Moda czy sposób na zdrowie: morsowanie, joga, medytacja?

Data publikacji: 5.02.2021 9:12

Chyba nie ma osoby, która nie słyszała nigdy o medytacji, ćwiczeniach jogi czy najmodniejszym obecnie morsowaniu. Czy jednak wiemy czym są te formy aktywności i czemu służą? Czy jest to dla nas sposób na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego czy robimy to, „bo to teraz modne”? Zacznijmy od definicji.

Fot: Bartłomiej Kukucz

Morsowanie to zanurzenie lub krótkotrwała kąpiel w zimnej wodzie jeziora, morza, rzeki albo innego zbiornika wodnego. Może przyjąć formę kąpieli w przeręblu. Praktykowane jest od jesieni do wiosny i zwykle ma charakter grupowy. Regularne kąpiele w wodzie wpływają korzystnie na ciało i ducha[2][4], jednak wyjątkowe właściwości hartujące, pomagające zaadaptować się do trudnych warunków zimy, mają kąpiele w zimnej (12–8 °C) lub lodowatej (≤ 4 °C) wodzie.

Medytacja to praktyka służąca spowalnianiu natłoku myśli i przyglądaniu im się bez oceny. To koncentracja na czymś wewnętrznym (np. oddechu czy biciu własnego serca) lub zewnętrznym np. płomieniu świecy, po to by inne natrętne myśli i osądy przepływały niezauważone. Jest często wykorzystywana do oczyszczenia umysłu i jako część terapii różnych problemów zdrowotnych, takich jak np. nadciśnienie, depresja, czy stany lękowe.

Joga kojarzona jest z praktyką ciała, czyli ćwiczeniami fizycznymi w których dużą rolę przykłada się do trwania w asanach- określonych pozycjach ciała służących budowaniu jego sprawności, giętkości i wytrzymałości. Joga w klasycznym ujęciu jest jednak czymś szerszym, obejmującym także ćwiczenia oddechowe, opanowywanie własnego umysłu, emocji i popędów.

Zarówno joga jak i medytacja należą do tych praktyk, które nie stwarzają zagrożenia życia osobą je uprawiającym, o tyle z morsowaniem trzeba chyba uważać. Mamy tutaj niską temperaturę nie tylko wody ale również z uwagi na porę roku otoczenia. Każda osoba morsująca robi to na pewno przy udziale osób trzecich i w sytuacji zagrożenia życia może liczyć na ich pomoc. Hartowanie organizmu na pewno działa na odporność, krążenie krwi, lepsze samopoczucie. Osoby, które morsują czy to od kilku lat czy od tygodni twierdzą, że długo czekali aby się przełamać i wejść na te kilka minut do zimnej wody i do tego na zewnątrz. Teraz tego nie żałują i praktycznie po wyjściu już czekają na kolejną „kąpiel”.

Mniej ekstremalnymi „sportami” jest joga i medytacja. Można z nich korzystać cały rok nawet bez wychodzenia z domu. Ćwiczenia czy medytacje wykonujemy w wywietrzonym pokoju, często z wykorzystaniem muzyki relaksującej, której w sieci jest mnóstwo. Nasz organizm może się wówczas wyciszyć, odnaleźć odpowiednie tory myślenia i czujemy się psychicznie lepiej.

Znam osobę, która w swoim naprawdę bardzo intensywnie spędzanym czasie znajduje czas na jogę, medytację i morsowanie. Jeszcze trzy miesiące temu osoby w strojach kąpielowych wywoływały u niej drgawki, a obecnie zaraziła się zimowymi kąpielami. Osób, które korzystają właśnie z morsowania jest coraz więcej i jeżeli tylko ich stan zdrowia na to pozwala niech go uprawiają.

Zadając sobie pytanie: co wybrać – morsowanie, medytację czy jogę? Pamiętajmy, że to nasz organizm będzie musiał się z tym zmierzyć? Przed wejściem do „zimnej” czy „lodowatej” wody nie bądźmy sami, pamiętajmy o temperaturze wody, otoczenia , miejmy ze sobą ręcznik, ciepłe ubranie i coś gorącego do picia.

Krążenie, odporność, samopoczucie fizyczne, psychiczne, stres to rzeczy z którymi mierzy się każdy z nas codziennie. Jednak przed tym zmaganiem zastanówmy się czy to co chcemy robić to „mój „styl życia czy tylko

moda, bo robią tak inni”.

AK, AP