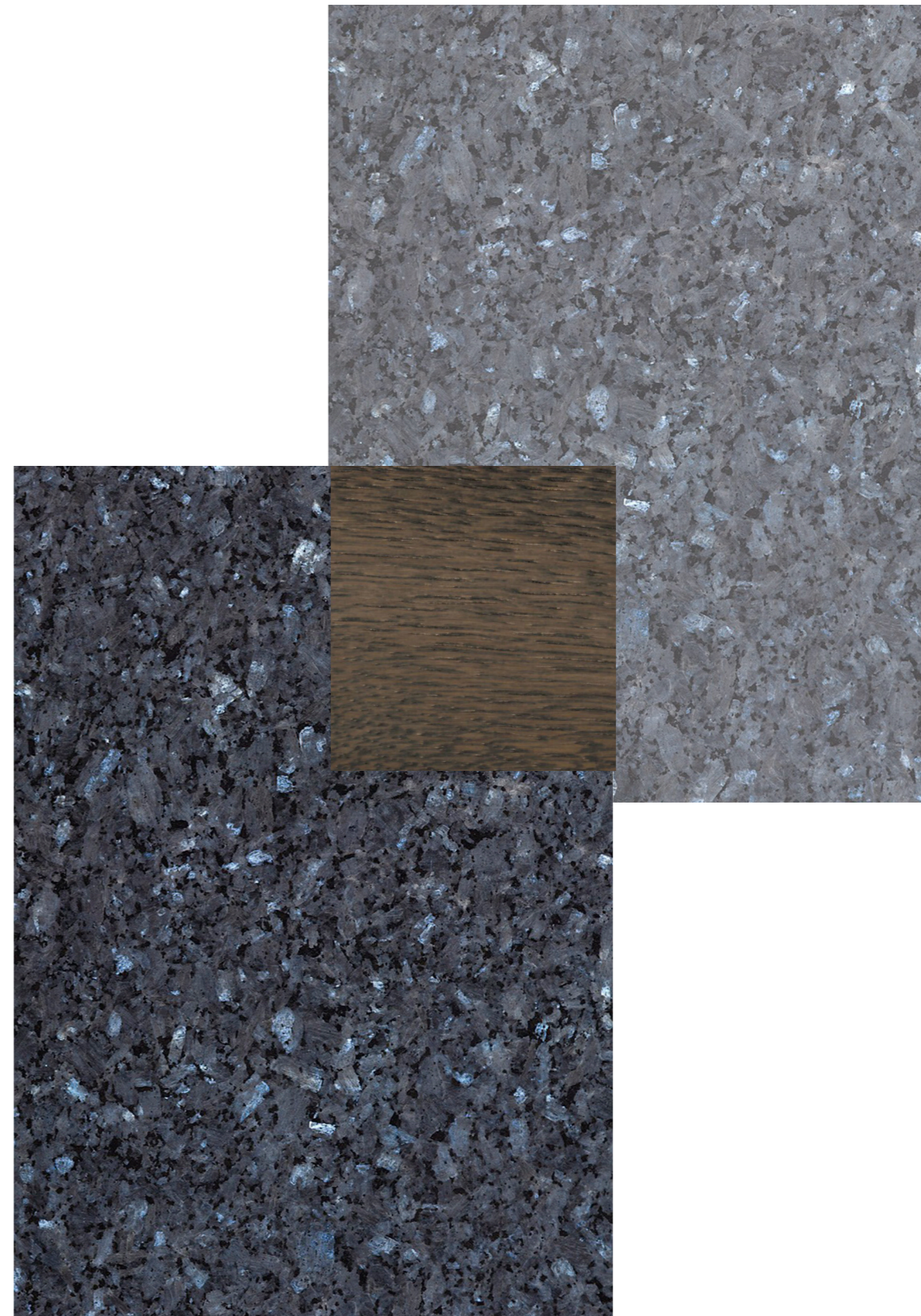


Materialene

Jeg valgte å bruke, polert og flammet larvikitt Blue pearl og røkt eik.

Valget falt på larvikitt dels fordi den har en blågrå nyanse, forskning viser at blått skal ha en beroligende effekt (Yildirim, Hidayetoglu, Capanoglu. 2011). Den minner meg også om skumringstimen ved at den er litt uklar/uskarp å se på den gir deg ikke all informasjon jeg opplever at jeg vil ta på den for å bekrefte/avkrefte det jeg ser. Den endrer seg også fra forskjellige vinkler og hvor lyset treffer, den er beroligende men samtidig kan den endre seg og gjøre deg oppmerksom, det kan gi et lysglimt hvis sola treffer et lyst parti.

Jeg valgte polert granittpå veggene som treffes av lys for å reflektere indirekt lys inn i rommet, på samme måte som skumringstimen hvor det direkte lyset er borte det er kun et svakt indirekte skinn fra horisonten. Se mer om materialen i prosess og prosjektbeskrivelsen.



Litteraturliste

Holl, Steven, Juhani Pallasmaa, Alberto, Perez-Gomez. 2006. Questions of perception, Phenomenology of architecture. Japan: A+U Publishing co., Ltd.

Kaplan, Stephen. 2001. "Meditation, restoration, and the management of mental fatigue." Environment and behaviour, 33(4), :480-506

Korpela, Kalevi M., Terry Hartig, Florian. G Kaiser, og Urs Fuhrer. 2001. Restorative Experience and Self-Regulation in Favorite Places. Environment and behaviour, 33(4), :572-589

Robinson, Sarah, Juhani Pallasmaa. Mind in architecture. 2015: Massachusetts: MIT press

Yildirim, Hidayetoglu, Capanoglu. 2011. " Effects of interior colours on mood and preference: Comparisons of two livingrooms". Perceptual and Motor Skills. 112(2): 509-525.
60647653

Zumthor, Peter. 2006. Atmospheres. Basel: Birkhäuser verlag Gmbh

Kilder Konzeptcollage

Vindu: Bilde av Vilhelm Hammershøi, Støvkornenes dans i solstrålerne, Hentet fra: <http://denstoredanske.dk>

Steinblokker: Hentet fra Pinterest, originaladresse <http://pixodium.com>

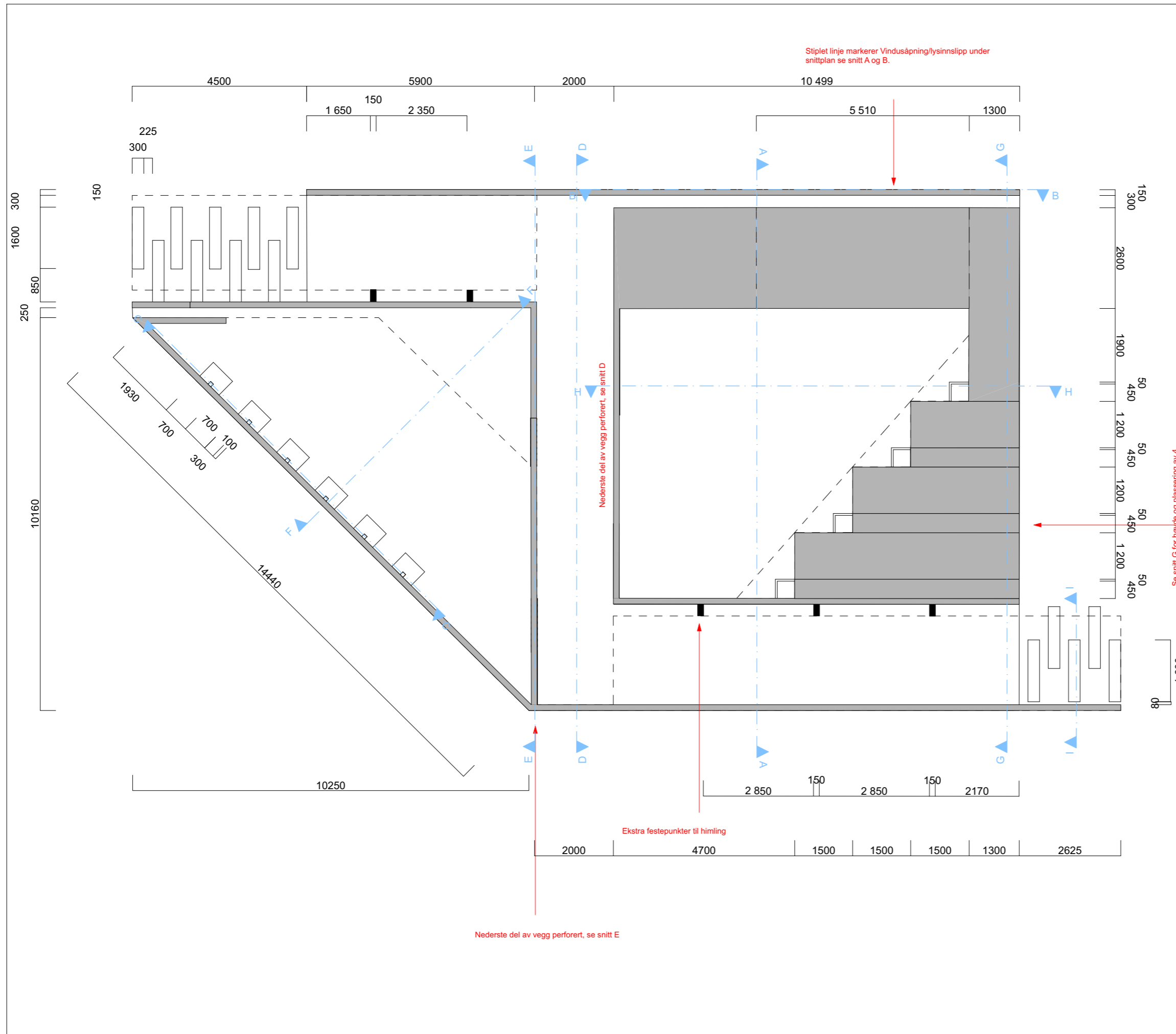
Hånd: Hentet fra:Pinterest, Originaladresse: <https://i.pinimg.com>

Dame: Hentet: fra www.ignant.com, Norm architects for Sorensen Leather

Himmel: Hentet fra Pinterest: Original adresse: mydesignagenda.com



Tekniske tegninger

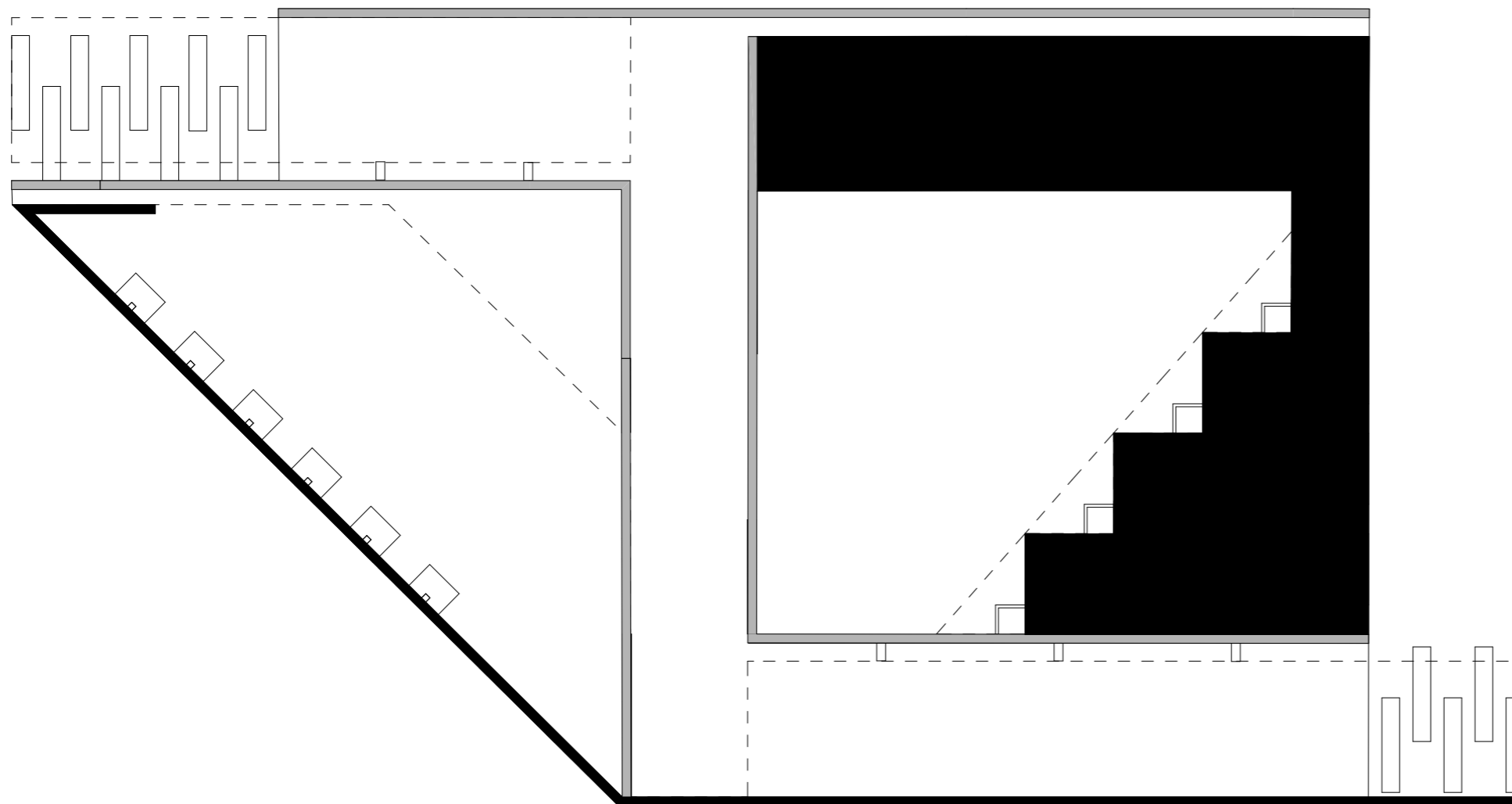


Se snitt G for høyde og plassering av 4 vindusåpninger/lysinnslipp

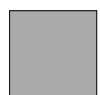
RevID	EndrID	Change Name	Dato

OBS: Alle mål må kontrolleres på stedet

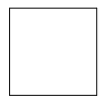
Prosjekt: Sanselig tilstedeværelse		Kontroll prosjekt: Sign.: Kontroll:	
Tiltakshaver: Høyskolen Kristiania/Westerdals Chr Krohgs gate 32 0186 Oslo		Gnr./Bnr./Festenr.: Gnr/Bnr/Festenr	
Prosjekterende: Kandidatnr 300072			
© Alle rettigheter tilhører utførende for prosjektering, kopiering eller bruk av disse tegningene er forbudt uten skriftlig samtykke		Dato: 29.05.19	
Tegning: Plantegning		Målestokk: 1:100	
		Tegningsnr.: IA01	Rev.: .



Flammet/ru Larvikitt Blue pearl



Polert/blank Larvikitt Blue pearl



Gulv i flammet/ru Larvikitt Blue pearl



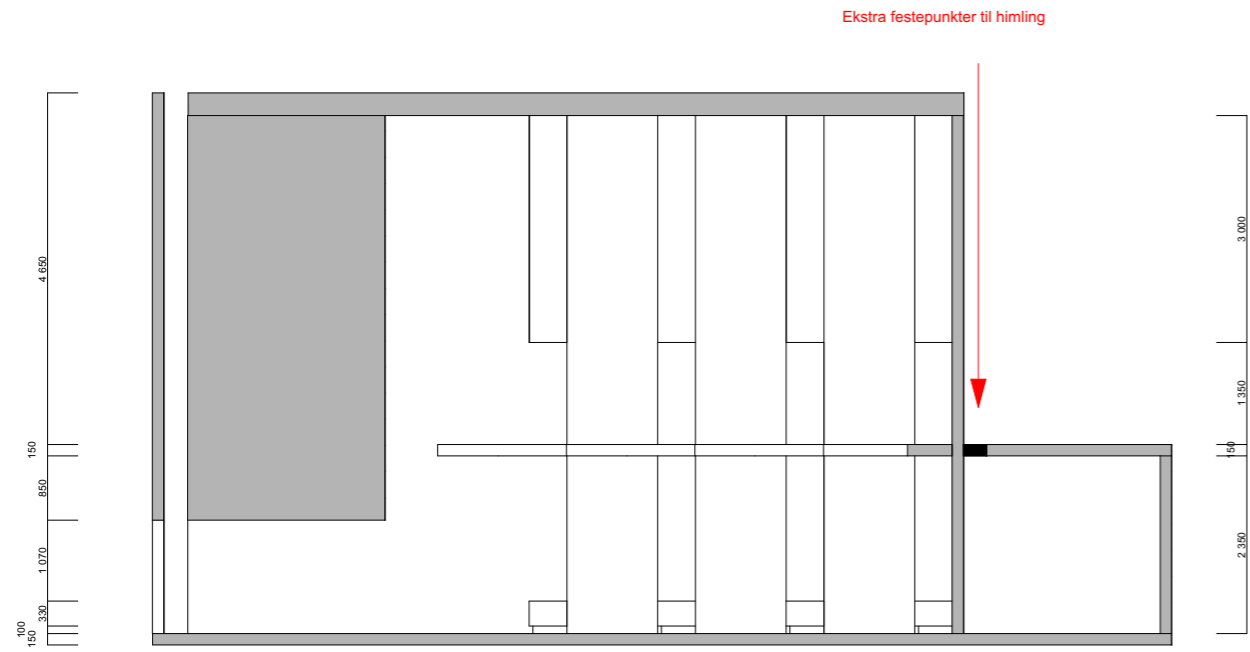
Himling i flammet/ru Larvikitt Blue pearl

RevID	EndrID	Change Name	Dato

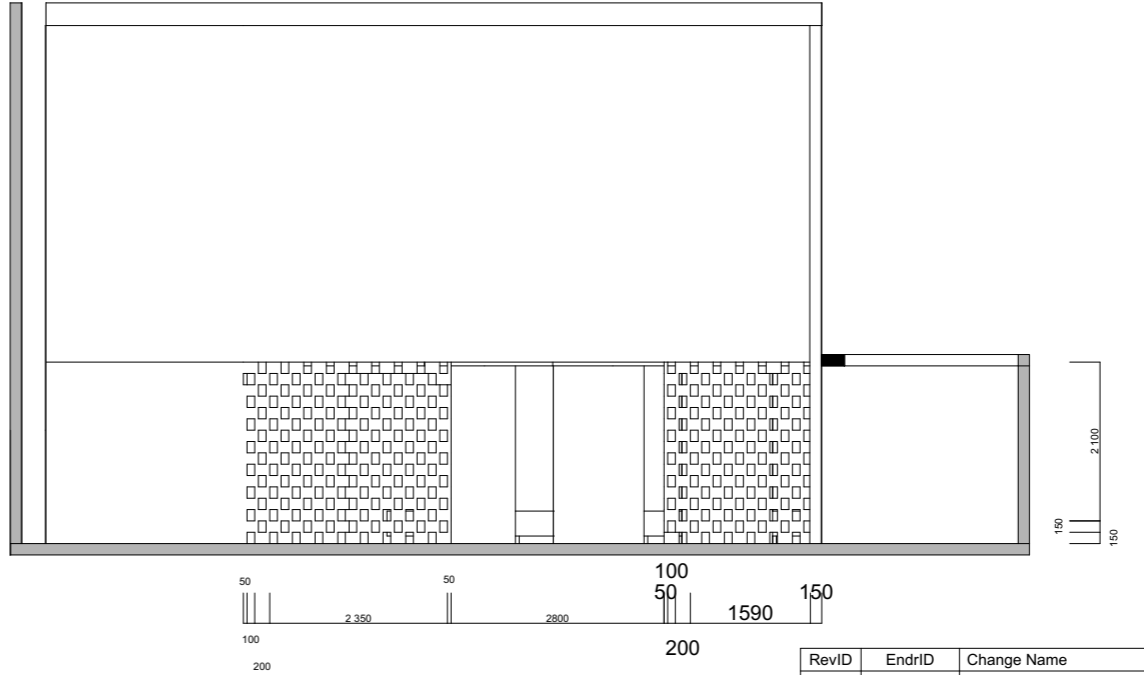
OBS: Alle mål må kontrolleres på stedet

Prosjekt: Sanselig tilstedeværelse	Kontroll prosjekt:	
	Sign.:	Kontroll:
Tiltakshaver: Høyskolen Kristiania/Westerdals Chr Krohgs gate 32 0186 Oslo	Gnr./Bnr./Festnr.: Gnr/Bnr/Festenr	
Prosjekterende: Kandidatnr 300072		
© Alle rettigheter tilhører utførende for prosjektering, kopiering eller bruk av disse tegningene er forbudt uten skriftlig samtykke	Dato: 29.05.19	
Tegning: Vegg, gulv og himlingsplan	Målestokk: 1:100	
	Tegningsnr.: IA02	Rev.: .

A



D

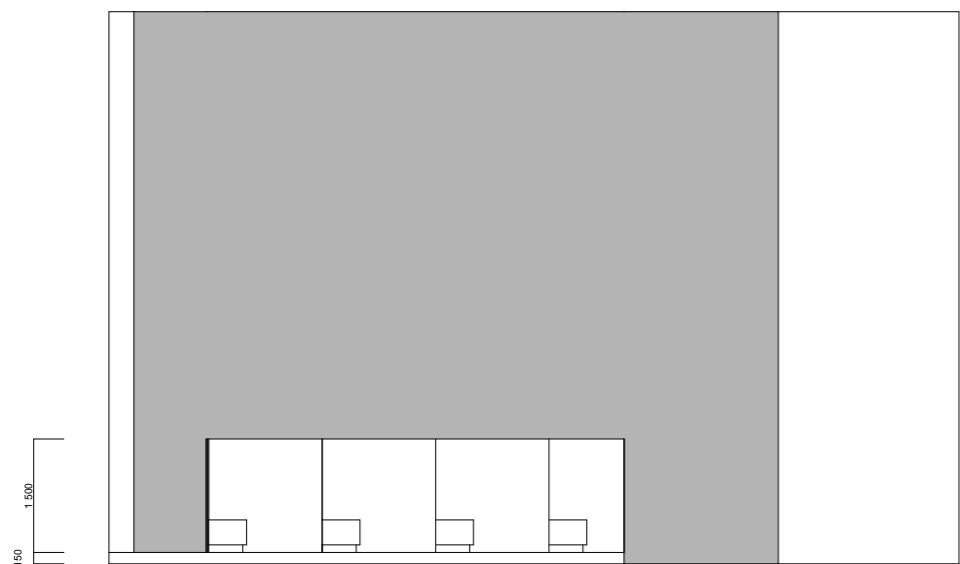


RevID	EndrID	Change Name	Dato

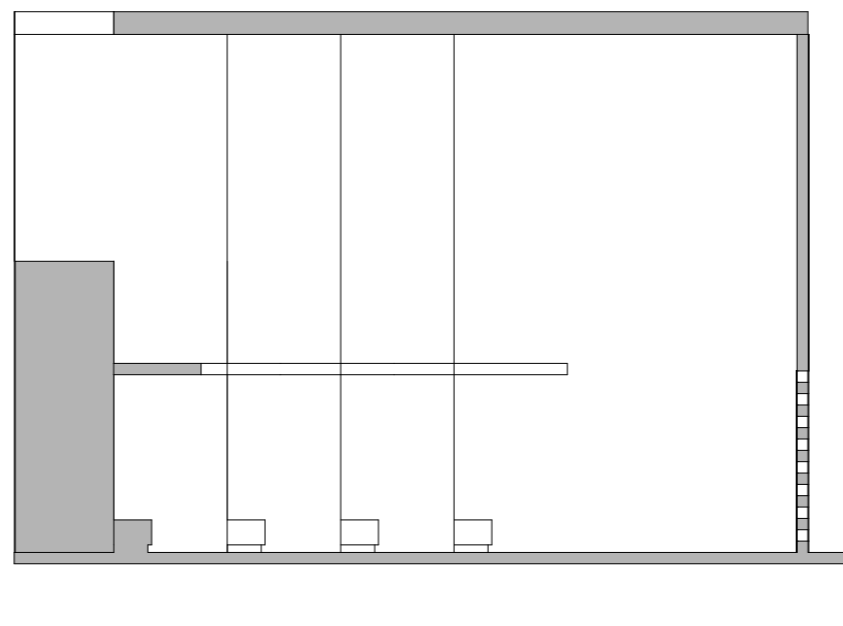
OBS: Alle mål må kontrolleres på stedet

Prosjekt: Sanselig tilstedeværelse	Kontroll prosjekt: Sign.: Kontroll:
Tiltakshaver: Høyskolen Kristiania/Westerdals Chr Krohgs gate 32 0186 Oslo	Gnr./Bnr./Festnr.: Gnr/Bnr/Festenr
Prosjekterende: Kandidatnr 300072	
© Alle rettigheter tilhører utførende for prosjektering, kopiering eller bruk av disse tegningene er forbudt uten skriftlig samtykke	Dato: 29.05.19
Tegning: Snitt A, D	Målestokk: 1:100
Tegningsnr.: IA03	Rev.: .

B



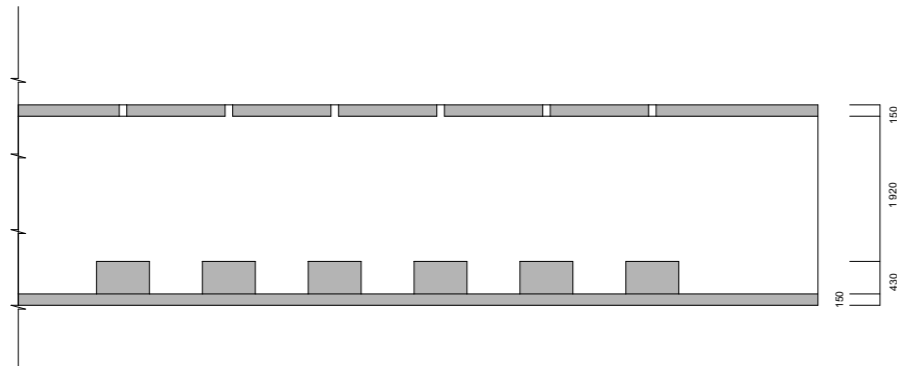
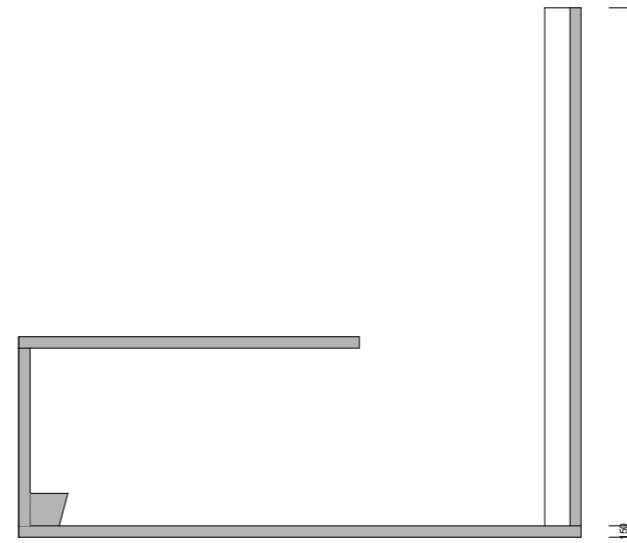
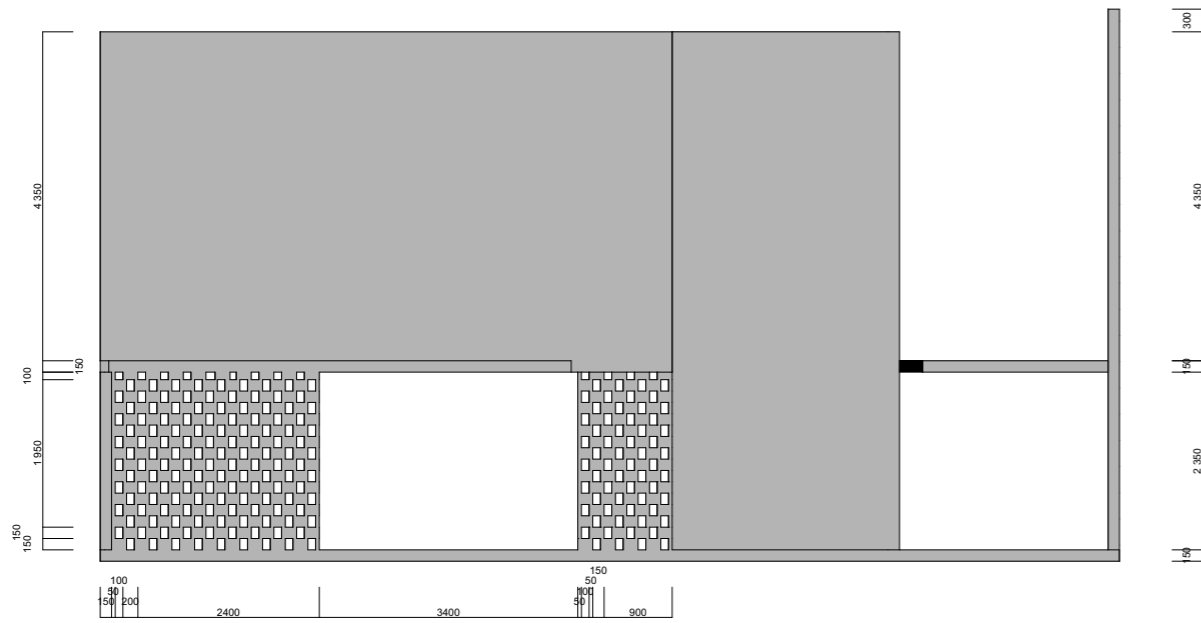
H



RevID	EndrID	Change Name	Dato

OBS: Alle mål må kontrolleres på stedet

Prosjekt: Sanselig tilstedeværelse		Kontroll prosjekt: Sign.: Kontroll:	
Tiltakshaver: Høyskolen Kristiania/Westerdals Chr Krohgs gate 32 0186 Oslo		Gnr./Bnr./Festenr.: Gnr/Bnr/Festenr	
Prosjekterende: Kandidatnr 300072		Dato: 29.05.19	
© Alle rettigheter tilhører utførende for prosjektering, kopiering eller bruk av disse tegningene er forbudt uten skriftlig samtykke		Målestokk: 1:100	
Tegning: Snitt B, H		Tegningsnr.: IA04	Rev.: .



RevID	EndrID	Change Name	Dato

OBS: Alle mål må kontrolleres på stedet

Prosjekt: Sanselig tilstedeværelse		Kontroll prosjekt: Sign.: Kontroll:	
Tiltakshaver: Høyskolen Kristiania/Westerdals Chr Krohgs gate 32 0186 Oslo		Gnr./Bnr./Festenr.: Gnr/Bnr/Festen	
Prosjekterende: Kandidatnr 300072			
© Alle rettigheter tilhører utførende for prosjektering, kopiering eller bruk av disse tegningene er forbudt uten skriftlig samtykke		Dato: 29.05.19	
Tegning: Snitt E, F, C		Målestokk: 1:100	
		Tegningsnr.: IA06	Rev.: .