

ГЛАВА 3

ТЕНДЕНЦИИ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Все больше людей осознают положительный эффект от купания в холодной воде, и сейчас записи в клуб зимнего плавания в Дании порой приходится ждать по несколько лет. Кажется, оно способно дать то, чего нам недостает в обычной жизни; иногда оно может стать противовесом привычкам, от которых мы хотим отказаться, например чрезмерному потреблению пива, сидению за компьютером или перееданию. Во время локдауна, связанного с COVID, интерес к зимнему плаванию значительно вырос, и это было заметно в соцсетях. Люди, которые раньше и не думали заниматься этим, приобрели новую здоровую привычку и добавили в свою жизнь волнения, интереса и положительных эмоций, которые можно разделить с друзьями. А ведь еще несколько лет назад зимнее плавание казалось занятием для одиночек. Возможно, мы ищем что-то настоящее, позволяющее отдохнуть от мира технологий. Оно помогает нам бросить себе новый вызов, почувствовать себя более здоровыми и радостными.

Реакция на шок

Зимнее плавание. Зимнее купание. Плавание в холодной воде. Моржевание. Зимнее погружение. Название не так уж и важно. Схема проста: вы снимаете одежду, прыгаете в холодную воду, чувствуете колючий холод — бр-р-р! Выбираетесь из воды — по всему телу пробегают легкие приятные судороги. А-а-а-а! Потрясающе! Почти любой в такие моменты ощущает возбуждение, радость и умиротворение. Жители Скандинавии занимаются зимним плаванием многие годы, обычно оно популярно у пожилых. Но сейчас присоединяется и молодежь. И пожалуй, теперь это одно из самых нейтральных к полу и возрасту спортивных занятий.

Удивительно, что после заплыва или прыжка в ледяную воду мы чувствуем тепло и радость. Что же происходит на самом деле? Описать действие намного проще, чем эффекты, связанные с ним. Я знаю, какие чувства вызывает холодная вода,

но мне сложно подобрать слова. Вновь оказавшись в холодной воде, я узнаю эту среду, а мое тело сразу вспоминает, что происходило с ним раньше. Когда вы выходите из воды, это удивительное и очень насыщенное чувство исчезает, на его место приходят спокойствие, радость и тепло. Это удивительно приятное состояние. Вы всё еще не можете представить его? Возможно, стоит попробовать самим и понять, подходит ли это вам. Но придется преодолеть ряд барьеров. Зимнее плавание связано с холодом, и это одно из главных препятствий для многих. Современные люди предпочитают избегать холода, придется бросить себе вызов. Многие сомневаются, по силам ли им это.

В ходе наших исследований мы помогали освоить зимнее плавание 15 человекам с лишним весом и предрасположенностью к диабету. Ранее они не решались даже на холодный душ. В первые недели зимнее плавание дается непросто, но мы с командой всячески поддерживали участников и заходили в воду вместе с ними. Эксперимент оказался очень успешным. Мой опыт показывает, что необходима поддержка хотя бы одного-двух партнеров по плаванию. Это поможет сохранить мотивацию даже в самые студеные дни.

Ничто не обжигает кожу так, как холод!

Джордж Р. Р. Мартин, автор серии книг «Песнь льда и огня»

Первый зимний сезон связан с серьезными душевными и физическими испытаниями. Но летом вы будете радоваться тому, что ваше тело помнит, какое испытание ему довелось пройти. Причина — постепенное привыкание к холоду. Ученые в рамках эксперимента погружали людей в холодную воду до начала первого и второго зимних сезонов, а затем измеряли частоту дыхания, кровяное давление, частоту сердечных сокращений и объем норэпинефрина в организме. Оказалось,

ответная реакция на холодный шок после первого сезона намного слабее, чем перед его началом. А значит, следующей зимой, со стартом второго сезона, не придется начинать с нуля⁵. Человеческое тело — невероятный механизм! Успешное завершение первого зимнего сезона — большое достижение. Пройдя это испытание, вы можете быть уверены, что тяжелее уже не будет. Новый уровень силы воли и настойчивости поможет решить и другие задачи — сбросить вес, заняться бегом или иными видами спорта. Запасы силы воли теперь намного больше, и вам гораздо проще преодолеть нежелание надеть кроссовки и выйти на улицу. Успешные занятия зимним плаванием — одно из лучших доказательств того, что вы можете достичь всего, к чему стремятся ваши ум и сердце.

На свежем воздухе можно заниматься разными видами спорта, но главное преимущество зимнего плавания состоит в том, что реакция на холодный шок заставляет вас сконцентрироваться на текущем моменте. Входя в воду, вы перестаете думать о чем-то другом: вам холодно, вы вдыхаете свежий воздух и чувствуете уколы по всему телу. Вы полностью погружаетесь в окружающую среду, она дает вам только то, что призвана давать. И это не обман! Природа честна.

Природа живет в медленном темпе

Плавание в холодной воде имеет долгую историю, и его эффекты всегда одинаковы. В отличие от нашего высокотехнологичного общества, которое постоянно бросает новые вызовы, природа движется медленно. Хочется остановиться, поразмышлять, ощутить момент и сделать пару глубоких вдохов. Мы часто работаем сидя или вынуждены быстро принимать много решений. Многие постоянно ощущают умственную перегрузку после тяжелого дня. При этом наше тело работает гораздо меньше, чем мозг. Если бы оно могло говорить, оно бы наверняка попросило вас встать пораньше, прогуляться или

пробежаться, заняться спортом, поплавать — и дать мозгу отдохнуть. Это и предлагает зимнее плавание: активную работу тела и передышку для мозга.

В последние годы, как уже отмечалось, растет и популярность сауны, особенно в сочетании с зимним плаванием. Ритуалы, которые скандинавские народы практиковали веками, просты и естественны.

Сауна — скандинавская традиция

Сауна — еще один фактор популярности зимнего плавания в Дании. Там мы просто сидим и смотрим на воду или тихо разговариваем друг с другом. Все больше людей увлекаются популярной в Дании разновидностью сауны «сауна-гус» (*sauna-gus*), где на горячие камни льют воду для повышения влажности в помещении. По мнению Международной ассоциации сауны (International Sauna Association, ISA), этому заведению можно дать такое формальное определение: *оздоровительное и расслабляющее помещение с горячим воздухом, в котором происходит нагревание и охлаждение. Обычно обшито деревом, температура на верхней скамье составляет около 80–105 °С. Уровень влажности в помещении обычно низок и повышается на короткое время за счет испарения воды. Тело нагревается несколько раз, а затем охлаждается при купании в холодной воде или пребывании на свежем воздухе.* Сауна-гус — немецкая традиция, в рамках которой все необходимые процедуры проводит «мастер сауны» (*Gusmester*). Он единственный, кому разрешено лить воду на горячие камни. Также на них иногда капают эфирные масла, процедура сопровождается музыкой или разговорами. Не исключено, что, принимая сауну, мы стремимся вернуться во времена предков, когда всё было просто и всё в настоящем. И действительно, тут нет ничего сложного: достаточно снять одежду и закрыть за собой дверь, остальное сделают жара и ваше тело. Воспользуйтесь этими моментами, чтобы хорошенько расслабиться. Но самое

удивительное чувство вы испытаете, когда сеанс в сауне закончится: вас заполнит энергия умиротворения.

Зимнее плавание — третье в списке любимых вещей датчан, сразу после шоколада. Почему, как вы думаете, оно так популярно?



Результаты опроса людей, не занимающихся зимним плаванием (проведен Сусанной Сёберг)

Мотивация зимних пловцов

Для многих занятых людей зимнее плавание и сауна — идеальная форма ухода за собой, которая к тому же занимает немного времени. При этом разные люди испытывают в эти моменты совершенно разные эмоции. Один чувствует прилив радости от контакта с холодной водой. Для другого это свобода и уют, закалка, возможность посоревноваться или преодолеть личный вызов. Третий занимается этим ради здоровья: он чувствует себя физически лучше, когда плавает, а затем потеет в сауне. Мотивация может быть разной, очень часто она связана с тем, как влияют холодная вода и горячая сауна на тело и мозг конкретного человека. Заниматься зимним плаванием или окунаться в холодную воду — не то же самое, что быть моржом, участником профессиональных соревнований. Вы можете развивать свои навыки, постепенно увеличивая время пребывания в воде. Это позволяет привыкнуть к холоду. До конца

ПЛАВАНИЕ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

не известно, дают ли несколько минут (одна-три и больше) в холодной воде пользу для здоровья или, наоборот, увеличивают риски. Более того, мы до конца не знаем рисков и преимуществ, связанных с многолетним зимним плаванием.

Я хочу как-нибудь пойти поплавать, а затем есть мороженое и смотреть на радугу.

Мэрайя Кэри, певица

Зимние пловцы говорят, что ледяная вода полезна для их здоровья. С плаванием связано множество предубеждений вроде «не плавайте сразу после еды, вы можете утонуть»; многие дети часами сидят на пляже в ожидании разрешения, хотя научных доказательств этому нет. Говорят, что полезно купание нагишом, потому что тело получает больше солнечного света. Не думаю, что крошечный купальник, прикрывающий интимные части тела, способен этому как-то помешать.

Также принято считать, что применение эфирных масел в сауне дает лечебный эффект. Да, это помогает успокоиться и ощутить умиротворение, однако нет свидетельств тому, что масла помогают как-то еще. Исследования последнего десятилетия дали нам некоторые ответы. И безусловно, они должны быть преданы гласности, чтобы развитию зимнего плавания не мешали предрассудки.

Надеюсь, из этой книги вы узнаете что-то новое о своем теле и его реакциях на различные температуры. Вы познакомитесь с «новым» органом своего тела. Он не похож на все остальные и действует независимо от них. Этот орган — специфический тип жировой ткани, выполняющий очень необычные функции. Вероятно, вы пока ничего не знаете о буром жире, но мне как ученому очень важно понимать механизмы его работы. Возможно, именно это объясняет огромную популярность зимнего плавания в наши дни.



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

