

Namn & Nära

Strömstad

Promenad som förenar andning och natur

Att promenera i naturen med fokus på andningen och kroppen kan vara ett kraftfullt verktyg att jobba med. May Ingridsdotter har börjat organisera "breathwalks" i Strömstad.

Vi möts på parkeringsplatsen bredvid Lagunen Bikepark i Tjärndalen. Totalt är vi 20 personer som har kommit för att prova på en "Breathwalk" i dag. Breathwalk har sina rötter i kundaliniyogan och förenar yogisk andning med naturen och är en ny företeelse i Strömstad.

May Ingridsdotter har varit yogalärare sedan 1997 och har undervisat i Strömstad i 15 år. Breathwalks är något hon fördjupat sig i under det senaste året, och som hon nu vill dela med sig av till Strömstadborna.

Själv tycker hon att det har varit ett spännande verktyg att jobba med ute i skogen.

– Det handlar om stillhet, det handlar om närvaro. Och det kan skapa så många hälsobringande effekter, säger May.

Upplevelsen att kombinera yogisk andning med naturpromenader kan vara en kraftfull mix som kan ge dig både energi och lugn. May säger att det går ut på att hitta balans, jobba med kroppen och att stilla sinnet.

Vi börjar vår breathwalk stående i en trekant, noga med att försöka hålla avstånd till varandra, och mjukar upp kroppen med en stretch. När vi sedan börjar promenera ska vi försöka gå så att våra steg börjar från hälen och rullar ända ut till tåspetsen. Det blir ett långt, långsamt led som ger sig av längs med skogsstigen, som om vi alla försöker lära oss att gå för första gången. Avslappnade armar, mjuk nacke och blick-



Breathwalk organiseras av May Ingridsdotter och kommer att fortsätta under hösten.

Bild: Alexandra Turku

en fäst mot horisonten.

Det är helt tyst bland oss, men naturen är öronbedövande. En björk susar som en takfläkt, och gräshopporna spelar så högt att det känns som att det inte går att prata. Så underligt att tystnaden kan vara så högljudd.

Vi stannar till och får instruktioner om etappandning. Andas in, sniffande genom näsan, i fyra etapper. Sedan andas vi ut, puffande genom näsan, i fyra etapper. Och detta ska synkroniseras med dina steg – fyra steg som du andas in, fyra steg som du andas ut.

Efter att ha gått och andats ett tag stannar vi och lägger till ett mantra som kombineras med de fyra stegen, ett ord för varje steg: sa-ta-na-ma. Mantrat är ursprungsformen av ett av yogans mest bekanta mantran "sat nam", vilket betyder ungefär jag är sanning.

Vi går igen, och varvar med att släppa mantrat och andningen för att bara promenera och andas som vanligt. May ber oss ta in allt, alla intryck som kommer till våra sinnen: syn, ljud och dofter.

”*Vi kommer att gå även om det regnar eller blåser*

Det doftar sött och varmt, som innan ett regnfall. Jag tänker på björnbärsbuskarna som håller på att mogna och de små löven som snöar ner från sina träd.

Inför den sista etappandningen lägger vi till ytterligare ett moment, att för varje steg och varje del av mantrat

trycka med tummen mot resterande fingrar, ett i taget. Om det blir för mycket går det bra att bara andas. Och det kan kännas som många bollar i luften i början, men helt plötsligt är ens tankar inne i en process som bara händer. Och meditationens lugn infinner sig.

May tänker fortsätta med sina breathwalks under hela hösten, förhoppningsvis tills slutet av november.

– Vi kommer att gå även om det regnar eller blåser. Om det blir mörkt kan vi ha pannlampor, så får vi uppleva naturen i mörkret, säger May och alla skrattar.

För dem som inte lockas av en breathwalk finns det en mängd olika yoga- och meditationsskolor som organiseras av May Ingridsdotter i Strömstad.

Alexandra Turku

alexandra.turku@stnb.se



Gruppen samlas vid Tjärndalen.



Stegen börjar från hälen och rullar ända ut till tåspetsen.

Historia, del 4

Tyskt flygplan sköts ner – störtade över Hogdal

Händelsen då Strömstadsfiskarna blev beskjutna av det tyska flygplanet bidrog till ett beslut om att tyska flygplan som kränkte svenska luftrum skulle bemötas med verkanseld. Det dröjde inte länge innan svenska soldater fick anledning att göra allvar av hotet.

Gränskränkningarna av norra Bohusläns kust fortsatte under sommaren 1940. Och torsdagen den 6 juni, på Sveriges nationaldag, skedde den kanske mest dramatiska händelsen under hela kriget i Strömstad, då ett tyskt flygplan sköts ner och störtade i Hogdal.

Samtliga fyra i det tyska planets besättning, Otto Reissner, Willi Reiman, Ludwig Seipp och Walter Sperberg dog omedelbart vid flygkraschen.

Strömstads Tidning skriver den 8 juni om händelsen.

”Tre tyska stora plan kommo vid tvåtiden på väg söderifrån och norrut samt gingo därvid betydligt innanför svenska sjögränsen ute vid Koster. Ett svenskt bevakningsfartyg gav eld mot planet med luftvärnskanonerna och träffade ett av planen. Detta satte kurs in mot land medan de två övriga på låg höjd stucko av västerut.”

”Det träffade planet, som hade tre motorer och höll omkring 40 meter mellan vingspetsarna, hade enligt ögonvittnens iakttagelser tydligen skadats både i motorer och styrinrättningar. Endast en motor föreföll gå och den gick hackigt och ojämnt samt under utvecklande av stark rök. Även lär rök ha syntts tränga ut från den ena vingen. Planet vinglade även i luften och styrningen syntes klicka.

Kommet in till Hogdal gjorde det en lov runt Hogdals kyrka, tydligen sökande landningsplats.

Plötsligt observerades från marken några starka smållar från planet, antagligen från dess motor. Samtidigt gjorde planet en tvär sväng och skar med ena vingen före ned mot marken. Det slog med dunner och brak ned i en skog på fastigheten Lindkas under Sundby, cirka 600 meter från Sundby gård.

Träden brötos av, en del av åtta-nio tum i genomskräning. Samma ögonblick som planet tog mark slog det upp en kraftig flamma från det och det hela stod ögonblickligen i lågor.

Man skyndade till, såväl militär som civila, men kunde inte göra något för att rädda dem som befunno

sig i planet. Man måste inrikta sig på att hindra eldens spridning till skogen. Redan hade denna antänts och det var endast därför att det var så många närvarande som man kunde hejda elden inom ett område på några hundra meters djup.”

”Planet fortfor att brinna i flera timmar och var så hett att man ännu sent på kvällen inte kunde komma i närheten av det. Militäravakt utsattes runt om det då man ju inte var säker på att ej explosioner kunde inträffa. Några sådana inträffade emellertid ej.

Platsen för nedslaget företedde en hemsk anblick: de avbrutna och brända träden, de förvridda metallresterna efter det stora planet och vissheten att inne i det befann sig liken efter flera människor. Hur många som omkommit visste man ej, men man tyckte sig se att det var minst fyra inne i planet.”

”*Platsen för nedslaget företedde en hemsk anblick*

”Även Koster blev i detta sammanhang utsatt för ett slags bombardemang. Vid beskjutningen av planet föll nämligen skärvor av luftvärnsgranaterna ned på Sydkoster och så torrt som det är i markerna ville det inte mycket till för att det skulle ta eld. Sålunda utbröt eld på Kile och Röd i lungen där, men lyckligtvis var det folk tillstädes och lyckades från början begränsa elden som endast gick över några tiotal kvadratmeter.”

De fyra döda tyska soldaterna från flygplanet begravdes på Hogdals kyrkogård redan på lördagen. Ett antal personer samlades, enligt Strömstads Tidning den 11 juni 1940, på kyrkogården ”där en gemensam grav ställts i ordning för de fyra främlingarnas stoft. Under klockringning buros de fyra kistorna av militär från bårhuset till kyrkogården, där akten inleddes med psalmen: 'Jag går mot döden, var jag går', varefter biskop Block förrättade den ritualenliga jordfästningsakten.”

Graven pryddes av de döda flygarnas hjälmar och kom att kallas ”Tyskegraven”. 1966 flyttades graven till Kvibergs kyrkogård.

Fortsättning följer.

Jakob Simonson

jakob.simonson@stnb.se
0526-624 10