



SKIDÅKNING

Slow skiing

» **Nu har slowkulturen** även nått skidvärlden. När Cissi och Mats Erwald, till vardags formgivare respektive företagskonsult, bestämde sig för att spendera mer tid åt sin passion, alpin skidåkning, slogs de av hur bråttom alla har det även på semestern. De flesta bara hetsar omkring utan att ta in de fantastiska naturmiljöer som finns i bergen,

och vara medveten om sina upplevelser. Det stressiga tempot från vardagen hänger med även in i ledigheten.

– Vi har blivit hjärntvättade att det ska gå fort, hela tiden. Vi mäts på prestation. Vårt människovärde baseras nästan på det. Istället för att vi mäts för de vi är. Det är klart vi måste prestera ibland, men jag blir ju inte

mindre Mats för att jag tar det lugnt, säger Mats.

För att inspirera fler till att stanna upp och njuta mer har de gett ut boken *Slow skiing* på eget förlag. Boken handlar om att reflektera och ta vara på både vintern och livet med ett lugnare tempo. Till

sin hjälp har de skiddrottningen Frida Hansdotter och skidfilmkollektivet The Bunch.

– Vi försöker vara så konkreta vi bara kan, utan en massa krångliga ord. Låt det ta den tid du behöver. Våga säga nej till ditt sällskap om du inte hinner med. Lyssna på din

kropp. Låt dig själv vara lekfull. Men vi vill inte ge pekpinnar. Det är så lätt att det blir pretentiöst och pråktigt.

Boken behandlar även hur man kan tänka kring miljömässig hållbarhet för skidupplevelser. 

Ingemar Tigerberg

