

# Winterzwemmen in zee

Het is nu zes jaar geleden dat ik op een verlaten strand liep. Ik had net gezwommen en voelde de moed in het zand zakken bij de gedachte dat 'mijn' seizoen was afgelopen en ik afscheid moest nemen van dit zomerse leven. Ik zag enorm op tegen de winter en twee dingen konden gebeuren: enorm depressief worden of besluiten om helemaal geen afscheid te nemen van strand en zee.

Gelukkig deed ik het laatste. Dat besluit nam ik niet zelf. Het gebeurde volgens mij. Ik had in feite geen keus, zo voelde het. Wat voel ik mij dankbaar daarvoor. Ik heb een (mentale) knop omgezet en sindsdien zwem ik het hele jaar door. Minstens één keer per week en vaak twee keer en misschien aankomende winter nog wel vaker ;-).

Het is werkelijk waar een wel-daad die ik iedereen gun. Door de zee word je gevoed en vernieuwd. Telkens weer voel je de prikkeling op de huid en stap je vol goede gloed de koude zee uit. En dan sta je daar zonder kleren op dat verlaten strand (want iedereen zit binnen met de kachel aan) ... wat een enorme vrijheid en geluksgevoel!

Het zijn de elementen die mij blij en krachtig maken. Een *zachte kracht* die ik graag met anderen deel. Want naast dit geluksgevoel is het zeer gezond. Mentaal, maar ook lichamelijk. Het is goed voor je immuunsysteem en het maakt je interne thermostaat weer wakker. De thermoregulering is in ons welvarende leven om zeep geholpen; als het koud is trekken we kleren aan, maar meer nog ... we zetten de cv gewoon een tandje hoger.



door Guido Krijger

Het opstarten van onze interne thermostaat zorgt ervoor dat ons systeem gaat werken en in beweging komt. Lekker doorspoelen die leidingen ...

Als ik er over schrijf word ik al weer blij en zie ik weer uit naar de tijd dat de stranden weer leeg worden en de zee lekker koud ☺

*Guido is van plan deze winter een 'zee-dip' cursus en club te starten. Je woont in Zeeland en voelt behoefte om ook in de winter te leven met de elementen. Schrijf je in voor de nieuwsbrief van Outdoor Inspiration en je wordt van Guido's plannen op de hoogte gehouden.*

