Wielki BOOM na morsowanie! O swojej pasji do zimnej wody opowiadają nam lokalne morsy: Małgorzata, Maria i Rafał

data aktualizacji: 2021.02.02

Dlaczego morsują? Bo "zimna woda zdrowia doda"! Ale nie tylko. Miłośnicy zimnych kąpieli związani z Iławą i Lubawą opowiadają nam, że takie - dla laików - ekstremalne doświadczenia dają też niezłego kopa pod względem mentalnym!

O fenomenie morsowania rozmawiamy z miłośnikami takich kąpieli z naszych stron. Jak zaczynali, co im daje zimna woda, co radzą tym, którzy chcieliby, a może trochę się boją, spróbować? Przeczytajcie, oddajemy głos lokalnym morsom.

Małgorzata Szynal Trzaskawka, prezes Stowarzyszenia Kulturalno-Artystycznego "SART" w Iławie, rękodzielniczka

MORSOWANIE "UWALNIA GŁOWĘ"

Po raz pierwszy spróbowałam morsowania, będąc w te Święta u rodziców na Podkarpaciu. Pasją do zimnej wody

zaraziła mnie tam siostra, która morsuje już drugi sezon. Fantastycznie się wtedy czułam: pobudzona, pełna energii i pozytywna.

Teraz korzystam z dobrodziejstw zimnej wody regularnie w każdą niedzielę, a - jeśli czas pozwala - to czasem także w środy. To pozwala mi "uwolnić głowę". Doskonale też wzmacnia mój organizm, hartuje i uodparnia. Wcześniej styczeń nie był dla mnie pod względem zdrowia najlepszym czasem. W okresie okołoświątecznym zawsze wyjeżdżałam na liczne targi rękodzieła, później często przechodziłam przeziębienia i zmagałam z ogólnym osłabieniem organizmu. Teraz nie choruję, nie mam nawet kataru. Morsowanie wspaniale też wpływa na skórę, ujędrniając ją.

Zwykle nie morsuję w dużych grupach, ale z drugiej strony - sama też nie odważyłabym się pojechać. Zazwyczaj "ciągnę" więc ze sobą męża! Z drugiej strony widzę duże plusy morsowania w grupach: jest bezpiecznie i wesoło, ktoś zawsze podejmie się przygotowania przeręblа, a Morsy Skarlińskie, świetna grupa działająca nad Jeziorem Skarlińskim, mają nawet ruską banię!

Moim zdaniem ważna jest porządna rozgrzewka, poza tym nie należy się spinać na bicie rekordów; zamiast tego lepiej słuchać swojego ciała. Ja osobiście nie lubię moczyć rąk i kąpię się w butach neoprenowych; każdy ma swój własny styl.

Teraz morsowanie rzeczywiście staje się coraz powszechniejsze. Myślę, że po części to "reakcja łańcuchowa": namawiają, czy inspirują znajomi, media społecznościowe pełne są zdjęć popularyzujących morsowanie. Poza tym, w tym trudnym czasie, gdy prawie wszystkie obiekty do sportu i rekreacji, jak pływalnie,

siłownie, lodowiska, czy stoki narciarskie, są zamknięte, morsowanie staje się dobrą alternatywą dla tych, którzy chcą zadbać o swoją kondycję i samopoczucie.

Małgorzata Szynal Trzaskawka.

Maria Pietraszek z Iławy, księgowa, członkini klubu morsów "Lodowaci"

CIĄGNIE DO ZIMNEJ WODY; TO JEST POZYTYWNE UZALEŻNIENIE

To już mój szósty sezon. Zaczęło się trochę przez przypadek, pierwsza zimna kąpiel była z czystej ciekawości. Przyznam, że początkowo po morsowaniu odczuwałam duże zmęczenie, ale teraz już nie potrzebuję snu, ani ciepłej kołdry; czuję się świetnie. Morsuję z

"Lodowatymi" tydzień w tydzień - w każdą niedzielę, czasami dodatkowo w środy. Sezon zaczynamy tradycyjnie od kąpieli niepodległościowej organizowanej 11 listopada.

To doświadczenie dla mnie jest po prostu uzależniające - w dobrym znaczeniu tego słowa. Po całym tygodniu pracy, obowiązków jest świetnym sposobem na zredukowanie napięcia i oczyszczenie - zarówno ciała, jak i głowy. To rodzaj pozytywnego doładowania na kolejne dni. Ten przypływ energii, zadowolenia - coś fantastycznego! Do wody po prostu ciągnie.

Poza tym zauważyłam, że mój organizm stał się silniejszy, bardziej odporny. Infekcje wirusowe zdarzają mi się teraz rzadziej, niż kiedyś, a nawet jeśli, to przebiegają łagodniej i trwają krócej. Kiedyś byłam też strasznym zmarzluchem, byłam bardzo wrażliwa na niskie temperatury; teraz ręce, czy stopy już mi tak nie marzną. Wśród korzyści wymieniłabym też jakość skóry, która dzięki regularnemu morsowaniu staje się jędrniejsza. No i komfort psychiczny - po takiej zimnej kąpieli samopoczucie zdecydowanie wzrasta.

Morsują też moje dzieci, które są w wieku 5 i 14 lat. Oczywiście, że początkowo był strach, ale okazał się niepotrzebny. W ich przypadku korzyści z morsowania także są widoczne i duże.

Moja rada, dla tych, którzy chcieliby spróbować, jest taka, aby zadbać o odpowiednie psychiczne nastawienie: nic na siłę, słuchajmy swojego organizmu i przebywajmy w wodzie tyle, na ile pozwoli nasze ciało. No i oczywiście: rozgrzewka, rozgrzewka, rozgrzewka! Jest bardzo ważna. Moim zdaniem świetnie się sprawdza przybiec truchtem na plażę, idealnie, jeśli odległość wynosi 2-3 kilometry, a po morsowaniu i przebraniu się w suche ubrania wrócić do

domu w ten sam sposób.

Maria Pietraszek.

Rafał Mazurowski z Lubawy, instruktor sportów walki i reżyser niezależnych filmów

ZBAWIENIE DLA STAWÓW, A ENDORFINY SIĘGAJĄ ZENITU!

Ja właściwie nie nazwałbym siebie "morsem" - uważam, że to określenie zarezerwowane dla bardziej doświadczonych i tych, którzy morsują regularnie. U mnie, ze względu na brak czasu, tej regularności brakuje - z zimnych kąpieli

korzystam po prostu w wolnej chwili. Ale przyznam, że chociaż w moim przypadku to "świeża sprawa" - trwa dopiero mój pierwszy sezon morsowania - to zdążyłem "połknąć bakcyla".

Korzyści w moim przypadku? Przede wszystkim zimne kąpiele mają wręcz zbawienny wpływ na regenerację stawów; dla mnie jako dla sportowca jest to bardzo ważne. Już widzę świetne efekty właśnie w tym zakresie; sądzę, że gdybym znalazł czas na morsowanie 2 razy w tygodniu, to zmiany na plus byłyby wręcz kolosalne. W sporcie do regeneracji często korzysta się z profesjonalnej krioterapii, terapii zimnem. Teraz wiem z własnego doświadczenia, że morsowanie w tym zakresie też świetnie się sprawdza!

Mój główny motywator to stawy, ale frajdę także czerpię z tego niesamowitą. Endorfiny sięgają zenitu! Do tego dochodzi oczywiście wyższa odporność organizmu i mniejsza podatność na przeziębienia, a także poprawa stanu skóry.

Często morsuję sam, raczej nie w grupie. Widok plaż zimową porą, gdy jest pusto i spokojnie, moim zdaniem jest piękny i odprężający. Mój "debiut" był w Iławie w grudniu ubiegłego roku. Wówczas nie było tak zimno: temperatura powietrza wynosiła około 0 stopni, a jezioro jeszcze nie było zamarznięte. Lubię podejmować tego typu wyzwania i chciałem się po prostu przekonać, jak to jest. Dzisiaj lubię się kąpać także w Hartowcu, a idealne warunki do morsowania to moim zdaniem około 10-stopniowy mróz i śnieżek. Trzeba tylko uważać z lodem, bo potrafi być ostry i można się o niego zranić. Osobom, które stoją na brzegu w ciepłych kurtkach, obserwując kąpiących się w zimnej wodzie i uważają, że same z pewnością nie dałaby rady się zamoczyć, powiedziałbym, że to kwestia stanu umysłu. Co

jest możliwe, a co nie, najczęściej rozstrzyga się w naszej głowie.

Rafał Mazurowski.

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło:
https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/63483-wielki-boom-na-morsowanie-o-swojej-pasji-do-zimnej-wody-opowiadaja-nam-lokalne-morsy-malgorzata-maria-i-rafal