

Закаляет тело, меняет сознание



Что мотивирует сургутян на длительные заплывы в проруби?



Азамат Якупов говорит, что моржи так же испытывают холод. Разница лишь в том, что они относятся к нему по-другому



У общественности нет единого мнения по поводу моржевания. У этого занятия достаточно как сторонников, так и противников. Некоторые врачи утверждают, что длительное увлечение зимним плаванием приводит к накоплению ряда негативных факторов для здоровья, которые через некоторое время себя проявят. Медики также не рекомендуют это занятие детям и людям старшего возраста, особенно тем, кто имеет хронические заболевания сердца и сосудов. Моржи, напротив, не согласны с этими утверждениями и приводят в доказательство собственный успешный опыт оздоровления

Наталья АНТОНОВА
Фото: Виктор ШЕРСТЮК

Сегодня моржеванием в Сургуте занимаются уже около 250 человек. Они проводят свои заплывы четыре раза в неделю и ставят на них различные рекорды, пребывая в ледяной воде до 15 (!) минут.

Теперь не просто клуб по интересу

Прошлый год стал для моржей Сургута историческим. Клуб получил официальный статус, действуя отныне как некоммерческая организация. При этом образовался он всего три года назад. По договоренности с городскими властями моржи еженедельно проводят свои купания и заплывы в проруби в районе храма на Мелик-Карамова. Клуб любителей зимнего плавания в Сургуте регулярно пополняется, количество его участников выросло в два раза только за последний год. Сейчас в него входят почти 250 человек. Среди них люди разного возраста. Самому младшему моржу, который окунулся в ледяную воду, было на тот момент 2,5 года. Самой старшей участнице заплывов — 80 лет.

— Видя наш позитивный настрой, новички быстро к нам приобщаются. Представьте: вокруг вас сотни улыбающихся людей, среди которых дети и старики. Мы никого не уговариваем, человек сам приходит к решению, окунуться ему или нет, — рассказывает главный идеолог сургутских моржей Азамат Якупов.

Как говорит лидер клуба, моржи ничем не отличаются от всех остальных, они так же мерзнут и испытывают определенный дискомфорт перед тем, как окунуться. Никакого привыкания к холодной воде не бывает, говорит Азамат Якупов. Разница лишь в том, что любители такого плавания по-другому относятся к холоду или, проще говоря, несут с собой положительные эмоции.

— Когда человек выходит из воды, он испытывает счастье и эйфорию. Как следствие, значительно повышается уверенность в себе, ведь он преодолел свой страх. Мы очень любим это чувство, и в хорошем смысле слова стали от него зависимы, — продолжает наш собеседник.

Избавит от болезней и подтянет кожу

Моржи уверены и в том, что их занятие благотворно сказывается на физиологических процессах в организме. При первых признаках простудного заболевания участники клуба не кутаются в одеяло, а, наоборот, первым делом едут окунуться в прорубь или обливают себя холодной водой. Во время того же обливания температура тела человека на мгновение возрастает до 42 градусов по Цельсию. Это длится всего доли секунды, но приводит к тому, что находящиеся в этот момент в организме вирусы и бактерии погибают.

— Я занимаюсь моржеванием всего пару месяцев, и, когда я подхватила простудное заболевание,

то решила в тот день не окунуться в прорубь, — вспоминает начинающий морж Оксана Петрова. — Но когда я сообщила моржам, что не приеду на очередное купание, меня заверили, что мне, наоборот, ни в коем случае нельзя пропускать заплыв, и что именно он поможет побороть недуг. Я доверилась советам опытных моржей и ничуть не пожалела. Практически моментально симптомы заболевания исчезли — перестало ломить горло, нос задышал свободно.

В обществе моржей немало представительниц прекрасного пола. Именно дамы — Светлана Якупова и Наталья Заводова — являются рекордсменами этого сезона в Сургуте. Они обе преодолели дистанцию в 450 метров в ледяной проруби. Женщины уверяют, что помимо общего оздоровления всего организма ледяная вода несет в себе и эстетическую пользу. Она способствует улучшению тонауса кожи, что, конечно, положительным образом сказывается на красоте каждой пловчихи.

Сменил работу и обрел счастье

Лидер движения в Сургуте Азамат Якупов считает, что для моржевания нет никаких противопоказаний, связанных с возрастом или наличием каких-то хронических заболеваний. Сам он увлекся закаливанием более 20 лет назад благодаря своему старшему наставнику. Молодого человека заинтересовала теоретическая сторона вопроса, и он стал знакомиться с трудами известных в России адептов зимнего плавания, главным из которых был Порфирий Иванов.

— Я начал с простого обливания холодной водой — сразу на свежем воздухе. Через некоторое время появилось доверие к этой системе. Я стал развивать свои знания, укреплять практики, — вспоминает Азамат. — Чем вода холоднее, тем лучше раскрываются скрытые возможности организма. Природа позаботилась о том, чтобы в теле были огромные резервы, которые человек не использует. В момент обливания как раз включается защитная функция, позволяющая подключить эти резервы. Именно в этих экстремальных ситуациях происходят кардинальные изменения в состоянии здоровья в положительную сторону.

Эти положительные изменения привели к тому, что Азамат увлекся моржеванием на долгие годы. Кроме того, мужчина утверждает, что это занятие значительно повлияло на его мышление. Например, он оставил достаточно высокую должность в крупной нефтедобывающей компании, где проработал около 20 лет.

— У меня есть небольшой бизнес. И я сейчас активно занимаюсь развитием нашего движения любителей зимнего плавания, — продолжает наш собеседник. — Именно моржевание позволило мне понять, что никакие материальные блага и уровень заработка не влияют на мою возможность быть счастливым. Счастье заключается в том, чтобы быть свободным в своем выборе. И я уверен, что именно ледяная вода помогает приводить мысли в порядок и выбирать правильный путь в жизни.