

Skogsbad med troll och vittror

KUKKOLAFORSEN
De bastubadande medlemmar i Svenska bastuakademien får möjlighet att alternera bastubadandet med skogsbad. Richard Wesemeyer berättar att skogen sedan gammalt ligger i våra gener och i en skogsdunge i Kukkola hjälper han skogsbadarna att ta fram de minnen som vi alla bär i kroppen.

I en skogsdunge, på andra sidan järnvägen som passerar byn Kukkola, sitter några personer på huk i mossan, andra har satt sig på en sten eller stubbe. Richard Wesemeyer,

Björnlunda, ber deltagarna att blunda och tänka sig att de är ett träd.

– Andas med träden, svaja med, tänk att ni är ett gammalt träd som stått här länge. Känn hur rötterna suger upp vatten ur djupa, kalla källor och hur det fyller oss, säger han.

”Skogsbadet komplement till bastubadet”

Påverkar oss

Rickard Wesemyer pratar lågmält och suggestivt och ber deltagarna att lyssna in trädkronornas sus och fågelkvittret. Därefter ber

han dem att öppna ögonen. Det är lugnt och stilla i skogen, inte ens några nykläckta mygg är till besvär.

– Öppna ögonen och se på färgerna runt omkring oss. Även färgerna påverkar och vi suger i oss de olika gröna nyanserna. De bruna färgerna dämpar ångest och oro. De gråa färgerna i stenarna står för stabiliteten.

Hitta balans

Han ber deltagarna att ta mossan i näven och känna på doften, det ska verka rogivande och få själen att slappna av. Han ber skogsbadarna att även ta upp en kotte och rulla den mellan sina händer.

– Vi behöver alla hitta tillbaka till våra rötter i skogen. Det gäller att hitta balansen mellan kroppen och hjärnan genom att tillåta oss att lyssna, titta och känna, säger Richard Wesemyer.

Plötsligt hörs ett lockrop i höga toner från skogen. Det blir åter tyst, bara vinden susar i trädkronorna. Plötsligt hörs ett horn ljuda från ett annat håll. Är det troll och vittror som talar med varandra eller är det deltagarna de vill nå?

Kände rötterna

Nu hörs en ljus flöjtton från skogens djup. Vinden



Richard Wesemyer ber skogsbadarna att stänga sina ögon och att lyssna på vindens sus i trädkronorna och att lyssna in fågelsången.
Foto: Hasse Mella Stenudd

i trädkronorna susar till svar. Snart visar det sig vara Richards son Freddi och hans hustru Nina Nu Wesemyer som med flöjter och horn illustrerat det förfäderna trodde sig kunna höra och uppleva i skogen.

– Jag kunde verkligen känna att jag var ett träd och kände rötterna i marken. Man kan säga att skogsbadet är ett jättebra komplement till bastubadet. Även här hittade jag en slags ro för kroppen och själen, säger Kristian Eriksson, från Stockholm.

Hasse Mella Stenudd

hasse.mella.stenudd@haparandabladet.se

073-033 07 81



Deltagarna i skogsbadet ombeds att ta upp en kotte och rulla den mellan sina händer.



Kristian Eriksson, Stockholm, som tar upp en näve mossan och luktar på den, tycker att skogsbadet var ett fint komplement till bastubadandet.

Peter tog cykeln till bastuträffen

KUKKOLAFORSEN
Peter Calla från Östersund tog cykeln på buss till Karesuando och cyklade till Luppjo där han mötte upp med övriga deltagare på Svenska bastuakademiens bastudagar.

– I bastun är vi alla lika och jag upplever en fin gemenskap i alla olika saunan jag provat på, säger Peter Calla.

Vi träffar Peter Calla under lördagseftermiddagen

i Kukkolaforsen då han ska försöka sig på att ta en bastusväng genom alla de olika bastur som står uppställda vid forsens strand. Han har cyklat från Karesuando och anslöt till vännerna i Svenska bastuakademien som med buss tagit sig till Luppjoberget. Samma buss tog med sig Peter och hans cykel till Kukkolaforsen.

– Min kompis körde min bil från Östersund hit till Kukkolaforsen så nu

får jag cykeln hem med bilen, säger Peter Calla.

Triumffärd

Det hela artade sig enligt Peter Calla till en triumffärd genom Tornedalen. Då hans pappa jobbade som polis i Karesuando kom han att bo där i sin ungdom.

– Jag ville uppleva och se nu 40 år senare hur Karesuando förändrats och träffa bekanta från förr, säger han och berättar att han den femte juni, dagen före nationaldagen, startade trampandet från Karesuando.

Det är långt mellan byarna och Peter Calla hade med sig två packväskor på cykeln. Första dagen tillrättalade han cyklandes elva mil.

– Man hinner verkligen se landskapet och jag tycker att just nu är den bästa tiden att uppleva det vackra i landskapet, säger Peter Calla, som övernat-



Peter Calla från Östersund tog cykeln med sig på buss till Karesuando och cyklade från Karesuando till Luppjo, för att träffa sina vänner i Svenska bastuakademien.

Foto: Hasse Mella Stenudd

tade i Muonionalusta.

Återseendets glädje

Andra dagen på cykelrygen tog han sig återigen elva mil, till Pajala där han träffade släkt och vänner. Peter Calla fick uppleva återseendets glädje i att träffa sin tvillingsyster, Anna-Lena

Kalla. Nästa etapp till, ytterligare en syster i Jarhois, blev kortare.

– Efter en kväll med bastu fortsatte jag nästa dag kvarvarande åtta milen mot Luppjo och fick träffa mina vänner i Svenska Bastuakademien. I bastun är vi alla lika och vi klär av oss

gradbeteckningarna. Jag har hittills upplevt en oerhört fin gemenskap.

– Om cykeln och jag håller ihop till nästa år så kanske vi gör om det här, säger cykelridaren Peter Calla.

Hasse Mella Stenudd

hasse.mella.stenudd@haparandabladet.se

073-033 07 81



Peter Calla är på väg att ta en sväng genom de olika bastur som erbjuds när Svenska bastuakademien har sitt årsmöte i Kukkolaforsen.