

The background is a complex collage. At the top center, the author's name 'Anita Klecha' is written in a white, serif font. Below it, a large, detailed walrus with prominent tusks is depicted wearing a dark blue suit jacket and a white shirt. The walrus is positioned in the center, appearing to emerge from a sea of white icebergs at the bottom. Surrounding the walrus are several small, stylized figures of people in swimwear, some swimming and some standing. In the upper left corner, there is a large, textured, reddish-brown circular shape. The overall color palette is dominated by blues, purples, and whites, with a touch of red from the circular shape.

Anita Klecha

KRÓTKI PORADNIK MORSOWANIA

Czyli jak zrobić ten pierwszy krok
i pokochać zimowe kąpiele

Anita Klecha

KRÓTKI PORADNIK MORSOWANIA

*Czyli jak zrobić ten pierwszy krok
i pokochać zimowe kąpiele*

[Kup książkę](#)

© Copyright by Anita Klecha & e-bookowo

Korekta i skład: redakcja e-bookowo

Projekt okładki: Halyna Ustymchuk

ISBN e-book: 978-83-8166-347-2

ISBN druk: 978-83-8166-352-6

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

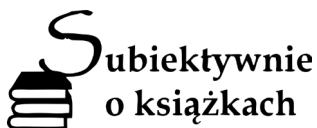
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości

bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2023

Patronat medialny:



[Kup książkę](#)

*Poradnik dedykuję wszystkim morsom,
a także tym, którzy jeszcze nie wierzą w to,
że morsami zostaną*

Spis treści

Wstęp Kilka słów o mnie	9
I Krótka historia zimnych kąpiel	19
II Dlaczego warto morsować?	27
III Niezbędnik morsa od A do Z	31
IV Wywiady z morskami	35
V Nasze zimowe kąpiele	93
Bibliografia	105

Wstęp

Kilka słów o mnie

Choć kły mi jeszcze nie urosły, a nogi nie zamieniły się w ogon, to czuję, że już niedużo mi do tego brakuje... Uwielbiam morsować! Każdego tygodnia nie mogę doczekać się soboty i chwili, gdy poczuję na skórze powiew chłodnego wiatru. Im zimniej, tym lepiej!

Kiedy osiemnaście lat temu rozpoczynałam swoją przygodę z morsowaniem, nie przypuszczałam, że tak bardzo odmieni ona mój umysł i ciało.

Często dopadały mnie infekcje górnych dróg oddechowych. Wczesna wiosna, jesień i zima – by nie powiedzieć, że cały rok – były szczególnie nieprzyjemnymi okresami. Przeciągi, przegrzanie, chwilowy kontakt z osobą przeziębioną skutkowały tym samym – tygodniową, a nawet dwutygodniową niedyspozycją.

Pomimo regularnego przyjmowania witamin, zdrowego odżywiania, a nawet leków na wzmocnienie odporności, nadal dokuczały mi częste infekcje. Nie ma

przesady w stwierdzeniu, że żyłam od przeziębienia do przeziębienia.

Kiedy więc usłyszałam o kąpielach w zimnej wodzie, a potem na własne oczy zobaczyłam grupę osób w różnym wieku dumnie stojących w przeręblu, zrozumiałam, że to coś dla mnie.

Pierwsze wejście do lodowatej wody było wyjątkowym przeżyciem. Nowodworce na Podlasiu. Środek zimy. Minus 15-20 stopni. Śnieg, skrzący mróz, rześkie, chłodne powietrze. I dwie grupy ludzi – jedni kąpiący się w wodzie, szczęśliwi i roześmiani, drudzy – stojący na moście w kurtkach, czapkach, rękawiczkach, patrzący z niedowierzaniem, ale i z podziwem na wodnych śmiałków.

Nie przygotowywałam się do pierwszego wejścia do wody. Nie brałam zimnych pryszniców, nie biegałam ani na boso, ani w krótkiej koszulce po śniegu. Ale kiedy jakiś życzliwy i komunikatywny mors podszedł do mnie i zachęcił do wejścia, od razu go posłuchałam. Poszłam za nim i do tej pory nie żałuję!

Efekt morsowania nie był natychmiastowy. Dopiero po kilku sezonach zaczęłam odczuwać różnicę, jeśli chodzi o poprawę odporności. Zauważyłam, że w moim

wypadku niezwykle istotna jest regularność kąpieli. Z tego też powodu postanowiłam, że wyłącznie z ważnych powodów nie zanurzę się w wodzie. Mogę więc śmiało powiedzieć, że od wielu lat regularnie morsuję co tydzień, zaczynając już od września i w zasadzie nie kończąc. Kiedy przychodzi wiosna i lato – staram się regularnie pływać.

We wrześniu 2021 roku zaczęłam także zanurzać głowę. Miałam pewne obawy spowodowane różnymi opiniami dotyczącymi zasadności takiego „zabiegu”, jednak chciałam tego spróbować i czuję się z tym bardzo dobrze. Moczę głowę bez względu na to, czy jest wiatr, czy go nie ma, czy jest mróz, czy nie. Dodam przy tym, że nigdy nie chorowałam na zatoki, nie miałam żadnych dolegliwości związanych z uszami, dlatego też nie czułam lęku, by spróbować tzw. resetu (czyli zanurzenia głowy).

Zrezygnowałam również z rękawic i butów neoprenowych. Oczywiście wejście do zimnej wody bez tych akcesoriów jest znacznie trudniejsze. Ale zależy mi na tym, by także dłonie i stopy przyzwyczajały się do niskich temperatur.

Pamiętam, że w ciągu pierwszych lat morsowania czułam pieczenie, kręcenie w stopach i dłoniach, nawet

podczas krótkiej ekspozycji tych miejsc na zimno. Po kilku sezonach to nieprzyjemne uczucie zaczęło znikać.

Jak przygotowuję się do wejścia do wody? Zazwyczaj robię krótką rozgrzewkę lub nie wykonuję jej wcale. Lubię przebiec się w stroju kąpielowym boso po śniegu, powdychać mroźne powietrze, popatrzeć na płynącą wodę. Dopiero potem do niej wchodzę. Od września do listopada daję radę pływać, ale później, ze względu na spadek temperatury, ograniczam się tylko do stania w wodzie. Staram się zwiększać swoją odporność na zimno i mam nadzieję, że za jakiś czas będę potrafiła pływać również w środku zimy.

Morsowanie pozytywnie uzależnia i to bardzo!

Po wyjściu z kąpieli mam zwyczaj biegać lub spacerować po śniegu, czerpać radość z obcowania z zimnem. Samopoczucie po morsowaniu jest zawsze niesamowite. To właśnie dla tego świetnego samopoczucia człowiek wchodzi do wody i chce powtarzać tę czynność w nieskończoność!

Po powrocie do domu kąpię się w gorącej wodzie. Stało się to już moim zwyczajem i czerpię z tego przyjemność. Dzień, w którym morsuję, jest zawsze czasem relaksu i odpoczynku.

Wstępując przed wielu laty do Podlaskiego Klubu Morsów, z podziwem obserwowałam wieloletnich morsów, którzy wchodzili do wody bez butów, czapek, rękawic i pływali kraulem w wodzie. Wówczas nie wyobrażałam sobie, że kiedyś też będę tak morsować. Ale upływ czasu przynosi efekty – teraz zakładam buty tylko w momentach, gdy jest lód. Zimno znieczula. Wówczas człowiek przestaje odczuwać ból, łatwo jest się skaleczyć, niefortunnie stanąć na coś w wodzie. I o ile morsując nie odczuwa się bólu, o tyle po kilku godzinach można niekiedy dostrzec siniaki czy skórę pociętą lodem. Zdarzało się nie raz, że kiedy był cienki jak brzytwa lód, miałam łydki i uda zadrapane czy posiniaczone.

Ciekawe jest też to, że od dziecka zawsze marzyły mi palce stóp i dłoni. W miarę upływu czasu widzę ogromną różnicę – po tylu latach morsowania potrafię zimą chodzić bez rękawic i nie marznąć w ręce, co kiedyś było dla mnie nie do pomyślenia. Z natury jestem też ciepłolubna. Cały rok – bez względu na temperaturę – śpię w skarpetkach, piżamie i bluzie, pod grubą kołdrą.

Myślę, że morsowanie pozwala na inne doświadczanie własnego ciała. Po nim człowiek czuje się nie tylko zrelaksowany, dotleniony i optymistycznie nastaw-

wiony do życia. Również sen po dniu, w którym była zimowa kąpiel, jest mocny, zdrowy, odprężający.

Nie oznacza to, że wcale nie choruję. W moim wypadku przeziębienia są znacznie rzadsze niż kiedyś, trwają zdecydowanie krócej i ich przebieg jest łagodniejszy. Emocje towarzyszące zimnej kąpieli są dla mnie także niezwykle istotne. Jest to czas, który mogę spędzić z rodziną na świeżym powietrzu. Wygląda to tak, że delektuję się pobytem w wodzie, podczas gdy najbliżsi obserwują mnie z brzegu.

Zimą dzień się skraca, słońca mamy zdecydowanie mniej. A i zimy bywają różne. Kiedy jest śnieg i mróz, wówczas jest przyjemnie. Ale gdy są sezony, podczas których większość dni to szare chmury na niebie, śnieg z deszczem, plucha, wtedy morsowanie bardzo uatrakcyjni ten czas.

Jedną z kluczowych przyczyn, dla których wielu ludzi morsuje, w tym ja sama, są pozytywne odczucia, wręcz euforia, towarzyszące zimowym kąpielom. Wrażenia są niesamowite! Człowiek czuje się radosny, spełniony, zrelaksowany, dotleniony. W pewnym sensie wchodzenie do zimnej, często lodowatej wody to przekraczanie własnych barier.

Oddziaływanie morsowania na psychikę jest zatem niebagatelne. To bardzo istotny czynnik, zwłaszcza w niespokojnych czasach, w których żyjemy.

Komu poleciłabym morsowanie? Każdemu, kto nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych. Jednak wiem z doświadczenia, z przykładu moich znajomych, że w przypadku osób, które mają bóle kręgosłupa, stawów, szyi, rąk, nóg, astmę, a nawet różne alergie, morsowanie sprawia, że te dolegliwości ustępują. A jeśli nawet nie mijają całkowicie, to zdecydowanie ulegają zmniejszeniu.

Do morsowania zachęcałabym też osoby, które mają zaburzenia nastroju, stany depresyjne. Dlaczego? Takie osoby zazwyczaj trudno przechodzą okres jesienno-zimowy ze względu na skracający się dzień i brak słońca. Morsowanie jest odskocznią od codzienności. Regularne kąpiele zwiększają radość życia. Osoby początkujące czują niekiedy strach przed pierwszym wejściem do wody. Ale trzeba ten lęk pokonać i po prostu się zanurzyć.

Ważne jest jednak, by osoba, która chce spróbować morsowania, była do tego pozytywnie nastawiona. Jeśli ktoś odczuwa ogromny strach, nie lubi zimnej wody, wręcz boi się jej, to trudno, aby na siłę kogoś takiego

zachęcać do kąpieli. Duże znaczenie ma nasze podejście i chęć próbowania czegoś nowego. Należy pamiętać o tym, że to nie jest tak, że morsy w wodzie nie odczuwają zimna. Poprzez częstą praktykę poznają swój organizm, przyzwyczajają się do nowych warunków, uczą się akceptować chłód.

Czasami znajomi pytają mnie, czy się nie boję. Odpowiadam im wtedy – czego? Na kąpiele zawsze jeżdżę z rodziną, ktoś niezmiennie stoi na brzegu. Wchodzę tylko do miejsc, które znam. Przez lata zimowych kąpieli poznałam już swój organizm na tyle, by wiedzieć, kiedy powinnam wyjść. Jesteśmy tak wspaniale skonstruowani, że ciało samo wysyła nam odpowiednie sygnały. Trzeba je tylko umieć interpretować.

Po tygodniu intensywnej pracy morsowanie przynosi niesamowitą ulgę. Odprężenie umysłu i ciała jest natychmiastowe. Kontakt z naturą daje poczucie wolności i swobody. Morsując w pojedynkę, człowiek może przemyśleć wiele spraw, wyciszyć emocje, uwolnić się od zmartwień i trosk, spojrzeć na siebie i swoje życie innymi oczami. Zanurzenie w zimnej wodzie to jak narodzenie się na nowo!

Mogę śmiało powiedzieć, że to właśnie morsowanie

niezmiennie ratuje mnie każdej jesieni i zimy przed chandrą i „spowolnieniem”. Cotygodniowe kąpiele pozwalają na regenerację ciała i umysłu. Dają też pozytywną energię na cały tydzień. Jeśli zatem ktoś nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, to gorąco polecam ten właśnie rodzaj zimowej aktywności.

Niniejszy poradnik powstał w oparciu o własne doświadczenia z morsowaniem oraz z chęci podzielenia się nimi z osobami, które jeszcze nie próbowały zimowych kąpiei.

Wywiady przeprowadzone z doświadczonymi morskami zostały tu zamieszczone celem pokazania, jak ten rodzaj aktywności pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka.

Mieszkam na Podlasiu. Moi rozmówcy (za wyjątkiem jednego), których relacje zostały tu zamieszczone, również mieszkają w tej części Polski.

Nie uzurpuję sobie prawa do wypowiedziania się w kwestiach medycznych, jeśli chodzi o wpływ zimnych kąpiei na ludzki organizm. Zamieszczone doświadczenia, relacje są wynikiem wieloletnich obserwacji własnego organizmu oraz rozmów z ludźmi aktywnie uprawiającymi morsowanie.



Kiedy jest duży mróz, siekiera staje się niezbędnym narzędziem do ujarzmania lodu (na wszelki wypadek mam ją przy sobie!).

Podziękowania

Serdecznie dziękuję osobom, które udzieliły mi wywiadów i z chęcią opowiedziały o swojej przygodzie z morsowaniem, jak również udostępniły zdjęcia. Dzięki Waszym historiom i osobistym doświadczeniom być może jeszcze więcej osób zechce spróbować zimowych kąpeli. Podziękowania kieruję również Pani Halinie Trawińskiej i Ewie Mojkowskiej, które zechciały fachowo wypowiedzieć się o pozytywnym wpływie zimna na organizm ludzki.