

Lotte rider!



– Jag har fått så många nya vänner i stallet

forts är att det är okej att vara den där okunniga hästägaren som inte vet någonting och ställer töntiga frågor.

– Jag har fått så många nya vänner i stallet. Här umgås alla på samma villkor, oavsett bakgrund eller yrke. En 13-åring kan ju veta mer om hästar än jag gör. Det enda som saknas är väl några män, hästsporten har väldigt låg raggpotential (skratt).

Prúdur är sadlad och vi går ut för att ta bilder. Med Lotte på ryggen galopperar hästen nöjt fram och tillbaka framför kameran. Lotte skrattar.

– Åååh, jag får en sådan adrenalinkick av det här! Om jag ska vara ärlig är jag nog lite kär i min häst. Hon behöver väl inte mig direkt, men jag känner att hon tycker om mig.

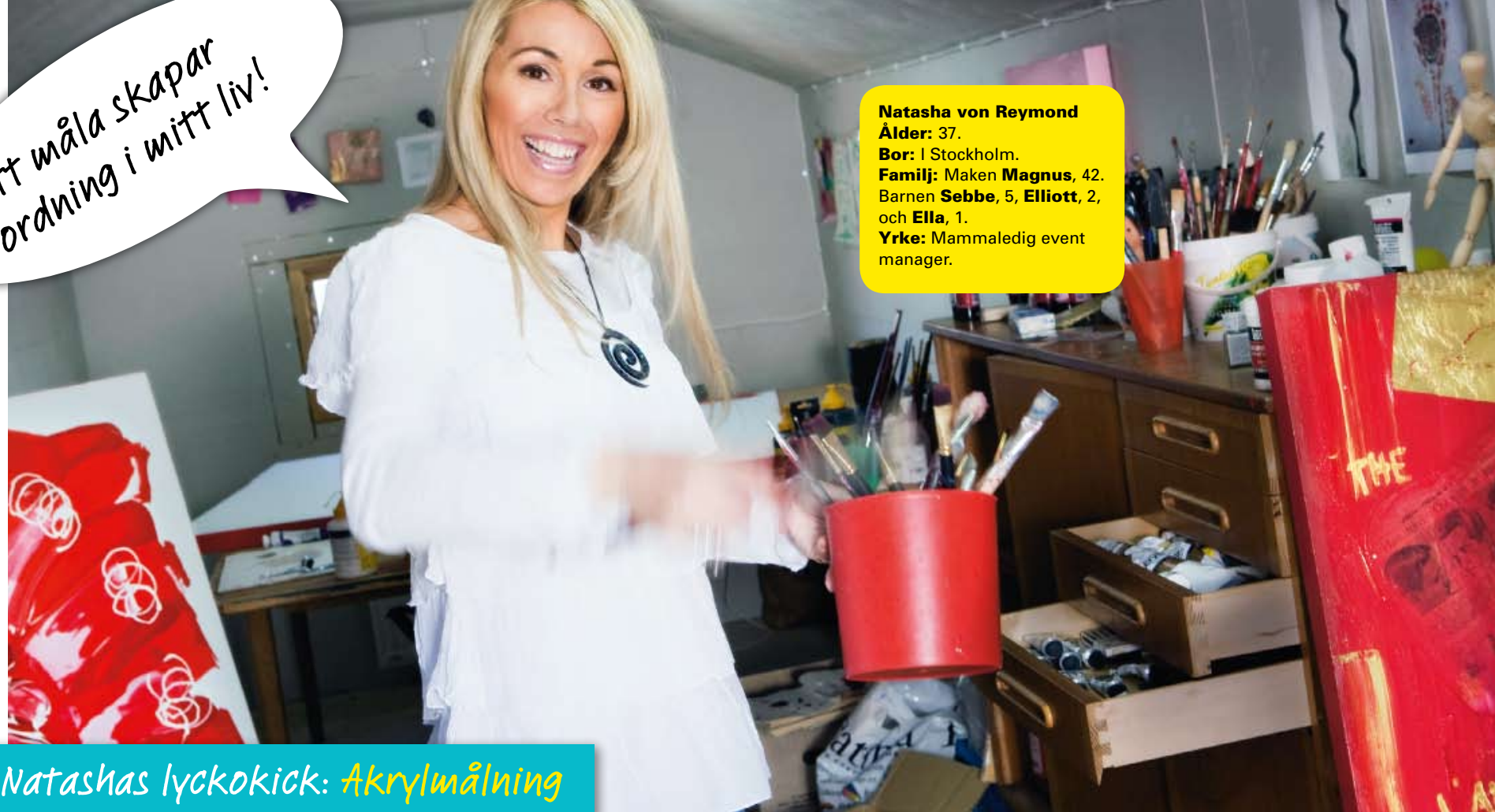
Lotte känner sig mer harmonisk sedan hon skaffade Prúdur. På hästryggen måste hon släppa alla andra tankar och koncentrera sig på att sitta kvar.

– Det är avkopplande. Och så ger det mig en euforikänsla att ha kontakt med ett så stort djur. Den fysiska närheten gör mycket.

På vintern när det är mörkt och kallt – känner du då inte för att krypa upp i tv-soffan istället för att åka ut hit?

– Jo, ibland. Men när jag väl är här ångrar jag mig aldrig. Jag kan ärligt säga att det känns kul varje gång! Jag tror många skulle må bättre av att använda lite av all den där sofftiden till en hobby. ●

Att måla skapar ordning i mitt liv!



Natasha von Reymond
Ålder: 37.
Bor: I Stockholm.
Familj: Maken **Magnus**, 42.
 Barnen **Sebbe**, 5, **Elliott**, 2, och **Ella**, 1.
Yrke: Mammaledig event manager.

Natashas lyckokick: Akrylmålning

– Jag måste måla för att må bra

När Natasha inte rört sina färger på ett tag känner hon att något är fel.

– Jag måste måla för att må bra.

● Att komma hem till **Natasha von Reymond**, 37, ger en riktig wow-känsla. Den ljusa nybyggda villan med stora fönster som vetter mot Mälaren är fylld av färgglada, abstrakta stora akryltavlor. Temat är kärlek och blommor.

Det här är tavlor som vägar ta plats. Ja, bokstavigt talat gör de ju det, eftersom Natasha sällan gör tavlor som är mindre än en kvadratmeter. Men tavlor tar utrymme också på ett känslomässigt plan. De fyller inte bara ett tomrum på väggen, de utstrålar energi som gör att du vill gå fram och ta på dem.

– Jag målar alltid en känsla. Jag tän-

ker inte: ”Nu ska jag måla det här motivet.”

– Jag målar av min energi. Jag påverkas och inspireras av allt från livet, mina tavlor är en del av mig!

Och tavlorna påminner faktiskt om Natasha. Det sprudlar om dem och det sprudlar om henne.

– Att måla gör mig lycklig. Det är min terapi. Går det för lång tid utan att jag målar, känns det i kroppen. Jag mår som bäst när jag målar regelbundet, berättar hon.

Hon har målat hela sitt liv. Redan som 6-åring kunde hon sitta i timmar och göra teckning efter teckning.

Bara en gång har hon haft ett längre uppehåll. När hennes pappa gick bort för några år sedan tappade Natasha lusten att måla. Men det var först när hon återigen tog fram färgerna och skapade en stor röd ros som hon lärde sig acceptera att hans död var en del av livet. Idag är tavlan med den röda ro-

sen väldigt speciell för Natasha.

– Många av mina tavlor betyder mycket för mig. Därför har jag jättesvårt att sälja dem om det inte är till kompisar. Då vet jag var de hänger!

Natasha är mammaledig eventmanager med tre barn på 5, 3 och 1 år. Att måla en tavla tar ungefär en vecka.

Hur hinner du?

– Åh, jag ser det inte så. Jag måste måla!

Speciellt när det händer mycket omkring mig, är det ett sätt att skapa ordning i mitt liv. Men jag måste känna för det, jag kan inte gå ut till ateljén bara för att jag har en timme över.

Ateljén är Natashas eget krypin.

– Det här är mitt eget rum, säger Natasha och visar oss in. Här kan jag koppla bort allt. Om jag är på dåligt humör kommer jag genast in i en bra bubbla när jag ser alla färger.

På bordet ligger en påbörjad tavla – en vit duk med en röd fläck på.

Natasha tar fram färger och sprutar ut stora klickar av vitt, rött och guld. Sedan drar hon ut färgen med stora rörelser med hjälp av en skrapa.

Hon använder sällan pensel och jobbar fort och koncentrerat med

mängder av färg.

– Det är fysiskt jobbigt. Ibland kan jag komma härifrån alldeles slutkörd och genomsvevigt.

Bortsett från ett par korta konstkurser är Natasha självlärd. Hon tycker inte att det finns några rätt eller fel när det gäller konst.

– Jag måste få göra på mitt eget sätt. Annars tappar jag känslan.

Natasha ler. Hon känns som en ovanligt harmonisk människa.

– Jag tror det är viktigt för alla att

verkligen anstränga sig för att hitta något man mår bra av att göra. För mig är det att måla! ●

Natashas börja måla-TIPS!:

- Tro på dig själv.
- Skapa en plats som är ”din” där du får vara kreativ och ostörd.
- Sätt upp små mål och testa dig fram för att hitta din egen stil.

Det här händer i kroppen vid starka lyckokänslor:



Att Mimmi blir glad av att sjunga har en biologisk förklaring. Just musik sätter nämligen igång utsöndringen av endorfiner i kroppen. Endorfin, som även kallas kroppens eget morfin eller må-bra-hormon, ger oss en känsla av eufori och lycka. Många som utmanar sig själva, upplever att de får endorfinkickar.

Tvekar du att prata inför en stor grupp, försärra eller åka offpist? Prova – du lär få en endorfinkick.

Frisk luft och fysisk rörelse får oss att må bättre, de vet vi.

Men när Lotte rider blir hon inte enbart endorfinhöj av själva motionen. Närheten till hästen ökar också hennes halt av oxytocin, som är ett lugnande må-bra-hormon. Det utsöndras vid fysisk närhet till såväl djur som människor. Så boka in en massage, klappa en katt eller krama någon du gillar!



Så vad händer med Natasha när hon målar då? Jo, enligt den

brittiske psykologen **William Bloom** som skrivit boken ”Endorfiner”, känner vi av en endorfinberusning när vi stimulerar våra sinnen med något njutningsfullt. Konst och färger som berör och tilltalar oss är ett strålande exempel på det. Ett gott skratt ökar också endorfinutsöndringen. Har du haft en hemsk dag? Gapflabba åt eländet och du mår genast bättre!



KÄLLOR: WWW.YOURTOTALHEALTH.VILLAGE.COM
 WWW.MEDICALLINK.SE

Hitta ditt flow – gå en kurs!

www.kurser.se En databas som listar kurser i massor av olika ämnen, anordnade av organisationer i hela landet.

www.medborgarskolan.se Håller kurser i musik, måleri, foto, trädgård, släktforskning m m över hela landet.

www.studieförbundet.se Också ett studieförbund som verkar i hela Sverige.

www.sverigeskorforbund.se Här hittar du en kör i just ditt län.

www.korforalla.com Alla är välkomna, då filosofin är att alla kan lära sig sjunga. Verkar i Stockholm och Uppsala.

www.ridlager.se Sveriges ridlagers riksförbund.

www.ridsport.se Klicka fram ditt distriktsförbund som i sin tur kan informera om ridskolor nära dig.