

V zimě se nám často nenaskytne příležitost nasadit běžky nebo sjezdové lyže, ale i tak můžeme zažívat přívaly energie a radostné opojení po celé zimní období, ano, od samého začátku října až do konce dubna. Ještě lepší zážitek mají ti otužilci, kteří mohou navštěvovat i saunu a užívat si tak nejen účinků chladu, ale i horka. Střídání horka a chladu a hormony, které tato forma stimulace uvolňuje, mají pravděpodobně pozitivní vliv na osoby se sklony k sezónním depresím. Lidé, kteří se potýkají se zimní depresí, mluví o tom, že zimní plavání změnilo jejich pohled na „zimu“ z temné a nudné na veselé a vzrušující období. Ti, se kterými jsem se setkala, už nemají k zimě odpor. Dokonce radí „nastartovat den zimním plaváním, je to lepší než ranní káva“. Já bych ranní kávu za plavání asi nevyměnila... ale jejich rada dává smysl, protože výsledkem působení hormonů a nervových signálů je velké energetické nakoportuní a pocit radosti. Vliv zimního plavání na sezónní náladu nebo depresi nebyl dosud vědecky zkoumán. Jednou ale určitě bude.

Příroda je překvapivá. Známe barvy a vůně jara a teplejšího počasí, ale cítit změnu ročních období, když jste ve vodě, je něco zvláštního. Fyziologické účinky chladu vyžadují vaši naprostou přítomnost teď a tady. Zjistila jsem, že každé koupání je díky postupným změnám v ročních obdobích zcela novým zážitkem.

KAPITOLA 3

ZIMNÍ KOUPÁNÍ JE IN

Stále více a více lidí si všímá pozitivních účinků studené vody, a čekací listiny v klubech otužilců jsou proto nesmírně dlouhé. Zdá se, že zimní koupání nabízí něco, po čem je v naší společnosti popptávka – možná v reakci na jiné tendence, od kterých se snažíme distancovat, ať už je to nadměrná konzumace piva, příliš mnoho času stráveného u počítače nebo trochu moc sladkostí během dne. Podle sociálních sítí je zřejmé, že zájem o zimní plavání prudce narostl i během lockdownů způsobených pandemií covid-19. Lidé, kteří do té doby váhali, zda mají zimní plavání vyzkoušet, začali s novým, zdravým koníčkem, aby s vybranými přáteli zažili vzrušení, napětí i zábavu. Před několika lety bylo zimní plavání okrajovou záležitostí, ale během posledních sezón se stalo populární aktivitou. Možná hledáme něco **opravdového**, abychom se odpoutali od všudypřítomných technologií. Určitě se ale nejedná jen o trend v oblasti zdraví a wellness, je to i způsob, jak pro sebe najít nové výzvy.