

At få verdens måske varmeste kram

FORMEL 1 BESTÅR basalt set af en masse toptunede biler, der kører om kap mod et mål. For at kunne holde gejsten skal de fra tid til anden i pit for at skifte dæk eller have brændstof fyldt på. Jeg føler mig ofte som en formel 1 racer (mod et diffust mål). Verdensrekorden i dækskift er i øvrigt 1.8 sekund (hvilket de lokale mekanikere kan lære noget af).

En lynpause fra væddeløbet giver i sagens natur ikke meget tid til at fordybe forløbet eller tænke over, hvad der kører godt - eller om kurserne skal justeres.

Heureka! Jeg har fundet en ret fantastisk måde at køre i pit på... Den vil jeg meget gerne dele med dig som inspiration til egen livskørsel/førelse.

Min nabo gav mig et gavekort i fødselsdagsgave, og da jeg åbnede det, skulle jeg li-

ge læse overskriften et par gange før, jeg forstod konceptet. "Fuldmånesaunagus". "Fuldmåne-saunagus" svarede jeg, og snart var min saunaskæbne be-seglet.

Saunaritualer er blevet udviklet de senere år og tilføjet elementer, som jeg synes rammer tidsånden lige i hjertekulen. Jeg er nu en habil gusgænger, og jeg kan give det min varmeste anbefaling.

Nu kan du af gode grunde ikke lukke øjnene lige nu, men forestil dig følgende, og hvis du får det varmt, mens du læser det, er det blot en naturlig reaktion.

I MIT TILFÆLDE er jeg i en have på Nørrevej i Snekkersten. Her er der en sauna med plads til 15 mennesker - og frem for alt - en gusmester. Lad os kalde ham An-

ders. Han er nøglen til den gode oplevelse. Som erfaren gusmester iscenesætter han et forløb på 2 timer bestående af 5 forskellige runder med hvert sit tema. Stemningen skabes fra starten med stilhed blandt deltagerne, mens Anders sagte fortæller om fuldmånen som et ritual, der afslutter en periode og igangsætter en ny. En bevidstgørelse af at sige farvel til det gamle og velkommen til det nye. Et par spirituelle referencer om chakrater bringes på banen. Der hældes vand på saunaen og en bølge af varm damp rammer os. Jeg føler, at det er som at få verdens varmeste kram. Lyset slukkes. Mørket giver ideel mulighed for at vende opmærksomheden indad. Gusmesteren tænder for behagelig newage-agtig musik, der "lyder som englekor fra Bethlehem" (citater: Shu-bi-dua "Brdr. Gebis").

EFTER NOGLE MINUTTER er det tid til første æteriske olie, der blandet med vand hældes på de glohede saunasten. Ædelgran! Jeg trækker den varme luft helt ned i tærerne (metafor). Gusmesteren giver tips til god vejrtækning og svinger et håndklæde, så duften fordeles og

temperaturen stiger yderligere.

Jeg overgiver mig. Det er umuligt at tænke på andet end bare at være. Jeg guser, altså er jeg.

Tiden står stille. Fornemmer en enlig svedperle møder en anden på sin vej, og sammen starter de en bæk (i mangel af bedre ord for lille flod). Rummet emmer af ro, nærvær og intimitet. Jeg får en kropslig oplevelse og oplever et afstressende sansebombardement af well-være. Både muskler og sind spænder af i varmen. Immunsystemet bliver styrket, og der frigives hormoner i spandevig (endnu en metafor).

Efter et kvarter når vi over 80 grader på øverste række, hvor de mest hotte sidder. Jeg har det som en vandkedel, der skal til at fløjte, fordi kogepunktet er nært. I det samme åbner gusmesteren

døren og første runde er afviklet. Vi ånder lettet op.

Pausen er stille. Vi står på en lille græsplæne, kigger på fuldmånen, og føler os i live. Det er 5 grader. Vores kroppe damper. Når vi er kølet ned, lyder gongongen og vi dribler tilbage i saunaen til en ny tankevækkende historie, duft og indadvendt opmærksomhed. Efter 2 timer er krop og psyke gennemblødt (t) og seancen fuldbdyret.

HVOR FINDER MAN et rum/frirum i 2020, hvor det er muligt at lukke verden ude for en stund og rette fokus indad? Saunagus virker for mig. Måske også for dig. Det er effektiv måde at stikke en kæp i hamsterhjulet på.

Efter et par timer i pitten siger jeg tak og farvel til gusmesteren, der replicerer: Vi svedes ved! Og det er helt sikkert.



Som jeg ser det

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter



Anette Lauritsen
Camilla Lysgaard
Ulrich Koch Borrits
Casper Skovgaard
Jens Frimann Hansen
Dorthe Carlsen
Michael Randropp
Kamilla Sevel
Konstantyner
Rolf Lund
Allan Jørgensen
Kirsten Kværnø
Mette Skamris
Carsten Bo Jensen
Claus Nissen
Jesper Lyngsøe
Christensen
Lars Michael Nielsen
Henrik Lieberkind
Janus Kyhl
Louise Manstrup
Mikael Fock
Franz Veisig
Thomas Horn
Lars Michael Nielsen
Berit Elmark
Josephine Vedel
Niels Berg
Julie Maj Andersen
Katrine Wandrup

Franz Veisig arbejder med HR og marketing. Født og opvokset i Helsingør. I sin fritid er han aktiv i Helsingør Floorball Team og entusiastisk fotograf.

"Som jeg ser det" bliver skrevet på skift af vores faste klummeskribenter. Du kan læse tidligere udgaver på www.helsingordagblad.dk