

Kropp & själ

”Surfing är mer än jakten på de bästa vågorna”

Ett fysiskt kraftpass. Ja, men även träning för själen. DN Söndag följde med surfentusiasterna Peter Sahlberg och Jens Holmer till havet och pratade om vågsurf som förälskelse och mental träning.

Sofia Edgren
sofia.edgren@dn.se

• Temperaturen ligger under nollan och snöflingor virvlar i luften. Men det är vårdagämning och solen värmer när den titta fram.

– Det blåser sydligt nu, men hade vinden vridit upp åt sydväst hade det kunnat vara riktigt bra vågor, säger Peter Sahlberg när vi parkerar bilen vid Torörs stenstrand. Förutom Peter och kollegan Jens Holmer syns inte en surfarer i sikte, men hade vågförhållandena varit bättre hade det troligen varit annorlunda. Torö är känt som ett av Sveriges bästa surfställen och här kan man surfa året runt – med rätt vädräckt vill säga.

– Surfing är så mycket mer än jakten på de bästa vågorna. Bara att komma ut till den här magiska platsen försätter en i en viss sinnestämning. Det finns något väldigt rogvande över surfing, säger Jens när vi vandrar ner mot havet.

Att killarna bara dagen innan surfade i betydligt varmare vatten – på Sri Lanka närmare bestämt – verkar inte ha dämpat deras surfsug nämnvärt. Trots jetlag och det senaste dygnets temperaturskillnad på 30 grader, hade bägge gärna paddlat ut om vågförhållandena varit bättre. Något annat hade man i och för sig inte väntat sig av två personer som ställt om sitt liv för att kunna tillbringa så mycket tid som möjligt på den där brådan. Sedan 2006, året då de startade Surfakademien, surfreseföretaget som nu finns på flera ställen i världen, är vågsurf en del av deras vardag. I dag surfar de så gott som dagligen – året runt. I Costa Rica, Kalifornien, Biarritz, Galicien, Hawaii – och senast på Sri Lanka.

– Men i år är det trendbrott. Det här är första våren på sexton år som jag inte surfar på Hawaii, säger Jens.

Förelörens i vågsurfing är inte svårastad – onekligen ligger det en lockelse i den stereotypa bilden av den brunbrända surfarer på den soldränkta vägen. Men för Jens och Peter – och tusentals andra surfarer världen över – bottenar surfpassionen i något djupare än så. För vid sidan av de rusfyllda och fysiska delarna, handlar surf också om det mentala. Om medveten närvaro, självtyllit och förmågan att kunna fokusera.

– Så fort man sätter foten i vattnet och börjar paddla ut är det som om tankarna rinner av en. Man är bara i en sådan total symbios med nuet. Jag måste inte surfa världens bästa vågor, men får jag surfa 40 minuter om dagen är jag världens lyckligaste man. Surfingen gör mig mer harmonisk och närvarande, säger Peter.

Den rofyllda aspekten av surfing återkommer de till. Trots den fysiska ansträngningen – en ibland nästan aggressiv kamp i vågorna – är vågsurf till stor del stillhet och väntan.

– På land kan jag tycka det är svårt att meditera, men när jag sitter på brådan med blicken mot horisonten får jag den bästa meditationen på köpet. Det är en fantastisk känsla som jag kan ta med mig upp på land och som ger mig mer balans i vardagen, säger Jens.

– Och sedan, när vägen väl kommer sker det där magiska ögonblicket som alla surfarer delar. Transfusionen som sker i sekunderna när du vänder brådan och börjar paddla med vägen. Det är ögonblicket då du går från det där meditativa tillståndet till fullt fokus på nolltid, säger Peter och menar att förmågan, att kunna ”växla direkt från ettan till femman”, har lärt honom att snabbt kunna fokusera i andra sammanhang.

– Att gå från total lugn till kritiskt läge är ett par sekunder är en surfares vardag. Peter beskriver sin första surfsession



Surfa för själen. Surfingen ger Peter Sahlberg och Jens Holmer mer balans i vardagen. Den här dagen låg dock vinden fel för surfing i Stockholms skärgård.

Foto: Beatrice Lundborg

En ytterligare dimension av surfing är självtyllit. Att bedöma vägen, för att sedan på ett ögonblick besluta hur den ska motas, kräver att man lutar på sitt omdöme – och i längden på sig själv.

– Det finns inget utrymme för tvekan där ute i vågorna. Surfen har lärt mig att lita på min intuition. I det avseendet har surfen också stärkt min tro på mig själv, säger Jens.

Peters och Jens gemensamma surfhistoria börjar 1997 då de av en slump springer in i varandra på Honolulu flygplats. Båge på Hawaii för att plugga – men framförallt för att lära sig surfa. Sedan de sett surfklassikern ”Point break” fem år tidigare hade de nämligen drabbats av det som närmast kan beskrivas som ett kall till vågsurfing – utan att knappt ha surfat alls. Peter beskriver sin första surfsession

som en skräckblandad upplevelse. Han berättar hur han fick låna en bräda som inte alls var nybörjarvänlig och hur han gick ut på fel ställe där det var rev och jätterädd. Det tog några veckor innan jag provade igen. Men den gången hade skrällen bytts mot ett smil över hela ansiktet. Jag fattade vad surf handlade om, det där ljudlösa glidet, säger Peter.

– Surfing är som en ständigt pågående förälskelse och min kärlek till havet är oändlig. Det är en relation som är livslång, säger Jens.

Men kan alla lära sig surfa? Ja, i stort sett, menar de. Den inställningen har de tagit med sig från åren på Hawaii.

– Där surfar verkligen alla, killar och tjejer, gamla och unga. Det är en del av

den hawaiianska traditionen, ett sätt man umgås på över generation, säger Jens.

Mottot att alla kan surfa går även igen på Surfakademien – där gästernas åldrar varierar från 4 till 74.

– Och det kommer faktiskt mer tjejer än killar, vilket är kul eftersom många har

bilden av vågsurfing som en machospport, säger Jens.

– Surfing handlar egentligen mer om mental styrka än om fysisk. Jag brukar säga att det underlättar att kunna göra en armbävning. Det kan de flesta klara av, säger Peter.



Jens Holmer och Peter Sahlberg (lilla bilden) surfar världen över, nu senast på Sri Lanka.

Foto: Werner Struy

Tips. "Soulsurfing" i vardagen

1 Självtyllit och intuition. Surfare tvingas ständigt att göra snabba val i vågorna. Att våga följa sin intuition och lita på sina val ger dig en inre styrka även i det vardagliga livet.

2 Lekfullhet och att leva i nuet. Lekfullheten i surfing ger en frihetskänsla och förmåga att vara i nuet. En lekfull inställning kan även göra vardagen enklare.

3 Ett rent liv. Surfare lever nära naturen och havet och får kickar av dess krafter – något som ger en förståelse för att man också själv är en del av naturen och havet. Att värna om en ren natur blir i förlängningen också ett sätt att värna om sig själv.

4 Balans och fokus. Väntan på vägen kan liknas vid ett meditationsliknande tillstånd som på ett ögonblick – när vägen kommer – övergår till fullt fokus. Att finna balansen i den plötsliga övergången, från lugn till aktivitet, ger en styrka också i vardagen.

5 Vara i nuet och älska livet. Ögonblicket innan surfaren fångar vägen speglar livets bästa ögonblick i övrigt: En kort stund full av drömmar och förväntningar. Försök fånga det ögonblicket när du känner ett sådant i vardagen. Fortsätt drömma och älska livet!

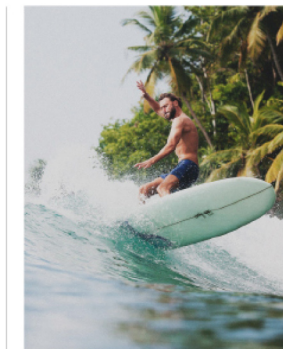


Foto: Werner Struy

Tips. Så lär du dig vågsurfa

• **Alla kan!** Bilden av att surfing bara passar män som åkt skateboard halva livet är fel. Alla kan lära sig surfa!

• **Stor bräda.** Börja på en stor bräda, en så kallad longboard. Den har mer flytkraft och ger bättre balans än en liten bräda.

• **Snälla vågor.** Gå ut på små, snälla vågor i början.

• **Leken i fokus.** Surfing är en lek som bygger på glädjen till havet och naturen. Ha inte för stora krav på dig själv.

• **Ta hjälp.** Surfing är en utmaning. Ta hjälp från någon som kan eller gå en kurs.

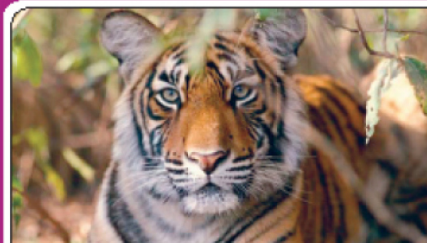
Kom i form-bloggen

”Jag fick upp så mycket slem i halsen att jag trodde jag skulle kräkas. Huh! Kändes bra efteråt i alla fall att äntligen vara i gång igen! På måndag ska jag prova backen från Vinterviken upp mot Aspudden.”

Följ Mimmi Lindells blogg på dn.se/blogg/komiform2013



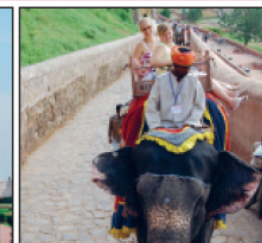
Stora upplevelser i Indien!



Indien Express med tigresafari
9 dagar: Delhi, Jaipur, Ranthambore, Agra, Delhi. Avescor 27/10, 11/11, 18/11, 25/11, 22/12, 28/12. Pris från 15.800:-



Sagolika Indien
14 dagar: Delhi, Varanasi, Khajuraho, Orchha, Agra, Bharatpur, Jaipur, Alwar (Kesari fort), Delhi. Avescor 23/10, 7/11, 14/11, 23/12. Pris från 26.900:-



Indien Express
8 dagar: Delhi, Jaipur, Bharatpur, Agra, Delhi. Avescor 19/9, 25/10, 8/11, 22/11, 28/12. Pris från 13.950:-

Indien och Nepal
16 dagar: Delhi, Agra, Orchha, Khajuraho, Varanasi, Kattmandu, Bhaktapur, Nagarkot, Chitwan, Pokhara, Kattmandu. Avesca 10/11. Pris 33.950:-

Bhutan – Åskdrakens land
11 dagar: Delhi, Darjeeling, Phuntsholing, Thimphu, Paro, Gangtok, Darjeeling. Avescor 23/10, 4/11, 19/11, 27/12. Pris från 24.700:-

Indiens rika skatter med tigresafari
12 dagar: Delhi, Jaipur, Ranthambore, Bharatpur, Agra, Varanasi, Delhi. Avescor 23/10, 4/11, 19/11, 27/12. Pris från 24.700:-

Läs mer/boka på indienresor.se
Tel 08-545 95 200

INDIEN RESOR