

# WTF is freediving?

**No, właśnie. Co to k... jest ten freediving? Sprzętowcy często myślą o nim i uprawiających go nurkach mniej więcej tak: przychodzą jacyś dziwni kolesie, do NASZEJ bazy. Przebierają się w kretyńskie, gładkie pianki. Płetwy mają nie wiadomo po co długie jak cholera, a w dodatku niektórzy zamiast w płetwy wciskają nogi w coś jakby ogon delfina. Potem włożą do wody i ... udają, że nurkują.**



Udają, no bo co to za nurkowanie?! Bez butli (już nie mówię twina czy stage'a), automatu, kamizelki wypornościowej o całej reszcie, absolutnie niezbędnego sprzętu, nie wspominając. Robią jakieś windy góra, dół, co chwila wracają na powierzchnię (DCS'a się nie boją?)... bez sensu! Nie mówiąc o tym, że pod czaszką mają pewnie zupę grzybową z łazankami, bo co innego może zrobić się z mózgu od ciągłego wstrzymywania oddechu? Niedotlenienie musi przecież robić swoje.

Taki sposób widzenia freedivingu wśród „normalnych” nurków nie jest może powszechny, ani nawet dominujący, ale jednak wciąż całkiem często spotykany. Sprzętowcy zwykle przyglądają się nam co najmniej z nieufnością lub lekceważeniem. Niektórzy wprawdzie potrafią nawet okazać zainteresowanie, ale jak się okazuje nie zawsze szczerze. Spotkałem się już z przypadkami, kiedy od osób trzecich dowiadywałem się, że ktoś niby

pozytywnie nastawiony, kiedy znalazł się w sytuacji bez naszego (freediverów) udziału, deklarował zupełnie coś innego na temat freedivingu, niż w rozmowach z nami. Zastrzegam przy tym, że nie dotyczy to wszystkich sprzętowców. Spotkałem wśród nich wielu naprawdę życzliwie nastawionych do naszego sposobu nurkowania, jednak w mojej ocenie stanowią oni wyraźną mniejszość.

Ja akurat jestem freediverem. Siłą rzeczy spotykam się z wieloma sprzętowcami (korzystam z tych samych co oni akwenów i baz nurkowych), a więc mam do czynienia z ich reakcjami, takimi jak opisane na samym początku tego tekstu. Zauważyłem, że abstrahując od innych wyżej wymienionych wątpliwości jakie mają oni w stosunku do bezdechowców, chyba najczęściej powtarzającą się kwestią jest pytanie: ile czasu trwa to twoje nurkowanie? Jedną, dwie minuty, rzadko zdarza się, że dłużej - odpowiadam. Tylko tyle?! Człowieku, ja po dwóch minutach, to dopiero zauważam, że jestem w wodzie, a ty już jesteś z powrotem??? Odpowiadają. Jaki to ma sens? Co ty tam zobaczysz pod wodą w tym czasie, pytają. No, właśnie, co ja zobaczę? Może i niewiele, ale czy tylko o to chodzi, żeby coś zobaczyć?

Umberto Pelizzari, żyjąca legenda freedivingu, siedemnastokrotny rekordzista świata i niekwestionowany autorytet w tej branży, jest autorem maksymy, którą być może znają również niektórzy z Was, sprzętowców. Brzmi ona mniej więcej tak: „Nurkowie SCUBA nurkują po to, by rozejrzeć się dookoła, freediverzy by wejrzeć w siebie”. I tu chyba leży pies pogrzebany. Nam niepotrzebny jest czas na oglądanie świata zewnętrznego, bo nie na nim koncentrujemy naszą uwagę. Intensywność doznań, jakich dostarcza bezdech, zwłaszcza w nurkowaniach w głąb, gdy towarzyszy mu narastające ciśnienie, jest tak niezwykła, że po prostu wymusza zwrócenie się ku temu, co dzieje się z naszym własnym ciałem (i umysłem). Świat zewnętrzny, choćby nie wiem jak fascynujący, pozostaje na drugim planie. Nie jest on nam potrzebny do tego stopnia, że bardzo często nurkujemy z zamkniętymi oczami.

Na czym więc polegają te doznania, wrażenia, tak absorbujące, że zapominasz dla nich o bożym świecie, pytają sprzętowcy? Trudno opisać to komuś, kto nigdy tego nie doświadczył, ale spróbujmy. Samo wstrzymanie oddechu sprawia, że nasz organizm przechodzi jakby w stan oszczędzania energii i bezcennego w tych warunkach tlenu, a stan ten nazywany jest nurkowym odruchem ssaków (choć nie tylko ssaki korzystają z jego dobrodziejstw).

Serce zwalnia, krew odpływa z peryferiów i koncentruje się w najważniejszych, z punktu widzenia przeżycia, organach tj. sercu i mózgu, śledziona wystrzeliwuje do krwioobiegu rezerwy czerwonych krwinek. To oczywiście są zmiany fizjologiczne, ale jak wpływa to na naszą



psyche? Otóż wpływa, i to z wzajemnością. Mam na myśli to, że z jednej strony niejako automatycznie sływa na nas uspokojenie (serce przecież samo zwalnia, a to jest charakterystyczne dla stanu głębokiej relaksacji). Z drugiej - odpowiednio przygotowując się do bezdechu, a więc wyciszając się jeszcze przed jego rozpoczęciem, możemy uzyskać lepsze rezultaty tj. dłuższy czas pozostawania pod wodą lub większą odległość czy głębokość.

A więc bezdech niejako wymusza na nas spokój, rozluźnienie, relaksację jeszcze przed jego rozpoczęciem, a później samoistnie stan ten potęguje. Nie bez przyczyny więc już od wielu lat w proces treningu i przygotowania do bezdechu zaprzęgnięte zostały sprzyjające relaksacji techniki oddechowe jogi.

Jednak najbardziej fascynujące zmiany związane są z głębokością. Sprzętowiec automat oddechowy nieustannie podaje mieszankę oddechową pod właściwym ciśnieniem, w związku z czym gdyby nie narkoza azotowa, w zasadzie nie zauważaliby różnicy czy są na piętnastu czy czterdziestu metrach.

Tymczasem u nas ilość powietrza w płucach nie jest uzupełniana z butli. Z każdym kolejnym metrem ta niewielka ilość gazu, którą dysponujemy, ulega kompresji, a co za tym idzie kompresji ulegają też gromadzące ją płuca. Ja odczuwam to jak coraz silniejsze ściskanie klatki piersiowej. Jestem zgniatany przez dziesiątki metrów wody nad sobą. Można bez mała powiedzieć, że naprawdę czuję na sobie ogrom oceanu. Ale to nie koniec. Tam na dole, pod wpływem ciśnienia, serce zwalnia jeszcze bardziej ... puk ..... puk ..... puk. Przerwy pomiędzy kolejnymi uderzeniami stają się coraz dłuższe i dłuższe.

Natrętne, na powierzchni, myśli powoli znikają, odchodzą w niebyt. Umysł osiąga stan zbliżony do medytacji, staje się pusty, nieskazitelny, sływa na mnie spokój. Czuję jedność z otaczającym mnie bezmiarem wody. Ta chwila jest krótka, ulotna, ale zdaje się trwać w nieskończoność.

Kiedy wreszcie mija i pojawia się chęć wzięcia oddechu, wówczas spokojnymi, płynnymi ruchami z wolna ruszam ku powierzchni, ku powietrzu, ku życiu. To wszystko trwa zaledwie jedną, dwie minuty, a jednak wracam odmieniony, jak po przejściu katharsis.

Z pewnością każdy odczuwa to inaczej, na swój własny, indywidualny sposób, ale myślę, że te wrażenia, których sam doświadczam, nieobce są żadnemu freediverowi. Dla mnie to właśnie one są najważniejsze i to one pchają mnie pod wodę na jednym oddechu - by poczuć jeszcze raz ten stan spokoju, harmonii, zjednoczenia z naturą. To dlatego widok świata zewnętrznego nie jest mi potrzebny. Dlatego nie potrzebuję za jednym zanurzeniem spędzać pod wodą nawet pięciu minut. Tych kilka krótkich chwil wystarcza.

No, dobrze mówią sprzętowcy, ale żeby zostać freediverem, żeby móc doświadczać tych wszystkich wrażeń, trzeba być jakimś supermanem, trzeba mieć ogromne płuca i nie wiadomo co jeszcze, dla nas - normalnych ludzi to zupełnie nieosiągalne. I tu głęboko się mylą. Jedną z najbardziej zaskakujących właściwości bezdechu jest to, że wbrew pozorom jest on dostępny dla ... wszystkich. Sprzętowcy (i nie tylko oni) zwykle przyjmują tę informację z niedowierzaniem. Jak to, to nie trzeba mieć ogromnych płuc? Nie, nie trzeba ani super płuc, ani żadnych innych unikalnych predyspozycji. Przyczyna jest bardzo prosta - te

predyspozycje ma każdy z nas. Odruch nurkowy, o którym wspominałem wcześniej, nie jest zarezerwowany dla wybrańców. Doświadcza go każdy, kto choćby na chwilę wstrzyma oddech i zanurzy się w wodzie.

Według jednych teorii to dziedzictwo całego naszego gatunku, które posiadliśmy we wczesnych etapach rozwoju ludzkości, gdy nasi protoplaści większość czasu spędzali jeszcze w wodzie.

Według innych (nie wykluczających się z poprzednimi), to konsekwencja indywidualnego rozwoju każdego z nas, bo przecież każdy pierwsze dziewięć miesięcy życia spędza w środowisku wodnym – w wodach płodowych swojej matki. Niezależnie jednak od genetyki odruchu nurkowego dotyczy on wszystkich przedstawicieli naszego gatunku (w tym również nurków sprzętowych).

Jeśli tak, to pojawia się pytanie dlaczego osoby nie zajmujące się bezdechem na co dzień, już po kilkudziesięciu, a czasem zaledwie kilkunastu sekundach mają odczucie duszenia, które zmusza ich do wynurzenia? Zaczę trochę od tyłu tj. powiem, że odruch nurkowy u tych ludzi jest słabszy, niż u regularnie uprawiających freediving. Jest to dowiedzione naukowo i nie ma co do tego żadnych wątpliwości. Tak jak trening w każdej innej dziedzinie poprawia osiągi, tak dzieje się również z odruchem nurkowym. Jednak u początkujących główny problem tkwi gdzie indziej - w psychice.

Początkujący po prostu nie są przyzwyczajeni do wywoływanego narastającym poziomem dwutlenku węgla uczucia dyskomfortu i kiedy odczują pierwsze jego symptomy wydaje im się, że dłużej wytrzymać się po prostu nie da. Tymczasem jest inaczej. Da się, i co więcej po krótkim nawet treningu nadejście dyskomfortu po pierwsze odsuwa się w czasie, a po drugie przyzwyczajamy się do niego. Przestaje on tak bardzo nam przeszkadzać. Uczymy się akceptować go i z nim żyć. Wtedy drzwi do świata podwodnych wrażeń poznanawanych na jednym oddechu z wolna uchylają się, by wkrótce stać w pełni otworem, czego życzę i Tobie, łas-



kawy czytelniku, o ile dotrwałeś z lekturą do końca tego artykułu.

Pamiętaj jednak o jednym. Nurkowanie na zatrzymanym oddechu, oprócz ogromu pozytywnych doznań, niesie też pewne zagrożenia, które musisz poznać i nauczyć się jak sobie z nimi radzić, zanim zaczniesz na poważnie zajmować się tą działalnością.

*Tomek „Nitas” Nitka  
Instruktor Apnea Academy  
www.nitas.pl*

centrum turystyki podwodnej

# NAUTICA



www.nautica.pl

- >>>baza Nautica w Egipcie Sharm El Sheikh
- >>>baza Nautica w Chorwacji Hvar Stari Grad
- >>>safari nurkowe w Egipcie
- >>>dalekie wyprawy z naszymi przewodnikami
- >>>indywidualne wyjazdy skrojone na miarę
- >>>sklepy nurkowe Kraków Warszawa
- >>>wyjazdy dla firm - incentive
- >>>szkolenia w Polsce

Kraków 12 626 00 12 [biuro@nautica.pl](mailto:biuro@nautica.pl), Warszawa 22 424 94 42 [warszawa@nautica.pl](mailto:warszawa@nautica.pl)