

Spa för själen är avskalat från religion och andra specifika livstolkningar. Det är essensen i det du är som är det viktiga. När reporter besökte spa för själen på Drottning Victorias hälsohem i Borgholm på Öland och fick prova på vad det innebär. Närvaro, frihet och lugn.

TEXT: SARA HEDMAN FOTO: EVA FINDER

Det enda som hörs är instruktörens röst och fågelsången utanför. Jag står med fötterna höftbrett isär. Sakta låter jag huvudet falla framåt och sedan hela överkroppen. Armarna blir hängande efter sidorna.

Med slutna ögon gör vi lugna rörelser som får alla i hela gruppen att slappna av. Åsas röst guidar oss. Efter en stund hörs en klocka pingla. Ljudet indikerar valfria aktiviteter i tystnad.

Jag provar mandalamålning. En ask kriter och papper med vackra mönster ligger på ett bord. Jag väljer ett mönster och sätter mig ner. Färglägger detalj efter detalj, sjunker in i formerna och färgerna. Klockan plingar. Nu erbjuds en gemensam närvaroövning med Maria.

Vi sitter ner på golvet eller på en stol. Uppmärksamheten vilar på andningen. Jag registrerar varje andetag, följer dess väg in i kroppen och ut ur kroppen. Jag har kontakt med min andning, sedan med hela kroppen. Jag känner hur den vilar mot sitsen och ryggsstödet, känner fötternas tyngd mot golvet. Min kropp är en avgränsad form i rummet. Det känns bra.

Vi är fortfarande tysta och jag går ut i trädgården, iakttar blommorna, bladen, trädkronorna och de små gruskornen i grusgången. Jag vilar blicken mot barken på trädet. Ser varje skrovlighet och känner dess stabilitet. Stammen säger till jag ska stilla mig.

Jag drar ett djupt andetag och sätter mig ner. Nu händer något med tiden. Det känns som om det finns oändligt med tid i detta ögonblick. Nu et breder ut sig och omfamnar mig, vaggar mig och tröstar mig. När klockan plingar till samling känner jag en sällhet inom mig.

Malin för oss sakta in i meditationen. Stillheten går att ta på, en total frid infiner sig i rummet.



Ylva Jonasson Armfelt målar sin häst Frimann.

Efteråt är det svårt att komma igång. Alla sitter kvar som om de väntade på något. Till slut frågar Åsa vad vi tyckte om spa för själen?

De flesta uttrycker att de känner sig avslappnade och lyckliga. Lena Brannström och Kerstin Lilja har åkt från Nybro i Småland, hit till Borgholm, för att vara med. Lena tycker förmiddagen har gett henne mycket.

Välgörande efter cellgifter

Hon har gått igenom en svår cellgiftsbehandling mot bröstcancer, och även om hon är ganska positiv inför framtiden kommer dalarna emellanåt.

– Det känns som om jag kan andas igen och så har jag kommit ner i neutrala tankar.

Hon tror att spa för själen är bra om man har en sjukdom, eftersom metoden lär kroppen att koppla av och njuta av nuet.

– Även om jag har goda vänner och familj, så behövde jag den här stunden att få sjunka ner i mig själv och bara vara.

Kerstin nickar och säger:

– Det kändes att spa för själen verkligen behövdes. Jag är jätteglad att jag deltog.

Kerstin tycker att spa för själen skulle finnas lite varstans.

– Så man kunde slinka in lite då och då!

Lena inflikar:

– Kan ingen öppna en filial i Nybro?

Det hörs skratt.

Under det fria måleriet har Ylva Jonasson Armfelt målat en häst som alla beundrar. Hon berättar att hon har målat hästar sedan hon var tre år.

Bilden kom till henne när hon satt under trädet. Den föreställer hennes häst Frimann.

Det finns en poäng med att vara tysta i grupp, medan man utför saker

Ylva har stressat och jobbat intensivt sista tiden och inte hunnit med att rida så mycket. Hon beskriver att något hände under tiden hon målade.

– Jag kan inte förklara vad det var. Jag kom i alla fall ikapp mig själv, och när jag gjorde det kom jag också ikapp det viktiga.

Tystnaden behöver utrymme

Spa för själen arrangerades 2016 under fem söndagar. Det var andra sommaren för Drottning Victorias vilohem i Borgholm. Den här dagen är det Åsa Nyvell, Maria Pålhammar och Malin Kollberg som arrangerar spa för själen. Det finns fler spa för själen-terapeuter på Öland och alla arbetar ideellt för att sprida metoden.

Alla spa för själen-terapeuter har lärt sig metoden av prästen Anna Rosengren. 2015 höll hon själv spa för själen på Drottning Victorias vilohem. Året därpå arrangerade spa för själen-terapeuterna allting själva.

Anna, som du möter i artikeln på sidan 14, fick till sig idén om spa för själen för 15 år sedan när hon höll en predikan om dopets betydelse. Det var en önskan om att få vara hel och en längtan efter att skala av allt onödigt i religionen som ledde fram till det konceptet som man arbetar efter idag. Spa för själen bygger på grundpelarna närvaro, frihet och lugn. Övningarna leder som i en spiralform till inre lugn.

Spa för själen sommaren 2017!

Varje söndag under juli
månad hålls det spa för
själen på Drottning Victo-
rias vilohem i Borgholm.



Kerstin Lilja får
skalpmassage av
Åsa Nyvell.

Maria Pålhammar berättar att hon tidigare var rädd för tystnaden och att vara ensam. Hon var alltid i farten, spelade hög musik i bilen och hemma. Det fick aldrig vara tyst. Men när hon blev utbränd för fyra år sedan fick hon lära sig att det var just ensamheten och tystnaden hon behövde för att läka.

Hon började på taktill massage och samtal hos Åsa Nyvell. Det tog tid att förstå sig själv och återhämta sig, men idag njuter Maria av tystnaden. Under sin utbildning till spa för själen-terapeut upptäckte hon poängen med att vara tysta i grupp medan man utför saker.

– Det uppstår en sådan gemenskap, som om man kände varandra på djupet. Vad du arbetar med, om du är gift, har barn eller vad du gör på din fritid, det är oväsentligt. Det är själva människan bakom allt det där som är intressant.

Maria oroar sig för alla ungdomar som ständigt är uppkopplade.

– Jag hoppas att fler barn-och ungdomsledare får upp ögonen för spa för själen så att

de kan föra in det i sin verksamhet.

Åsa nickar.

– Det jag gillar med spa för själen är att det är så avskalat och rent och därför kan passa alla människor.

Hon menar också att när lugnet infinner sig så kan man komma närmare sitt sanna jag, bli medveten om att man behöver pausa oftare eller kanske har smärtor som man behöver ta hand om.

– Spa för själen kan vara en startpunkt för att påbörja en läkande behandling.

För Malin var det så. Hon kom i kontakt med Anna Rosengren och spa för själen när hon var utbränd. Hon kände direkt hur hon blev lugnare.

Malin tycker att det bästa med metoden är att den är så enkel och välkomnar alla. Man kan ha olika behov, för Malin blev det yoga. Idag är hon yogalärare. Hon har även eget stall och är ridinstruktör. Hon ser stolt ut när hon säger:

– Vi har ansökt om bygglov för en stor kurs-

Detta är spa för själen:

- Spa för själen är en metod för återhämtning som även kan användas för grupputveckling.
- Syftet är att skapa utrymme för medveten närvaro och lugn gemenskap samt att förbereda djupare kommunikation inom eller mellan individer.
- Spa för själen kan sägas vara en mini-retreat som pågår 2-3 timmar och som bygger på en tredelad stomme: lugna enkla mjuka rörelser, närvaroövning, stillhet/meditation. Till detta kopplas sedan olika tillägg såsom till exempel: enkel massage (handmassage, hårmassage eller taktill beröring), kreativa uttryck (mandalamålning, radband mm), reflektion (ljusständning, läsning, tankepromenader)
- Spa för själen är ett nätverk av människor som använder metoden, utvecklar och delar erfarenheter kring den.
- Diplomerings av Spa för själen arrangeras ordnas regelbundet.

KÄLLA: WWW.SPAFORSJALEN.SE

lokal och yogastudio hemma på gården.

Åsa tycker att spa för själen är en kärleksstund där alla blir vackrare.

– Jag tror att man blir vackrare när man kommer in i sig själv och slutar ängslas för allt som finns omkring en.

Hon menar att man blir mer empatisk och inte är så mycket i de rädda sidorna av sig själv.

– Spa för själen är på sätt och vis en väg till ett fredligare samhälle. Det börjar inom var och en.

Jag kan bara hålla med. Tillfreds med mig själv åker jag hemåt. Det skulle visa sig att jag hade mycket mer lagrad trötthet inom mig än vad jag trott.

Väl hemma kastar jag mig i soffan och somnar direkt. □

HÄR KAN DU FÅ VETA MER!

Hemsida: www.spaforsjalen.se

Kontakt: anna@spaforsjalen.se eller

0708-12 02 60.