

# fjället

Svenska Fjällklubben  
Nr 4 2020

## När Kölen rösades

Skida långsamt ▲ Klättra högt

Kallaktjäkka ▲ Skalmodal ▲ Klimatkris ▲ Gårddenväggi

# Slow skiing – närvaro och medvetenhet på fjället

text av Cissi och Mats Erwald

*Om vi varje stund håller hög fart så springer vi alltför lätt förbi det som kan vara viktigt. Vi fyller stunderna med ytliga aktiviteter istället för att låta oss vara i ögonblicket. Men genom att stanna upp, reflektera och göra medvetna val – genom att ta det mer slow – kan vi få möjlighet till större upplevelser.*

**A**tt åka skidor *slow* handlar inte om att åka långsamt utan om att hitta sitt eget tempo och att vara närvarande i ögonblicket. Många fokuserar nämligen mer på prestationer som kan mätas och jämföras än på en upplevelse i glädje och njutning. I vår strävan att snabbt ta oss till nästa åk, nästa resa eller nästa prestation förlorar vi det fantastiska i att befinna oss här och nu. Slow skiing är ett



*I ospårad terräng. Foto: Mats Erwald*

sätt att betrakta livet som går att applicera inom många områden, både med och utan skidor under fötterna.

Slowrörelsen har sin grund i slow food som startades i Italien som en reaktion mot snabbmatsindustrin på 1980-talet. Filosofin grundar sig i att alla ska ha tillgång till mat som är bra både för de själva, för de som odlar den och för planeten. Författaren och journalisten Carl Honoré har skrivit ett flertal böcker i ämnet och kallas ibland för den inofficiella gudfadern för slowrörelsen. Han visar att det finns alternativ till en stressad värld som ständigt kämpar mot klockan. Snabbhet gynnar oss nämligen inte alltid. När vi låter hastigheten i livet öka är det lätt att gå miste om sköna upplevelser som natur, familj, vänner, årstider och kultur. Med hög fart i livet springer vi alltför lätt förbi det som kan vara viktigt. Istället för att låta oss bara vara i ögonblicket låter vi stunderna fyllas med ytliga aktiviteter. Därför är det dags för ett mer medvetet sätt att betrakta livet såväl som skidåkningen. Genom att minska tempot kan vi nämligen leva rikare, lyckligare och mer produktiva liv.

Idén till konceptet slow skiing, och vår bok med samma namn, kom vid ett tillfälle i en sittlift när Cissi upplevde att åkarna

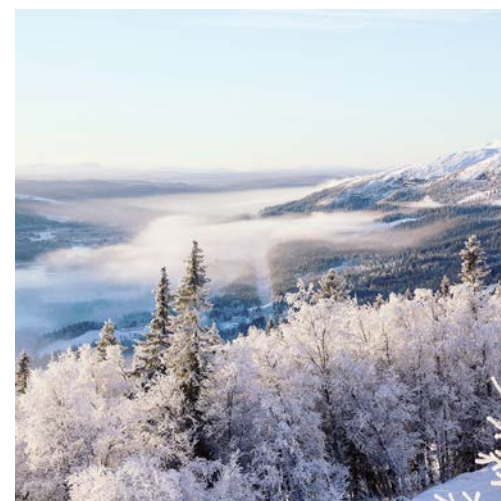
nedanför agerade så stressat. De verkade ha bråttom när de egentligen befann sig just där de ville vara. Känslan ledde till många diskussioner för oss kring stress, närvaro och prestation. Vi förstod att det finns ett behov av att omfamna skidåkningen på ett annat sätt och vi formulerade därför ett tio punkters manifest. Detta låter vi vila på tre ben: attityd, upplevelse och omgivning. Manifestet går djupare än till att enbart handla om skidåkning – det är ett sätt att betrakta livet och går att tillämpa inom många områden. Flera starka skidprofiler vittnar i boken om att deras bästa upplevelser på skidor kommer från situationer där de känt total närvaro i sig själva. När de varit i balans och omfamnat nuet.

Med tankarna omkring slow skiing vill vi inspirera till en njutningsfull upplevelse där du får ut mer. När du släpper dina krav på prestation och är närvarande i stunden är det lättare att hitta glädjen i upplevelsen. Till exempel ser snölandskapet helt olika ut beroende på var vi befinner oss och vilken tid på året det är. Varje omgivning har sin specifika skönhet och charm. Doft av snö och skog, enorma vyer över berg, vind som piskar mot ansiktet, ljud av skidor mot snö, smak av snöflingor på tungan och en känsla av att vara ett med naturen. Om du stöter på vilda djur så stanna, titta och låt dig hänföras av naturens skönhet. Men kom ihåg att sedan avlägsna dig för att inte störa.

Var också öppen för att utvecklas, oavsett om du är nybörjare eller erfaren skidåkare. Utveckling kan göra att du kommer att använda kroppen på ett nytt sätt och hitta muskler som tidigare inte fått jobba så mycket. Vill du utmana dig själv kan du prova olika typer av åkning eftersom olika aktiviteter berikar varandra.



*På äventyr med kompisarna. Foto: Adam Erwald*



*Åredalen breder ut sig i sin fulla prakt i det milda eftermiddagsljuset. Foto: Adam Erwald*



*Skön träning i perfekta spår. Foto: Cissi Erwald*



En slow dag i solen. Foto: Mats Erwald



Manchestermorgon. Foto: Sara Vaiho

Koordinationen och benmusklerna du får av utförsåkning gynnar dina toppturer. Balansen du förbättrar med längdåkning gynnar din utförsåkning. Uthålligheten du får av turåkning berikar all annan aktivitet. Tillåt dig också att ha kul, utan bedömning från dig själv eller omgivningen. Hitta tillbaka till barnens lättsamhet och lekfullhet när de är fysiskt aktiva.

Som skidåkare måste vi dock inse att flera av våra aktiviteter kan ha negativ påverkan på miljön, där den mest negativa effekten kommer från våra resor. Ansträng dig därför och tänk längre för att hitta bättre alternativ. En tidsmässigt längre resa gagnar miljön mer än flera korta resor. Genom att fråga efter alternativ är du med och driver föränd-

ringen hos turistföretag och researrangörer. Det som efterfrågas är det som utvecklas. Den lättillgängliga skidåkningen i vår närmiljö är ofta glömd och underskattad så ta vara på möjligheter till aktivitet på snö där du bor. Vi måste öppna ögonen och inse att vi alla är med och skapar framtiden. Med en medveten attityd och självreflektion kan vi få fortsätta njuta av den fantastiska upplevelsen av att vara i det stora vita.

### Manifest för slow skiing

- Ha en medveten attityd utan ogenomtänkt beteende.
- Fokusera på närvaro och upplevelse snarare än prestation.
- Uppmärksamma omgivningarna med öppna sinnen.
- Använd kroppen och se värdet i ansträngningen.
- Utveckla dina färdigheter och värdesätt förändringen.
- Var lekfull och prova olika aktiviteter.
- Visa hänsyn och respekt för människor, djur och natur.
- Värna om miljön.
- Sätt säkerheten först och ha respekt för vädrets snabba växlingar.
- Ha en nyfiken attityd till plats, kultur och historik.



Boken *Slow Skiing* handlar om att ta vara på både vintern och livet. Storslagna bilder varvas med intervjuer av skidprofiler och skidberättelser samt tankar om närvaro, självreflektion och att våga förändras. Boken kom ut i september 2020 på både svenska och engelska och kan köpas på [www.slowskiing.se](http://www.slowskiing.se) eller nätbokhandlare som Bokus och Adlibris.

**Cissi och Mats Erwald** är båda dedikerade skidåkare verksamma i det gemensamma företaget Erwald Group. Där är Mats företagskonsult och Cissi grafisk formgivare. De senare åren har de tagit sig tid att vara på skidor en till två månader i sträck per säsong. Det har bidragit till att de känt ett växande behov av att låta närvaron, naturupplevelsen och det meditativa lugn som fysisk aktivitet kan ge få ett större utrymme i livet.