

### *Det hellige vand*

Vandet giver os livet og er derfor også helligt hos alle religioner og trossamfund.

Alle kristne trosretninger bruger vandet til at døbe, ja den romersk-katolske kirke har endda altid helligt vievand stående lige indenfor døren, som katolikkerne stikker hånden i, inden de slår korsets tegn. Kristne har også altid valfartet til hellige kilder – og mange gør det endnu.

Hos jøderne skal alle, hvis mor ikke er jøde, døbes med vand for at blive jøde. Men også efter f.eks. en fødsel og inden en begravelse er en rituel afvaskning gængs jødisk praksis.

Muslimerne foretager også ofte rituelle afvaskninger med vand, inden de beder, ligesom de døde får en rituel afvaskning.

Hinduerne bader i den hellige flod Ganges under den årlige pilgrimsvandring, og deres aske skal helst spredes over Ganges.

Hos buddhisterne er der mange steder tradition for derhjemme at overstænke sin familie med vand, der har været i berøring med en Buddha-statue.

Der er altså i samtlige trossamfund en forståelse af vand som noget, der renser og bringer liv.

Vi kender det også fra os selv, når vi tager et bad eller vasker vores ansigt. Det har en positiv effekt på sindet. Og er vi så heldige at have et badekar, hvor vi kan ligge i blød, måske med levende lys, en god bog, noget musik og noget godt at drikke, ja, så kan vi – hjemme hos os selv, også en onsdag aften – blive renset og opladt i sjæl og krop.

*Kilder: Gyldendals Åbne Encyklopædi, Religion.dk m.fl.*

# TEMA

## *Vand giver dig liv og glæde*

Danmark er omgivet af vand – og vi danskere lever af og med det vand, som de fleste af os forbinder med ro, nydelse, renselse og bevægelse. Vand giver os således året rundt mange gode oplevelser. Nogle har vi kendt til i mange år, andre er ganske nye.

*Af Dorte J. Thorsen*

**A**lt godt fødes i havet, siges det. Sandt er det i hvert fald, at vand giver liv og glæde – og mange muligheder for udfoldelser, hvoraf nogle er velkendte, mens andre er helt nye.

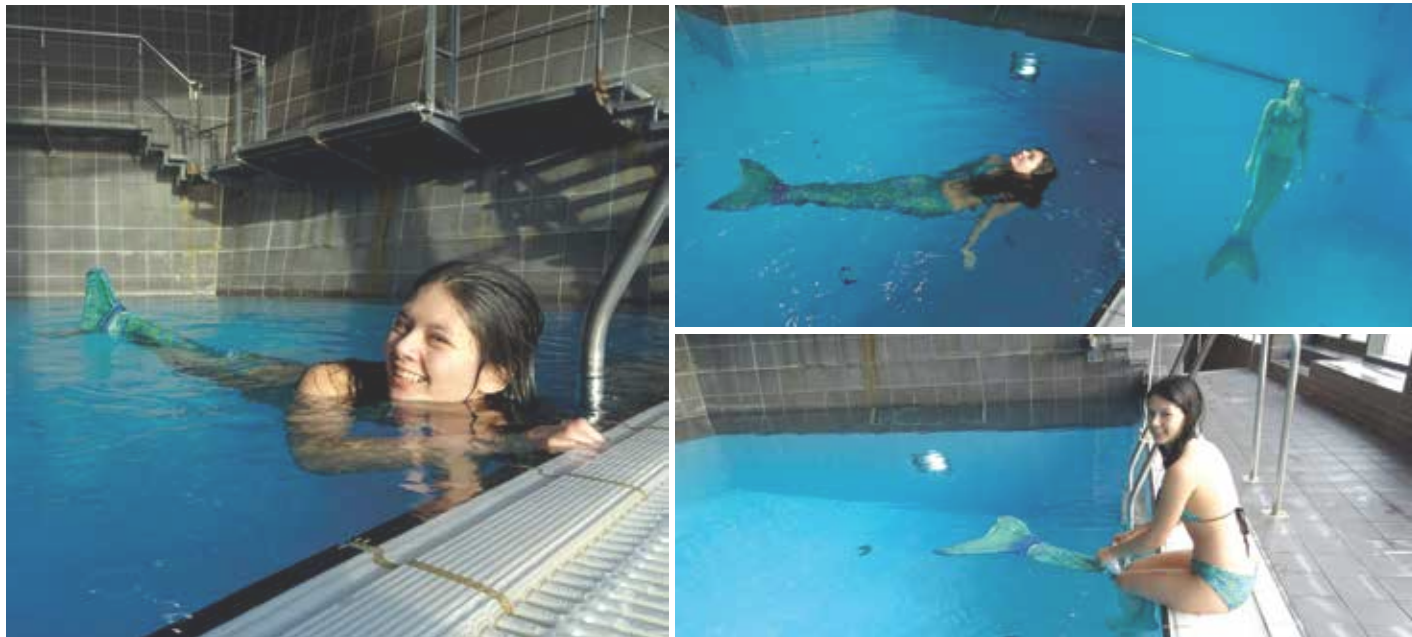
**Vanessa er (næsten) en vaskeægte havfrue**  
Havfrue-svømning er således noget af det nyeste og mest elegante, som man kan foretage sig i vandet – og også danske kvinder er med på bølgen.

En af Danmarks smukkeste havfruer er 17-årige Vanessa Nielsen, der på landjorden lever et almindeligt teenageliv med skole, venner og bøger. Men flere gange om ugen ifører hun sig sit flotte havfrue-outfit, der består af bikini og fiskehale med indlagt

svømmefinne – og tager til Vandkulturhuset i DGI-byen i København, hvor hun svømmer og dykker til stor fornøjelse for både sig selv og alle andre i Vandkulturhusets bassiner.

Og har man bare én gang set Vanessa i yndefulde bevægelser bølge sig igennem vandet, så er man overbevist om, at havfruer eksisterer. For hun ligner simpelthen inkarnationen af en rigtig havfrue, som dem vi kender fra eventyrene og Disneys film.

Og det var også en Disney-produktion, nemlig ungdomsserien H2O, som skabte drømmen om at blive en havfrue hos Vanessa, der ligesom alle andre havfruer gerne slår en ekstra gang i vandoverfladen med havfrue-halen, især når de små piger står med strålende øjne og ser på hende, mens hun laver



En af Danmarks smukkeste havfruer er 17-årige Vanessa Nielsen, der på landjorden lever et almindeligt teenageliv med skole, venner og bøger. Men flere gange om ugen ifører hun sig sit flotte havfrue-outfit, der består af bikini og fiskehale med indlagt svømmefinne – og tager til Vandkulturhuset i DGI-byen i København, hvor hun svømmer og dykker til stor fornøjelse for både sig selv og alle andre i Vandkulturhusets bassiner.

kunster i vandet. Så jubler de små piger ekstra højt – og det gør Vanessa ekstra glad.

”På et dybere plan handler det nemlig om troen på, at drømme kan blive virkelighed – og om at give piger i alle aldre troen på sig selv, så de tør at forfølge deres mål,” siger hun og fortæller, at en af hendes egne store drømme handler om at komme til Galapagos-øerne og dykke med havfrue-halen, hvis finne er designet, så den ligner en rigtig fiskehale.

Det gør så også halen mindre hurtig end en klassisk svømmefinne. Men det betyder ikke noget for Vanessa, for hvem drømmen og glæden netop ligger i at ligne og svømme som en ægte havfrue.

At det lige skulle blive havfrue-livet, som hun fik som interesse for, gav næsten sig selv. Vanessas far tog nemlig Vanessa med til babysvømning, da hun var helt lille, og siden er det gået slag i slag med vandgymnastik med mere.

”Ja, jeg lærte at svømme, samtidig med at jeg lærte at kravle. Så vandet har altid været mit naturlige element, som jeg er 100 procent fortrolig med, hvad jeg også oplevede i skolen, når vi havde svømning, og de andre syntes, at vandet var koldt og ikke ville gå i. Sådan har jeg det ikke. Vandet er dejligt – og jeg kan aldrig vente med at komme i – og jeg tænker aldrig på, om det er koldt eller varmt,” siger hun og fortæller, at hun føler sig mere fri og afslappet i det blå element end nogen andre steder.

”Alt under vand er meget mere stille og roligt, end det er oppe på overfladen. Det giver mig tid til at tænke, hvis der er noget,

jeg går og grubler over. Derudover føler jeg mig yndefuld i vandet, specielt med min hale og håret løst, så det flyder omkring mig. Det får mig til at føle mig mere som en havfrue,” beretter Vanessa med et stort smil.

Og lige nu foregår det i det fra USA importerede havfrue-outfit, der er holdt i vandfarverne blå og grøn. Fremtidige havfruedragter må også gerne være i havets farver – eller måske de røde nuancer, som Vanessa også kan lide.

”Allermest drømmer jeg dog om at få en dragt lavet specielt til mig med en fiskehale i silikone. Det var den slags dragter, som de brugte i H2O-serien. Men jeg kommer nok til at vente, til jeg er færdig med min uddannelse. Sådan en dragt koster nemlig omkring 25.000 kroner, mens min nuværende dragt koster cirka 1000 kroner,” slutter Vanessa.

### Alle kan svømme havfrue-svømning

Skulle du også have lyst til at dyrke havfrue-svømning eller havfrue-fitness, som det også hedder, kan du gøre det i DGI-byen i København, hvor man startede et hold op for cirka to måneder siden.

Svømmelærer Ditte Berdiin Rosenkrantz-Theil fortæller: ”Ens fordom siger jo, at det er unge og yngre kvinder – samt små piger selvfølgelig, som gerne vil være havfruer. Men på holdet i DGI-byen, som er et decideret motionshold med fitness for øje, har vi deltagere fra 20 til 60 år, så der er plads til alle. For børnene

har vi derudover et alment havfruehold med svømning, dyk og leg, som handler om sikkerhed, sjov og motion. Og endelig tilbyder vi et performancehold for teenagerne, hvor vi arbejder på et havfrue-synkron-show.”

Ditte Berdiin Rosenkrantz-Theil oplyser, at havfrue-fitness kommer fra Filippinerne, USA og Australien og har fundet vej til Danmark via Tyskland. Havfrue-svømning er nyt som motionsform og stadig under udvikling.

”Vi arbejder sammen med Mahina Merfin om at udvikle havfrue-svømning til en motionsform for voksne. Det er allerede meget udbredt som events og fritidsaktivitet for børn i mange lande, og nu har de voksne altså også fået øjnene op for det og vil være med. Havfrue-fitness er mave-baller-lår-træning i vand med fiskehale. Det er gode, lange dyk, delfinbevægelser i forskellige størrelser og tempi, rotationer (kolbøtter og piruetter), lodrette delfinpark med armbevægelser og rytmisk svømning i vand-overfladen med forskellige armtag tilpasset fiskehalens bevægelser,” forklarer hun og fortsætter:

”Når man er en havfrue, får man en totaloplevelse af både vandet og kroppen. Man bruger i meget høj grad sin kerne-muskulatur og oplever sin krop – både arme og ben som direkte forlængelser af kernen. Det giver en grounding, hvis man kan tale om det, når man nu ligger i vandet. Men det er det, som sker. Havfrue-fitness giver simpelthen en centrering både fysisk og mentalt. Man føler sig Så stærk i flere dage bagefter – uden at man nødvendigvis har ondt over det hele. Og styrkefølelsen bliver ikke mindre af, at man kommer virkelig hurtigt fremad i vandet med halen på.”

Holdet i DGI-byen i havfrue-fitness er faktisk det allerførste hold for voksne i Danmark. Der har dog været børne- og teenagehold i Gladsaxe Svømmehal siden januar. Der er også mange private, der dyrker havfrue-fitness, oplyser Ditte Berdiin Rosenkrantz-Theil og nævner det store antal havfruehaler i både børne- og voksenstørrelser, som de det sidste års tid har solgt via webshoppen Shop.SwimOnline.com.

### I badstue med alle sanserne

Man kan også vælge en mere klassisk måde at nyde vandet på, mens man fokuserer på samværet med veninder, mødre, døtre eller mænd og kærester.

Et sted, det sker med fuldt blus på sanserne, er i Dronning Dorotheas Badstue i Kolding, hvor den besøgende mødes af en let parfumeret duft, inden turen går op til de små bassiner, der er placeret rundt om behagelige stole, hvor man kan sidde og læse et blad eller nyde et glas te og noget frugt, mens man glemmer tiden og bare er menneske.

Og der er nok at opleve – og sanse – fra damprummet, hvor dampen står så tæt som den legendariske londonske tåge, så man ikke kan se en hånd for sig, over duftbrusebadet, hvis dufte skifter efter årstiden, til det kun 14 grader



Allerøverst – også fysisk – står dog det udendørs spabassin, som er placeret helt oppe på taget. Vandet er 39 grader, og man kan sidde og nyde udsigten over til Koldinghus og udover Slotssøen. Herude i det fri er både syns-, høre- og duftsansen for alvor i gang. Og det tog prisen som bedste oplevelse, i hvert fald den kolde solskinsdag, hvor Liv & Sjæls udsendte var der, og hvor vinden kølede ansigtet, mens kroppen blev holdt varm, og musklerne fik lov til at slappe af.



*Meget for alle sanserne får man også, når man svømmer Åbent Vand, hvad flere tusinde danskere efterhånden gør – også mange kvinder. Det er en svømmeoplevelse, som går ud på at svømme i det åbne hav, i søerne og alle andre steder ude i naturen, hvor man godt må svømme, selvom der hverken er livreddere, bassiner eller anlagte svømmebaner.*

kolde vand, som kan afkøle kroppen i en fart, når man har været inde i en af de to saunaer. Der er også vandmassage-stole, hamam og andre former for behandlinger.

Mest indtryk på Liv & Sjæls udsendte gjorde dog duftbassinet og saltbassinet. I det første flyder man rundt i varmt vand, mens søde dufte bølger i luften og giver ro til både sind og krop. Og i saltbassinet, som har en saltholdighed på 29 procent, erfarer man, at det er supersjovt at flyde – uden selv at gøre det mindste for det. Saltet klarer simpelthen jobbet.

Overalt er der en ro, som står i fin kontrast til svømmehallen Slotssøbadet, der ligger lige nedenunder – og som man også frit kan benytte ved for eksempel at tage sig en rask svømmetur i det brede 25 meter-bassin, inden man vender tilbage til freden. Og det kan varmt anbefales. For netop vekselvirkningen mellem svømmehallen med det livlige leben – og så den stille badstue, hvor man skal være mindst 15 år for at besøge, giver en ekstra dimension.

Allerøverst – også fysisk – står dog det udendørs spabassin, som er placeret helt oppe på taget. Vandet er 39 grader, og man kan sidde og nyde udsigten over til Koldinghus og udover Slotssøen. Herude i det fri er både syns-, høre- og duftsansen for alvor i gang. Og det tog prisen som bedste oplevelse, i hvert fald den kolde solskinsdag, hvor Liv & Sjæls udsendte var der, og hvor vinden kølede ansigtet, mens kroppen blev holdt varm, og musklerne fik lov til at slappe af.

Nogle af de andre gæster talte om, hvor smukt det er at sidde i den udendørs spa på en mørk aften, når stjernerne lyser på himlen. Det kneb med at afprøve lige den del i solskinnet, men det krævede heldigvis kun lidt fantasi at forestille sig, at det må være en ganske betagende oplevelse, måske især en frostklar vinteraften.

Dronning Dorotheas Badstue er populær i Kolding. Så det

kan anbefales at komme på ydertidspunkterne, da der ellers kan være trængsel i de forskellige bassiner, især salt- og duftbassinerne, som er så små, at der er pænt fyldt, når man er fire personer.

## Åbent Vand – naturoplevelser i særklasse

Meget for alle sanserne får man også, når man svømmer Åbent Vand, hvad flere tusinde danskere efterhånden gør – også mange kvinder. Det er en svømmeoplevelse, som går ud på at svømme i det åbne hav, i søerne og alle andre steder ude i naturen, hvor man godt må svømme, selvom der hverken er livreddere, bassiner eller anlagte svømmebaner.

Nogle steder – f.eks. i Aarhus havn i Jylland og i Esrum Sø i Nordsjælland – er man dog begyndt at anlægge specielle baner til Åbent Vand-svømmerne, der fra først i maj til sidst i september crawler igennem det salte havvand eller det mere ferske søvand. Nogle svømmer koncentreret og med fokus på teknik og tid, mens andre tager det mere med ro og suger naturen til sig.

Udover motionen og vandet har Åbent Vand-svømmeren nemlig rige muligheder for at nyde den blå himmel og det danske landskab. For mange ligger de største oplevelser dog under vandet, hvor man kan se dyr og planter som krabber, fisk og store tangskove, mens man med seje svømmetag glider frem gennem vandet.

Åbent Vand-svømning handler udover svømningen om at mærke blæsten og solen på kroppen, at dufte tangen i næsen, at smage saltvandet på læberne, at høre bølgerne klukke i ørerne – og at have følelsen af en intens glæde i både krop og sind.

Åbent Vand-svømning er nemlig en kombineret svømme-,



vand- og naturoplevelse i særklasse, som det er let at blive afhængig af, og som gør, at vådragten og svømmebrillerne findes frem, så snart forårssolen skinner, og vandtemperaturen bliver tålelig.

At mange Åbent-Vand-svømmere bruger vådragt hænger nemlig – udover at vådragten giver mere opdrift i vandet – sammen med, at man i vådragt kan tåle noget lavere vandtemperaturer, end hvis man svømmer i badedragt eller badebukser. Når det er sagt, er det en hel speciel følelse at svømme i badedragt en varm sommerdag og mærke vandet overalt på kroppen.

Men uanset om vandet er varmt eller koldt, er det vigtigt at huske, at selv den bedste svømmer kan få et ildebefindende. Derfor er det vigtigste råd til Åbent Vand-svømmere altid: Svøm aldrig ud alene!!! Og gør du det alligevel, så hold dig til dér, hvor du kan bunde, også selvom der er mere tang og flere sten, og du lettere bliver forstyrret i dit glid gennem vandet.

Og investér under alle omstændigheder (udover svømmebriller og evt. vådragt) i en havkat, der er en slags oppustelig taske, der er bundet i en snor omkring livet, og hvor du kan have telefon og pung m.m. I nødstilfælde kan du nemlig også bruge havkatten til at holde fast i, så du kan flyde – selvom havkatten ikke må forveksles med en redningskrans eller andet sikkerhedsudstyr. For det er den ikke.

Husk også en badehætte i en farve, der kan ses på vandet som f.eks. neongul, orange eller

## Motionssvømning er for alle

Havfrue-svømning er smukt, og Åbent Vand-svømning er in og en stor naturoplevelse. Men den gamle version med helt almindelig motionssvømning i svømmehallen er stadig populær – og nem at gå til, endda hele året.

Alt, det kræver, er en badedragt – og måske et par svømmebriller, og så kan man kaste sig ned i det blå vand og gå i gang. Og der er mange måder at svømme på: Nogle svømmer på hold, andre svømmer, når de selv har tid og lyst.

Nogle svømmer 500 meter, andre 2 km eller måske 5 km. Nogle svømmer hurtigt, andre tager det mere med ro. Nogle svømmer fire gange om året, andre hver onsdag – og så er der dem, der har årskort til svømmehallen og ligger i klorlage flere gange om ugen.

Nogle svømmer teknisk perfekt, andre spjætter mere med benene eller kan ikke lide at få hovedet under vand. Men uanset om man gør det ene eller det andet, så er resultatet det samme: God motion for hele kroppen og for kredsløbet – og for sindet.

For der er nemlig det særlige ved at svømme, at man altid går glad op af vandet. Uanset hvilket humør man er i, eller hvad man tumler med, når man går ned i vandet, så går man op boblende af livsmod og overskud. Kroppen er måske mør, men sindet er fyldt med friske ideer og ny kraft. Alt godt fødes nemlig i vandet.

*Britt Via, der igennem 13 år har stået bag [www.brittsvoem.dk](http://www.brittsvoem.dk), vejleder året rundt mennesker igennem en vand-meditation, hvor antallet af deltagende afhænger meget af, hvor mange vand-usikre der er med – og hvad Britt Vias indføling fortæller kan lade sig gøre i den pågældende vand-meditation, som kan finde sted både i bassin og i hav.*



pink. Som svømmer i sort våddragt – og af en eller anden grund kan våddragter til voksne kun fås i sort – er du nemlig stort set usynlig for surfere, både og andre, der ligger derude i vandet.

Over hele landet er der også mulighed for sommeren igennem at deltage i Åbent Vand-stævner. Danmarks største Åbent Vand-stævne er Christiansborg Rundt, hvor mere end 3000 mænd og kvinder den sidste lørdag i august svømmer de 2 km, der er rundt om Slotsholmen i København. Stævnet er et til-løbsstykke, der giver både de deltagende og publikum en unik kombination af vand, svømning, kultur og hovedstad.

Også fordi der i kanalerne omkring Christiansborg er plads til både konkurrence-svømmeren, der pisker afsted i hurtigt crawl, og motionisten, der måske foretrækker den mere lang-somme brystsvømning, hvor der også er tid til at se på de historiske bygninger, som man svømmer forbi på turen rundt.

## Vand-meditation

Men vand er også til at meditere i. Britt Via, der igennem 13 år har stået bag [www.brittsvoem.dk](http://www.brittsvoem.dk), vejleder året rundt mennesker igennem en vand-meditation, hvor antallet af deltagende afhænger meget af, hvor mange vand-usikre der er med – og hvad Britt Vias indføling fortæller kan lade sig gøre i den pågældende vand-meditation, som kan finde sted både i bassin og i hav.

Hun har vand-meditationer flere steder i Danmark samt i udlandet.

Britt Via fortæller: "Ved en gruppe-meditation i vand er det vigtigt, at de fleste har nogle sikre vand- og svømme-færdigheder. De få, som ikke har kendskab til at flyde på ryggen, kan jeg som regel rimeligt hurtigt lære at føle sig godt tilpas i vandet. For det er meget vigtigt, at alle kan være helt afslappede, idet man flyder enten frit og alene, eller man holder fast i kanten. Indimellem holder vi også hinanden i hænderne i en rundkreds, hvor jeg som den ledende meditative guide skal have et større meditativt overblik, hvori jeg føler og kan hjælpe alle til at få en god, mediativ oplevelse af vand-meditationen. Og nøjagtig som jeg gør det med en gruppe på gulvet, sender jeg også he-lende energier ud over alle ved en vand-meditation."

Det kan være svært at sige præcist, hvor lang tid en vand-meditation varer. Det afhænger af flere ting, oplyser Britt Via og nævner både antallet af vand-usikre, og hvor godt og hvor længe hver især kan flyde. Nogle har jo lidt mere fedt til at holde sig oppe, og andre har mindre fedt og har derfor behov for at bevæge benene mere. Så det kan være alt fra 5 til 20 minutter.

Britt Via forklarer: "Mine klienter føler en befrielse og et højere velvære, som hænger sammen med følelsen af at være meget lettere. Det giver en opløftethed både fysisk og mentalt og åndeligt, hvor det er nemmere at hengive sig til det meditative. Og især hvis du er vant til at flyde og kender til balance, så finder du hurtigt harmonien i dig selv i vandet, og kan på samme vis som en nybegynder ved en almen meditation opleve at se de flotte energifarver fra det astrale plan."

Og hun fortsætter: "Du kan også komme højere op og få mulighed for at se såvel tidligere som kommende hændelser, som du kan bruge til bedre at forstå dig selv og de ting i dit liv, som måske ikke er blevet bearbejdet. Men nu får du via vand-meditationen chancen for at kunne heale dig selv – også fremover i stedet for at tingene hober sig op, gentager sig og sætter sig som sygdom. Hovedet/kroppen/sjælen er nemlig bemærkelsesværdigt gode til at regenerere/heale sig selv, hvis bare du giver dem tid og giver dig selv tid. For du skal kunne være der for dig selv, før du kan være der for andre."

Men hvad er det, der sker?

Britt Via forklarer: "Når du er i vandet, er du i flydende tilstand, men den er ikke statisk. Der er en række faktorer, der bestemmer, hvordan det bliver for dig. Det er f.eks. dine vandfærdigheder, hvor godt du ligger i vandet, hvor meget du kan slappe af, og hvor roligt der er i bassinet/havet omkring dig. Du vil også altid have en mindre procentdel i vågen tilstand for din egen sikkerheds skyld."

"Men når det er sagt, så kan meditation på gulv også påvirkes af lyden af dejlig fuglesang og af vinden. Men sådan er det. Du kan jo også meditere i en bus og alle mulige andre steder. Så det handler stadig basalt set om, hvor god du er til at lukke alt det ude, som du ikke har behov for, når du skal være i dig selv. Rolige omgivelser er dog de bedste, og kan man være helt alene i vandet, er det fantastisk. Nogle kan have behov for hjælp fra new age-musik, som kan berolige dem yderligere, især i starten, hvis man er nybegynder udi meditationens kunst," slutter Britt Via og siger, at meget også afhænger af, hvilket element som man selv er.

Vandtegn som krebsen, skorpionen og fiskene har ofte en naturlig samhørighed med vand, men også både jord, luft og ild kan få meget glæde af vand.



## Vandskræk kan overvindes

Men det er ikke alle, der elsker det våde element. En del er bange for vand. Den gode nyhed er, at vandskræk kan kureres. Men man kan kun sjældent gøre det alene. Der skal professionel hjælp til. Over hele landet arrangeres der derfor også vandskræk-kurser, så vand-angste kan få hjælp. Prøv at google ordene "vandskræk" og "kursus"; og der kommer over 2000 hits. Så der er hjælp, også i nærheden af dig, og det er aldrig for sent. Alle uanset alder og helbredstilstand kan lære at blive glade for vand.

## Andre vand-nydelser

Mere end 70 procent af Jordens overflade er dækket af vand – så der er vand nok til mange andre vand-nydelser end dem, som Liv & Sjæl har haft plads til i dette tema.

Man kan for eksempel dykke, hvad mange danskere er glade for – især i mere varme farvande, hvor man kan se koralrev og farvestrålende fisk. Men også spaer – både de professionelle og dem til hjemmebrug – er meget populære.

Vildmarksbade, hvor et stort trækar varmes op med træbrænde og stilles i haven eller ved sommerhuset, ses også i Danmark og er især en stor nydelse en kold vinterdag.

Man kan også flere steder i Danmark få hamam, som er en kombination af bad og massage, som stammer fra Mellemosten. Man lægger sig – indsmurt i f.eks. en fugtgivende sæbe – på en varm sten og masseres igennem, inden kroppen afskylles.

Og endelig kan man i de kommende sommermåneder pakke en kurv med mad, drikke og solcreme og drage til de skønne, danske strande, friluftsbade og badesøer. Det er i reglen ganske gratis – og noget af det bedste ved den dejlige, danske sommer – uanset om man er til at svømme, meditere, plaske, lege eller bare slappe af i det på alle måder livgivende vand.