

LEIÐ

FÖSTUDAGUR 5. JÚLÍ 2019

Lífsstíll

Lærði 14 ára að svetta

Í tvo og hálfan áratug hefur stækkandi hópur Íslendinga stundað svett að hætti frumbyggja Norður-Ameríku. ➔



Ásdís Pula Þorlákssdóttir segir svettið bæði andlega og líkamlega heilandi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

SUMARÚTSALA

10 - 50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM



ALLIR PÚÐAR
20 - 40%
AFSLÁTTUR



-25%



ALLIR KLUKKUR
20% AFSLÁTTUR



-20%

Velvet snagar 3 stærðir
Ótal litir 3.200 - 3.800
NÚ 2.560 - 3.040



-30%

Askov Tungusófi 195x185 m kr. 176.600
NÚ KR. 132.450

20 - 40% AFSLÁTTUR AF NÆR ÖLLUM SMÁVÖRUM

LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS

Bómullarmottur 120x180 kr. 23.900
NÚ KR. 16.900

Framhald af forsiðu →

Sólrún
Freyja Sen
solrunfreyja@frettabladid.is



Ásdís Þula Þorlákssdóttir og Natalie Gunnarsdóttir sjá um svitahöfið í Hvammsvík ásamt Tolla Morthens sem er faðir Ásdísar. Tollei er einn þeirra sem sjá um svitahof Stríðsmanna andans. Vinkonurnar hafa boðið upp á svett fyrir hópa og einstaklinga í rúmt ár, einu sinni til tvisvar í mánuði. Athöfnin sem Ásdís og Natalie stunda kemur frá vesturhluta Bandaríkjanna. „Þá eru steinar hitaðir á báli, síðan skríður maður inn í lítið tjald og steinarnir settir þar inn. Tjaldinu er lokað þannig að það er algjört myrkt. Svo er vatni skvett á steinana svo það myndast mikill hiti á meðan sungnir eru gamlir indjána söngvar.“

Tjaldið táknað móðurkviðinn

Svettið byggist á fjórum lotum þar sem skipt er á heitu steinunum og farið yfir mismunandi stig þessa andlega ferðalags sem svettið er. „Maður er að leita eftir því að tengjast hinu upprunalegu sjálfi, hver við vorum þegar við vorum nýkomin í heiminn og ekki búin að lenda í öllum þessum áföllum. Tjaldið er tákngevingur fyrir móðurkviðinn. Við skríðum þarna inn, fáum að deyja táknrænum dauða og endurfæðast.“

Með svettinu er maður í rauninni að mæta sjálfum sér að sögn Ásdísar. Kyrjandi í myrkri og hita opnast fyrir möguleika á sjálfskoðun og leit lausna að hinum ýmsu vandamálum. „Mér finnst auðvelt að vinna úr ýmsu sem er að hrjá mig á meðan ég er þarna inni. Svo þegar ég kem út þá er ég oft með nýja sýn á hversdagsleikann, vandamál, mig sjálfa og lífið.“

Þekkjum íslensku gufuna

Hér á Íslandi þekkjum við það að fara í gufuna í sundi og margir eru farnir að stunda kalda pottinn. „Maður finnur alveg að þetta gerir manni gott. Maður sveitir öllu út. Það er rík hefð fyrir því að svitna á Norðurlöndunum og svo eru heimildir sem benda til þess að inúitar hafi líka stundað það.“ Á meðan umgjörðin og athöfnin á norrænum slóðum er öðruvísi en hefð frumbyggja Ameríku þá mætti segja að þarna sé samræmi á milli.

Ásdís finnst spennandi að sjá hve margir Íslendingar eru farnir að stunda andlega iðkun. „Íslendingar eru svo nýjungagjarnir og til í að fara í jóga, hugleiðslu, svitahof og kakóseremóníur. Núvitundarhugleiðsla er orðin stór hluti af lífinu fyrir mörgum og andleg iðkun yfirhöfuð. Ég held það sé einhver vakning í gangi á landinu. Það er skemmtilegt að fylgjast með þessari þróun. Um daginn var til dæmis einn sem mætti beint úr vinnunni í Borgartúni í lakkskónum og jakkafötunum. Þannig að það eru ekki lengur bara hipparnir sem mæta í þetta, heldur alls konar fólk.“

Svettuð með pabba sínum

Sjálfr hefur Ásdís svettað frá því hún var 14 ára gömul. Ásdís lærði að svetta af föður sínum. „Þannig að þetta var orðinn mjög hversdagslegur hlutur að fara í svett með pabba og vinum hans,“ segir Ásdís. „Eins og með flest sem maður elst upp í þá missti ég áhugann um tíma,“ en eftir að Ásdís flutti úr landi um tvítugt fann hún fyrir því að hún saknaði svettsins.



Það eru ekki lengur bara undarlegir hippar sem stunda svett heldur alls konar fólk. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Þetta er svo mikil heilun. Þannig að ég fór að leita eftir því að komast í svett í Kaliforníu þar sem ég bjó og fór þá í svitahof hjá indjána sem heitir Úlfur.“ Ásdís fór í mörg slík svitahof í Bandaríkjunum og segist þá hafa lært hvað maður þarf að bera mikla virðingu fyrir svettinu. „Það hjálpaði mér að skilja betur stöðu indjána í Bandaríkjunum í dag og áður fyrr.“ Það er alls ekki sjálfsagt að fólk í heiminum geti stundað svett að hætti frumbyggja Norður-Ameríku að sögn Ásdísar. Þessi aldagamla hefð varð ekki lögleg fyrr en seint á síðustu öld.

„Indjánar hafa auðvitað orðið fyrir aðför í Bandaríkjunum síðan „nýlendupésarnir“ komu þangað. Þeir voru síðastir til að fá þetta trúfrelsi sem átti að koma með stjórnarskránni.“

Ölöglegt að svetta

Ásdís segir að þegar nýlendupjóðirnar komu til Ameríku þá hafði fólk þar verið með svitahof alls staðar. Hofin voru bæði notuð fyrir athafnir og praktíska notkun sambærilega finnsku gufunni. „Ef maður var veikur þá fór maður í hofið, svitnaði í hálf tíma og steypiti sér svo í kalt vatn. Nýlendumönnum fannst þetta ógeðslegt. Þeir vildu ekkert baða sig og notuðu bara ilmvoð. Þannig að þetta var bannað og þegar indjánar máttu ekki svetta lengur urðu allir veikir. Fólk dó bara úr flensu.“ Sem betur fer hélt Lakota-þjóðin í svett-hefðina og eftir að hún varð lögleg breiddu þeir út þekkingu sína á henni.

Athöfnin sem Ásdís og Natalie stunda er samkvæmt hefð sem Somp Noh Noh frá Chukchansi-

“Ég held það sé einhver vakning í gangi. Það er skemmtilegt að fylgjast með þessari þróun. Um daginn var til dæmis einn sem mætti beint úr vinnunni í Borgartúni í lakkskónum og jakkafötunum. Þannig að það eru ekki lengur bara hipparnir sem mæta í þetta, heldur alls konar fólk.“

þjóðinni kenndi nokkrum Íslendingum þegar hann kom hingað til lands árið 1991. Þær hafa meðal annars verið með svett sem er einungis fyrir konur. „Okkur datt í hug að það væri gaman að prófa það,“ segir Ásdís. Frá því að fólk byrjaði að stunda svett á Íslandi hafa nánast einungis karlar leitt svett, fyrir utan Lailu sem sér um svitahofið rétt hjá Laugarvatni. „Það hefur verið mjög skemmtileg og gefandi reynsla, enda er það önnur upplifun. Maður leyfir sér aðra hluti og upplifir svettið öðruvísi þegar maður er bara með kynsystur sínum.“ Ásdís segir að það sé ekki endilega betra en samkynjasvett en maður nær annarri nálgun á sig sjálfan.

„Maður er ófeimnari, sérstaklega ef maður þekkir ekki alla í hópnum.“

Þá finnur maður kannski fyrir meira öryggi, sama með karla sem eru í karlasvetti.“

Kvinnasvett eða karlasvett

hentar kannski líka konum og körlum sem hafa lent í kynferðis- ofbeldi og vilja ekki sitja hálfnakinn með hinu kyninu í litlu tjaldi.

Ásdís og Natalie hafa í samstarfi við Andagift súkkulaðisetur verið með kakósvett þar sem byrjað er á að drekka hreint kakó og síðan farið í svett. „Það var rosalega skemmtilegt,“ segir Ásdís. „Seremóníukakó er samt ekkert voðalega bragðgott, það er vont en það venst. Það er mjög hollt fyrir þig og hjartaopnandi.“ Á meðan það er hefð fyrir kakódrykkju í Suður-Ameríku þá kemur svettið frá Norður-Ameríku. „Þarna mættust á Íslandi suðrið og norðrið í Ameríku.“

Fólki fannst þetta skrýtið

Áður fyrr var hópurinn sem stundaði svett hér á landi litill og lokaður. „Fólki fannst þetta frekar skrýtið. Það er ekkert langt síðan að þeir sem stunduðu andlega iðkun voru bara einhverjir undarlegir hippar.“ Ásdís nefnir sem dæmi að fyrir ekki svo löngu þótti það voðalega sérstakt að borða ekki kjöt. „Þetta er allt að breytast.“ Í dag er samfélag manna sem stunda svett orðið miklu stærra. Þegar Somp Noh Noh kom hingað til lands voru örfáir sem lærðu aðferðir hans.

„Þá var það bara fólk sem þekktist innbyrðis sem kom í svitahofin.“ Með mætti Facebook hefur fólk utan þessa hóps sem lærði svettið fyrst fengið að kynna þessu. „Fólk er jafnvel að mæta bara eitt, veit ekkert um þetta og finnst þetta spennandi. Þetta getur verið mikið ferðalag og lífsbreyting fyrir þá sem koma hingað í fyrsta sinn.“

Ekki ætlunin að pynta

Svett er samt ekki beint líkamlega þægilegt. „Þetta getur verið alveg hrikalegt. En ég treysti því að fólk hafi dómgreindina til að segja stopp og fara út ef hitinn verður of mikill,“ enda er tilgangur svettsins ekki að pynta fólk. „En þetta er auðvitað heitt og við þurfum alveg að drekka vatn þarna inni. Maður er aðeins að stiga yfir þægindaþröskuldinn. Það er hluti af þessari hreinsun. Þetta má alveg vera óþægilegt svo lengi sem hitinn er ekki eitthvað sem maður getur ekki afborið. Svo getur þetta verið áskorun fyrir fólk sem er kannski myrkfælið eða með smá innilokunarkennd. En það er ótrúlegt að sjá hvað fólk kemst klakklaust í gegnum þetta. Ég held að söngurinn hjálpi þar mikið til því þá nær maður að anda rétt í gegnum þetta.“

Svett fyrir áfangaheimili

Ásdís segir frá því að Stríðsmenn andans séu að byggja svitahof fyrir áfangaheimilið Krýsuvík. „Það kom hópur þangað um daginn sem fannst þetta aðislegt.“ Að sögn Ásdísar getur svettið verið gott fyrir þá sem eru að stiga út úr vímuefnaneyslu. Runni Jónsson, sem var einn af þeim fyrstu til að stunda svett hér á Íslandi, rak meðferðarstöð í Svíþjóð ásamt eiginkonu sinni, Elísabetu Bjarnadóttur. Hjólin voru miklir frumkvöðlar í notkun á svetti í vímuefnamedferð, eins og segir í innleggi á Facebook-síðu Tolla. Því mun svitahofið í Krýsuvík kallast Runni, til minningar um hann. Búist er við að hofið verði fullbyggt í lok mánaðarins.



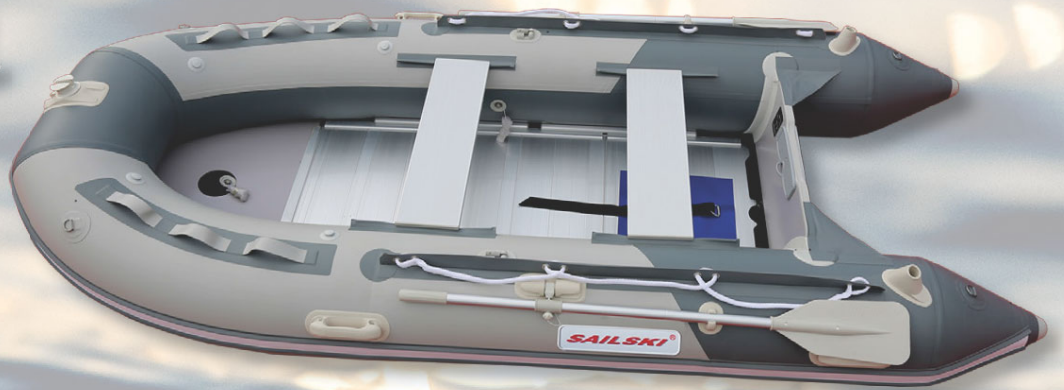
BÁTA TILBOÐ ALDARINNAR

SAILSKI®

Sailski slöngubátar
ýmsar stærðir
5 ára ábyrgð

Sailski 330 cm slöngubátur og 6 Hestafla Sail fjörgengismótor
Besta verðið á landinu
Aðeins 299.000kr

300 cm - 99.000 kr.
330 cm. - 149.000 kr.
360 cm. - 189.000 kr.
430 cm - 299.000kr.



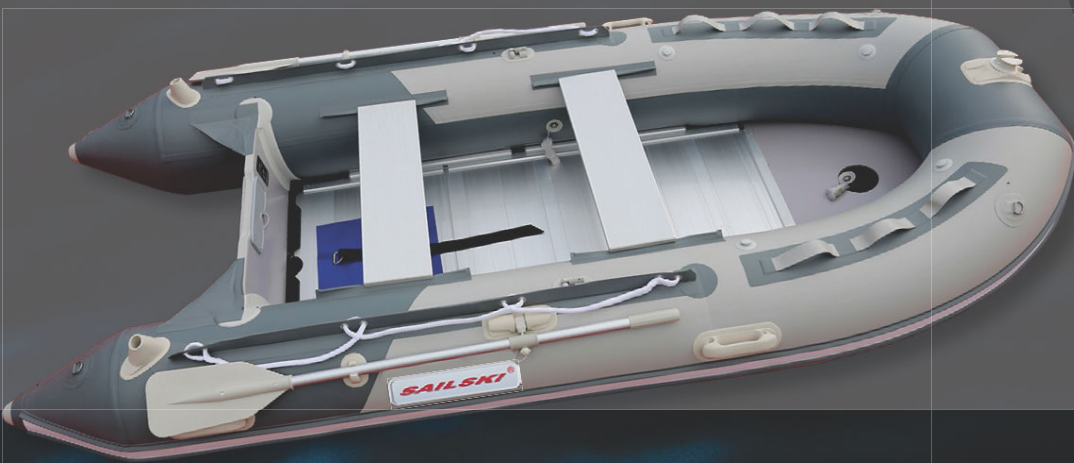
Nánar um báta og mótorar á veidiportid.is

Sailski 360 cm slöngubátur og 9,9 hestafla Sail fjörgengismótor

Hvergi betra verð
399.000 kr

Sail fjörgengismótorar
2 ára ábyrgð

6 HP - 179.000 Kr.
9,9HP - 269.000 Kr.
15 HP - 310.000 Kr.
20 HP - 340.000 Kr.






SAIL

Nýjasta kynslóð af rafmagnsmótorum frá
Jaxon 65 lbs í þrýsting,
kolalaus mótor, mun léttari en sá gamli
og 30% minni eyðsla á rafmagni.

Verð
59.900 kr
Eldra módel
49.900 kr.

JAXON®

    netgíró Visa rað / pei / netgíró



Viðgerðar og ábyrgðarþjónusta á Sail mótorum er í samstarfi við reiðhjóla og sláttuvélþjónustuna Vagnhöfða sem hefur margra áratuga reynslu á viðgerðum og þjónustu á tvígangis og fjörgengismótorum

Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum til flestar stærðir á lager.

Þjónusta

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Pípulagnir

Pípulagnaþjónustan oje 780-3939.
Allt almennt viðhald og breytingar.
Dren, frárennslí.

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð og góð umgengni. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

867-2555- SÍMASPÁ
Opíð frá kl. 14 alla daga. Hekla.

Keypt & Selt

Til sölu



STIGA
Einstök gæði
Stiga TwinClip 50SQB
Lúxus sláttuvél með drifi B&S motor 625EXI, 2,27kW
Tvískiptur hnifur, slær X-smátt 70 ltr. notendavænn graskassi Frábær sláttuvél

Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is
VETRARSÓL

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

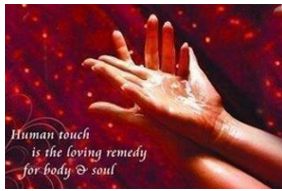
www.kaupumgull.is

Opíð mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. S. 698 8301 www.tantrateemple.is

Heimilið

Ýmislegt

HÁGÆÐA OG NÝ INNI OG ÚTIHÚSGÖGN OG HEIMILISTÆKI AF VÖNDUÐUSTU GERÐ.

Vegna starfa og búsetu erlendis er til sölu mjög vönduð og nánast ný og ónotuð húsgögn, borðstofuborð fyrir 10 manns, vandaðir sófar og glæsilegt sófasett, útihúsgögn, heimilistæki t.d. glæsilegur tvöfaldur nyr ísskápur, hljómflytningstæki af bestu gerð, stórt weber grill og annar heimilisbúnaður og borðbúnaður, sem tilheyrir göðum og vönduðum heimilum.

Fæst fyrir sanngjarnt verð.

Aðeins áhugasamir hafi samband í síma: 764 9080, milli kl. 9-18

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð málbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Til leigu 3ja herb. íbúð 95 m² í Garðabæ. leiguverð 265 þús á mán +rafmagn. Uppl. s:660-8885.

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.

Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust fljótlega.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.
Grensás ehf. / Ragnar

FRÍSTUNDABÍL.

TIL LEIGU EÐA SÖLU 50 m² bil. Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m. Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús. Facebook: Steinhella 14. Sími: 661-6800

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög göðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

Atvinna

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Fasteignir



Miklabraut 54
105 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð íbúð á 2. hæð 136,2 fm

5 herbergja

Miðsvæðis þar sem stutt er í skóla, alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Nánari upplýsingar veitja:

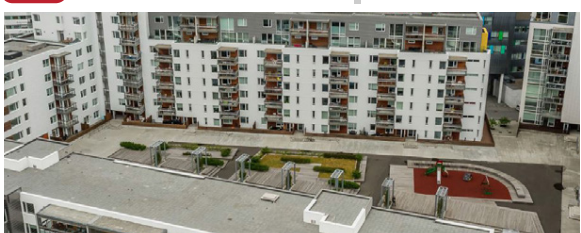
Gunnar S. Jónsson, lögg. fasteignasali sími: 899 5856
Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali sími: 773 6000
Páll Þórólfsson, lögg. fasteignasali sími: 893 9929

Verð: 59,0 millj.

FASTEIGNASALAN **569 7000** Lág múla 4 www.miklaborg.is
MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

STAKFELL
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000
BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK



MÁNATÚN 5, ÍBÚÐ 209
112 REYKJAVÍK

79.9M

Glæsileg 151,8 fermetra 3ja herbergja endaíbúð á annarri hæð. Íbúðin skiptist í hol, rúmgott og bjart alrými með stórrí eldhúsinnréttingu og eyju, glæsilega hjónasvitu, rúmgott herbergi, tvö baðherbergi bæði með sturtu og þvottahúsi.



NÁNARI UPPLÝSINGAR:

ÓLAFUR H. GUÐGEIRSSON
663 2508 - olafur@stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

Skemmtanir

CATALINA

CAFÉ • RESTAURANT • SPORTBAR

Best geymda leyndarmál Kópavogs

Gullnáman

HEPPNI Í KEPPNI

Gullnáman

GLÆSILEGUR SPILASALUR

Komdu og freistaðu gæfunnar!

LIFANDI TÓNLIST

TRAP

Spilar fyrir dansi

FÖSTUDAG & LAUGARDAG

FRÁ KL. 00.00 - 03.00

HAPPY HOUR VIRKA DAGA FRÁ 16-19

FRÁBÆR HEIMILISMATUR Í HÁDEGINU

SÍMI 554 2166

HAMRABORG 11 • 200 KÓPAVOGUR

WWW.CATALINA.IS