

Bastun som mentalt skyddsrum

GLÖDGANDE När det hettar i skinnet och svettpärlorna bryter fram är det inte bara kroppen som slappnar av, även själen kommer till ro. Bastubadet bidrar i allra högsta grad till vårt välbefinnande.

AV **LOTTA HELLMAN** FOTO **JOHNÉR, JULIANA WIKLUND**



Världens största bastu finns i Haparanda. Jag sitter i den tornedalska tortyren som högsta laven heter i bastun som rymmer 150 personer. Cape East är Sveriges östligaste spa och genom fönstret ser jag Finland på andra sidan Torne älv.

Varje timme går snömaskinen i gång. Stora snöflingor virvlar som i ett sagoskimmer över oss bastubadare, men de smälter snabbt och ger ingen lindring. Desto effektivare då att kliva ner i den iskalla vaken nära nedersta laven. Vilken adrenalinkick! Utanför råder lappländsk försommar med den vilda älven som en livsnerv.

–Bastu för mig är ett mentalt skyddsrum, den ger mig ett psykiskt välbefinnande. Det är en stresshanterare som förvandlar tidsnöd till ett överskott av tid, säger Bastuakademiens talesman **Pär Granlund**.

Han menar att man måste låta bastubadet ta tid.

–Jag vet att många inom Rådningstjänsten använder bastubadandet efter jobbet, för att bli rena, men också som debriefing. Det är där man talar ut om svåra saker som hänt under dagen.

Bastubad handlar om mötet mellan de fyra elementen. Ångande luft, eldens hetta, markens stenar och älvens vatten. Det må finnas hammbad, romerska bad, ayurvedisk läkekonst, men

detta är vår egen kulturhistoria, vårt ursprung.

Med finskt blod i mina ådror har bastun för mig alltid varit en plats för vila och återhämtning. Som liten satt jag och lyssnade till släktingars berättelser, som äldre har jag utbytt förtroliga samtal med väninnor, gråtit och skrattat.

Bastun har alltid varit den fattiges apotek. ”Gå i bastun” uppmanades förr den förkylde eller värkbrutne. Eller som det finska talesättet lyder; ”Om inte tjära, brännvin och bastu hjälper, då är döden nära”.

LOVIKKAVANTAR EN DEL AV INPACKNINGEN

I alla tider och kulturer har man haft någon form av eldstad och riter kring den. Indianerna hade svetthyddor där viktiga beslut fattades, ryssarna fick livskraft i sina banyas och finnarna har framgångsrikt marknadsfört sauna till hela världen.

Norrbottnen har alltid varit ett starkt bastulän, men nu än mer. De har tack vare Cape East begåvats med ett fashionabelt hypermodernt spa med flera bastusorter, snömaskin och pooler. Behandlingsrummen innehåller senaste tekniken med floating och vattenbäddar, men sympatiskt nog också lokala lovikkavantar som en viktig del i inpackningen av fötter och händer.

Nära Cape East finns Kukkolaforsen, bastun och sikens rike. Om Cape East är modern lyx, så bygger Kukkolaforsen mer



Bästa hjälpen mot storstadsstress – ångande luft, eldens hetta, markens stenar och friskt vatten.

på en genuin bastutradition. Där finns den nordiska kulturens olika bastuvarianter representerade. Rökbastun som saknar rökutgång, man kan inte börja bastubadet förrän röken lagt sig och en speciell värme sprids. Sedan finns den vedeldade bastun med skorsten och den eldrivna som kom på 1960-talet.

Vid den ständigt strömmande Kukkolaforsen har Svenska Bastuakademien sitt säte med mottot; In sauna Veritas, i bastun råder sanningen. Nakenheten skalar av människan hennes yttre roller och uniformer.

Svante Spolander som driver Kukkolaforsens basturike minns sin egen barndom;

– Jag var 12 år när jag fick begå mandomsprovet och basta med pappa och gubbarna i byabastun. Det var en försoningens plats, där man efter den tuffa timmerflottningen kunde prata ut om farliga händelser under dagen. Jag minns också hur man bar in döda i bastun för att göra dem rena. Eller grannkvinnan som tog en paus i mjölkningen av korna för att gå in i bastun och föda barn.

Bastun har verkligen varit och är ett livets centrum. Det kan vara bra att påminna sig om denna urgamla tradition nästa gång man så självklart går in i kommunala badhusets bastu.

HÄRLIGARE BASTUSTUND 

GODA RÅD INFÖR BASTUBADET

- Ta god tid på dig.
- Börja inte bastubadet med att ösa vatten på heta stenar. När svettningen börjar är det dags att ösa vatten på stenarna.
- Blanda gärna ett doftextrakt i vattnet som du öser över bastustenarna. Det ger en sinnlig njutning. Visste du att regeringsbyggnaden Rosenbad var namnet på en doftande upplevelse i en bastu som under slutet av 1600-talet fanns på den plats där regeringsbyggnaden finns i dag?
- Visa hänsyn! Det är ingen beundransvärd bedrift att jaga upp värmen så att ingen kan vistas inne i basturummet. Tävlingar i bastubadande är inte god bastukultur!
- Låt bastun vara just ett mentalt skyddsrum. I bastun får du en fredad zon med tid för avkopplande tankar och funderingar i lugn och ro.
- Vänskap utvecklas allra bäst i en bastu. En delad upplevelse av de magiska ångorna främjar vänskapen. Det är alltid lättare att ta kontakt med varandra efter ett bastubad.

KÄLLA: SVENSKA BASTUAKADEMIEN



BASTUBADA HÄR!

Världens största bastu, Cape East.

Dagpaket från 595 kronor (inkl produkter).
www.capeeast.se

De nordiska bastuvarianterna, samt säte för Svenska Bastuakademien, Kukkolaforsen.

www.kukkolaforsen.se
www.bastuakademien.se

Klassiska kallbadhus med bastu

från 55 kronor för ett besök, till exempel:
Stockholm www.saltisbadet.se
Varberg www.kallbadhuset.se
Bjärred www.kallbadhus.se
Malmö www.riddersborgskallbadhus.se



Härligare bastustund!

PRYLHET Det finns några attiraljer som förhöjer bastuupplevelsen. Och har du ingen egen bastu, kan du alltid ta med ett eget bastukit till den kommunala bastun.

Droppskål för den egna bastun, en perfekt uppfinning som hängs ovan aggregatet för ökad fuktighet, 349 kr från OpaMuurikka. Tillsätter du **björkbastudoft** eller ännu lyxigare, sauna aroma relax **ekologisk eterisk olja**, 295 kr från c/o Gerd (se stora bilden), så är upplevelsen fulländad!



BILDEN OVAN Basturuska i modern tappning, för att piska i gång blodcirkulationen. Perfekt för björkbladsallergiker och för den som inte kan eller vill skräpa ner i bastun. Handgjord från Tornedalen, 249 kr. **Bastuhink** 515 kr från Saunaset, **Bastudoft** björklöv i tepåse, 75 kr från Saunia. **Björkschampoo** 85 kr från Osmia. **Bastucréme** honung att smörja kroppen med under bastun och gör huden så len så len, 99 kr från Mellis OY. **Tvättrondell**, lämplig även för torrborstning, tvättbar 40-60 grader, 75 kr. En riktigt bra ekologisk **bastuskrub**, 139 kr, har nystartade Jokkmokkföretaget c/o Gerd skapat. Med björkblad, salt, blåbärsfröolja blir man både uppiggad och ren! Toppa välbefinnandet efteråt med deras **vaniljblåbärsolja** Blueberry, 270 kr, för hela kroppen. **Sittduk** i linne med vackert björkmotiv, 110 kr, därtill hörande värmetålig bastukudde, 205 kr, från finska textilföretaget Lapuan Kankurit. **Bastumössa** i lin/bomull, som man blöter för att hålla huvudet kallt, funkar dessutom minst lika torr i badtunnan utomhus, 175 kr. Samtliga produkter från Bastukällan.