

Vattnets magi ATT BADA GÖR DIG LYCKLIG

FÖRFATTARDRÖMMAR? STOR KOM I GÅNG-GUIDE

tara

Din väninna mitt i livet!

**YOGA
FÖR LIVS-
GLÄDJE**

6 enkla övningar

Njret-
SOMMAR

Hormonet som
fixar sexlusten!

**Lunka
dig i form!**

BLI EN FEELGOOD-LÖPARE

Svenska skönhets-
drottningar avslöjar:

**VÅRA BÄSTA
SNYGGKNEPI!**

*Emmas
hårhemlis*

**BADA
NAKEN**
- därför mår
du så bra!

**Packa för
weekend**
**BYT STIL PÅ
SEMESTERN!**



MOA HERNGREN

- Vi vågade flytta
isär som giffa

*"Hjälp - mitt
barn är ensamt
hela livet!"*

TIDSAM 0743-08



7 388074 305492
RETURVECKA 29

Nr 8 18 juni 2020
Pris 54:90 (inkl moms)
Finland 8,50 EUR
Norge 75 NOK

Vattnets magi

ATT BADA GÖR DIG LYCKLIG

Sinnena skärps. Livskänslan höjs. Stressen rinner av. Känslan när vattnet omsluter dig är magisk. Ta ett bad - för livet.

Av Lisa Wallström Foto Thomas Sjölund

Skogssjön ligger spegelblank. Den tidiga morgonsolen glittrar i vattenytan och fåglarna håller konsert.

Här tar Marie Hägglund sina morgondopp - året om.

- Jag har alltid älskat att bada. En sommar fortsatte jag bara fast hösten kom, och på den vägen är det.

Hon är en erfaren och hängiven åretruntbadare. Till vardags är hon it-konsult, yogalärare, massör och livsnjutarcoach. Morgondoppen har hon tagit i över 20 års tid.

- Jag kan vakna på ganska dåligt humör, men när jag kommer till sjön och doppar mig är det som om alla negativa tankar rinner av mig.

Efter den korta promenaden gör hon alltid ett yogapass på bryggan. Därefter kommer höjdpunkten: badet. Vår, sommar, höst och vinter, oavsett temperatur, doppar sig Marie i det mjuka vattnet.

- Det är en magisk känsla när vattnet omsluter dig. Det är bäst att vara naken, det ger en extra frihetskänsla, säger Marie.

Denna morgon när Marie Hägglund sänker ned kroppen från badstegen är vattnet bara knappt 12 grader. Det bildas mjuka ringar runt henne i den sammetslena ytan. Hon tar ett djupt andetag, blundar och sträcker ut i

ett par simtag. Att det är kallt tycks inte bekomma henne.

- Hemligheten ligger i andningen. Behåll den mjuk och djup så känns det inte så farligt - bara njutningsfullt. Det blir en slags yoga.

HON BESKRIVER HUR hon fylls av ett väldigt lugn. Även när det är iskallt och första intrycket är intensivt. Efteråt pirrar huden av blodet som strömmar till. Kroppen får ett endorfinpåslag som sätter fart på hela systemet.

- Man går i gång men man blir samtidigt väldigt avslappnad, säger Marie.

Vinterbadaren och psykologen **Helena Kubicek Boye** har samma erfarenhet. Hon är författare till boken "Wild Swimming - Bada för livet". I den berättar hon om sina upplevelser av åretruntbad i det vilda och försöker förklara vad det är som händer i kropp och själ i kontakten med vattnet.

- Du känner dig levande och blir ett med naturen. Det är en effektiv metod att ge sig

MARIE HÄGGLUND**Ålder:** 57.**Familj:** Man och tre barn.**Bor:** Tyresö, söder om Stockholm.**Gör:** It-konsult, yogalärare, massör och livsnjutarcoach.**Aktuell:** Åretruntbadare.

Ett dopp i den trolska skogssjön... Marie Hägglund badar året runt - gärna naken. Fler och fler upptäcker känslan av ett stilla naturbad.

Bli ett
med
naturen
- du med!



Lugn och harmoni, att bada kallt skapar en omedelbar mindfulness.



FOTO ÅSA STILLER

”Det finns en stark koppling mellan att bada och vara medvetet närvarande”, säger psykologen Helena Kubicek Boye.

forts

själv återhämtning, både fysiskt och psykiskt, säger hon.

För henne började allt med en joggningsstur en septembermorgon för ett par år sedan.

– Efteråt var jag var varm och svettig, fick syn på havet och tänkte ”vad härligt det vore att kasta sig i”.

Sagt och gjort. Upplevelsen var intensiv. Kicken från adrenalinpåslaget och lyckorusen av endorfinerna gjorde att hon kände sig euforisk. Sedan kom lugnet. Den harmoniska känslan satt i flera timmar.

– Jag är egentligen rätt frusen av mig och lite av en badkruka. Men efter det där första doppet ville jag igen. Nästa vecka badade jag igen och veckan därpå också. Sedan fortsatte jag bara.

Hon märkte att hon mår bra av det. Dagarna som börjat med ett bad kände hon sig stark.

– När man övervunnit motståndet och badat fast det är kallt och ruggigt känns det som om man kan klara det mesta. Kontakten med vattnet ger också total närvaro och en känsla av att vara ett med naturen.

BÅDE MARIE HÄGGLUND och Helena Kubicek Boye märker att intresset för utebad året runt ökar. Fler upptäcker hur välgörande det är.

– Jag tror att det ligger rätt i tiden. Många längtar efter att kunna koppla av från en stressig vardag. Att bada är ett skonsamt och enkelt sätt att ta hand om sin

”Du behöver inte meditera, vattnet mediterar dig”

Wallace J Nichols, forskare och författare till boken "Blue Mind"

hälsa. Helt gratis dessutom, säger Helena.

På bryggan intill skogssjön har Marie fått på sig kläderna och dukat fram frukost. Hon blickar ut över vattnet och konstaterar:

– Det är en ynnest att bo i ett land där vi har tillgång till hav, sjöar och älvar nästan överallt. Varför inte låta sommarens dopp bli vägen till friska åretruntbad? ●

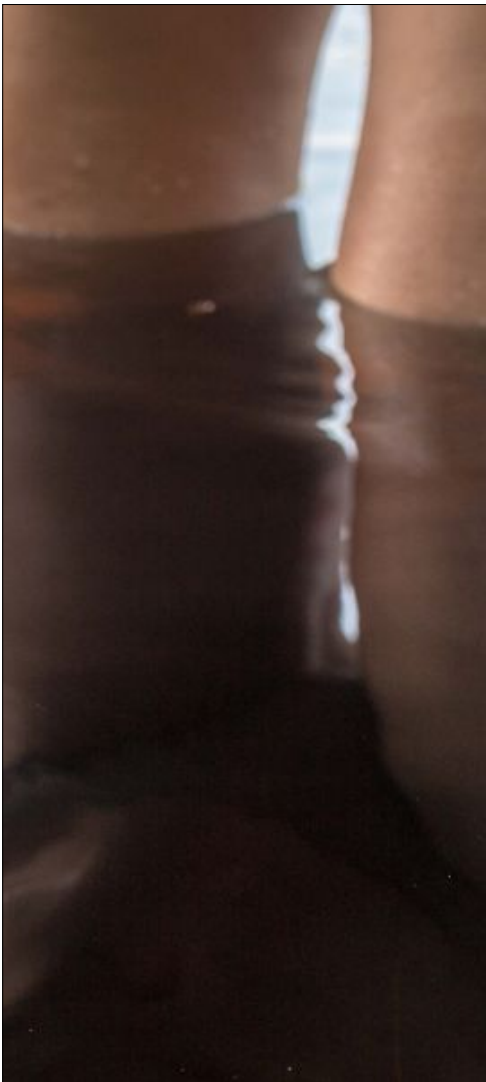


FOTO: KOLDUNOV ALEXEY/SHUTTERSTOCK

MARIES 5 BADARTIPS

1. Ha alltid en kompis med dig.
2. Sluta inte bada om hösten.
3. Om du kan välja, börja doppa dig i en sjö. Havet är oftast mer krävande.
4. Ha ett varmt ombyte med dig.
5. Ta det lugnt. Andas mjukt och djupt och försök att vara så avslappnad som det går.

FÖRDELAR MED ATT BADA NAKEN

- + Risken att bli nedkyld på grund av badkläderna minskar.
- + Det är ännu enklare att ta ett dopp utan ombyte.
- + Känslan av frihet är ännu större.

VÄLGÖRANDE VATTEN

- ✓ **Vi människor dras till vatten.** Det har förmodligen rent evolutionsbiologiska förklaringar. Vi har alltid varit beroende av vatten för vår överlevnad.
- ✓ **Vatten tilltalar vårt psyke.** Solens glitter i sjön, havsvågornas regelbundna rytm eller bäckens porlande ger en behaglig blandning av det förutsägbara i kombination med ständig variation. Det är upprepning på samma meditativa sätt som lågornas dansande i elden.
- ✓ **Människor som kallbadar regelbundet har bättre immunförvar.** Forskarna förklarar det med att vårt lymfsystem aktiveras. Lymfsystemet är ett nätverk av kärl som löper genom hela kroppen och har till uppgift att rensa ut bakterier, slaggprodukter och mikrober från cellerna. När vi badar kallt gör muskelsammandragningarna att vätskan pumpas runt i systemet.
- ✓ **Pulsen, blodtrycket och nivån av stresshormoner sjunker.**
- ✓ **Att simma lugnt hjälper mot sömnproblemm.** Simning är en form av stretchning och därmed avslappning. Den djupa andningen lugnar och reducerar stress.

Källor: "Wild Swimming" av Helena Kubicek Boye (Roos & Tegnér) och "Närmare naturen" av Åsa och Mats Ottosson (Bonnier Fakta).



"Närmare naturen" av Åsa och Mats Ottosson, (Bonnier Fakta).



"Wild Swimming" av Helena Kubicek Boye, (Roos & Tegnér).

"Man blir nästan beroende"

Jessica Lindström, 44, Solna:

– Jag badar främst för känslan. Men också för att stärka kropp och immunförvar, och för att lära mig att ha kontroll över andningen. Det hjälper också i andra situationer, som när man blir stressad.

– Vi är ett gäng, vänner och vänners vänner. Plus ungar. Min och deras. Yngsta är sju år. Gruppen har 20 medlemmar, men vi brukar vara mellan tre och tio deltagare. Vi badar från bryggan vid Huvudsta strand i Solna. Förut badade vi varje söndagskväll, nu blir det mer blandat på grund av corona. Vi har badkläder eftersom det inte är ett privat ställe.

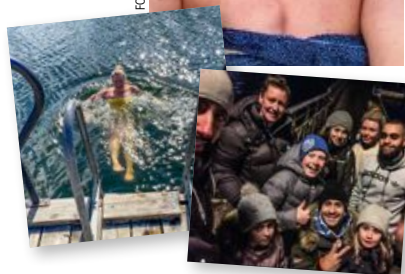
– Första gången fick jag enorm energi. Det var sprudlande liksom. Numera känner jag en känsla av lugn, jag känner mig stark.

Tvekar ni aldrig?

– Nej, vi har kört i snöstorm, regn och blåst. En gång blåste en tröja bort och försvann i mörkret. Man vill verkligen INTE hoppa över. Man blir nästan beroende av känslan.



FOTO: PRIVATA



Jessica Lindström är med i en utebadarklubb, som försöker träffas en gång i veckan.