Express Ilustrowany
Łódź
26-06-13
DZ. / Nr 147

RZEŹBI CIAŁO I WSPOMAGA STAWY

WODA NIE TYLKO DLA OCHŁODY

Lato to czas, kiedy chętnie korzystamy z kąpieli. Zarówno w basenach, rzekach, jeziorach, jak i w morzu. Niezależnie od tego, jaki zbiornik wybierzemy, seans w wodzie wpłynie korzystnie na cały organizm.

Sebastian Kneipp, niemiecki zakonnik, już w XIX wieku na własnej skórze przekonał się, jak dobroczynny wpływ na człowieka ma woda. Terapeuta w dzieciństwie był bardzo chorowity, ówcześni medycy nie dawali mu szans na długie życie. On jednak wbrew wszystkim regularnie zażywał kąpieli w górskim potoku. Po pewnym czasie zauważył, że jego organizm jest silniejszy, a on ma więcej sił witalnych, rzadziej zapada na infekcje, ma więcej energii. Opracował więc system ćwiczeń w wodzie, które poprawiają kondycję organizmu i jakość życia. Jako terapeuta stosował je u swoich pacjentów z doskonałym skutkiem. Do dziś Sebastian Kneippe uchodzi za ojca hydroterapii, choć współcześnie pojęcie to obejmuje również inne zabiegi w wodzie.

Kąpiele są zalecane przede wszystkim tym, którzy cierpią na nadmierne napięcie mięśniowe. Woda doskonale rozluźnia, relaksuje. Wystarczy położyć się na wodzie, bezwładnie unoszącej ciało, żeby poczuć, jak puszczają wszelkie napięcia. To wpływa także na umysł, który pozbywa się trosk i relaksuje.

Wiele ćwiczeń, które trudno nam wykonać na lądzie, w basenie wychodzą nam z łatwością. Szybciej też złapiemy dobrą formę i kondycję. Regularne pływanie sprawia, że poprawia się kondycja całego organizmu, zwiększa się pojemność płuc, poprawia krążenie, a przy okazji rzeźbi się sylwetka, skóra staje się jędrna i bez cellulitu.

(JED)

FOT. JAROSŁAW ZIAREK, PAWEŁ ŁACHETA