

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI
Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen

DIPLOMITYÖ

OULUN YLIOPISTON
ARKKITEHTUURIN YKSIKKÖ

TEKIJÄ Jatta Hepola PÄÄOHJAAJA Matti Sanaksenaho



Oulussa 31/05/2021
Jatta Hepola

TIIVISTELMÄ

Diplomityö *Varjakansaaren Meditaatioretriitti* tutkii meditaatiota, luontoa ja retriittejä sekä moniaistillisuutta osana kuvitteellista retriittikokonaisuutta Oulun Varjakansaareen. Työ kulkee läpi monivaiheisen matkan, joka pohjautuu hyvinvoinnin edistämiseen ja arkkitehtuurin kokemuksellisuuteen.

Työ jakautuu kahteen osioon, kirjalliseen ja suunnitelmaosuuteen. Kirjallinen osuus avaa luonnon merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä, sekä meditaatiota ja retriittejä niiden tarkoitusperäisyyden ja historian kautta. Aihepiirin käsittelyn avuksi työssä tarkastellaan kahta olevaa meditaatioretriittiä työn luonteen pohjimmaisina ajatuksina kuvastavina referenssikohteina. Lisäksi teoriaosuudessa käsitellään kokemuksellisuutta ja arkkitehtuurin moniaistillisuutta. Toinen osuus on tutkielmaan pohjautuva retriittikokonaisuuden suunnitelma. Suunnitelma sitoo yhteen ajatuksia meditaatioretriitin arkkitehtuurista sekä heijastelee kirjallista osuutta.

Retriittikokonaisuus sijoittuu luonnon valloittaneeseen entiseen sahayhdyskuntaan, Oulun Varjakansaareen. Varjakansaari on sijaintina ja rakennuskannaltaan historiallisesti arvokas muisto 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa toimineesta pohjoismaiden suurimmasta sahasta. Varjakan alueen kunnostaminen, kaavoittaminen ja käyttöönotto virkistys- ja majoituskäytössä on ollut pinnalla viimeisen 13 vuoden ajan. Kulttuuriperinnöltään arvokas saari on ainutlaatuinen sijainti niin ilmapiirinsä kuin historiansa vuoksi.

Varjakansaaren meditaatioretriitti on turvasatamaa heijasteleva pakopaikka mieltä kuormittavista, niin sisäisistä kuin ulkoisista vaikutteista. Työssä ei ole haettu yhtä oikeaa vastausta aihepiirin arkkitehtuurin observointiin tai tuottamiseen, vaan pikemminkin tuoda esille omaa näkemystä käsitellystä temasta sekä työtä inspiroineista havainnoista.

Tekijä: Jatta Hepola

Työn nimi: Varjakansaaren Meditaatioretriitti - Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun

Varjakansaareen

Päiväys: 31.05.2021

Sivumäärä: 83

Selostusosan merkkimäärä: 51 654

Planssit: 14

Koulutusohjelma: Arkkitehtuuri, Arkkitehdin tutkinto, Oulun Yliopisto

Työn laji: Diplomityö

Työn pääohjaaja: Matti Sanaksenaho

ABSTRACT

This master's thesis, *Varjakansaari Meditation Retreat*, studies meditation, nature, retreats, and multi-sensory architecture in form of a meditation retreat plan to Varjakansaari, Oulu. Thesis follows a vivid journey which is based on the nurturing well-being and experiential architecture.

The work is divided into two sections, the written and the design part. The written part opens up the importance of nature as a nourishing feature for well-being, as well as meditation and retreats through their history and purposes. To clarify the presented theme, the background research brings up two meditation retreats as a reference that reflect the fundamental ideas of this work. The theoretical part also discusses with the experiential features of both natural and built environments as well as the multisensorial architecture. The second part presents the design plan of the retreat complex which is based on the analysis. The plan binds together both theoretical part and thoughts on the architecture of meditation retreat.

The retreat complex is located to the site of former sawmill community in Varjakansaari. Varjakansaari is a historically valuable memory of the largest sawmill in the Nordic countries, which operated in the late 19th and early 20th centuries. The renovation of Varjakka and introducing it for both recreation area and use of small accommodation service has been a notable subject for the last 13 years. The island is a dignified location due to its historical and architectural heritage, together with unique atmosphere.

Varjakansaari Meditation Retreat is a hide-out reflecting the safe harbor from both internal and external impacts those can stress mental wellbeing. This thesis is not made to bring up the right answer for observing or creating the architecture of presented subject, but rather brought one view of the theme, as well as the inspiring perceptions along the way.

Author: Jatta Hepola
Title of thesis: Varjakansaari Meditation Retreat- Experimental retreat architecture for Varjakansaari , Oulu
Date: 31.05.2021
Number of pages: 83
Number of characters (narrative): 51 654
Boards: 14
Degree programme: Master of science in Architecture, University of Oulu
Type of thesis: Master's thesis
Thesis supervisor: Matti Sanaksenaho

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	05
ALUKSI.....	10
I TUTKIELMA.....	12
1 Ihminen, meditaatio ja luonto	14
1.1 Ihminen osana ympäristöä	14
1.2 Meditaatio	16
2 Retriitti	18
2.1 Meditaatioretriitit	20
2.2 Meditaatioretriittien arkkitehtuurista.....	20
2.2.1 Vajrasana Buddhist Retreat Centre / Walters & Cohen Architects.....	22
2.2.2 Meditation Hall / Hill Architects.....	26
3 Arkkitehtuurin kokemuksellisuus	30
3.1 Moniaistillisuus	31
3.2 Arkkitehtuuri ja aistit	32
3.2.1 Näkö [väri, valo ja varjo].....	34
3.2.2 Tunto [pinta].....	34
3.2.3 Kuulo [äänet ja hiljaisuus].....	36
3.2.4 Hajuaisti [tuoksu].....	36

II SUUNNITELMA.....	39
4 Oikea sijainti – Varjakansaari	41
4.1 Varjakansaaren historia	41
4.2 Varjakansaaren rakennuskanta	43
4.3 Varjakansaaren luonto ja henki	47
5 Varjakansaaren meditaatioretriitti	53
5.1 Rakennuksen ulkomuoto ja tuntu	57
5.2 Rakenteesta.....	61
5.3 Tilojen luoma retriittikokemus	65
5.4 Tilat meditaatiolle	67
5.5 Pukeutumis- ja peseytymistilat	71
5.6 Kylpytilat ja saunat	73
5.7 Oma tila	75
LOPUKSI.....	77
LÄHTEET.....	78
LIITTEET - PLANSIPIENENNÖKSET.....	85

ALUKSI

*Kuin olisi uponnut pehmeään hiljaisuuteen,
keho täysin rentoutuneena,
ilman myllertävää mieltä.*

*Lattia tukee ja kannattelee,
samalla kun jokainen osa kehosta painautuu sitä kohti.
Lämpötila on juuri sopiva,
ja verhojen välistä pilkottaa virkistävä valo,
vaikka silmät ovat suljettuina.*

*Tuona hetkenä,
olin levollinen, silti energinen,
ja saatoin tuntea itse valon säteet.*

-Allekirjoittanut

Varmasti jokainen meistä on joskus kokenut läsnäolon hetkiä, kevyempiä tai merkittävämpiä. Tietoinen läsnäolo kehossa voi luoda rauhaa ja levollisuutta. Tämä oli minun merkittävä läsnäolon ja levollisuuden hetki, jonka siivittämänä löysin inspiraation diplomityöni aiheeseen, aurinkoisena kevätpäivänä, huhtikuussa 2020.

Vuosi 2020 oli monella tapaa poikkeuksellinen, vuonna 2019 Kiinan Wuhanista maailmanlaajuisesti levinneen COVID-19-pandemian vuoksi. Epätietoa, ahdistusta ja jopa pelkoa aiheuttanut pandemia on koskettanut monia niin siviilielämässä kuin työssä. Pandemia on myös edellyttänyt ajattelutapojen muutosta sekä uusia toimintamalleja maailmanlaajuisesti viruksen leviämisen estämiseksi. Koronapandemian edellyttämät rajoitustoimet ja suositukset ovat vaikuttaneet merkittävästi väestön hyvinvointiin: Monet ovat kokeneet epävarmuutta ja henkistä kuormitusta haastavien poikkeusolojen aikana. Myös yksinäisyyden tunne on lisääntynyt, koska sosiaaliset kanssakäymiset ovat vähentyneet (Kestilä, 2020: 4).

Mutta mitä tapahtuu näiden poikkeusolojen jälkeen? Näen, että ihmisten psyykinen sekä fyysinen hyvinvointi ovat avainsanoja pandemiasta toipuvalle väestölle. Uskon, että ihmiset tulevat kiinnittämään huomiota ja panostamaan enemmän hyvinvointiin ja terveyteen. Uskon, että samalla huomiomme kohdistuu myös luontoon, maailmaamme ja sen hyvinvointiin. Edellä mainitut näkyisivät myös matkailussa ja ihmisten kulutuskäyttäytymisessä.

Viimeisten vuosien ajan ihmisten elämä on yleisesti muuttunut kaikilla sen osa-alueilla hektisemmäksi. Hektisyys on saanut ihmiset myös hidastamaan ainakin hetkellisesti, mikä on näkynyt erilaisten retriittien sekä meditaation suosion kasvussa (Hirvonen, 2016; Aulankoski, 2019). Vapaa-ajasta on muodostunut tila, jossa ihmiset pyrkivät hengellisiin tavoitteisiin, joihin voi sisältyä identiteettikysymyksiä sekä elämän tarkoituksen projekteja. (Norman & Pokorny, 2017: 1) Tämä näkyy hyvinvointimatkailun nousuna yhdeksi matkailun nopeimmin kasvavista osa-alueista niin kotimaassa kuin kansainvälisellä tasolla. Matkailijat tavoittelevat irtiottoja arjesta, jotka edesauttavat terveyttä ja emotionaalista hyvinvointia, mutta tarjoavat myös rauhaa ja harmoniaa. (Porter, 2019).

Työni Varjakansaaren Meditaatioretriitti tarjoaa sijan rauhoittumiselle ja hengähdystauon sitä kaipaavalle. Retriitti koostuu sekä kehoa että mieltä rentouttavasta ja elämyksellisestä kokonaisuudesta. Monipuolisten ja eripituisten retriittien mahdollistamiseksi tilaohjelma käsittää myös majoitustilat sekä ravintolan. Moniosaiseksi kokemusten matkaksi muodostuva kokonaisuus inspiroi tutkimaan ja kuljettaa vierailijan lempeän ohjaavasti aistirikkaan reititin läpi.

I TUTKIELMA

1 Ihminen, meditaatio ja luonto

Nyky-yhteiskunnassa hyvinvointi on noussut teemaksi, jota on tavoitteellista työstää niin yksilöinä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa sekä keho että mieli ovat keskeisessä roolissa. Kokonaisvaltaiseen itsehoivaan kannustavan hyvinvointisuuntauksen eli wellness -ajattelutavan yleistymisen myötä myös meditaatio on kiertänyt juurensa ihmisten arkeen, terveydenhuoltoon ja yritys-toimintaan (Aulankoski, 2019: 9). Meditaation avulla kehitettävät tietoisuustaidot ovat hyödynnettävissä hyvinvoinnin ja terveyden eri osa-alueilla, minkä vuoksi ne on sisäistetty myös länsimaisen lääketieteen piiriin jo viimeisen 30 vuoden ajan (Saari, et al. 2014; 115). Siinä missä hyvinvoinnin painoarvo on kasvanut, myös luonnon positiiviset hyvinvointivaikutukset ja sen merkitys yhtenä hyvinvoinnin lähteenä on vahvistanut paikkansa hyvinvointikulttuurissamme.

1.1 Ihminen osana ympäristöä

Fyysinen toimintaympäristömme koostuu erilaisista elävistä ja elottomista, rakennetuista osista, jotka toimivat myös lukuisten ärsykkeiden sekä stressitekijöiden lähteenä. Fyysisessä ympäristössä luonto ja luonnon elementit edistävät niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia. Jo pelkästään luontoaiheisen videon tai luontomaiseman visuaalisen havainnoinnin on todettu muun muassa laskevan verenpainetta ja kehon stressitasoja. Luonnon hyvinvointivaikutukset pohjautuvat sekä luontoympäristöjen itse tuottaviin terveysvaikutuksiin, mutta myös niiden edesauttaviin, epäsuoriin vaikutuksiin. Luonnon epäsuorat terveys- ja hyvinvointivaikutukset perustuvat sen motivoivaan sekä houkuttelevaan influenssiin esimerkiksi ulkoiluun ja tätä kautta fyysiseen aktiivisuuteen. (Tourula & Rautio. 2014: 8; 19–36)

Luontokokemuksessa ruumiillisuus ja moniaistillisuus korostuvat. Luonnossa liikkuminen ja oleskelu saa kehossamme aikaan monenlaisia mielihyvän tunteita, erityisesti esteettistä mielihyvää (Haapala, et al. 2015: 110) Esteettisen mielihyvän lisäksi yhtenä merkittävimpänä luonnon positiivisena vaikutuksena nähdään virkistyminen, jonka aikaansaama mielihyvä saavutetaan yleensä tavoitteellisesti luonnossa liikkumisen tai muun aktiivisen toiminnan kautta. (Haapala, et al. 110; 120) Esteettistä mielihyvää tuottava luontoympäristö tarjoaa myös lumoutumisen, levollisuuden ja arjesta irtautumisen elämyksiä. Luonto elvyttää ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta välittömän ympäristön, mutta myös laajemman kokonaisuuden, ymmärretyn ja koetun maailman kanssa. (Tourula & Rautio. 2014: 30)



Luonto siis pitää sisällään kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä elementtejä ja psyykettä palauttavia ominaisuuksia. Luonto vaikuttaa ihmismieleen, ja sen elvyttävää voimaa voidaan hakea niin lähiviheralueelta kuin syvältä metsän siimeksestä. Luontoaiheita, kuten kasvillisuutta ja vettä, mutta myös luonnonläheisiä pintamateriaaleja voidaan hyödyntää hyvinvointia edesauttavina elementteinä sekä rakennuksen sisä- että ulkotiloissa.

1.2 Meditaatio

Eng. Meditation

"...is the act of remaining in a silent and calm state for a period of time, as part of religious training, or so that you are more able to deal with the problems of everyday life."

-Collins dictionary

Meditaatio on intialaisen kulttuuriperinteen, rajajoogan yhteydessä kehittynyt itsetutkiskelu-, itsekasvatus, mietiskely ja rentoutusmenetelmä. Meditaatiota ja monenlaisia sovellettuja meditaation muotoja on harjoitettu maallisissa ja uskonnollisissa tarkoituksissa lukuisissa eri kulttuureissa. (Rauhala, 1986: 53; 15) Meditaatio on samanaikaisesti sekä aktiivista että passiivista mielen toimintaa. Siinä keskitytään aktiivisesti havaitsemiseen, joka erottaa meditatiivisen tilan täydestä kehon ja mielen rentoutumisesta. (Aulankoski, 2019: 31–32) Jo varhaisen buddhalaisen meditaation on nähty jakautuvan kahteen harjoitukseen, jotka tukevat toinen toisiaan: mielen keskittämiseen ja suoraan havaitsemiseen (Saari, et al. 2014: 39).

Meditaation suosio ja sosiaalinen asema ovat kasvaneet 2000-luvun alusta lähtien. Nykypäivänä meditaatiota käytetään erilaisten itseohjautuvien harjoitusten lisäksi myös terveyden ja hyvinvoinnin apuvälineenä muun muassa ahdistuksen, kivun ja ärtyvän suolen oireyhtymän helpottamiseen, mutta myös esimerkiksi kognitiivisten taitojen tai psyykkisen hyvinvoinnin työkaluna, kuten suorituskyvyn, kehonkuvan, tunteiden säätelyn sekä itsetuntemuksen parantamiseen. (Norman & Pokorny, 2017: 1;3; Aulankoski, 2019: 112). Henkilökohtaisiin tavoitteisiin pohjautuvien käytäntöjen lisäksi länsimaisessa lääketieteessä on kehitetty perinteisestä meditaatiosta polveutuneita menetelmiä, joita sovelletaan esimerkiksi kasvatuksessa, hoito- ja terapiatyössä sekä työelämässä (Saari, et al. 2014; 115).

Meditaation luonne määrittyy sen pohjalta, mistä syistä meditaatiota harjoitetaan – uskonnollisista, filosofisista tai elämänhallinnallisista syistä. Yleisesti ottaen kaikkea meditatiivista harjoittelua kuitenkin yhdistää vastaanottavan tietoisuuden tilan saavuttaminen, ilman analysointia, päättelyä tai automatisoitunutta ajattelua. (Aulankoski, 2019: 9–10; 30) Meditaatioharjoituksessa kehon ja mielen suhde konkretisoituu ja korostuu. Tietoisuuden tilassa ja mielen hiljentyessä myös keholliset aistit vahvistuvat. Tietoisuuden ja kehon kautta välittyvän kokemuksellisuuden välillä on tiivis yhteys, sillä lähes aina ”koetussa” myös tietoisuus on läsnä. (Aulankoski, 2019: 22; 29)

Meditatiivisen tilan saavuttaminen voi edellyttää tilaa ilman vahvoja ulkoisia häiriötekijöitä. Meditaatiota tutkinut ja harjoittanut Professori Lauri Rauhala (1986) teoksessaan Meditaatio suosittelee, että meditaatiopaikan olisi hyvä olla hiljainen sekä raitisilmainen tila, jossa keinovalaistus on mahdollista hiljentää tai sammuttaa harjoituksen ajaksi. Harjoitus suoritetaan tavanomaisesti matolla lootusasennossa tai tuolilla istuen. Kehon rajoitteiden niin vaatiessa meditaatioharjoitus voidaan toteuttaa myös makuuasennossa. Rauhala myös kirjoittaa, että oleellisimpia huomioita meditaatioasennossa ovat hyvä ryhti sekä oikea hengitystapa. Useat meditaation muodot sisältävät myös keskittymistä helpottavia ja tajunnan virtaa rauhoittavia apuvälineitä. Tällaisia ovat esimerkiksi visuaalisesti aistittavat yksityiskohtaiset keskittymispisteet, kynttilät tai erilaiset symbolit. (Rauhala, 1986: 27–28)

2 Retriitti

Eng. Retreat

"...a quiet, isolated place that you go to in order to rest or to do things in private."

-Collins dictionary

Termi retrietti, latinaksi retraho, edustaa vetäytymistä ja asettumista syrjään. Retriitin alkujuurat pohjautuvat kristilliseen perinteeseen, hengelliseen harjoitteluun, rukouluun ja ennen kaikkea hiljentymiseen. (Kalliomäki, 2012; 8) Kristilliset hiljaisuuden retrietit levisivät Suomeen 1970-luvulla (Häyrynen & Kotila, 2003: 7). Nykypäivänä retrietit ovat nostaneet merkitystään rauhoittumisen paikkoina, jotka mahdollistavat irtautumisen arjesta sekä antavat sijan hengellisille kokemuksille, rentoutumiselle sekä elämänhallinnan kehittämiseksi (Hirvonen, 2016).

Tyypiltään erilaisten retriettien kirjo on laaja, mutta niiden pohjimmaisena tarkoituksena on hidastaa tahtia. Kansainvälisesti retrietti ymmärretään tietyn tyyppisenä hiljaisuusmatkailuna (Silence Travel), johon liitetään rauhoittuminen, luonnon korostettu merkitys, sekä itämaiset hengelliset perinteet. (Gronow, 2017) Hiljaisuuden retriettien rinnalle on noussut kuitenkin eri toimintoja ja filosofisia aatteita harjoittavia retriettejä, kuten hyvinvointi-, jooga-, detox-, mindfulness- ja meditaatioreitit. Retriittien järjestäjinä voivat erilaisten seurakuntien ja uskonnollisten järjestöjen ohella toimia myös esimerkiksi joogakoulut sekä hyvinvointikeskukset tai erilaiset pienryhmittäjät. (Hirvonen, 2016)



Meditaation suosion kasvu on ollut havaittavissa myös sitä harjoittavien retriittien kysynnän ja tarjonnan kasvussa. Yhä useammat matkailijat etsivät matkan sisällöksi henkistä hyvinvointia edistäviä elementtejä, joita erilaiset retriitit tarjoavat eri pituisina jaksoina. (Porter, 2019). Buddhalaisissa yhteisöryhmissä meditaatioretriitit nähdään yksilöiden mahdollisuutena kehittää meditaatioharjoituksiaan henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Norman & Pokorny, 2017: 1) Erityisesti länsimaisten buddhalaisten ohjaajien tai johtajien näkökulmasta retriitit ovat välttämätön osa asianmukaisen meditaatiokoulutuksen ja -ohjauksen saatavuuden varmistamiseksi. Tyypillisesti meditaatioretriitit ovat intensiivisiä, useiden meditaatioharjoitusten sisältäviä jaksoja, jotka suoritetaan irtautuneena kaikista arjen päivittäisistä rutiineista. Tämän tyyppisten retriittien kesto voi vaihdella yhdestä yöstä jopa vuoden kestävään osallistumisjaksoon. Yleisin kesto retriitille on noin 6–10 päivää. (Norman & Pokorny, 2017: 4–5) Nimensä mukaisesti meditaatioretriittiin osallistuminen tarkoittaa vetäytymistä mietiskelyyn. Meditaatioretriittiin vetäytyminen koostuu pääosin ryhmämeditaatioharjoiteluista, luennoista sekä yksin meditoinnista. Ruokailut toteutetaan ryhmissä, mutta sosiaaliset kanssakäymiset myös niin sanottuna ”vapaa-aikana” pidetään yleisesti ottaen minimissä. (Norman & Pokorny, 2017: 5)

Sosiaalisen kanssakäymisen minimoimisesta huolimatta eräänlaisena matkailun ilmiönä meditaatioretriitit tarjoavat myös jonkinasteista yhteisöllisyyttä. Vaikka päivittäiset toiminnot tulisi tarkoituksenmukaisesti toteuttaa itsenäisesti ja ”äänettä”, on sanaton kommunikaatio, kehon eleet sekä muiden osallistujien läsnäolo silti aistittavissa. Yhteinen toiminta myös ilman sanallista viestintää luo tunteen ryhmästä, jolla on yhteinen tavoite. Jo yksin ryhmässä toimiminen voi vähentää yksinäisyyden tunnetta sitä kokevalla ja kohottaa näin myös mielialaa.

2.2 Meditaatioretriittien arkkitehtuurista

Meditaation harjoittamiseen perustuvia retriittejä on maailmanlaajuisesti monien eri tahojen järjestämänä. Arkkitehtuuriltaan meditaatioretriitiksi tarkoitettujen ympäristön tulisi tarjota toimintoja edellyttävät tilat, jotka toteutukseltaan edesauttavat kehoa ja mieltä rentouttavan sekä inspiroivan ilmapiirin saavuttamista. Luonnon elementtien hyödyntäminen osana arkkitehtuuria lisää tilojen autenttisuutta, puhtautta ja hengellisyyttä.

Luonnon fyysinen läsnäolo on tärkeässä roolissa, sillä se rauhoittaa ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ympäristön kanssa. Luonto ja ulkotilat voidaan huomioida myös meditaatioharjoitusten mahdollistavina kokoontumis- sekä oleskelupaikkoina. Luonnon läheisyyttä ja autenttisuutta, sekä ihmisen moniaistillisuutta huomioiva arkkitehtuuri ja ilmapiiri herättävät sekä ruumiillisia että hengellisiä aistimuksia, joita voidaan hyödyntää kokonaisvaltaisen ja vaikuttavan meditaatioretriitin luomisessa. (Luckoo, 2011: 2; 182; 186)

Kuten rakentaminen yleensä, eri maissa ja kaupungeissa sijaitsevat meditaatioretriitit heijastelevat paitsi omaa kulttuuria ja perinteitä, mutta myös erilaisia sijaintitekijöitä, kuten ilmaston vaikutuksia. Kulttuuri-sidonnaisuudesta ja muista vaikuttavista tekijöistä johtuen retriittiarkkitehtuuria on mielestäni hankala pyrkiä määrittämään täysin yksiselitteisesti. Arkkitehtuuria voidaan kuitenkin suunnata retriitin konseptia ja toimintoja peilaavaksi, kuten esimerkiksi meditaatioretriitin muotokieltä voi Luckoon (2011) mukaisesti ohjata tietynlaiseen maanläheisyyteen ja hengellisyyteen. Hengellisen arkkitehtuurin kieli voidaankin jossain määrin nähdä universaalina ja kulttuuri- sekä uskontorajoja ylittävänä substanssina. Kulttuureista riippumatta henkinen arkkitehtuuri on yleensä seesteistä sekä hienovaraista, ja samanaikaisesti se luo tunteen järjestyksestä, suhteellisuudesta ja yksinkertaisuudesta (Luckoo, 2011: 3; 111).

2.2.1 Vajrasana Buddhist Retreat Centre / Walters & Cohen Architects

Lontoon Suffolkin maaseudulla sijaitseva Vajrasanan buddhalainen retriittikeskus jäljittelee buddhalaisia periaatteita myös arkkitehtuurissaan. Retriittikeskuksen arkkitehtuurin yhtenä kulmakivenä on tasapaino vaatimattomuuden ja ympäristön kunnioituksen välillä. Rakennuksen materiaalivalintoja ovat ohjanneet käytännöllisyys, ympäristöystävällisyys sekä alueen menneisyys että nykyisyys. (ArchDaily, 2016) Vajrasanan retriittikeskuksen antama mielikuva aaltoileekin oman näkemykseni mukaan jossain maanläheisen ja pienimittakaavaisen majoituskokonaisuuden sekä vähäeleisen munkkiluostarin välimaastossa.

Retriitin tilakokonaisuus muodostuu yhteisöllisistä meditaatio- ja majoitustiloista, sekä maisemoiduista ulkokäytävistä, jotka kietoutuvat rauhallisen sisäpihan ympärille. Yhdistetyt harjakattoiset rakennusmassat ja korkeat huoneet luovat tilantuntua ja valoisuutta. Retriitin meditaatiotilana toimivan pyhäkköhuoneen henkistä tunnelmallisuutta on korostettu korotetulla huonekorkeudella sekä tilaan sijoitetulla Buddha patsaalla, joka toimii huoneen katseenvangitsijana ja tätä kautta myös meditaatioharjoitusta tukevana elementtinä. Pyhäkköhuoneen ylärajaan toteutettu tiilipitsiverhoilu luo mystisyyttä, mutta samanaikaisesti se päästää tilaan pehmeästi valaisevaa ja elävästi viipyilevää luonnonvaloa. (ArchDaily, 2016)



Kuva 01 Vajrasanan Buddhalainen retriittikeskus, sisäpiha



Kuva 02 Vajrasanan Buddhalainen retriittikeskus, katettu kulkukäytävä
Kuva 03 Vajrasanan Buddhalainen retriittikeskus, meditaatiosali



Kuva 04 Vajrasanan Buddhalainen retriittikeskus, ilmakekuva

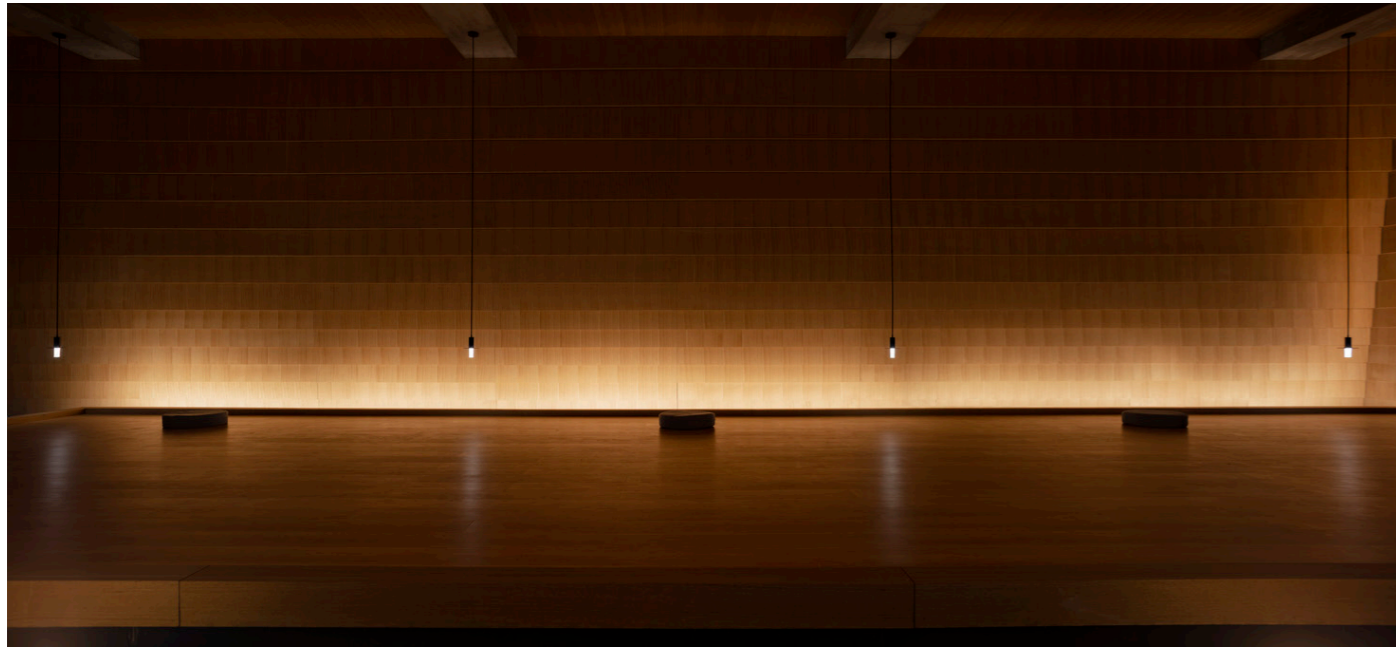
2.2.2 Meditation Hall / Hill Architects

Hill Arkkitehtien toteuttama meditaatiokeskus Kiinan Chagzhoussa on kaupungin keskustan kivijalkaliikkeiden sarjan tilalle muodostettu pakopaikka kaupungin paikallisille asukkaille. Meditaatiokeskuksen kivirouheella reunustettua pääkäytävää ja toimintoja jakavien seinien luoma illuusio tilojen jatkuvasta virrasta ja ilmattomuudesta luo kävijälleen kokemuksen sisä- ja ulkotilojen sekoittumisesta. Pehmeällä päivänvalolla korostettu arkkitehtuuri on, jota määrittelevinä linjoina ovat toimineet kivijalkaliikkeiden keskiakselin läpi kulkevat pylvääät ja palkistot. Pilarit, näkyvät järeät palkit sekä seinien kaltevasti ripustetut puuverhoilut luovat pääsalille suojaa antavan ja temppelimäisen olemuksen (ArchDaily, 2019)

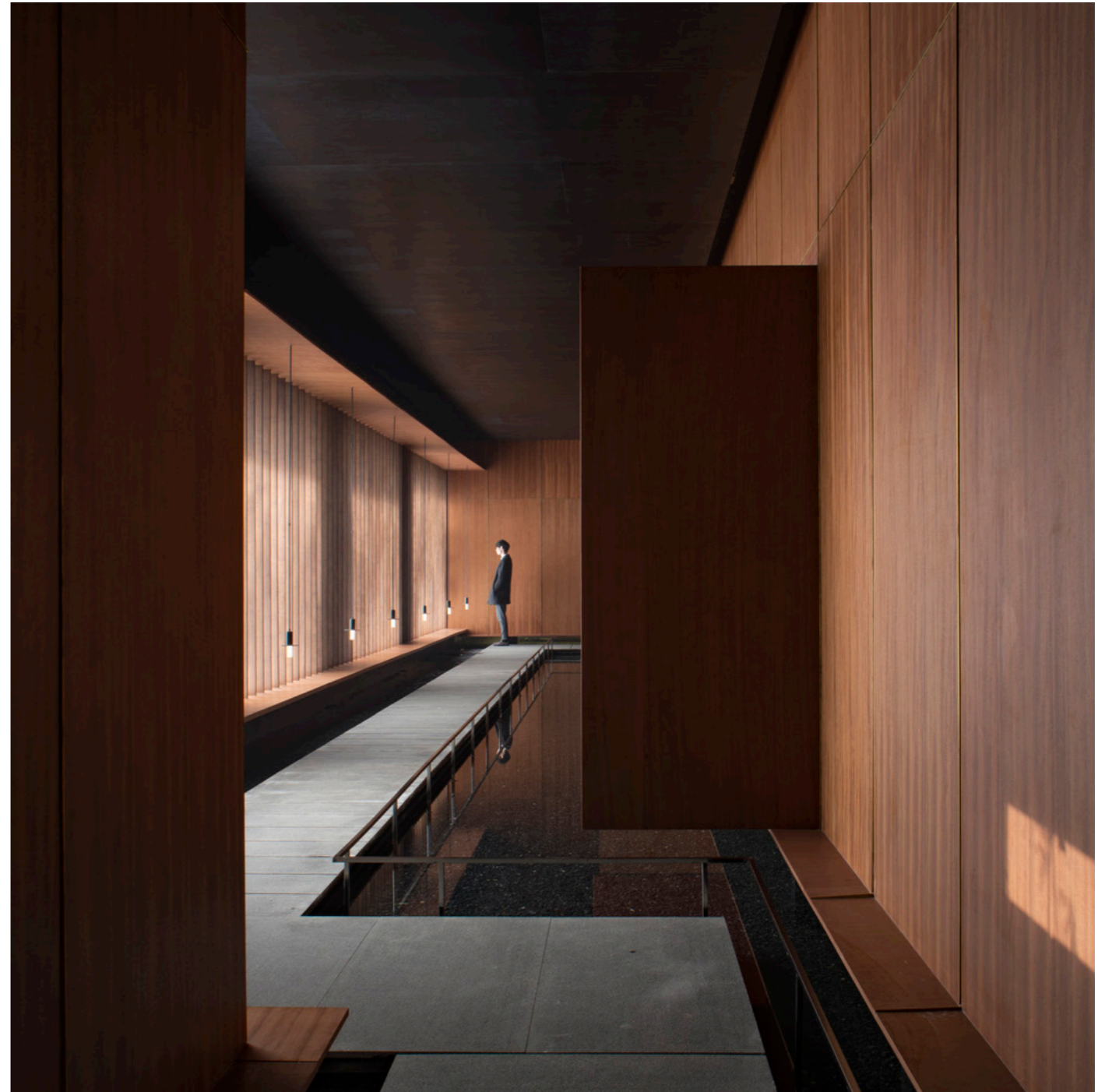
Liikennöidyn keskustan ympäröimän Meditaatiokeskuksen välittämä tunne on kuin se olisi rauhaa vallitsevan luonnon keskelle sijoitettu yksittäinen rakennus, joka sulautuisi ympäristöön valoa pehmentävien lasien pinnoitteiden sekä pystyrimoituksen avulla. Sisätiloissa näkyvät vahvat rakenteet sekä pehmeiden luonnon elementtien ja materiaalien tuoma kontrasti myös lisäävät tilan voimakasta tuntua ja aistittavuutta.



Kuva 05 Meditation Hall, pääsali



*Kuva 06 Meditation Hall, pääsali
Kuva 07 Meditation Hall, yksityishuone*



Kuva 08 Meditation Hall, "Water Garden" kulkukäytävä

3 Arkkitehtuurin kokemuksellisuus

“...<Beauty is in the eye of the beholder.> Meaning: It is all in me.”

-Peter Zumthor, 2006: 17

Kuinka koemme arkkitehtuurin? Mitä on kokemuksellinen arkkitehtuuri? Arkkitehti Peter Zumthor on kuvaillut, että arkkitehtuurin kokemuksellisuus linkittyy yksilön hahmotuskykyyn, mutta myös siihen, kuinka koemme tilan ja rakennuksen ympärillämme sekä rakennuksen yhteyden ympäristöönsä (Zumthor, 2006: 13). Tunneperustaisen kokemuksen lisäksi koemme ja tunnemme rakennukset kehon eri aistien kautta. (Zumthor, 2006: 17).

Voisimme siis olettaa, että henkilön emotionaalinen herkkyyks ja kokemusten tunneperustaisuus ovat niitä tekijöitä, jotka tekevät arkkitehtuurin kokemuksellisuudesta aina jollain tasolla yksilöllistä ja henkilökohtaista. Kokemuksen henkilökohtaisuus on näkökulma, joka ajatusteni mukaan syventää kokemuksen tarkastelun perspektiiviä. Tällä perspektiivillä myös sanonnan ”kauneus on katsojan silmissä” merkitys korostuu. Kuten Zumthor sen kuvaa: ”...Meaning: It is all in me.”

Kehon aistien ja tunneperustaisuuden pohjalta on totta, että voimme kokea niin miellyttävää kuin epämiellyttävää arkkitehtuuria. Joissain rakennuksissa tunnemme olomme mukavammaksi ja miellyttävämmäksi kuin toisissa. Jotkin rakennukset taas saavat meidät tuntemaan päinvastoin. Zumthor perustelee tämän eroavaisuuden rakennusten omaavan ilmapiirin sekä niiden luoman tunnelman kautta, joka liikuttaa meitä ja vaikuttaa meihin (Zumthor, 2006: 11).

Yhteisteoksessa *Architectural Atmospheres* Christian Borchin, Olafur Eliassonin ja Juhani Pallasmaan kanssa, filosofi Gernot Böhme lähestyy ajatusta arkkitehtuurin ilmapiireistä keskittymällä näiden puhtaan olemassaolon sijaan niiden tuottamiseen ihmisen toimesta. Keskustelussa myös sosiologian professori Christian Borch esittää, että yksi mahdollinen tapa rakennuksen ilmapiirin kuvaamiseen on lähestyä sitä fenomenologisesta näkökulmasta eli tutkimalla sitä, kuinka koemme arkkitehtuurin. (Borch, et al. 2014: 91; 95)

Tutkija ja luennoitsija M. Reza Shirazi on pyrkinyt kuvailemaan fenomenologista näkökulmaa ja arkkitehtuurin ilmentymää kirjassaan *Towards an Articulated Phenomenological Interpretation of Architecture*. Hänen yhteenvetonsa pohjalta fenomenologisessa lähestymistavassa rakennus ja arkkitehtuuri koetaan moniaistisena kokemuksena. Tässä kokemuksessa asiat ja tilat koetaan ilmiöinä, jotka ilmentävät omaa olemustaan maailmassa. Shirazin (2014) mukaan ihminen havaitsee näitä asioita ja tiloja, sekä niiden suhdetta ympäristöön ja paikan henkeen. Hän myös kuvailee, että rakennuksen kokonaisuus tulee niin sanotusti luetuksi ja koetuksi vaihe vaiheelta, minkä vuoksi yksityiskohdat ovat yhtä merkittäviä tilassa, kuin niiden muodostava yleisvaikutelma. (Shirazi, 2014: 158–160)

3.1 Moniaistillisuus

“Every touching experience of architecture is multi-sensory; qualities of matter, space, and scale are measured equally by the eye, ear, nose, skin, tongue, skeleton, and muscle.”

-Juhani Pallasmaa, 1996: 28

Luomme suhteen meitä ympäröivään arkkitehtuuriin aistiessamme sitä paitsi visuaalisesti, myös kuulo-, haju- ja tuntoaistin välityksellä. Aistien vuorovaikutus korostaa todellisuuden tiedostamista ja vahvistaa ihmisen olemisen tunnetta osana ympäröivää maailmaa (Pallasmaa, 1996: 28).

Mitä siis tapahtuu kehossamme ja mielessämme, kun havainnoimme ympäröiviä tiloja? Juhani Pallasmaa on kirjoittanut moniaistisuuden tärkeydestä osana merkittäviä arkkitehtuurin tuottamia kokemuksia. Pallasmaan mukaan koemme arkkitehtuurin ilmapiirin ja tunnelman ennen sen varsinaista käsitteellistä tai älyllistä ymmärtämistä. Aistit voidaan näin nähdä kehon tapana tuntea kaikki sitä ympäröivä kokonaisvaltaisesti, niin aineellinen materiaali kuin myös ei-aineellinen, tilan läsnäolo. (Borch, et al. 2014: 12;34)

3.2 Arkkitehtuuri ja aistit

Kun ajattelen sanaa arkkitehtuuri, mieleeni juolahtaa ensimmäisenä mielikuvia rakennuksen tai tilan tietynlaisesta ulkonäöstä ja visuaalisesta ilmeestä. Nämä mielikuvat ovat pääasiassa positiivisia, yleisesti ottaen sellaisista arkkitehtonisista piirteistä, muodoista ja yksityiskohdista, jotka miellyttävät minun silmääni. Seuraavaksi mieleen nousevat kokemukset rakennuksista ja tiloista, jotka ovat jotenkin jääneet vahvasti mieleeni niiden vaikuttavuuden tai ilmapiirin kautta. Ja sitten mieleen muistuvat lapsuuden koti, mummola sekä koulurakennukset, joissa kävin nuoruuteni. Minulle merkityksellisiä paikkoja.

"I place myself in the space and the space settles in me."

-Juhani Pallasmaa, 1996

Kirjassaan *The Eyes of the Skin: Architecture and the Senses* Juhani Pallasmaa on korostanut tilojen ja rakennusten kokemista kehon kautta. Hän myös perustelee, että muistamme meille erityiset paikat siksi, koska ne ovat jollain tavoin vaikuttaneet kehoomme tai olemme kokeneet ne kehollisesti. Tiloissa liikkuessamme mittaamme niitä eri kehon osiemme, katseen, jalkojemme ja käsiemme avulla, tunnemme pintamateriaalit, kuulemme pintojen heijastamat äänet, aistimme lämpötilan ja haistamme meitä ympäröivät tuoksut. (Pallasmaa, 1996: 28-29; Zumthor, 2006: 17)

Meditaatioretriitin aistimaailmassa pyrin huomioimaan ihmisen kehollisuutta tukevia elementtejä: Iholla aistittavia pintoja ja lämpötiloja, lyhyitä ja pitkiä näkymiä, materiaalien ja kevyiden suitsukkeiden tuoksua. Retriitin aistimaailman ja ilmapiirin voisikin mielestäni ajatella eräänlaisena porttina kehon ja mielen rentouttamiseen. Erityisesti meditaatiolle ja rauhoittumiseen varattujen tilojen tulisi tukea irtautumista ajatuksenvirran pyörteestä. Tällaisissa tiloissa, joissa hengityksen tasaaminen ja aktiivinen havaitseminen ovat toiminnan keskiössä, on tärkeää, mitä tunnemme kehomme ja ihomme alla, mitä kuulemme. Mikä toimii katseenvangitsijana, kun irtaudumme arkisista ajatuksista ja keskitymme puhtaasti läsnäoloon.



3.2.1 Näkö [väri, valo ja varjo]

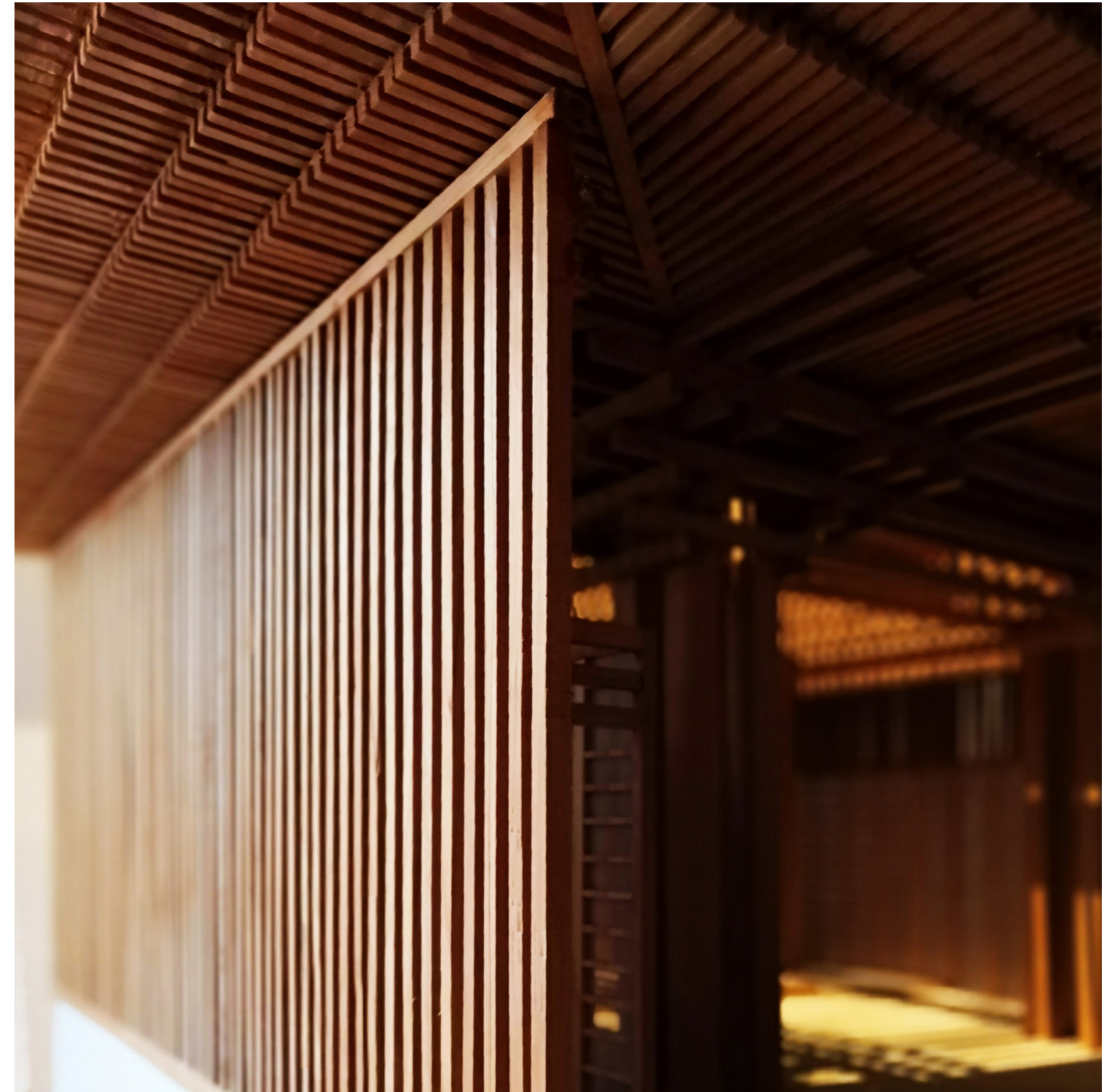
Moniaistisessa kehossa näkö on aisteista vahvin. Pallasmaan mukaan kokemuksellisessa arkkitehtuurissa näköaisti tulisi huomioida valon ja varjon vaihtelulla. Syvät varjot herättävät mielikuvitusta ja lisäävät tiloihin mysteerisyyttä. Pimeys myös heikentää näön terävyyttä ja varjossa myös ajattelemme syvemmin kuin kirkkaassa ympäristössä. (Pallasmaa, 1996: 32) Zumthor taas lähestyy aihetta korostamalla erityisesti luonnonvalon ja varjojen suhdetta tiloihin ja pintamateriaaleihin. Yhteen sointuvat pintamateriaalit ja niiden heijastusominaisuuksien hyödyntäminen on yksi keino luoda erilaisia, vaikuttavia tilakokemuksia. (Zumthor, 2006: 57–61).

Ilman valoa ei ole varjoa. Koen, että luonnonvalo on yksi arkkitehtuurin eloon herättäviä elementtejä, jota pyrin hyödyntämään työssäni. Meditaatioretriitin tiloissa pehmeä, mutta silti riittävä valaistus on aiheellista varmistaa riittävillä julkisivun aukotuksilla. Varjojen eloisuutta taas voi herättää erilaisin rimoituksin tai ikkunoiden sijoittelulla. Valon ja varjon suhteen lisäksi voimme huomioida näköaistia erilaisin värisävyin ja pintamateriaalien kontrastein, jotka elävöittävät rakennuksen tiloja. Koska rakennuksessa tähdätään rauhoittaviin ja rentouttaviin tilakokonaisuuksiin, suunnittelussa on mielestäni tarpeen huomioida myös katseen suuntaaminen suunnittelukeinoin ja tarpeelliset näköesteet, jotta näköaistimusten kautta ei muodostu ylimääräistä tai häiritsevää informaatiota.

3.2.2 Tunto [pinta]

Iho, Pallasmaan mukaan, on kosketusväline tekstuuriin, tiheyden, lämpötilan ja painon aistimiseen. Se tuntee ja ymmärtää, samalla se kertoo jotain menneisyydestämme ja havainnoi nykyhetkeä. (Pallasmaa, 1996: 40–41) Pintojen haptisuus stimuloi tuntoaistia ja pintamateriaalien kontrastit korostavat käsinkosketeltavaa tilakokemusta. Tuntoaistia voidaan huomioida suurempien materiaalipintojen lisäksi myös erityisesti kosketeltavien rakennusosien yksityiskohdissa, kuten ovenkahvoissa, kalusteissa ja käsijohteissa.

Se millainen pintamateriaalien kosketuspinta, tuntuma ja lämmönjohtavuus on, vaikuttaa tilakokemuksen luonteeseen. Onko tuntuma jalkojen alla karkea vai pehmeä? Entä nojattava seinä rouheaa vai sileää? Mielestäni pintamateriaalien tuntuma vaikuttaa vahvasti myös siihen, kuinka toimimme ja liikumme tiloissa. Jollain tapaa vapauttavista ja miellyttävistä pintamateriaaleista mieleen juolahtavat erityisesti lämpimät ja kodikkaat, sileät puupinnat. Tutkimusten mukaan puuta voidaankin käyttää elpymistä tukevana, rauhoittavana ja rentouttavana pintamateriaalina. Jo yksistään puupinnan katselu laskee verenpainetta ja stressitasoja, sekä nostattaa mielialaa. (Puuinfo, 2021).



3.2.3 Kuulo [äänet ja hiljaisuus]

Kuuloaistin avulla aistimme rakennuksen äänimaailmaa. Tilan akustinen luonne vaikuttaa tilakokemukseen ja helpottaa avaruudellista havaitsemista. Pallasmaa on esittänyt, että jokainen rakennus ja tila omaavat oman ainutlaatuisen ja tunnistettavan äänimaailmansa. (Pallasmaa, 1996: 34) Myös Zumthor kuvailee, että sisätilat ovat kuin omia ominaisuuksia omaavia instrumentteja, jotka pintamateriaalein vahvistavat ja heijastavat tilan ääniä. (Zumthor, 2006: 29) Vastaavasti tiedämme, että äänten voimakkaan heijastavuuden sijaan joillain pintamateriaaleilla on ääntä vaimentavia ominaisuuksia. Tällaisten materiaalien hyödyntäminen taas edesauttaa ympäristöään ulos sulkevien, hiljaisten meditaatiotilojen luomista.

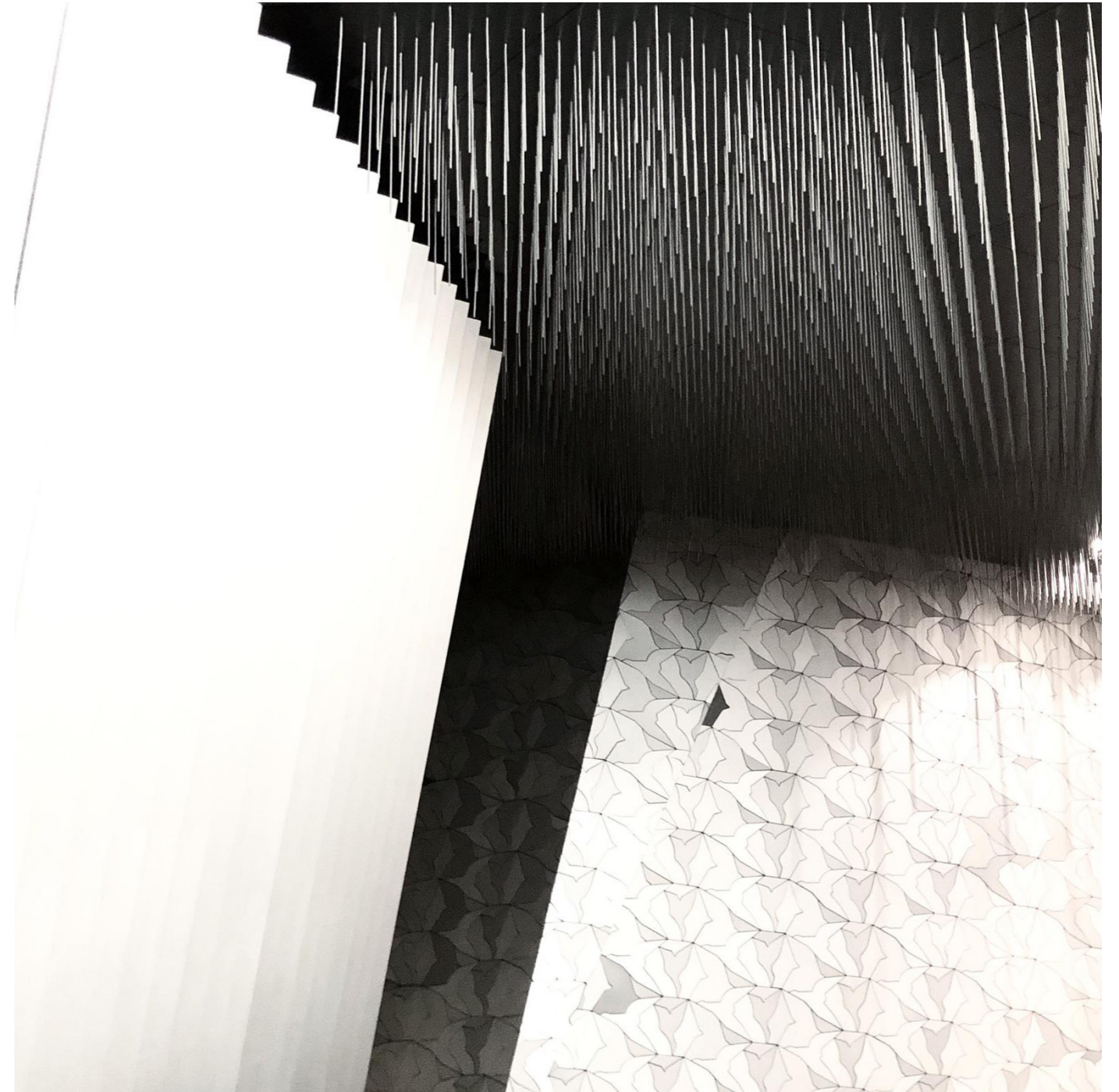
Hiljaisuus on suhteellista. Sen kokeminen ja tarve on sekä kulttuurisidonnaista että yksilöllistä. Hiljaisuus itsessään on noussut yhdenlaiseksi markkinoitavaksi elämykseksi, jota tarjotaan myös ympäri Suomea eri matkailujärjestäjien toimesta. (Gronow, 2017) Hiljaisuus voidaan ymmärtää auditiivisena aistimuksena, ja jotkut voivat kokea sen toimettomana pysähtymisenä. Oman näkemykseni mukaan se voi kuvastaa jotain moniulotteisempaa. Mielestäni se on kuin mielen tila, sisäistä rauhaa, jota jokainen voi löytää sisältään. Hälyn ja ylimääräisten ärsykkeiden poistuessa aistit herkistyvät ja myös kehon viestit pääsevät kuuluviin.

Pallasmaa kirjoittaa, kuinka vahva arkkitehtoninen kokemus voi luoda hiljaisuuden tunteen myös melun ympäröimänä (Pallasmaa, 1996: 36). Arkkitehtuurilla voidaan luoda hiljaisuuden kokemuksia, mutta hiljaisuus yhdistetään myös moniin arkisiin ja kulttuurirajoja ylittäviin tiloihin, kuten kirkkoihin, hautausmaihin ja kirjastoihin. Suomalaisessa kulttuurissa myös sauna on eräänlainen hiljaisuuden paikka.

3.2.4 Hajuaisti [tuoksu]

Hajuaisti on voimakkain muistoihin linkittyvä aisti. Yksistään tietty haju tai tuoksu pystyy kuljettamaan meidät vuosien päähän, takaisin koettuun tilaan ja muistoon (Pallasmaa, 1996: 37-38) Tästä johtuen voidaan olettaa, että rakennuksen omaama tuoksu on myös yksi ainutlaatuista omaleimaisuutta vahvistava ominaisuus. Tuoksujen ja hajujen kokemisessa ja miellyttävyydessä on myös paljon yksilöllisyyttä, samoin kuin toiset ovat erilaisille aromeille herkempiä kuin toiset.

Hajuaisti ja myös sisäilma huomioiden pintamateriaaleiksi voidaan valita mahdollisimman puhtaita ja hajuiltaan päästöttömiä tuotteita sekä pintakäsittelyaineita. Yleisesti miellyttävänä tuoksuna koetaan käsittelemättömän puun ja muut luonnosta lähtöisin olevat tuoksu. Myös perinteinen sauna omaa ympäristönään oman ominaisuutensa, joka erityisesti suomalaisilla on varmasti monilla lähellä sydäntä. Rakennuksen miellyttävää tuoksu- ja hajumaailmaa voidaan myös lisätä esimerkiksi erilaisten luontoelementtien sekä ilmankostuttimien eteeristen öljyjen avulla.



II SUUNNITELMA



4 Oikea sijainti - Varjakansaari N 64°59.330' E 025°19.712'

Varhaisimmat näkemykseni retriittikokonaisuudesta olivat visioita kuin monumentaalisesta pyhätöstä Lapin horisontissa, laajojen metsäerämaiden, jyrkkien vaarojen sekä tunturimaisemien ympäröimänä. Olin ajatellut, että meditaatioretriittiin pääsyn ei tulisi liian nopeaa tai helppoa. Sinne tulisi tehdä jonkinlainen matka, tietynlainen pyhiinvaellus, sillä ”onneen ei ole oikotietä”. Pohdinnat saivat minut kuitenkin miettimään myös täysin vastakkaisia vaihtoehtoja. Voisiko retriitti olla helpommin tavoitettavissa, mutta silti riittävän etäinen ja matkaltaan sekä muulta kokonaisuudeltaan kokemuksellinen, menemisen arvoisen paikka?

Mietteiden pohjalta päädyin tarkastelemaan asuinkaupunkiani Oulua ja sen lähiympäristöä tarkemmin. Kaupunkina Oulu on lähisaaristoonsa rajautuva Pohjois-Suomen kasvava kaupunki. Elinympäristönä Oulu on monipuolinen ja aktiivinen, mutta myös tämän pohjoisen pääkaupungin syke sisältää hektisyyttä ja arjen kiireitä. Pohdinta sopivasta sijainnista sai minut vahvistumaan ajatuksesta, että myös näillä leveysasteilla voisi olla erityistä tarvetta rauhoittavalle vetäytymispaikalle. Idealleni löytyi sijainti – kuvitteellinen satama kapulalossin etäisyyden päästä – Oulun Varjakansaaresta.

4.1 Varjakansaaren historia

Varjakansaari sijaitsee noin 20 kilometrin päässä Oulun ydinkeskustasta ja matkan saarelle viimeistelee omalaatuinen kapean vesistön ylitys omatoimisella ja käsikäyttöisellä kapulalossilla. Varjakansaari on arvokas jäännös 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa toimineesta pohjoismaiden suurimmasta sahasta, jonka toiminta lakkasi pääakselin katkeamiseen vuonna 1928 (Museovirasto, 2009). Toiminnan äkillisestä päättymisestä huolimatta saari pitää sisällään kulttuurihistoriallisesti ja rakennustaiteellisesti ehjän kokonaisuuden yhdestä maamme parhaiten säilyneistä sahayhdyskunnista (Oulun kaupunki).

Varjakansaaren saha rakennettiin vuonna 1898, kun Franzénien sukuun kuuluva kauppaneuvos ja laivanvarustaja Frans Johan osti saaren sekä mantereen lähialueella sijaitsevan Kosusen tilan. (Saine et al) Saari on pitänyt sisällään kokonaisen yhdyskunnan, vilkkaimmillaan noin 700 työntekijää, oman pääkonttorin, paloaseman, elokuvateatterin, leipomon ja kaksi kauppaa. Ainoa yhteys mantereeseen oli edelleenkin liikenneyhteytenä toimiva kapulalossi. (Museovirasto, 2009) Nykyään saari on yksi Oulun nähtävyyksistä, jolle matka taittuu kesäisin lossin lisäksi veneellä ja talvisesonkien aikaan jäätä pitkin (Hoikkala, 2018).



Kuva 09 Varjakansaari, sahan konttori

Varjakan kunnostaminen, kehittäminen ja käyttöönotto virkistys- ja majoituskäytössä on ollut pinnalla vuodesta 2008 lähtien. Vuonna 2013 Oulun kaupunki käynnisti alueen asemakaavan laatimisen, jonka keskiössä on pienimuotoisen lomarakennuskannan sijoittaminen saaren lounaisosaan, tuoden alueelle niin paikallisia kuin matkailijoita palvelevaa kokonaisuutta. Kaavatyön lähtökohtana on alueelle tuotava lisäarvo sekä investointimahdollisuudet. (Oulun kaupunki, 2020) Kaavahankkeen ohella Oulun kaupunki on hyväksynyt tammikuussa 2021 Varjakan kehittämissuunnitelman, jonka tavoitteena on kehittää aluetta pienimuotoisia palveluita tarjoavana lähivirkistyskohteena, mutta samanaikaisesti turvata saaren kulttuurihistoriallisia arvoja. (Oulun kaupunki)

4.2 Varjakansaaren rakennuskanta

Sahan aikaisesta rakennuskannasta on havaittavissa useita sammaloituneita kivijalkoja, ja osa rakennuksista on tuhoutunut kokonaan. Jäljellä olevia rakennuksia ovat sahan konttori ja työläisten asuinkäytössä ollut virkamiestalo, sekä pystyhirsirunkoiset paritalot. (Saine et al)

Rakennuskanta muodostuu pääosin kuistillisista, suorakaiteen muotoisista rakennuksista, jotka on rakennettu pystyhirstä luonnonkivi- tai valetuille betonisokkeleille. Julkisivuverhoilu on punaiseksi maalattu pystysuuntainen paneeli, ja rakennuksien nurkkia koristavat klassiset tyylipiirteet omaavat nurkkalaudat. Ikkunat ja ovet ovat klassisesti laudoitettuja, valkoiseksi maalattuja puuikkunoita ja -ovia, ja osassa ikkunoista on kolme-, neljä-, kuusi- tai kahdeksanjakoinen ruudukko. Rakennusten kattomuotona on aumakatto ja vesikaton pintamateriaaleina on käytetty pääosin punaista tai harmaata huopakattetta sekä betonikattotiiltä. Paloaseman vesikatto on toteutettu konesaumakatteena. (Sipark Oy, 2013)



Kuva 10 Varjakansaari, paloasema



*Kuva 11 Varjakansaari, virkamiestalo
Kuva 12 Varjakansaari, sahan paritalot*



Kuva 13 Varjakansaari, näkymä länsirannalta kohti pohjoista

4.3 Varjakansaaren luonto ja henki

Varjakansaari näyttäytyy merenrantaniityn ja järviruo'on reunustamana, tiheämetsäisenä saarena, jossa koivut ja männyt kurkottelevat korkeuksiin kuin kilpaillakseen keskenään. Merellisyyden on läsnä ympäri saarta. Saaren pohjois-, itä- ja länsirannoilla merimaisemat avautuvat Oulun edustasta kaukaisuuteen, kun taas saaren eteläpuolella maisemaa rajaa vastarannan Akionsaari, joka luo suojaa merituulilta. Saarta kiertävät lukuisat luontopolut, jotka ovat muovautuneet vierailijoiden jalanjäljistä. Metsäinen maisema pitää sisällään raunioita vanhasta sahayhdyskunnasta, jonka mittasuhteet ovat tiheän kasvuston peittämänä jopa vaikeasti havaittavissa.

Varjakka on sijaintina mystinen ja autio saari, jossa huokuu tarinallisuuden ja historian läsnäolo. Saari on kokonaisuudessaan vaikuttava. Säilynyt rakennuskanta kutsuu tutkimaan ja ihmettelemään. Osa rakennuksista on mahdollista myös tutustua sisältä käsin. Rakennuksien sisätilat nostavat jännitettä ja lisäävät haikeutta entisestään, sillä huonekalut ja varusteet ovat kuin käyttäjät olisivat lähteneet yhdessä hetkessä, kesken tavallista arkea.

Hiljaisuuteen vaipuneen sahan tunnelma on vahva, mutta myös haikeus menneestä on läsnä. Sahan muistoa värittää myös syksyllä 1907 tapahtunut onnettomuus, jossa yhteensä kaksikymmentä sahallä työskentelevää tyttöä ja naista hukkuivat kotimatallaan heitä kuljettaneen veneen kaaduttua (Hoikkala, 2018).

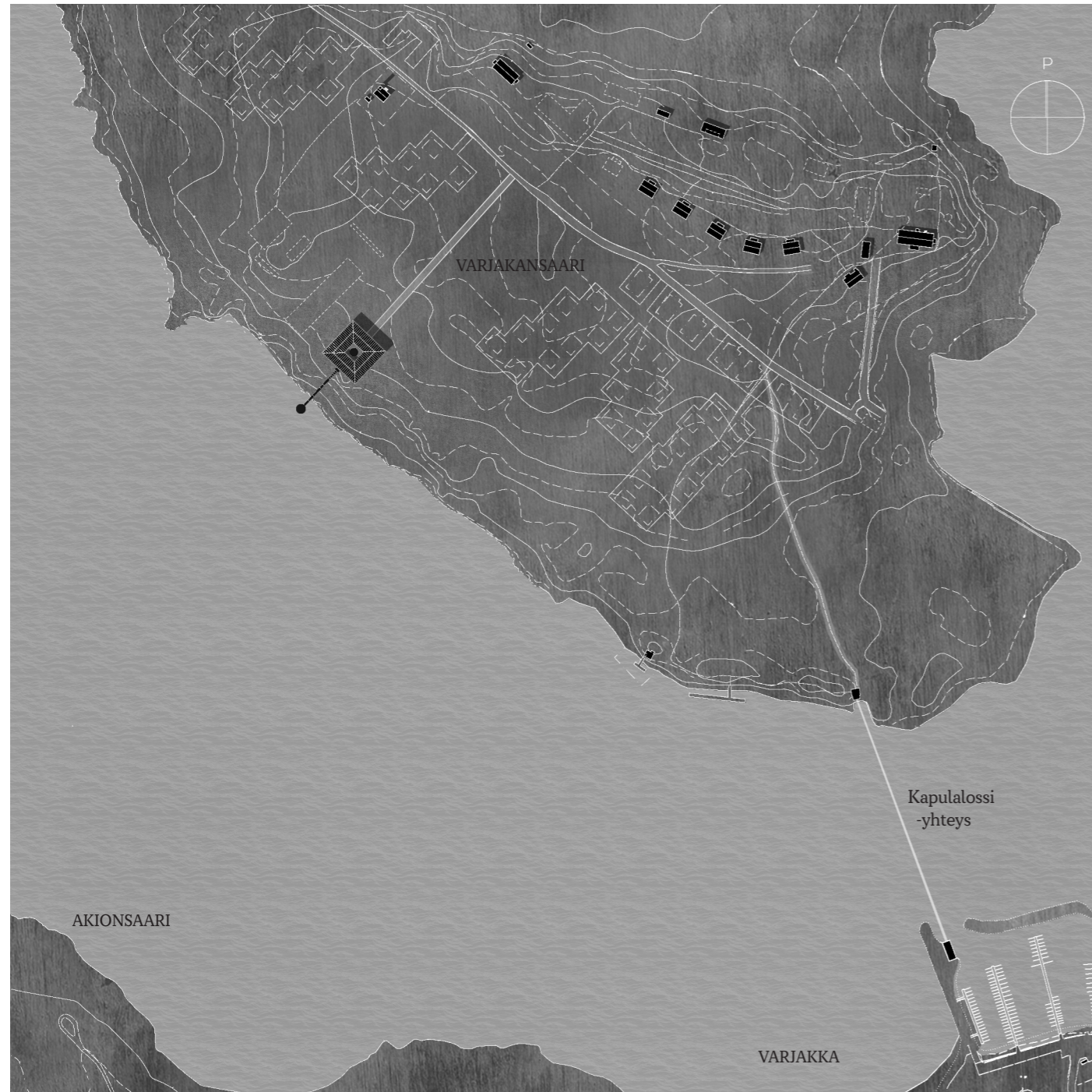
*"...se hiljaisuus, autiot talot,
paikoilleen jätetyt tavarat
ja ympärillä oleva villiintynyt luonto
saa minut aina hiukan surulliseksi.
Se saa ajatukset pyörimään niissä ajoissa,
kun niissä rakennuksissa
tässä tapauksessa kokonaisessa saareissa,
on ollut elämää..."*

-Johanna Huovinen, 2021

Seuraavat aukeamat: Tekijän kuvia sijainnista







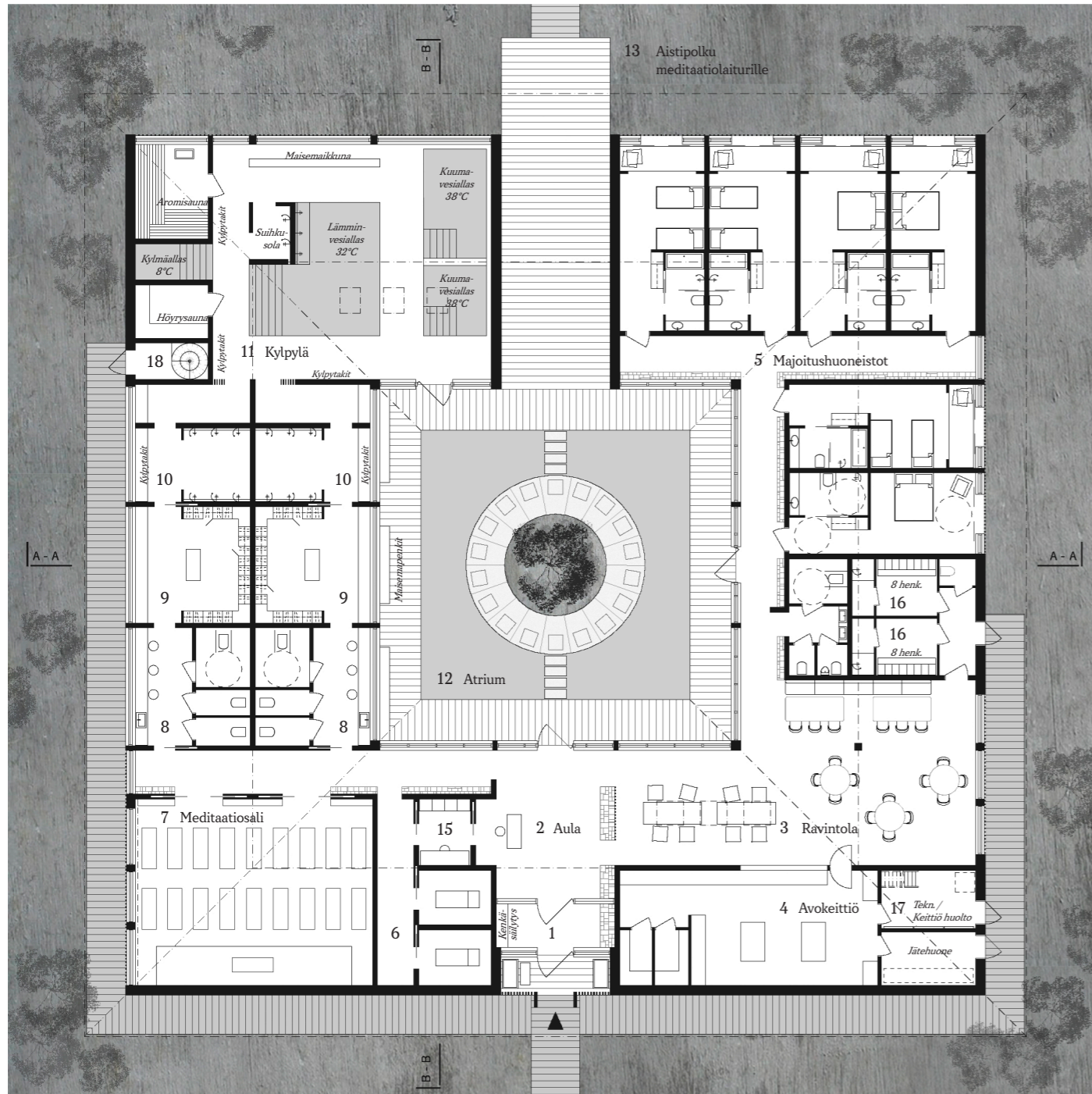
Situaatiopiirros 1:5000

5 Varjakansaaren meditaatioretriitti

Suunniteltavan retriitin pohjimmainen tarkoitus on tarjota vetäytymissija arjesta sekä suojapaikka henkisen hyvinvoinnin harjoittamiseen ja itsetutkiskeluun. Sopivan sijainnin määrittämiseksi tarkastelin olemassa olevaa rakennuskantaa, osayleiskaavassa määritettyjä suojelualueita, sekä saaren tulva-alueiden rajoja. Tärkeänä huomionani oli, että saaren suojaisa lounaisrannan kuve on jäänyt rakentamisen osalta rauhoitetummaksi ja on sijaintina näin hiljaisempi saaren sisäiseltä kululta.

Suunnittelun lähtökohtana olivat Varjakansaaren rakennuskanta, omaleimaisuus, ympäröivä luonto, sekä arkkitehtuurin kokemuksellisuus. Moniaistillisuus ja meditaatio huomioon ottaen retriitin arkkitehtuurilla on oma merkittävä funktionsa. Alueen merellisyys kutsui korostamaan myös veden puhdistavaa ja rentouttavaa vaikutusta.

Näiden lähtökohtien inspiroimana olen sijoittanut retriittikonaisuuteni lounaisrannan puolelle sijoittuvan paloaseman sekä olemassa olevan saunarakennuksen väliselle metsäkaistaleelle. Rakennus sijaitsee näin tiheän puuston ja kasvillisuuden suojassa, antaen tilaa ja kunnioittaen saaren olemassa olevaa rakennuskantaa ja raunioita. Rakennus tuntui luontevalta sijoittaa samansuuntaisesti kuin saaren eteläpuoleiset rakennukset: kuisti eli sisäänkäynti suunnattuna pohjoiseen, jolloin se on myös kohdistettuna kohti saaren pääpolkua. Rakennuksen tilojen näkymät on avattu kauniiseen ympäröivään luontoon ja merelle, kun samanaikaisesti pohjoisen puoleinen julkisivu on osoitettu yksin sisäänkäynnille ja pidetty muulta aukotukselta suljetumpana.

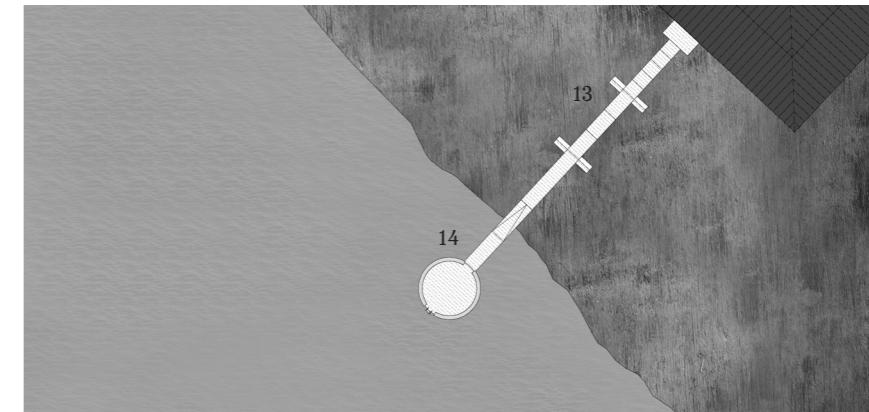


Pohjapiirros 1:250

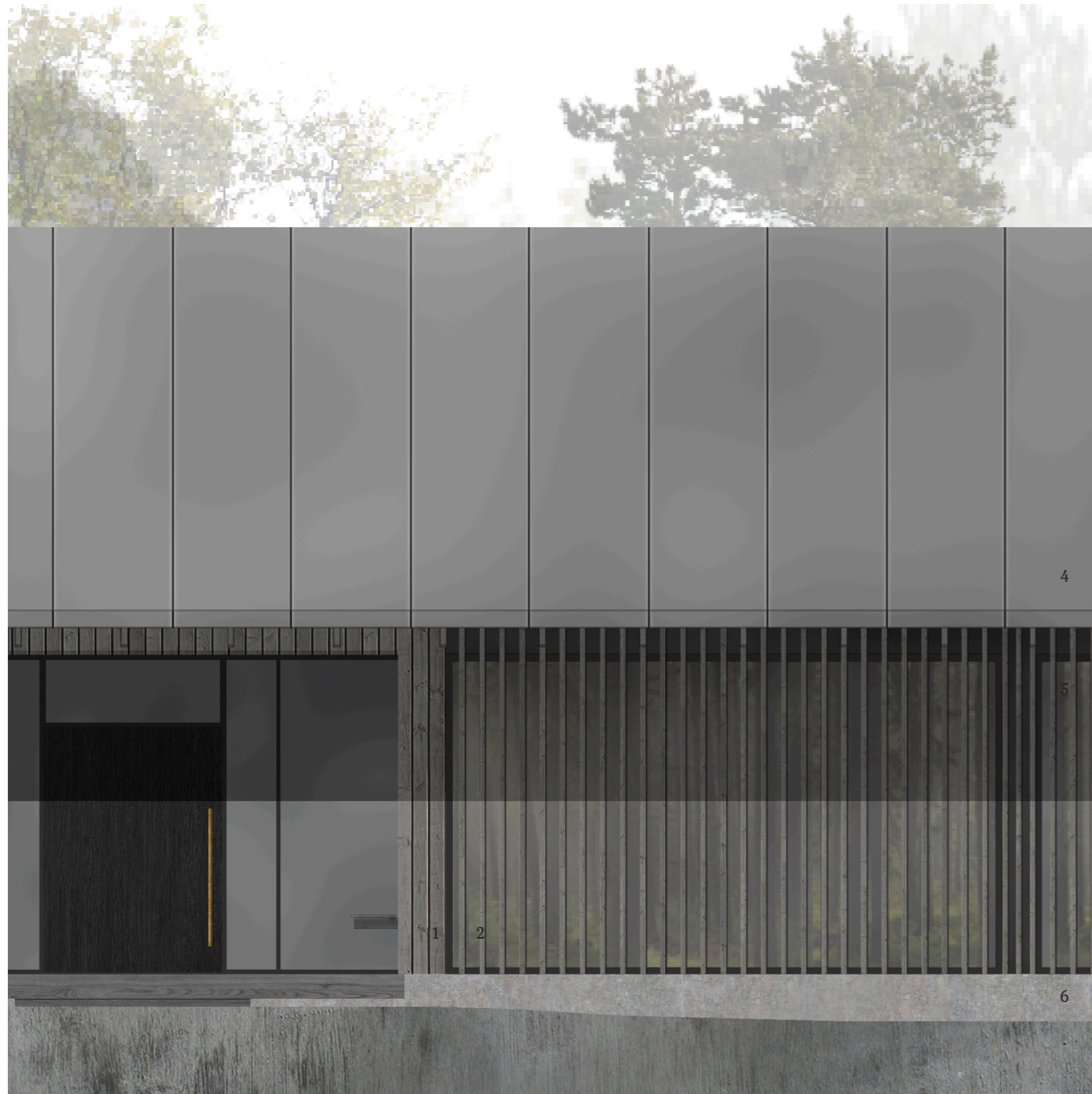
- 1 Sisäänkäynti ja kenkäeteinen 9 m²
- 2 Aula ja vastaanotto 32 m²
- 3 Ravintola 115 m² (sis. asiakas-wc:t)
- 4 Avokeittiö 69 m² (sis. huolto ja jäteh.)
- 5 Majoitushuoneistot 25-26 m² (167 m²)
- 6 Hoituhuoneet 7+7 m²
- 7 Meditaatiosali 76 m²
- 8 WC-tilat 23+23 m²
- 9 Pukuhuoneet 23+23 m²
- 10 Pesuhuoneet 23+23 m²
- 11 Kylpylä 137 m²
- 12 Atrium ja meditaatiokehä
- 13 Aistipolku meditaatiolaiturille
- 14 Meditaatiolaituri
- 15 Toimisto 6 m²
- 16 Henkilöstötilat 24 m²
- 17 Tekninen tila ja keittiö huoltoreitti 10 m² (sis. kulku IVKH)
- 18 Kylpylän tekninen tila 100 m²

Meditaation harjoittamispaikkana rakennus on arkkitehtuuriltaan ja tiloiltaan pelkistetty. Retriittikokonaisuus muodostuu atriumista ja sen ympärille kietoutuneesta rakennusmassasta. Atrium toimii keskeisenä tilana, jossa luonnon elementit kohtaavat. Atriumilta on suora näkö- ja kulkuyhteys rantaan sekä meditaatiolautalle ja merialtaalle. Ympäristön tarjoama vihreä maisema, vesi, maa, raikas ilma sekä tuulet edustavat rauhaa ja puhtautta.

Meditaatioretriitin tilaohjelma on muodostunut tavoitteesta luoda kokonaisvaltaisesti rentouttava, elämyksellinen sekä majoituksen mahdollistava retriittikokonaisuus. Nimensä mukaisesti retriitin olennaisimpia tiloja ovat meditaatioharjoituksia mahdollistavat sisä- ja ulkotilat. Sekä mielen että kehon rentouttamiseksi retriitti käsittää hoituhuoneet sekä pienimittakaavaisen kylpylän. Retriitin yhteistiloihin sisältyy myös makuuasteja hellivä ravintola, jossa tarjoillaan teetä, virvokkeita sekä paikallista lähiruokaa.



Pohjapiirros, meditaatiolaituri 1:1000



Julkisivuote 1:50

5.1 Rakennuksen ulkomuoto ja tuntu

Rakennuksen pintamateriaaleina on käytetty puuta, betonia, kiveä sekä lasia. Yhdessä materiaalit luovat sekä kontrasteja tarjoavan että tasapainoisen ympäristön: Puu tarjoaa lämpöä, betoni lujutta, kivi yhteyden maahan ja lasi valoa sekä heijastuksia.

Atriumin ympärille muodostuva rakennusmassa on harjakattoinen. Julkisivun vallitsevana pintamateriaalina on pystyverhouspaneeli ja aukotuksia verhoava pystysuuntainen puurimoitus. Puupinnat on viimeistely rautavihtrillillä, joka luo kuultavan harmaan ja kestävä sävyn. Harmaannetut seinät heijastavat valoa kauniisti ja häivyttävät maisemaan huomaamattomasti.

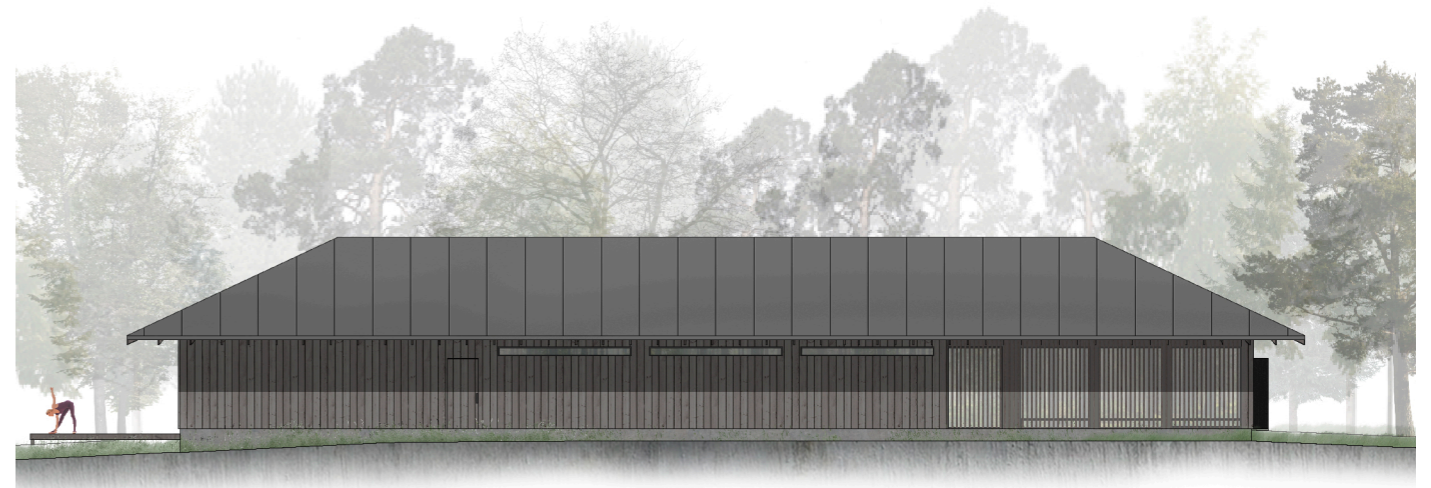
Julkisivu mukailee ympäröivää tiheää puustoa. Pystyrimoitus myös luo sisätiloihin elävää luonnonvaloa halkomalla valonsäteitä kapeiksi soiroiksi, jotka liikkuvat rakennuksen sisäpinnoilla päivän kuluessa. Samanaikaisesti ne toimivat suojan tuntua lisäävinä näköesteinä, kuitenkin peittämässä näkymiä ympäröivään luontoon.

Rakennuksen vesikatto on konesaumattua peltikatetta Varjakansaaren vanhan paloaseman mukaisesti. Pintana on ilmeeltään kevyt, patinoitu sinkkipelti, joka sisältää pienissä määrin titaania ja kuparia. Vesikatton sadevesijärjestelmä on vähäinen, jotta sateen aikana rakennuksen keskiö korostaa luonnon ääniä, vesipisaroiden tippuessa sadevesialtaaseen. Luontokokemusta voi pysähtyä kuuntelemaan rakennuksen reunaan sijoitetulle kiinteälle penkille. Sisäänkäynnin ja eteläjulkisivun katetun ulkoaulan kohdalla vesikatton sadevedet ohjataan sivuun jalkarännien avulla.

Retriitin sisäänkäynti toimii rakennuksen huomiota herättävänä yksityiskohtana muuten pelkistetyissä julkisivuissa. Sisäänkäynnin edessä kehystetty nielu toimii kulkuaukkona sisennetyille pääsisäänkäynnille, jota koristaa käsittelemättömällä messingillä pinnoitettu teräsovi.

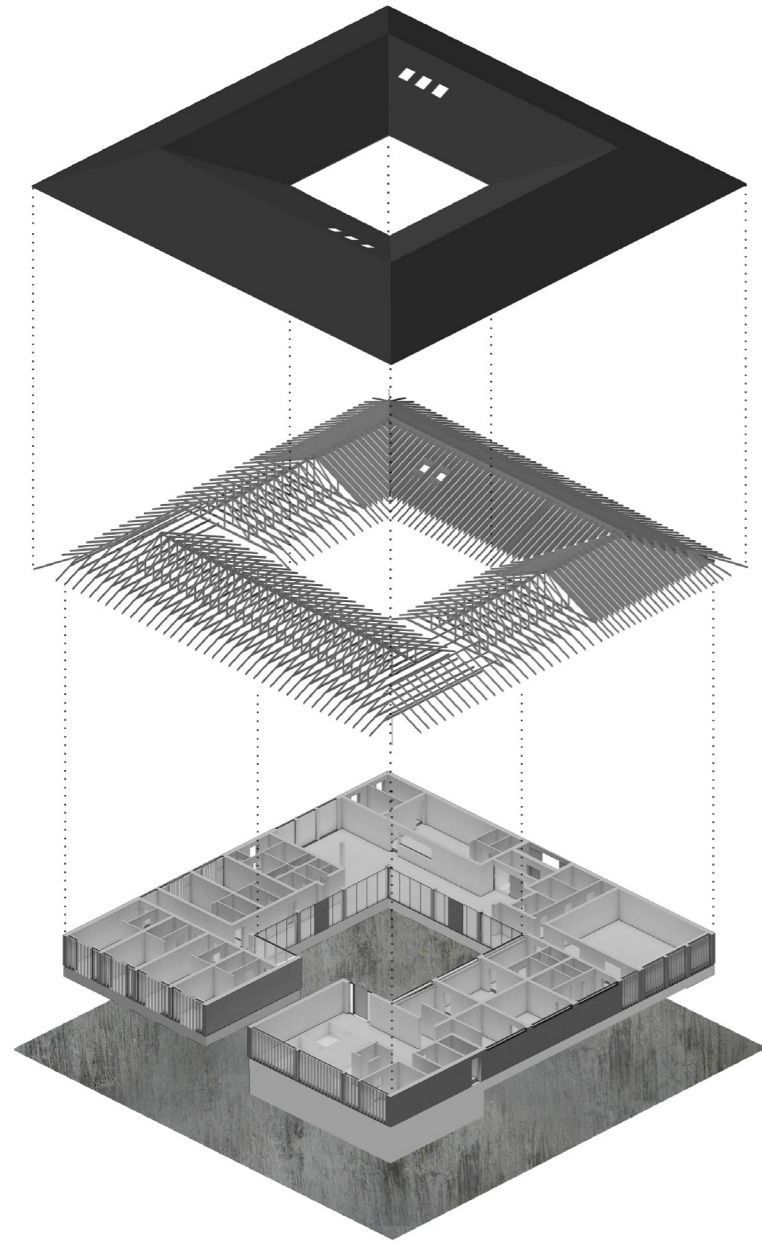
Pintamateriaalit

- 1 Ulkoverhouspaneeli, kuusi UTV 23 x 145 mm, rautavihtrillikäsittely
- 2 Pystyrima, kuusi 48 x 48 mm ST/A, rautavihtrillikäsittely
- 3 Julkisivulevy, harmaa. Siparila Platta, piilokiinnitys
- 4 Patinoitu sinkkipeltikate | 5 Lasi, kirkas | 6 Betoni, luonnonvärinen



Julkisivu pohjoiseen sekä julkisivu etelään 1:250

Julkisivu itään sekä julkisivu länteen 1:250



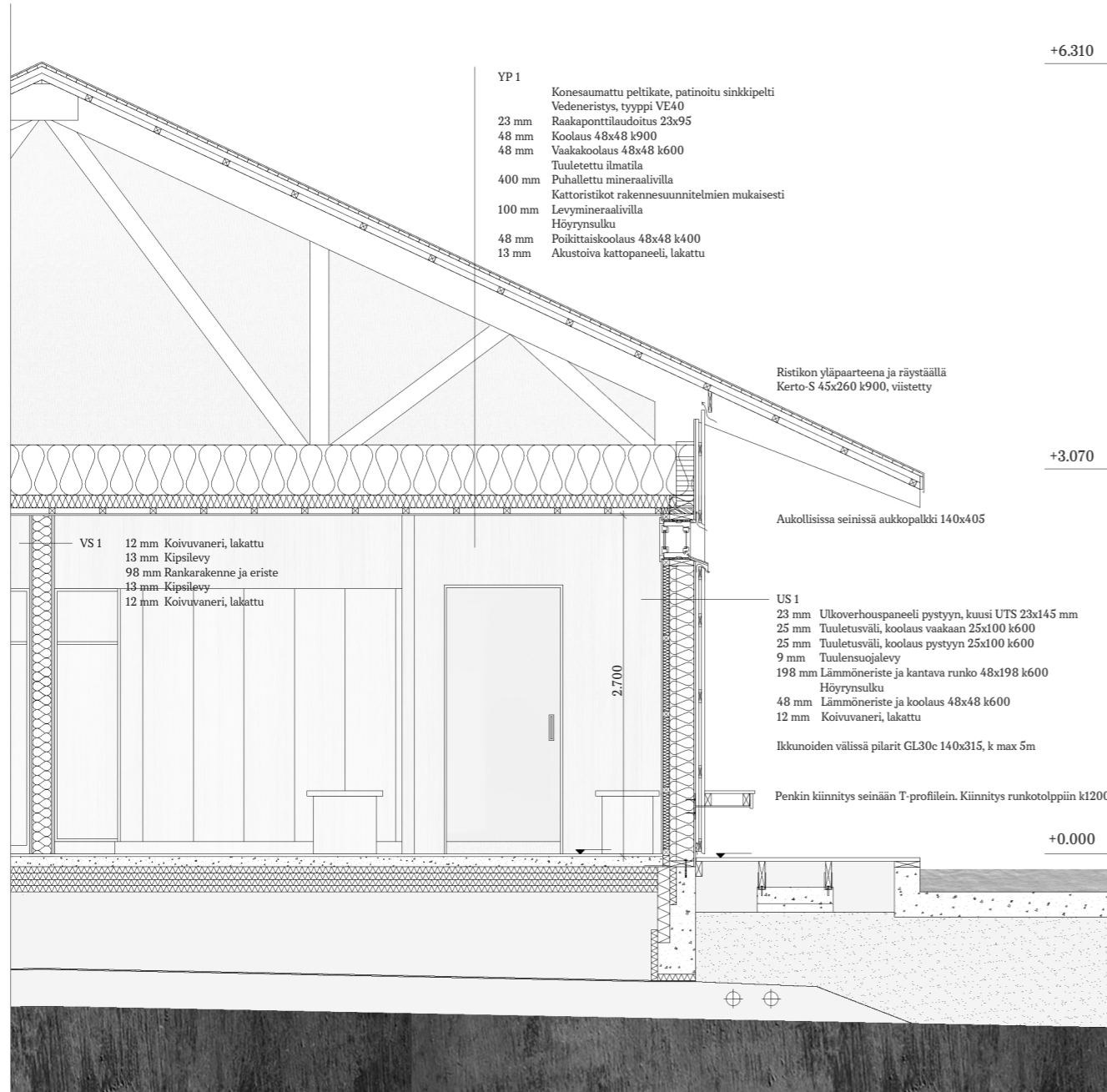
Avattu aksonometriamalli

5.2 Rakenteesta

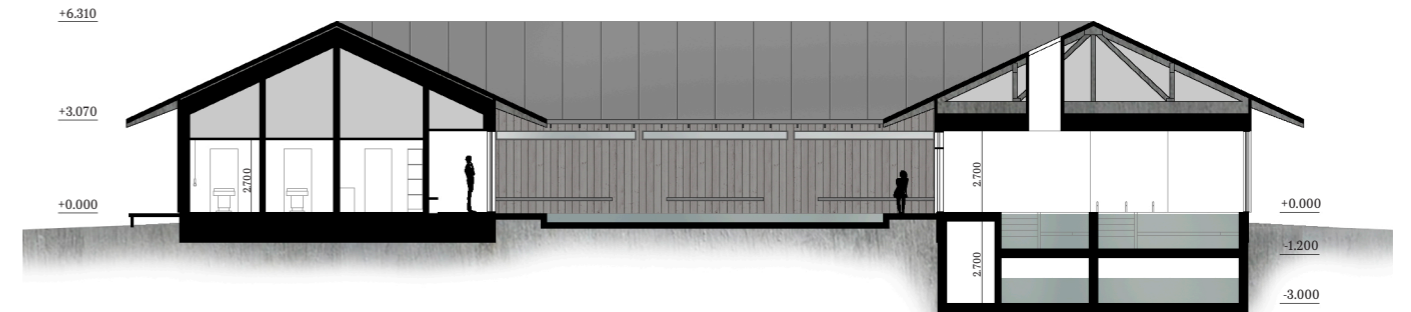
Rakennus on rankarakenteinen. Harjakatto on toteutettu rakennuksen etuosassa vaarnapalkeilla ja rakennuksen rauhallisemmat, intiimimmät osat harjaristikoidilla. Rakennus nojautuu puurankarakenteisiin ulkoseiniin ja rakennuksen etuosassa on korkeiden tilojen saavuttamiseksi hyödynnetty teräspilareita sekä I-palkkeja rakennuksen ulko- ja sisänurkissa.

Rakennuksen lattialaatta on varustettu vesikiertoisella lattialämmityksellä, joka lisää kengättömän rakennuksen käyttömukavuutta ja levollisuutta tiloissa kulkiessa. Rakennuksen ilmanvaihtojärjestelmät ovat pääasiassa sijoitettuna keittiön yhteyteen sekä sen yläpuolelle muodostuvalle ullakotilalle. Tekniikan vieni rakennuksen läpi toteutetaan harjaristikoiden läpi sekä koteloinnilla ravintolan sivuseinällä että alas lasketuilla katoilla kenkäeteisessä ja käytävätiloissa. Kylpylän tekniset tilat sijaitsevat saunojen ja kylpytilojen alapuolella.

Rakennuksen kokonaiskerrosala on 962 m² ja paloluokka on P3.



Leikkausote 1:50



Leikkaukset A-A ja B-B 1:250



5.3 Tilojen luoma retriittikokemus

Niin sisä- kuin ulkotiloissa on käytetty erilaisia luonnon elementtejä, jotka lisäävät rakennuksen meditatiivista ja aistirikasta kokemusta. Sisätiloissa seinien vierustojen luonnonkivireunustat ja viheristutukset luovat yhteyttä maahan ja luontoon. Sisäpihaa kattava sadevesiallas heijastelee taivasta ja ylös kurkottelevaa puustoa, jotka ovat aistittavissa näin myös sisältä käsin.

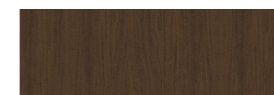
Rakennukseen astuttaessa retriittiin osallistuja riisuu kenkensä kenkäeteiseen ja siirtyy aulatilaan, jossa hänelle tarjotaan pehmeä puuvillainen joogamatto, pellavainen kylpytakki, -tossut ja pyyhe, pukukaapin sekä mahdollisen majoitushuoneen avain. Valoisa ja ravintolaan liittyvä aula on verhoiltu neutraalilla, sileällä seinäpaneelilla. Korkea kattokorkeus luo avaruutta ja tilan tuntua. Aulan, ravintolan ja kulkukäytävien lattiapinnat ovat sävytettyä akryylibetonia, joka on kestävä ja karheudeltaan miellyttävä jalkapohjan alla sekä kattaa turvallisuusmääräykset.

Rakennuksen tilat on sijoitettu tilojen yksityisyyden sekä toimintojen perusteella. Yhteistoiminnot ja palvelut - aula, ravintola, meditaatiosali ja hoituhuoneet - sijaitsevat rakennuksen keskiosassa. Rauhallisemmat toiminnot - spa, puku- ja pesuhuoneosastot - jakautuvat rakennuksen itäpuolelle. Yksityisinä ja rauhaa vaativina tiloina majoitushuoneet ovat sijoitettuna rakennuksen länsiosan pätyyn, jotta vierailijat voivat vetäytyä majoitushuoneen hiljaisuuteen myös aktiivisten toimintojen aikana.

Pintamateriaaleista



Seinäpinoissa vaaleaksi lakattu koivuvaneri



Rimoituksessa tummaksi lakattu massiivitammi



Lattiassa lämpimään taittava akryylibetoni



Sisäkatossa akustoiva, vaaleaksi lakattu kattopaneeli



5.4 Tilat meditaatiolle

Rakennuksen yksi päätiloista on meditaatiosali, jonne retiriittiin osallistuvat kokoontuvat meditaatioharjoituksille. Tila on joustava ja mukautettavissa erilaisiin käyttötarkoituksiin. Tilan henkilömäärä on meditaatioharjoituksen aikana 18 henkilöä, joka on määritetty joogamaton vakiomittojen, n. 0,6 x 1,7 metrin, perusteella. Tilan edustalla on korotettu taso meditaatioharjoitusten ohjaajalle. Tilan takaseinustalla on avohyllyt, joille käyttäjät voivat jättää henkilökohtaiset tavarat, kuten pyyhkeet ja juomapullot.

Meditaatiotila on pelkistetty ja peilitön, jotta meditaatioharjoituksen aikana huomio kiinnittyy itse kehoon. Pintamateriaaleina on lämpimiä ja luonnonmukaisia materiaaleja: sileät puupinnat rauhoittavat mieltä ja luonnonkuituinen sisalmatto on tuntoaistia aktivoiva, mutta pehmeä joogamaton alla. Valaistuksessa korostetaan luonnonvaloa. Häikäisyn minimoimiseksi luonnonvalo ohjataan huoneeseen sivuseinältä, vaakarimoitusten lävitse. Tämä luo tilaan lempeän ja elävän yleisvalaistuksen. Riittävän valaistuksen takaamiseksi myös iltakäytöllä ja pimeinä vuodenaikoina, tila on varustettu lämmin sävyisellä, säädettävällä valaistuksella.

Kasvillisuudella koristettu meditaatiokehä on atriumia kiertävän retiriittirakennuksen keskiössä. Meditaatiokehän ympyrämuoto symboloi kokonaisuutta ja jatkuvuutta. Luonnon läsnäolo ja atriumin "impluvium" -altaan tyyni vesi tarjoavat rauhoittavan ympäristön pysähtymiselle. Meditaatiokehän ympärille on mahdollista kokoontua 18 hengen ryhmän tai pienemmän seurueen kanssa. Pelkistetyn impluvium -altaan muotokieltä elävöitetään kaivausten ja rakennustöiden aikana esiin kaivetuilla suurilla kivilohkareilla.

Sisäpihalta leveät kuusilankusta valmistetut pitkospuut johdattelevat kävijän aistipolulle. Aistipolun reitillä on korotettuja levennyksiä kulkijan halutessa pysähtyä katselemaan ja kuuntelemaan ympäröivää luontoa. Polku johtaa metsikön läpi aina meriaiheiselle meditaatiolautalle ja merialtaalle asti, jotka korostavat sijainnin merellisyyttä.

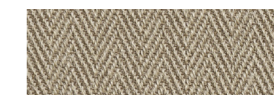
Pintamateriaaleista



Seinäpinoissa vaaleaksi lakattu koivuvaneri



Rimoituksessa ja kalusteissa vaaleaksi lakattu massiivitammi

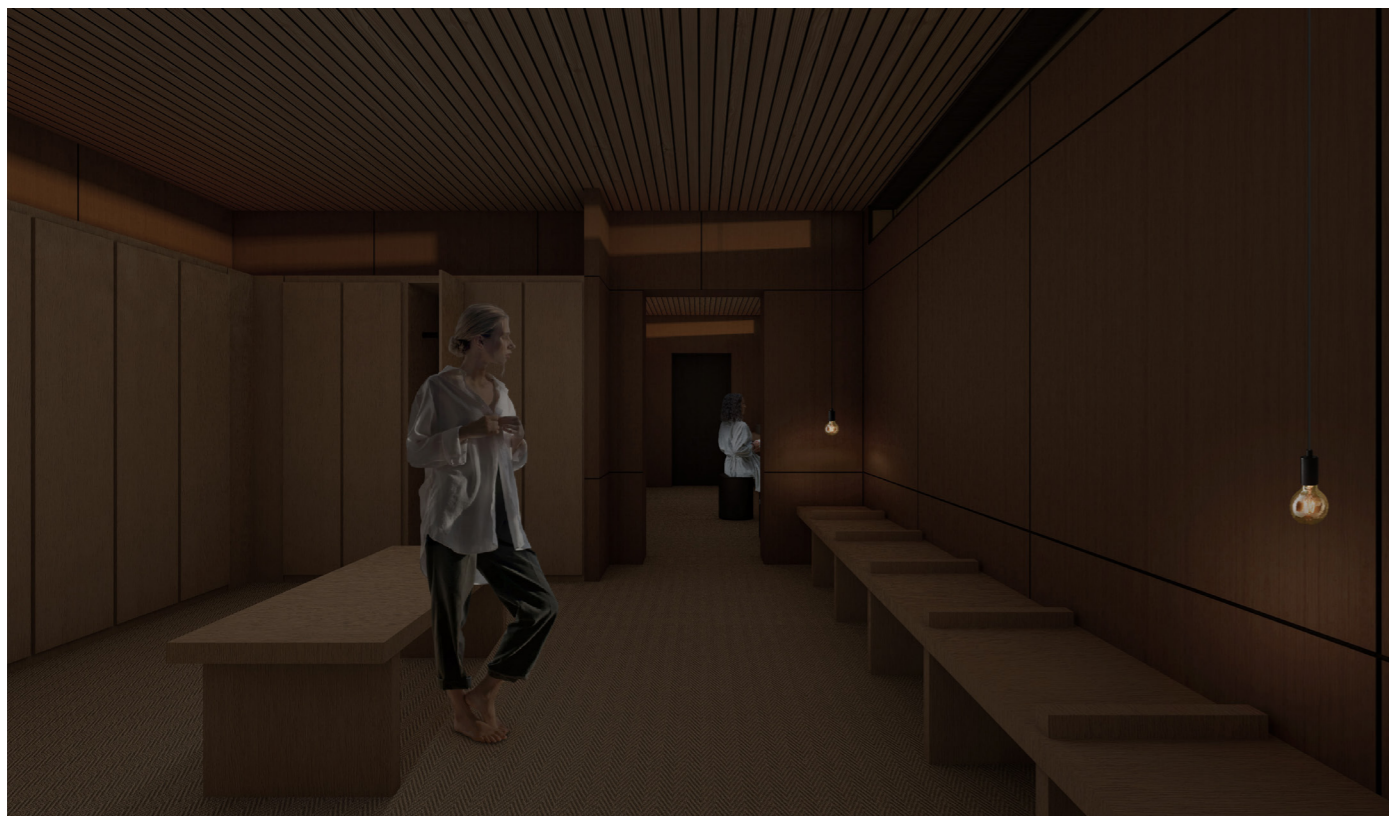


Lattiasa luonnonkuituinen, kalanruotokuvioitu sisalmatto



Sisäkatossa akustoiva, vaaleaksi lakattu kattopaneeli





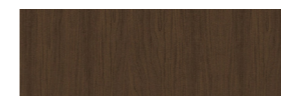
5.5 Pukeutumis- ja peseytymistilat

Kaksiosaiset wc- ja pukeutumistilat ovat sijoitettuna meditaatiosalia vastapäätä. Tilat on jaettu kahteen osaan, jotta käymälän käyttö meditaatiosalista ei edellytä pukuhuoneeseen siirtymistä.

Pukuhuoneessa ilmapiiri on tunnelmallisempi. Tilan seinäpintoja verhoaa yhteistiloja sekä meditaatiosalia tummempi puupaneeli, joka luo miellyttävän tunnelman vierailijoiden valmistautuessa kylpytiloihin. Meditaatiotilan tapaan myös pukuhuoneiden lattiapintana on neutraalisävyinen, kestävä sekä likaa hylkivä sisalmatto.

Siirtyessä pukuhuoneesta pesuhuoneeseen ilmapiiri säilyy tunnelmallisena ja intiiminä. Matalan yläikkunan kautta tuleva luonnonvalo luo rauhallisen tunnelman tummapintaiseen pesutilaan, jossa vierailija voi ripustaa kylpytakkinsa ja pyyhkeensä, sekä mahdollisen uimapukunsa sivuseinälle ennen peseytymistä.

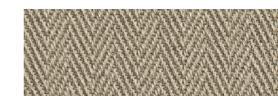
Pintamateriaaleista



Seinäpinnoissa tummaksi-lakattu koivuvaneri



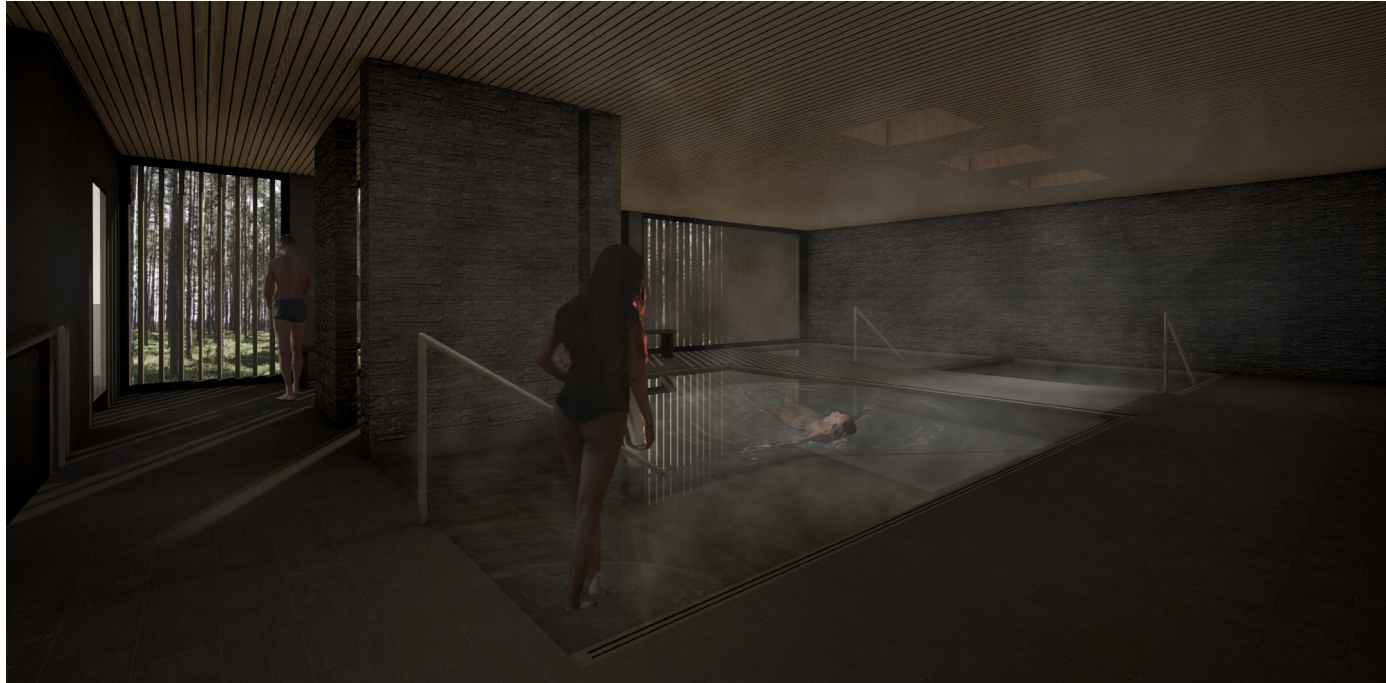
Kalusteissa vaaleaksi-lakattu massiivitammi



Lattiasa luonnonkuituinen, kalanruotokuvioitu sisalmatto



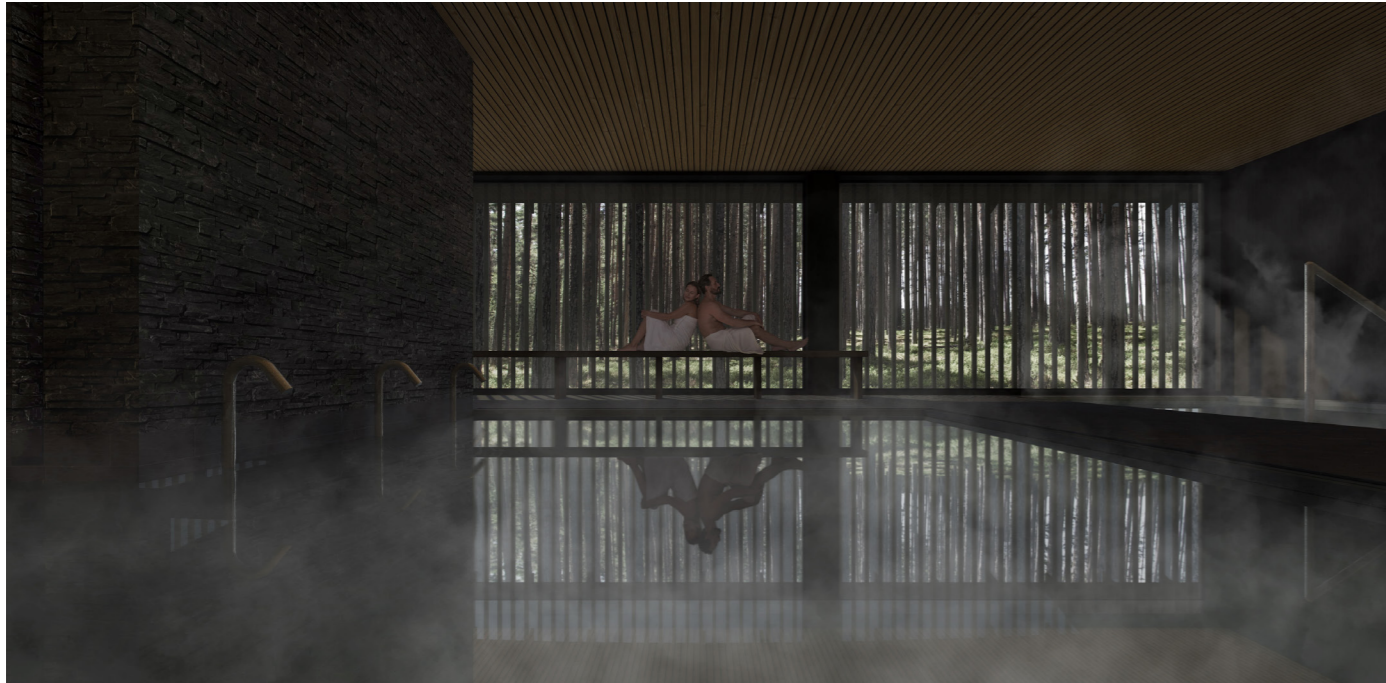
Sisäkatossa akustoiva, vaaleaksi lakattu kattopaneeli



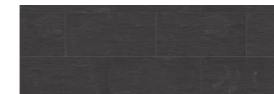
5.6 Kylpytilat ja saunat

Kylpytiloihin siirryttäessä sekä lattian että seinien pintamateriaalit jatkuvat saumattomasti, mutta katse kiinnittyy kattoikkunasta laskeutuvan luonnonvalon valaisemiin höyryäviin altaisiin sekä ikkunoiden rimoituksen takaa avautuvaan luontomaisemaan.

Kylpytilat sisältävät perinteisen lämminvesialtaan (32°C) lisäksi kylmäaltaan (8°C) sekä kuumavesialtaan (38°C). Kylmäallas mahdollistaa virkistävän pulahduksen ja kylmähoitoa lihaksille, kun taas kuumavesiallas tarjoaa rauhoittavan sijan kehon rentoutumiselle. Altaiden lisäksi kylpytiloista on yhteys sekä hengityselimiä hellivään höyrysaunaan että aisteja herättelevään aromisaunaan. Saunat on sijoitettu kylpytilaan, luoden yhtenäisen kokemuksen ja tilojen kokonaisuuden. Kylpy- ja saunahetkien ohella vierailijat voivat pysähtyä ja istahtaa maisemaikkunan äärelle ja antaa luontomaiseman meditatiivisten vaikutusten virrata rentoutuneen mielen ja kehon lävitse.



Pintamateriaaleista



Seinä- ja lattiapinnoissa
vuolukivi, antrasiitti



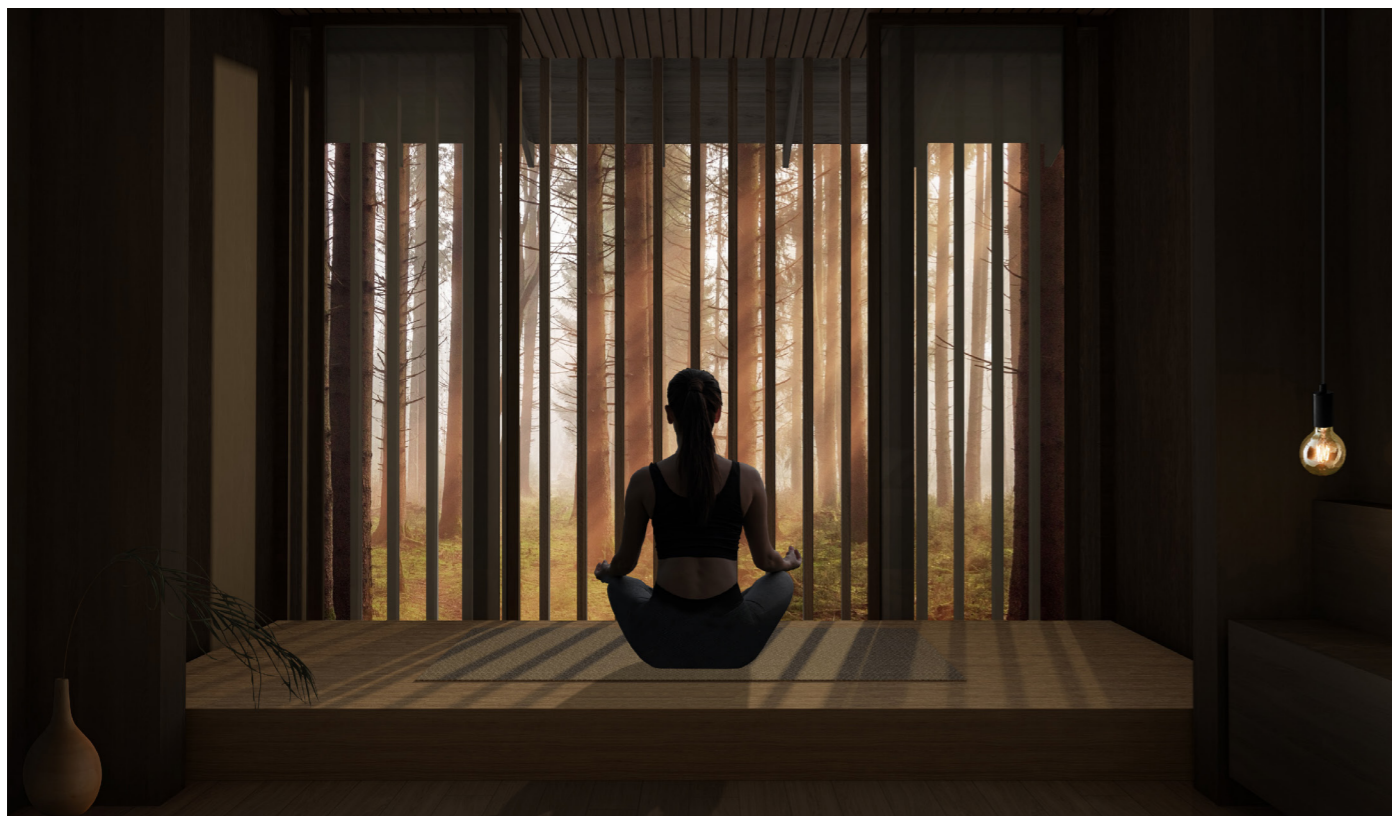
Seinäpintojen korostajana
verhoilukivi, vuolukivi,
antrasiitti



Kalusteissa lämpökäsitelty
ja vahattu massiivimänty



Sisäkatoissa kosteudenkes-
tävä ja akustoiva, vaaleaksi
lakattu kattopaneeli



5.7 Oma tila

Retriitin majoitustiloja on yhteensä 12 henkilölle ja majoitushuoneistot ovat 2 hengen huoneistoja, joko yhden tai kahden hengen sängyillä. Yksi majoitushuoneista on suunniteltu esteettömäksi.

Majoitushuoneet ovat tyypiltään pelkistettyjä ja pintamateriaaleiltaan maanläheisiä. Jokaisen majoitushuoneen ikkunan edustalla on verhoilla suljettava sija meditaatioharjoituksille, joka mahdollistaa rauhallisen meditaation harjoittamisen luontonäkymän. Julkisivun pystyrimoituksesta huolimatta majoitushuoneet ovat avattavissa ympäröivään luontoon liukuovien, joka luo meditaatiosijalle suoran yhteyden ympäristön kanssa sekä päästää luonnon äänet myös majoitushuoneeseen.

Pintamateriaaleista



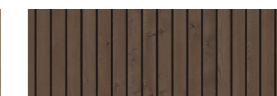
Seinäpinnoissa tummaksi-lakattu koivuvaneri



Kalusteissa tummaksi ja vaaleaksi lakattua massiivitammea



Lattiasa mattalakattu tammiparketti



Sisäkatossa akustoiva, tummaksi lakattu kattopaneeli



LOPUKSI

Kuvailin alussa läsnäoloa ja sen tuoman rauhan kokemista. Tietoista läsnäoloa ja levollisuutta voidaan kokea myös ilman sitä varten rakennettuja tiloja tai meditaatioretriittejä. Joskus kuitenkin arjen myllyryksestä tai stressin kierteestä irrottautuminen edellyttää vetäytymistä syrjään, sellaiseen suojapaikkaan, joka on meidän jokaisen henkistä hyvinvointiamme varten. Suunnittelemani retriittikokonaisuus on kuvitteellinen esitykseni minun näkemästäni eräänlaisesta turvasatamasta.

Koen, että Varjakansaari on kokonaisuutena yksi omalaatuisimmista sijainneista Oulun seudun alueella. Uskon, että sillä on myös tärkeä rooli osana Oulun kehitettäviä virkistysalueita ja näen sen potentiaalinen yhdenlaisena rauhaa ja irtautumista tarjoavana paikkana. Koen myös, että suunnittelemani retriittikokonaisuus olisi toteutettavissa myös kaavailtujen majoitustoimintojen ohella. Toivon, että tulevat toiminnot lisäävät alueen elinvoimaisuutta, kuitenkin pitäen saaren rakennuskannan sopivan väljänä ja luontorikkaana sekä varmistaakseen kulttuurihistoriallisesti arvokkaan kokonaisuuden säilymisen.

Tämän työn opettamana olen muistanut arvostaa inspiroivia ja seesteisyyttä tuovia rakennetun ympäristön elementtejä yhä enemmän. Kuvitteellisen Varjakansaaren Meditaatioretriitin myötä suljen nyt yhden oven vuosien opinnoille, sekä avaan uuden kohti tulevaa. Toivon, että vielä näiden poikkeuksellisten aikojen aikana sekä niiden päätyttyä pystymme sulkemaan ja avaamaan näitä kuvainnollisia ovia, karistamaan epävarmuudet ja henkiset kuormitukset, etsimään läsnäoloa sekä löytämään jälleen yhteisöllisyyden myös hiljaisuudessa toteutettavissa arjen askareissa ja hetkissä.

*Löysin tieni takaisin.
Takaisin samaiselle paikalle,
josta matkani alkoi.*

*Pysähdyn hetkeksi
ja karistan harteiltani
tämän matkan aikana kertyneen hälinän ja pölyn.*

*Nyt olo on kevyt,
kevyempi kuin aikoihin
ja olen valmis ottamaan askeleen eteenpäin.*

-Allekirjoittanut

KIRJALLISET LÄHTEET JA JULKAISUT

Aulankoski, Sanna. 2019. Aistiva ja tiedostava mieli. Meditaation näkökulma tietoisuuteen ja psyykeen. Duodecim, Helsinki.

Borch, Christian (toim.); Böhme, Gernot; Eliasson, Olafur; Pallasmaa, Juhani. 2014. Architectural Atmospheres: On the Experience and Politics of Architecture. Birkhäuser, Basel.

ArchDaily. 2016. Vajrasana Buddhist Retreat / Walters & Cohen Architects [Verkkolähde] <https://www.archdaily.com/798645/vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects> [Haettu 30.03.2021]
ArchDaily. 2019. Meditation Hall / HIL Architects [Verkkolähde] <https://www.archdaily.com/912262/meditation-hall-hil-architects> [Haettu 30.03.2021]

Häyrynen, Seppo; Kotila, Heikki. 2003. Retriitti: Tie hiljaisuuteen. Ensimmäinen painos. Helsinki. Edita Prima Oy.

Pallasmaa, Juhani. 1996. Eyes of the Skin: Architecture and the Senses. London: Academy Group.

Saine, Ari; Osuuskunta Aura, Studio Ilpo Okkonen. Varjakan infokyltit.

Saari, Antti; Väänänen, Mikko; Kortelainen, Ilmari. 2014. Mindfulness ja tieteet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere. Tampere University Press.

Shirazi, M. Reza. 2014. Towards an Articulated Phenomenological Interpretation of Architecture: Phenomenal Phenomenology. Abingdon, Oxon; New York.

Tourula, Marjo; Rautio, Arja. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsä-hallitus ja Oulun seutu.

Zumthor, Peter. 2006. Atmospheres: Architectural Environments – Surrounding Objects. Birkhäuser, Basel.

OPINNÄYTTEET

Kalliomäki, Tuulia. 2012. Hiljaisen matkanteon luonto. Retriitti luonnon kokemisen kontekstina. Pro gradu -tutkielma. Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos /Humanistinen tiedekunta /Humanistinen tiedekunta, Turun yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201210059342> [Haettu 31.03.2021]

Markkanen, Aki. 2019. Piilopaikka arjelta –etriittiarkkitehtuuria ulkosaaristoon. Diplomityö. Oulun yliopiston arkkitehtuurin yksikkö. [Verkkolähde] <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201903011269.pdf> [Haettu 20.02.2021]

SÄHKÖISET LÄHTEET

Gronow, Kira. 2017. Hiljaisuus kiinnostaa nyt turisteja – Monet matkailijat haluavat, että heille annetaan lupa olla hiljaa”, tutkija sanoo. [Verkkolähde] <https://www.hs.fi/matka/art-2000005491707.html> [Haettu 20.2.2021]

Hoikkala, Hannamari. 2018. Kerran täällä asui satoja ihmisiä – Varjakansaari Oulunsalon edustalla on aikamatka viidakoituneeseen autiokylään. [Verkkolähde] <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/03/27/autiosaa-rella-aika-on-pysahtynyt-1900-luvun-alkuun-pohjoismaiden-suurimmasta> [Haettu 25.02.2021]

Hirvonen, Iida Sofia. 2016. Retriiteiltä haetaan hengellisiä kokemuksia ja parempaa elämänhallintaa – ”Tässä ajassa pitää olla paras mahdollinen versio itsestään”. [Verkkolähde] <https://www.hs.fi/elama/art-2000002911462.html> [Haettu 20.2.2021]

Huovinen, Johanna. 2021. Sähköpostihaastattelu, Ihanasti Kotona -blogikirjoittajalta ja Varjakansaaresta kirjoittaneelta Johanna Huoviselta. [Haastattelu 15.02.2021]

Luckoo, Vineet Shavreen Kumar. 2011. Spiritual practice and its influence in architecture: The Design of a Meditation Centre in Chatsworth. [Verkkolähde] <http://hdl.handle.net/10413/8619> [Haettu 31.03.2021]

Museovirasto, 2009. Valtakunnallisesti merkittävät rakennetut kulttuuriympäristöt RKY, Varjakansahayhdyskunta. Museovirasto. [Verkkolähde] http://www.rky.fi/read/asp/r_kohde_det.aspx?KOHDE_ID=4352 [Haettu 24.02.2021]

Norman, Alex; Pokorny, Jennifer J. 2017. Meditation retreats: Spiritual tourism well-being interventions. [Verkkolähde] <https://www.researchgate.net/publication/318458585> [Haettu 31.03.2021]

Nykänen, Anna-Stina. 1997. Retriitti on vetäytymistä. [Verkkolähde] <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000003625193.html> [Haettu 24.02.2021]

Oulun Kaupunki. 2020. Yhdyskunta- ja ympäristöpalvelut. Varjakan kehittämissuunnitelma. [Verkkolähde] https://www.ouka.fi/documents/64220/23132302/Varjakka_kehittamissuunnitelma_18122020.pdf/9e66ce97-f9bd-4a56-8d74-fd7f0a4af219 [Haettu 10.03.2021]

Oulun Kaupunki. 2021. Projektikortti. Varjakka 564–2206. [Verkkolähde] <http://oulu.ouka.fi/tekninen/Suunnitelmat/Projektikortti.asp?ID=779> [Haettu 25.02.2021]

Oulun Kaupunki. Oulun kaupunki. Varjakka. [Verkkolähde] <https://www.ouka.fi/oulu/varjakka> [Haettu 25.02.2021]

Porter, Miriam. 2019. The Best Meditation Retreats In The World [Verkkolähde] <https://www.forbes.com/sites/miriamporter/2019/11/08/the-best-meditation-retreats-in-the-world-2019/?sh=5491c63d6dd6> [Haettu 24.02.2021]

Sipark Oy. 2013. Oulu, Oulunsalon Varjakansaaren sahayhdyskunta, rakennushistoriaselvitys 2013 – toteutetut selvitykset ja rakennusten korjaukset, olevien rakennusten dokumentointi ja säilyneisyys. [Verkkolähde] https://www.ouka.fi/documents/64186/19212238/6476_2013_RHS_Oulunsalon_varjakaan-saaren_sahayhdysk.pdf/d3ddbdc8-a3f0-456e-8822-4987626fd4e4 [Haettu 10.03.2021]

KUVALÄHTEET

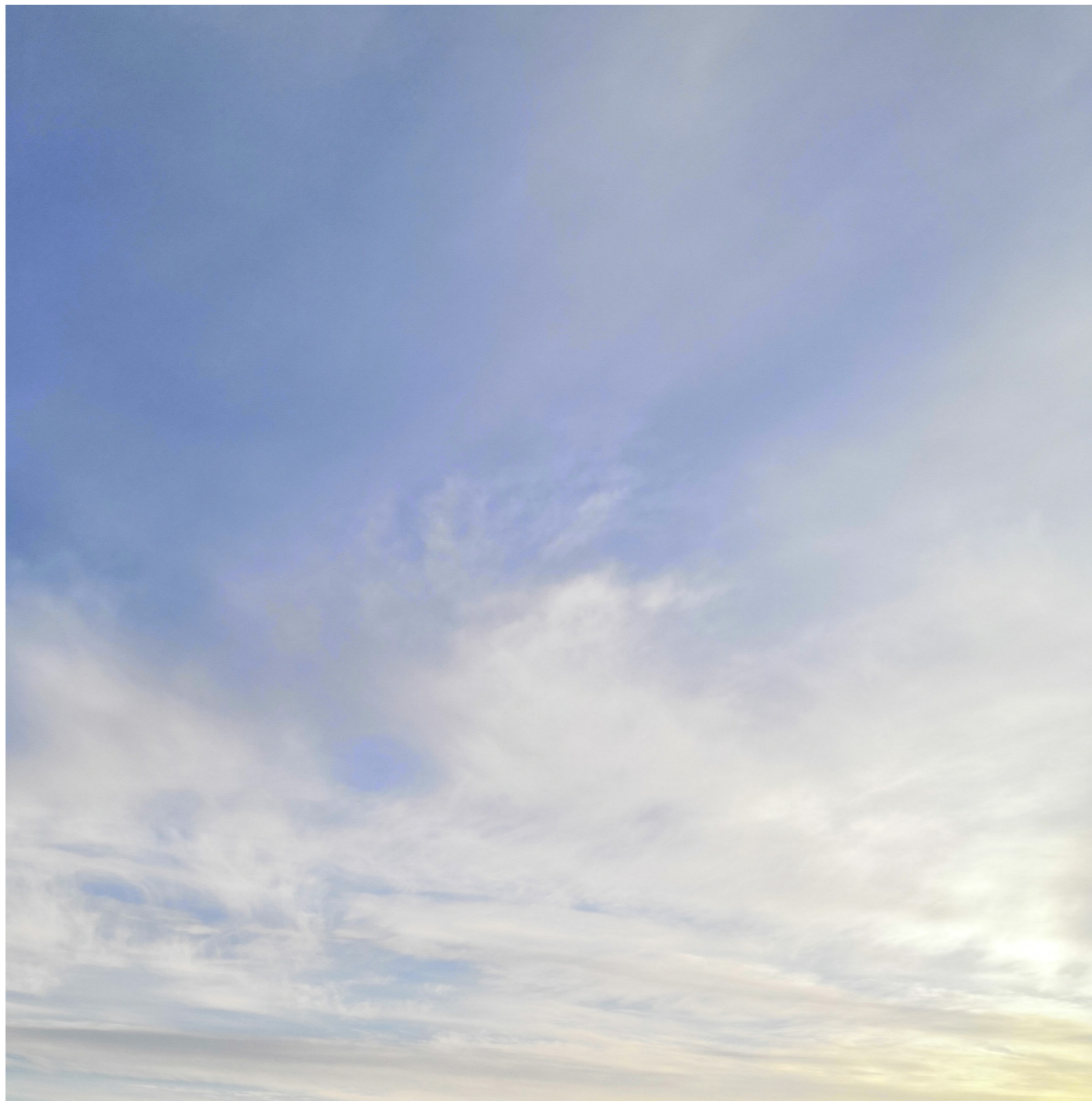
Valokuvat tekijän ellei toisin mainittu.

Kuva 01-02 s. 23-24 **Gilbert, Dennis. 2016.** Vajrasana Buddhist Retreat / Walters & Cohen Architects. [Verkkolähde] <https://www.archdaily.com/798645vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects> [Haettu 24.02.2021]

Kuva 03-04 s. 24-25 **Scott, Will. 2016.** Vajrasana Buddhist Retreat / Walters & Cohen Architects. [Verkkolähde] <https://www.archdaily.com/798645vajrasana-buddhist-retreat-walters-and-cohen-architects> [Haettu 24.02.2021]

Kuva 05-08 s. 27-29 **HIL Architects. 2019.** Meditation Hall / HIL Architects. [Verkkolähde] https://www.archdaily.com/912262/meditation-hall-hil-architects?ad_medium=gallery [Haettu 24.02.2021]

Kuva 09-13 s. 42, 44-46 **Huovinen, Johanna. 2017.**



KIITOS

Kiitos pääohjaajalleni Matti Sanaksenaholle ohjauksesta ja inspiroivista ajatuksista.

Kiitos rohkaisusta ja ammattimaisista neuvoista Janne Pihlajaniemelle, Henrika Pihlajaniemelle, sekä muille diplomityöopintojakson ohjaajille.

Kiitos myös työkavereilleni keskusteluista, tsemppauksesta sekä innostavasta kannustuksesta.

Kiitos Tmi Sebastian Kemi nopeasta konsultaatiosta sekä avustasi kantavan järjestelmän ja rakenteiden suunnittelussa.

Haluan myös kiittää ystäviäni ja perheenjäseniäni mielenkiinnosta työtäni ja opintojani kohtaan, myötä-elämisestä sekä kaikesta tuesta näiden vuosien aikana, niin myötä- kuin vastoinkäymisissä.

Kiitos Ville - avopuolisoni, ystäväni, minun turvasatamani - kun olet ojentanut kätesi ja nostanut minut takaisin pinnalle raskaimpina hetkinä.

LIITTEET - PLANSIPIENENNÖKSET

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Situatiopiirros 1:2000

Diplomityö *Varjakansaaren Meditaatioretriitti* tutkii meditaatiota, luontoa ja retriittejä sekä moniaistillisuutta osana kuvitteellista retriittikokonaisuutta. Retriittikokonaisuus sijoittuu autioituneeseen entiseen sahayhdyskuntaan, Oulun Varjakansaareen. Varjakansaari on sijaintina rakennuskannaltaan historiallisesti arvokas muisto 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa toimineesta pohjoismaiden suurimmasta sahasta, jolle kulku tapahtuu käsiikäyttöisellä kapulalossilla.

Suunniteltavan retriitin tarkoitus on tarjota vetäytymissija arjesta sekä suojapaikka henkisen

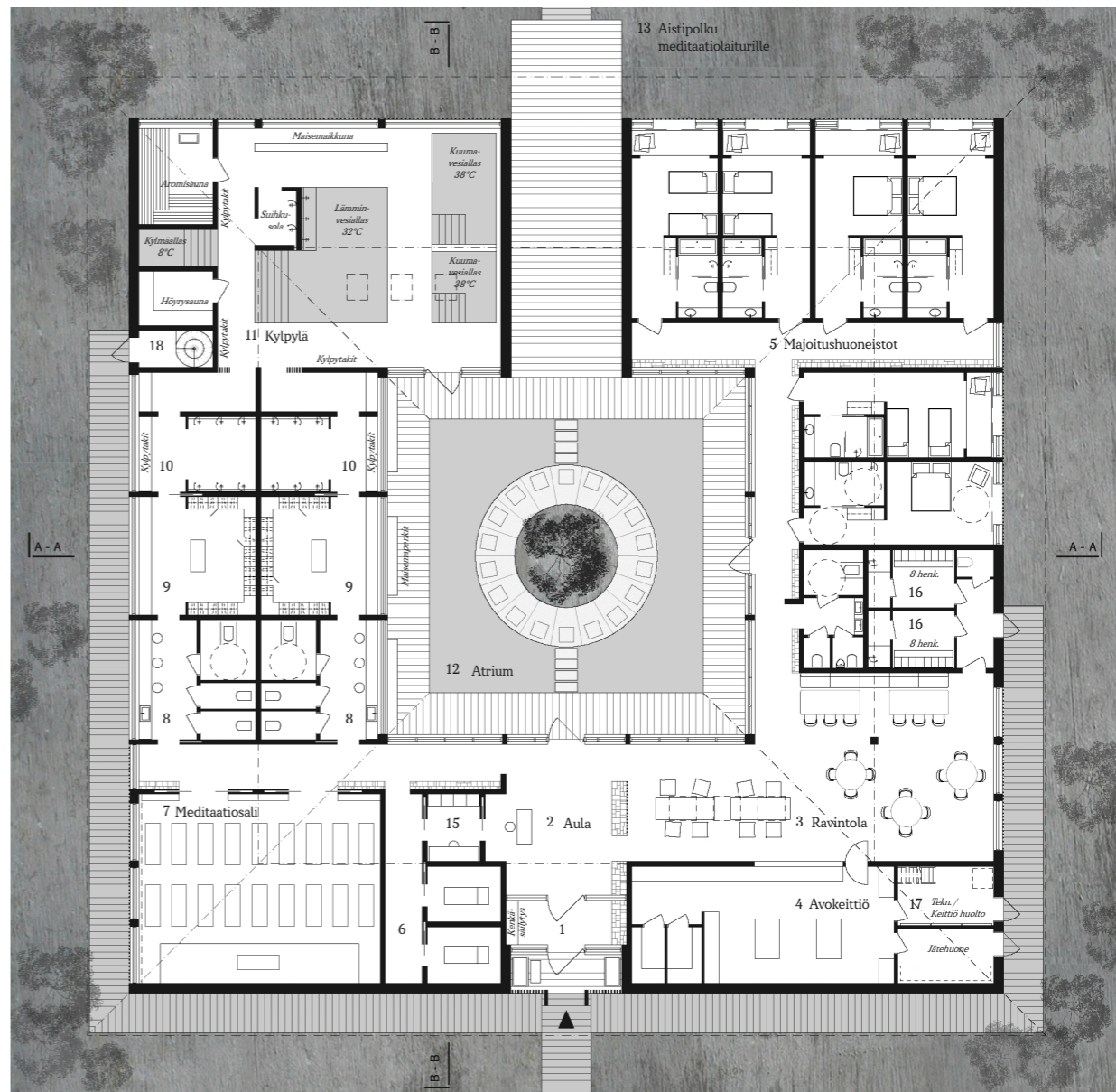
hyvinvoinnin harjoittamiseen ja itsetutkiskeluun. Suunnittelun lähtökohtina olivat Varjakansaaren osayleiskaava, rakennuskanta, omaleimaisuus, ympäröivä luonto ja merellisyys, sekä kokemuksellisuus.

Retriittikokonaisuus sijoittuu lounaisrannalle sijoittuvan paloaesman sekä saunarakennuksen väliselle metsäkaistaleelle. Rakennus on tiheän puuston suojissa, antaen tilaa ja kunnioittaen saaren olevaa rakennuskantaa ja raunioita. Sisätilojen näkymät on avattu ympäröivään luontoon, kun pohjoisen julkisivu on osoitettu yksin sisäänkäynnille ja pidetty muulta aukotukselta suljettuna.

Jatta Hepola
Jatta Hepola | Oulussa 31/05/2021

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Pohjapiirros 1:100

Meditaation harjoittamispaikkana rakennus on arkkitehtuuriltaan ja tiloiltaan pelkistetty. Retriittikokonaisuus muodostuu atriumista ja sen ympärillä kietoutuneesta rakennusmassasta. Atrium toimii keskeisenä tilana, jossa luonnon elementit kohtaavat. Atriumilta on suora näkö- ja kulkuyhteys rantaan sekä meditaatiolautalle ja merialtaalle. Ympäristön tarjoama vihreä maisema, vesi, maa, raikas ilma sekä tuulet edustavat rauhaa ja puhtautta.

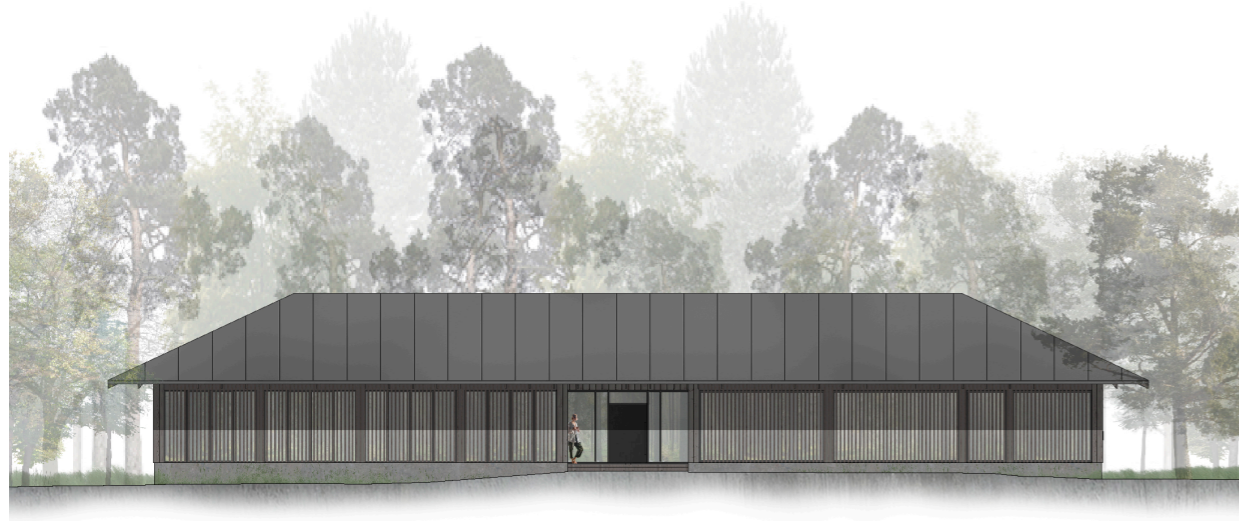
Meditaatioretriitin tilaohjelma on muodostunut tavoitteesta luoda kokonaisvaltaisesti rentouttava, elämäksellinen sekä majoituksen mahdollistava retriittikokonaisuus. Nimensä mukaisesti retriitin olennaisimpia tiloja ovat meditaatioharjoituksia mahdollistavat sisä- ja ulkotilat. Sekä mielen että kehon rentouttamiseksi retriitti käsittää hoituhuoneet sekä pienimittakaavaisen kylpylän. Retriitin yhteistiloihin sisältyy myös makuuasteja hellivä ravintola, jossa tarjotaan teetä, virvokkeita sekä paikallista lähiruokaa.

- 1 Sisäänkäynti ja kenkäteinen 9 m²
- 2 Aula ja vastaanotto 32 m²
- 3 Ravintola 115 m² (sis. asiakas-wc:t)
- 4 Avokeittiö 69 m² (sis. huolto ja jäteh.)
- 5 Majoitushuoneistot 25-26 m² (167 m²)
- 6 Hoituhuoneet 7+7 m²
- 7 Meditaatiosali 76 m²
- 8 WC-tilat 23+23 m²
- 9 Pukuhuoneet 23+23 m²
- 10 Pesuhuoneet 23+23 m²
- 11 Kylpylä 137 m²
- 12 Atrium ja meditaatiokehä
- 13 Aistipolku meditaatiolaiturille
- 15 Toimisto 6 m²
- 16 Henkilöstötilat 24 m²
- 17 Tekninen tila ja keittiö huoltoreitti 10 m² (sis. kulku IVKH)
- 18 Kylpylän tekninen tila 100 m²

Jatta Hepola
Jatta Hepola | Oulussa 31/05/2021

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Julkisivu pohjoiseen 1:100

Julkisivu etelään 1:100

RAKENNUKSEN ULKOKUOTO JA TUNTU

Rakennuksen pintamateriaaleina on käytetty puuta, betonia, kiveä sekä lasia. Yhdessä materiaalit luovat sekä kontrasteja tarjoavan että tasapainoisen ympäristön: Puu tarjoaa lämpöä, betoni lujuutta, kivi yhteyden maahan ja lasi valoa sekä heijastuksia.

Atriumin ympärille muodostuva rakennusmassa on harjakattoinen. Julkisivun vallitsevana pintama-

terialaana on pystyverhouspaneeli ja aukotuksia verhoava pystysuuntainen puurimoitus. Puupinnat on viimeistelty rautavihrillä, joka tuo kuuluvan harmaan ja kestävänsä sävyn. Harmaannetut seinät heijastavat valoa kauniisti ja häivyttävät maisemaan huomaamattomasti.

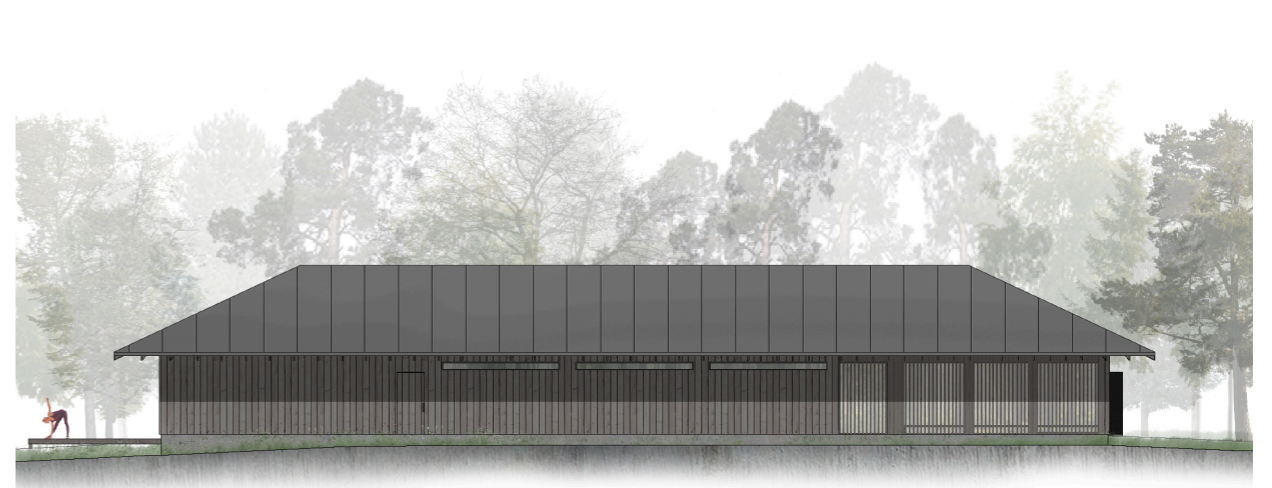
Retriitin sisäänkäynti toimii rakennuksen huomiota herättävänä yksityiskohtana muuten pelkistetyissä julkisivuissa. Sisäänkäynnin edessä kehystetty nielu toimii kulkuaukkona sisennetyille pääsisäänkäynnille, jota koristaa käsittelemättömällä messingillä pinnoitettu teräsovi.

Jatta Hepola

Jatta Hepola | Oulussa 31/05/2021

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Julkisivu itään 1:100

Julkisivu länteen 1:100

Rakennuksen julkisivu mukailee ympäröivää tiheää puustoa. Rimoitus luo tiloihin elävää luonnonvaloa halkomalla valonsäteitä kapeiksi soiroiksi, jotka liikkuvat rakennuksen sisäpinnoilla päivän kuluessa. Samanaikaisesti ne ovat toimivat näköesteinä, kuitenkin peittämättä näkymiä ympäröivään luontoon.

Rakennuksen vesikatto on konesaumattua peltikatetta Varjakansaaren vanhan palosaman mukaisesti. Pintana on ilmeiltään kevyt, patinoitu sinkkipelti, joka sisältää pienissä määrin titaania ja

kuparia. Vesikatton sadevesijärjestelmä on vähäinen, jotta sateen aikana rakennuksen keskio korostaa luonnon ääniä, vesipisaroiden tippuessa sadevesialtaaseen. Luontokokemusta voi pysähtyä kuuntelemaan rakennuksen reunaan sijoitetulle kiinteälle penkille. Sisäänkäynnin ja eteläjulkisivun katetun ulkoaulan kohdalla vesikatton sadevedet ohjataan sivuun jalkarännien avulla.

Jatta Hepola

Jatta Hepola | Oulussa 31/05/2021

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Julkisivuote 1:25

- 1 Ulkoverhouspaneeli, kuusi UTV 23 x 145 mm, rautavihtrillikäsittely
- 2 Pystyrima, kuusi 48 x 48 mm ST/A, rautavihtrillikäsittely
- 3 Julkisivulevy, harmaa, Siparila Platta, piilokiinnitys
- 4 Patinoitu sinkkipeltikate | 5 Lasi, kirkas | 6 Betoni, luonnonvärinen

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



*Kuin olisi uponnut pehmeään hiljaisuuteen,
keho täysin rentoutuneena,
ilman myllertävää mieltä.*

*Lattia tukee ja kannattelee,
samalla kun jokainen osa kehosta painautuu sitä kohti.
Lämpötila on juuri sopiva,
ja verhojen välistä piikottaa virkistävä valo,
vaikka silmät ovat suljettuina.*

*Tuona hetkenä,
olin levollinen, silti energinen,
ja saatoin tuntea itse valon säteet.*

-Allekirjoittanut

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen

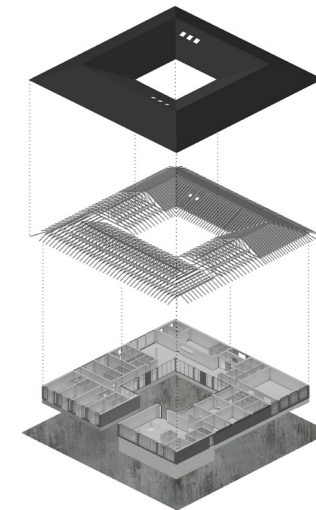
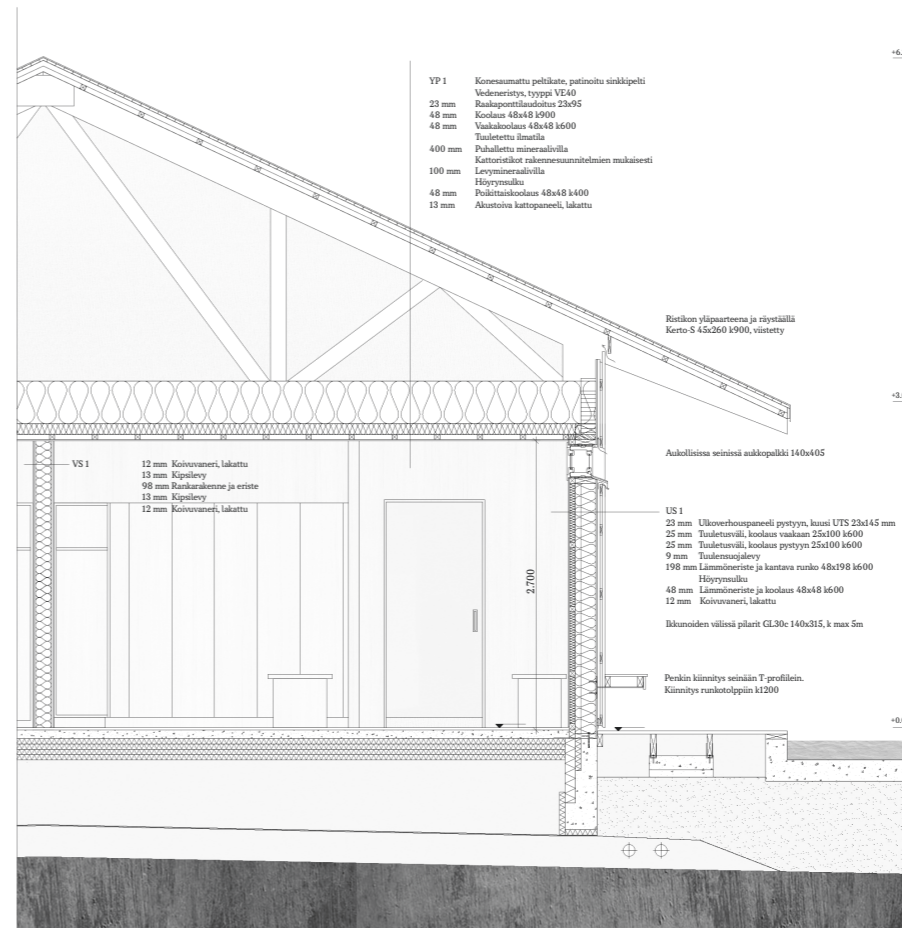


Leikkaus A-A 1:100

Leikkaus B-B 1:100

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Avattu aksionometriamalli

Leikkausote 1:25

RAKENTEESTA

Rakennus on rankarakenteinen. Harjakatto on toteutettu rakennuksen etuosassa vaarnapalkkeilla ja rakennuksen rauhallisimmat, intiimimmät osat harjaristikoidilla. Rakennus nojautuu puurankarakenteisiin ulkoseiniin ja rakennuksen etuosassa on korkeiden tilojen saavuttamiseksi hyödynnetty teräspilareita sekä I-palkkeja rakennuksen ulko- ja sisänurkissa.

Rakennus on varustettu lattialämmityksellä, joka lisää kengättömän rakennuksen käyttökäytävyyttä. Rakennuksen ilmanvaihtojärjestelmät ovat pääasiassa sijoitettuna keittiön yhteyteen sekä sen yläpuolella olevalle ullakkotilalle. Tekniikan vieni rakennuksen läpi toteutetaan harjaristikoiden läpi sekä koteloimalla ravintolan sivuseinällä että alas lasketuilla katoilla kenkäieteissä ja käytävöillä. Kylpylän tekniset tilat sijaitsevat saunojen ja kylpytilojen alapuolella. Rakennuksen kokonaiskerrosala on 962 m² ja paloluokka on P3.

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Pintamateriaaleista

Seinäpinnat: vaaleaksi lakattu koivuvaneri | Rimalementti:tummaksi lakattu mänty 20x20
Lattia: lämpimään taittava, sävytetty akryylibetoni | Sisäkatto: akustoiva kattopaneeli, vaaleaksi lakattu

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Pintamateriaaleista

Puupinnat: vaaleaksi lakattu koivuvaneri ja massiivimänty | Lattia: luonnonkuituinen salmatto, kalanruotokuviointi
Sisäkatto: akustoiva kattopaneeli, vaaleaksi lakattu

TILOJEN LUOMA RETRIITTIKOKEMUS

Niin sisä- kuin ulkotoiloissa on käytetty erilaisia luonnon elementtejä, jotka lisäävät rakennuksen meditatiivista ja aistirikasta kokemusta. Sisätiloissa seinien vierustojen luonnonkivireunustat ja viheristukset luovat yhteyttä maahan ja luontoon. Sisäpihaa kattava sadevesiallas heijastelee taivasta ja ylös kirkkotelevaa puustoa, jotka ovat aistittavissa näin myös sisältä käsin.

Rakennukseen astuttaessa retriittiin osallistuja riuusu kenkensä kenkäeteiseen ja siirtyy aulatiilaan, jossa hänelle tarjotaan pehmeä puuvillainen joogamatto, pellavainen kylpytakkki, -tossut ja pyyhe, pukukaapin sekä mahdollisen majoitushuoneen avain. Valoisa ja ravintolaan liittyvä aula on verhoiltu neutraalilla, sileällä seinäpaneelilla. Korkea kattokorkeus luo avaruutta ja tilan

tuntua. Aulan, ravintolan ja kulkukäytävien lattiapinnat ovat sävytettyä akryylibetonia, joka on kestävä ja karheudeltaan miellyttävä jalkapohjan alla sekä kattaa turvallisuusmääräykset.

Rakennuksen tilat on sijoitettu tilojen yksityisyyden sekä toimintojen perusteella. Yhteistoiminnot ja palvelut - aula, ravintola, meditaatiosali ja hoituhuoneet - sijaitsevat rakennuksen keskiosassa. Rauhallisemmat toiminnot - spa, puku- ja pesuhuoneosastot - jakautuvat rakennuksen itäpuolelle. Yksityisinä ja rauhaa vaativina tiloina majoitus huoneet ovat sijoitettuna rakennuksen länsiosan pätyyn, jotta vierailijat voivat vetäytyä majoitus huoneen hiljaisuuteen myös aktiivisten toimintojen aikana.

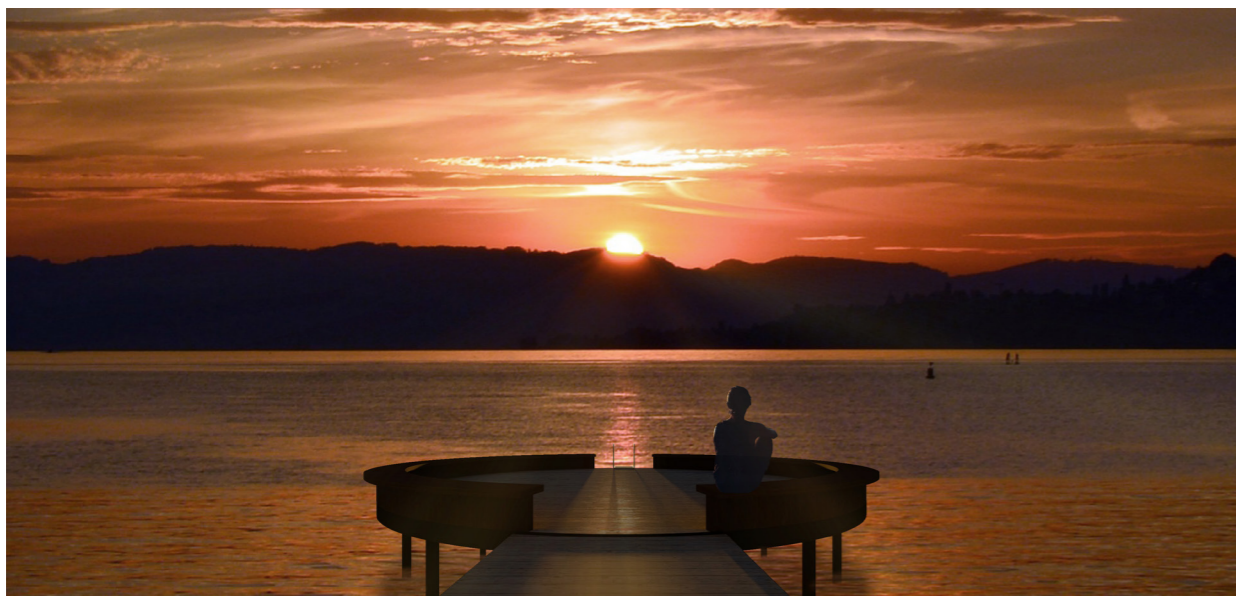
TILAT MEDITAATIOLLE

Rakennuksen yksi päätiloista on meditaatiosali, jonne retriittiin osallistuvat kokoontuvat meditaatioharjoituksille. Tila on joustava ja mukautettavissa erilaisiin käyttötarkoituksiin. Tilan henkilömäärä on meditaatioharjoituksen aikana 18 henkilöä, joka on määritetty joogamatton vakioimittojen, n. 0,6 x 1,7 metrin, perusteella. Tilan edustalla on korotettu taso meditaatioharjoitusten ohjaajalle. Tilan takaseinustalla on avohyllyt, joille käyttäjät voivat jättää henkilökohtaiset tavarat, kuten pyyhkeet ja juomapullot.

Meditaatiotila on pelkistetty ja peilitön, jotta meditaatioharjoituksen aikana huomio kiinnittyy itse kehoon. Pintamateriaaleina on lämpimiä ja luonnonmukaisia materiaaleja: sileät puupinnat rauhoittavat mieltä ja luonnonkuituinen salmatto on tuntoaistia aktivoiva, mutta pehmeä joogamatton alla. Valaistuksessa korostetaan luonnonvaloa. Häikäisyn minimoimiseksi luonnonvalo ohjataan huoneeseen sivuseiniltä, vaakarimoitusten lävitse. Tämä luo tilaan lempeän ja elävän yleisvalaistuksen. Riittävän valaistuksen takaamiseksi myös iltakäytöllä ja pimeinä vuodenaikoina, tila on varustettu lämmin sävyisellä, säädettävällä valaistuksella.

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Kasvillisuudella koristettu meditaatiokehä on atriumia kiertävän retriittirakennuksen keskiössä. Meditaatiokehän ympyrämuoto symboloi kokonaisuutta ja jatkuvuutta. Luonnon läsnäolo ja atriumin "impluvium" -altaan tyyni vesi tarjoavat rauhoittavan ympäristön pysähtymiselle. Meditaatiokehän ympärille on mahdollista kokoontua 18 hengen ryhmän tai pienemmän seurueen kanssa. Pelkistetyn impluvium -altaan muotokieltä elävöitetään kaivausten ja rakennustöiden aikana esiin kaivetuilla suurilla kivilohkareilla.

Sisäpihalta leveät kuusilankusta valmistetut pitkospuut johdattelevat kävijän aistipolulle. Aistipolun reitillä on korotettuja levennyksiä kulkijan halutessa pysähtyä katselemaan ja kuuntelemaan ympäröivää luontoa. Polku johtaa metsikön läpi aina meriaiheiselle meditaatiolautalle ja merialtaalle asti, jotka korostavat sijainnin merillisyyttä.

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



PUKEUTUMIS- JA PESEYTYMISTILAT, SEKÄ KYLPYOSASTO

Kaksiosaiset wc- ja pukeutumistilat ovat sijoitettuna meditaatioalasta vastapäätä. Pukuhuoneessa ilmapiiri on tunnelmallisempi. Seinäpintoja verhoaa tummempi puupaneeli, joka luo miellyttävän tunnelman. Pukuhuoneiden lattiapintana on sisalmatto.

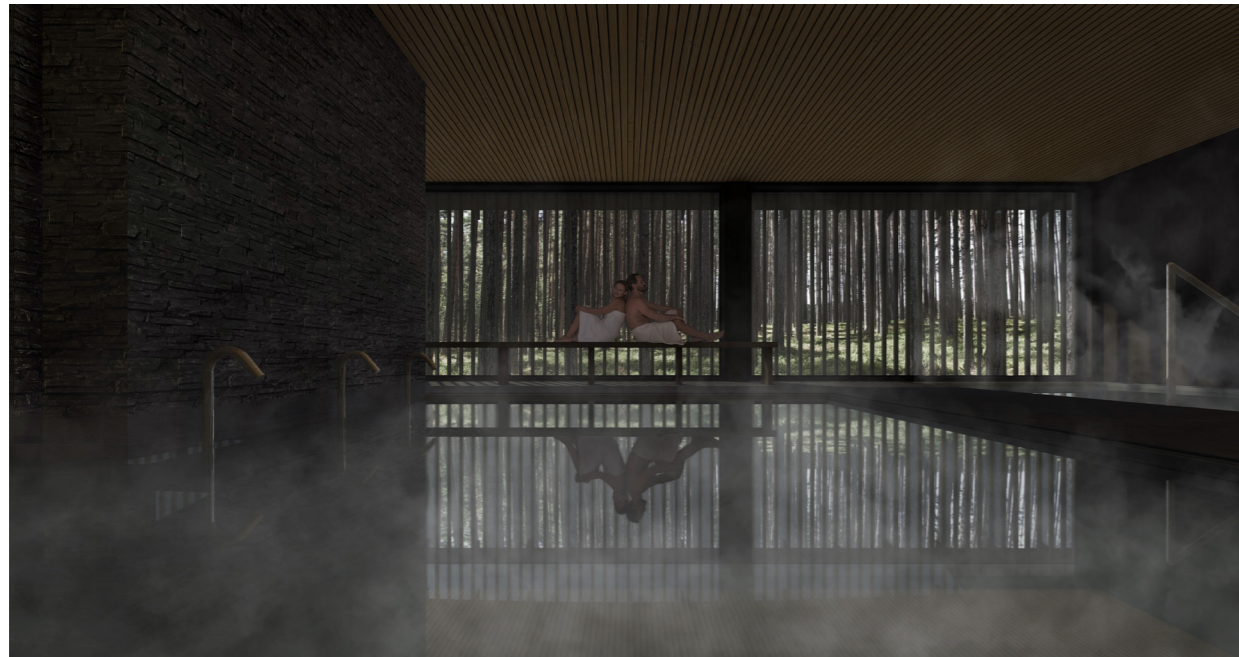
Pesuhuoneeseen ilmapiiri säilyy tunnelmallisena ja intiiminä. Matalan yläikkunan kautta tuleva luonnonvalo luo rauhallisen tunnelman tummapintaiseen pesutilaan.

Kylpytiloihin siirryttäessä sekä lattian että seinien pintamateriaalit jatkuvat saumattomasti, mutta katse kiinnittyy kattoikkunasta laskeutuvan luonnonvalon valaisemiin höyryäviin altaisiin sekä ikkunoiden rimoituksen takaa avautuvaan luontomaisemaan.

Kylpytilat sisältävät perinteisen lämminvesialtaan (32°C) lisäksi kylmäaltaan (8°C) sekä kuumavesialtaan (38°C).

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI

Kokemuksellista retriittiarkkitehtuuria Oulun Varjakansaareen



Kylmäallas mahdollistaa virkistävän pulahduksen ja kylmähoitoa lihaksille, kun taas kuumavesiallas tarjoaa rauhoittavan sijan kehon rentoutumiselle.

Altaiden lisäksi kylpytiloista on yhteys sekä hengityselimiä hellivään höyrysaunaan että aisteja herättelevään aromisaunaan. Saunat on sijoitettu kylpytilaan, luoden yhtenäisen kokemuksen ja tilojen kokonaisuuden.

Kylpy- ja saunahetkien ohella vierailijat voivat pysähtyä ja istahtaa maisemaikkunan äärelle ja antaa luontomaiseman meditatiivisten vaikutusten virrata rentoutuneen mielen ja kehon lävitse.



OMA TILA

Retriitin majoitustiloja on yhteensä 12 henkilölle ja majoitushuoneistot ovat 2 hengen huoneistoja, joko yhden tai kahden hengen sängyillä. Yksi majoitushuoneista on suunniteltu esteettömäksi.

Majoitushuoneet ovat tyypiltään pelkistettyjä ja pintamateriaaleiltaan maanläheisiä. Jokaisen majoitushuoneen ikkunan edustalla on verhoilla suljettava sija meditaatioharjoituksille, joka mahdollistaa

rauhallisen meditaation harjoittamisen luontonaikymien. Julkisivun pystyrimoituksesta huolimatta majoitushuoneet ovat avattavissa ympäröivään luontoon liukuovin, joka luo meditaatioajalle suoran yhteyden ympäristön kanssa sekä päästää luonnon äänet myös majoitushuoneeseen.

VARJAKANSAAREN MEDITAATIORETRIITTI