

Vicki har gjort spa till en livsstil



BOO HÄLSA

Spa i Sverige har kommit starkt de senaste åren. Massören Vicki Hofman-Bang tycker inte att spa-vågen är en trend, utan ett nödvändigt uppvaknande som Sverige genomlever.

På 80-talet inrättade många sitt gym i gillestugan. Sedan 90-talet har man placerat ut högtalare i vardagsrummet och skapat sin egen hemmabio. Nu är spa-hemmen här. Ordet SPA kommer från latinets Salus per Aqua, hälsa genom vatten. Vi läser om spa-behandlingar med apelsinbad, lerinpackningar och chokladmassage.

Badkryddor från naturen

Men spa, kan tydligen vara mycket enklare än så.

– Bor man trångt så kan man förvara sina spa-attiraljer i en liten korg eller låda. Man kan fylla den med sköna ting som ljus, rökelse och doftande oljor. Till ditt bad kan du plocka vilda örter, krossat barr och blommor, direkt från naturen, säger Vicki Hofman-Bang där hon står utanför sitt eget lusthus.

Familjens hus vid Boo gård i Nacka byggde hon och hennes sambo Uffe för femton år se-

dan. Hemmet har med tiden utvecklats till "spakaraktär".

Trä är det material som dominerar i huset och färgen är vit, förutom hemmets färgklick, en orange vardagsrumssoffa. På sängbordet finner man böcker om personlig utveckling och på golvet och soffor ligger fårskinn. Lusthuset är placerat på ett berg med en utsikt som heter duga över Baggensfjärden.

Lever under press

Vicki pratar mycket om den tid vi lever i nu. Med allt utbud av information och krav på hur man ska vara.

– Man ska vara den kvinna som man var innan man fick barn, fru, mamma och göra karriär. Det är likartat för männen. Vi pressar oss att vara så duktiga. Nu är det inte bara gnällkärningen eller den ensamstående mamman som mår dåligt. Nu är det även mannen... chefen. Då börjar det äntligen att handa något, säger hon.

Hon fortsätter att prata om tidens föränderliga vindar. Att till exempel trenden inom träning i dag går mot lugnare pass som yoga, pilates och ki-träning.

Konsten att andas

Är världen delvis på väg mot en sundare, klokare och andligare tidsperiod? Där den



■ Vicki Hofman-Bang

Utbildning: Axelssons, Massörutbildning

Arbetar med: Massage, stresshantering, vattenqigong, mötesplats för mindre grupper där de kan få andrum och bara vara

Motto: Försök vara i nuet och skapa balans i livet

dagliga återhämtningen blir en del av vardagen?

Vicki tycker att västvärlden har glömt bort viktiga baskunskaper som exempelvis vikten av andningen. Hon anser att man i Asien, alltid bejakat människans andliga och själsliga behov.

Avslutande säger hon, där hon sitter i sin trädgård, och ser solen bre ut sin guldgate genom Baggensfjärden:

– Var ödmjuk inför livet. Livet börjar och slutar med ett andetag!

BIRGITTA STOLT