

balans

Träning, hälsa & må bra

Redaktör Stina Cederholm
e-post stina.cederholm@svd.se

PROMENAD Varje morgon året runt går Carina Rydberg en timme med hundarna på morgonen. Då råder mobilförbud. **sid 28**



Djupt

FRIDYKNING Utan tuber och med ett enda andetag ger de sig ner i djupet. I Båstad håller Jean-Jacques Mayol – son till Jacques Mayol som porträtteras i filmen Det stora blå – kurser för nyfikna nybörjare. Det handlar om fridykning – en adrenalinsport där människan blir ett med naturen för en stund.

TEXT JOHAN AUGUSTIN **FOTO** JONAS GRATZER



"Amorgos" med sina 600 hästkrafter gör sig redo för avfärd till Hallands Väderö med Stefan Roslund vid ratten.



Stefan Roslund, som driver företaget Stora Blå, är van fridykare och yogautövare.



Jean-Jacques Mayol har haft sin far, Jacques Mayol, som läromästare.



Hannes Östergren övar på andningstekniken.



Jean-Jacques Mayol visar Stefan Roslund, Hannes och Måns Östergren hur de bör använda diafragman för att kunna hålla andan längre.

Folk börjar omedvetet upptäcka sig själva genom **ADRENALINSPORTER**

Solen har letat sig upp över kullarna som omger Båstad. Det är en vindstilla lördagsmorgon, klockan är sju och inga människor syns till när Stefan Roslund förbereder dagens tur ut till Hallands väderö dit han ska ta deltagarna som anmält sig till kursen i fridykning hos Stora blå. Företaget som Stefan Roslund driver heter så. Anledningen är hans kollega och vän, kursledaren Jean-Jacques Mayol, som är son till fridykargiganden Jacques Mayol som var den som porträtterades i Luc Besons 1980-talssuccé *Det stora blå*.

– Jean-Jacques är bra på det han gör, men man får planera åt honom, säger Stefan Roslund, som via telefonen försökt få liv i kollegan som har svårt att vakna av enbart alarmet.

En kvart senare är en 600 hästkrafters ribbåt på väg mot Hallands väderö, eller "ön" som den kallas. Denna lördag är det smygpremiär för Jean-Jacques Mayols fridykarskola som han ska hålla vid naturreservatet utanför Båstad under september månad. Syskonen Hannes Östergren, 19, och Måns Östergren, 16, är första elever. Bröderna är uppvuxna i området och har tidigare enbart snorklingferanhet men vill gärna utforska havet mer.

Den tolv meter långa ribbåten slår ner alla vågor som försöker göra uppror och efter en fartfylld tjugominuterstur kastar Hannes och Måns ankare intill naturreservatet.

– Det är inte ovanligt med tio meters sikt här, i dag kanske vi har sex meter. Här finns också en koloni gråsälar och ibland plogpar ett nyfikat huvud upp, säger Jean-Jacques, på skånska som ofta blandas med engelska uttryck.

Han föddes i Kanada och flyttade till Florida, för att sedan fortsätta sin resa till Danmark och Malmö där han träffade sin nuvarande fru Anna. Föräldrarna bosatte sig i Frankrike och på italienska Elba där pappa Jacques slutade sina

dagar i början av 2000-talet. Sonen Jean-Jacques planerar senare i höst att använda familjens mark på Elba till att hålla kurser för svenskar som vill uppleva hans fars dykvatten.

– Jag var precis nere med mina två söner och simmade i grottor och tunnlar, det var fantastiskt, berättar han.

Det har blivit dags för deltagarna att dra på sig våtdräkterna och aktivera diafragman. Jean-Jacques formar sina läppar i visselform, andas in och magen sväller, andas ut och den sjunker ihop.

– Folk börjar omedvetet upptäcka sig själva genom adrenalinsporter. Fridykning ger omedelbar self discovering. Här måste du lita på dig själv och din egen kropp, fortsätter han.

Fridykning ger omedelbar self discovering. Här måste du lita på dig själv och din egen kropp.

Jean-Jacques utövar yoga dagligen, och den 54-åriga kroppen är senig och spänstig utan att vara övertränad. Han betonar vikten av rätt andning, och under hösten kommer grupperna på max tio personer utöva lättare yogapass för att få ner pulsen och förbereda kroppen för det kalla vattnet.

Jean-Jacques tittar ner i vattnet och varnar för en och annan brännmanet som syns bland alla blåmaneter i det 19-gradiga vattnet. Ett rostigt vrak från andra världskriget ligger på ett par meters djup och blir det första stoppet på väg ut mot djupare vatten. En skrubba spelar död mot havsbotten. Inte förrän Jean-Jacques tar upp den med handen

och stryker den över fjällen får den liv och spinner iväg.

Eftersom alla i gruppen är nybörjare blir maxdjupet sex meter, och inga hjälpmedel förutom viktbalte, mask, snorkel och fenor används. En så kallad släde brukar också finnas men är för dagen inne på reparation.

– Vi satsar på att visa upp en värld under havsytan. Den här fridykarskolan handlar inte om att spränga tider och djup utan är mer på det mentala planet, säger Jean-Jacques.

Bröderna Östergren är i god form. Men när det gäller att hänga med dykmästaren på sandbotten är de chanslösa. För att kunna vara under vatten längre krävs övning, vilket båda gärna fortsätter med i höst.

– Det här var super, säger Hannes och brodern Måns nickar.

På vägen tillbaka mot Båstad tappar båten en propeller och får småtuffa tillbaka.

– Det är många som efterfrågar en ny livsstil men religion kanske inte är svaret. Vi vill själva ut och se vad som händer med planeten och naturen. När jag ser en fisk med en ölhållare runt halsen så går det inte att värja sig. Insikten är att pengar inte går att äta, säger Jean-Jacques.

Hans far hade en speciell dragning till delfiner som även resulterade i boken *Homo Delphinus*, och så fort Jean-Jacques får en chans, framför allt på Bahamas, dyker han också med delfiner. Det var även där han dök tillsammans med och inspirerades av sin pappa. Jean-Jacques kan utan problem hålla sig under ytan i fem minuter på ett andetag, men medan hans fars fokus var att tävla och sätta rekord så är sonen ute efter att bryta människors invanda mönster och leda oss in i nya tankegångar.

– En grekisk filosof sa: delfiner kommer ihåg hur det är att vara människa, men människan har glömt hur det är att vara delfin, säger Jean-Jacques.



"Det är många som efterfrågar en ny livsstil men religion kanske inte är svaret. Vi vill själva ut och se vad som händer med planeten och naturen", säger fridykaren Jean-Jacques Mayol.

Vad är fridykning?

Fridykning handlar om att med ett andetag vara under vatten så länge som möjligt.

Utrustningen består av mask, snorkel, simfenor, våtdräkt och viktbalte om förhållandena kräver det.

Det finns sex kategorier att tävla i, däribland No Limit, där dykaren använder en släde ner, och en ballong fylld med luft upp (som i Luc Bessons succéfilm *Det stora blå*).



Det här krävs

Hos *Stora Blå* och Jean-Jacques Mayol måste du vara tolv år gammal, ha en nyfikenhet på havet och vilja utveckla dig själv. Maxdjupet är tolv meter. Ålder och djup varierar hos olika arrangörer.

En läkarundersökning krävs och det är upp till dykläkaren att avgöra vem som är lämplig.



Syret räcker längre med få rörelser.



Båstads hamn, betydligt lugnare kvällsliv än under tennisveckorna.

Här hittar du kurser

Stora Blå anordnar kurser i Båstad och på italienska Elba. Andra kursarrangörer i Sverige är Stockholm apnea, Malmö sportdykarklubb samt Sundsdykarna.

Här hittar du information:
» <http://www.storabla.se/>

» <http://www.stockholm-apnea.se/>

» <http://www.msdk.se/msdk/>
» <http://www.sundsdykarna.com/>

Exempel på länder där PADI, Professional association of diving instructors,

anordnar kurser är England, Österrike, Egypten, Sydafrika och Moçambique. Freedive Dahab i Egypten drivs av två tjejer, varav en är svenska Lotta Ericson.

» <http://www.freedive-dahab.com/>