

# Meditace a potápění

**Mnoho potápěčů, v určitém okamžiku, před nebo během ponoru nervozní. Je to zcela přirozené. Ponořujeme se do světa pro který jsme nebyli stvořeni, svět, kde se může stát cokoli. Začínající potápěči mají často pocit nevhodnosti nebo nedůvěryhodnosti mezi více zkušenými potápěči, a zároveň se bojí to přiznat.**

Nejen začátečníci mají pocit nervozity, ale také zkušení potápěči mohou cítit úzkost. Někdy stačí mořská nemoc při cestě k potápěčské lokalitě nebo dlouhá doba od posledního ponoru. Navíc, minuty před ponorem mohou být velmi kritické zvláště pokud jste s větší skupinou. Každý si musí rychle obléct vybavení, zkontrolovat zařízení partnera a zajistit, aby zdroje vzduchu správně fungovaly. Poté je čas dostat se do vody. Ponořit se z lodi v rozbourěném moři, to se snadněji řekne, než udělá. Je-li celá skupina nakonec shromážděna, musí se klesnout pod hladinu. Koneckonců, nikdo by nechtěl být ten osamělý potápěč, pohupující se jako zátka, zatímco ostatní čekají netrpělivě několik metrů pod vodou.

Každý z těchto kroků může být pro nezkušené potápěče stresující, zvláště před začátkem ponoření. Ale někdy napětí neškodí. Je to součást vzrušení z potápění, a může to být dobré i pro Vás. Napětí nás přinutí být velice pozorní a být maximálně přítomní v daném okamžiku. Ale jestli se nervozita stane strachem dvacet metrů pod vodou, může se snadno propadnout panice a panika potápěče zabíjí.

To ale neznamená, že dobrý potápěč je ten, který přesahuje limity. Dobrý potápěč je ten, který zachrání potápěče, který přesahuje své limity, reaguje vždy klidně a metodicky, rozpozná začátek paniky nejen na sobě, ale také u ostatních a je si vědom toho, co se děje se zbytkem skupiny. Je připraven jednat, pokud je pomoc nezbytná. Z nejlepšího potápěče vyzařuje klid, který je nakažlivý a dává všem pocit sebevědomí a uvolnění. Proto, není třeba mít 400 registrovaných ponorů, aby jste byl dobrý potápěč. Tím může být i „nováček“, který zachová klid v nouzi a zachrání život přítele.

Ale zůstat v klidu není tak snadné, když je chaos všude kolem Vás. Panika je primitivní reakce, která vyvolává fyzickou odezvu v našem těle. Vaše srdce bije rychleji, dýchání se zrychluje a několik různých hormonů je vylučováno, včetně adrenalinu a kortizolu (známý jako “hormon stresu”). Vaše tělo je již připraveno k útěku a náš instinkt nám napovídá dostat se co nejrychleji do bezpečí. Bohužel, to často znamená, že potápěč používá nekontrolovaný nouzový výstup a bohužel to často vede i k vážným zraněním, jako dekompresní nemoc nebo pneumotorax.

To je důvod, proč bychom měli praktikovat způsob jak bojovat s panikou, když se nás zmocní a meditaci, která je účinným nástrojem na cestě ke klidné mysli.

Mnoho freediveru si to už dávno uvědomilo a mezi nimi je již normou než výjimkou, začlenit meditaci do svého tréninkového programu. Mezi potápěči to ještě není tak obvykle. Mnoho lidí stále považují meditaci za něco “divného” nebo “tajemného”, ale není to názor sdílený výzkumnou komunitou:

*„Zatím jsme viděli především psychologické účinky meditace. Výzkumníci začali zkoumat i fyzické účinky meditace, ale to je ještě něco relativně nového“* říká Dr. Camilla Sköld.

Dr. Sköld, RPT, Ph.D., je jednou z nejvýznamnějších skandinávských odborníků v oblasti vzdělávání a meditace. Je zakladatelkou Center for Mindfulness Sweden (CfMS) a také učí budoucí lékaře a psychology na Karolinském Institutu, jedna z největších evropských lékařských Univerzit a Výzkumných zařízení.

„Existuje spousta zajímavých věcí které se dějí kolem meditace. Vědci se snaží zjistit, co se děje v našem mozku, v našem nervovém systému a při procesu stárnutí naší krve, když meditujeme.

Nejnovější výzkumy se provádí pomocí strojů MRI, což znamená, že se může používat magnetické kamery ke studiu reakce mozku když někdo medituje. Mnoho fondací a známých vědců se začínají zabývat těmito otázkami“, pokračuje Dr. Sköld. Jeden z vědců, kteří projevili zájem o meditaci a uvědomění je Elizabeth Blackburn, která získala Nobelovou cenu za fyziologii a medicínu v roce 2009. Studuje tzv. Těloměry. Těloměry jsou malé části DNA, které jsou umístěny na konci každého chromozomu. ( Dr. Blackburn je srovnává se špičkami tkaniček). Konec DNA je velmi nestabilní: degraduje chemicky a podleha rekombinaci. Je to přirozený proces, ale současné výsledky testů ukazují, že stres tento proces urychluje. Na základě empirických údajů, Elizabeth Blackburn, vyslovila teorii že meditace brání mnoha škodlivým účinkům stresu. To naopak znamená, že meditace zpomaluje proces stárnutí v našich buňkách, zabraňuje onemocnění a prodlužuje naše životy.

Dr. Camilla Sköld pracuje denně s lidmi, kteří trpí stresem a nemocemi s úzkostnými poruchami. S pomocí meditačního programu, který se vyvinul v rámci systému zdravotní péče ve Spojených Státech díky Profesoru Jon Kabat-Zinn, je učí kontrolovat jejich úzkost. *“ Když nás pohltí stres v našem těle se dějí různé věci. Celý náš automatický systém stresové reakce je zvýrazněn. Tento systém nemůžeme ovládat. Původně by nás měl systém chránit od realne hrozby, ale v současnosti tyto hrozby přicházejí zevnitř, si představujeme něco špatného nebo nebezpečného pohltí nás úzkost a to je signál, že systém reaguje. Když hrozba přichází zevnitř, cítíme jak se naše srdce rozbuší, náš tep se zrychluje a naše ruce se potí. Celý náš systém je deaktivován a z toho máme ještě větší strach“.*

Díky meditace můžeme pochopit co se děje v našem těle když nas pohltni panika a pomůže nám převzít nad ni kontrolu.

Pro potápěče to může znamenat rozdíl mezi životem a smrtí, jak pro sebe tak i pro ostatní. Být schopen rychle ovládnout instinkt dostat se na povrch v případě nouze, to je dovednost kterou by se měli naučit všichni potápěči při potápěčském výcviku. Je důležité, abychom pochopili, že cykly stresové reakce přicházejí a odcházejí ve vlnách. Cyklus vrcholí a klesá během 90 sekund. Pokud jste schopni vydržet 90 sekund, cyklus tak dosáhne svého vrcholu a zmizí. Ale pokud začnete přemýšlet nebo mít strach, nový cyklus začíná a pak vrcholí jeden za druhým což dává pocit jako kdyby neměl konce. Stává se z toho začarovaný kruh“ vysvětlil Dr. Sköld.

Camilla Sköld si je jistá, že meditace může pomoci nervózním nebo stresovaným potápěčům. Stačí si sednout před ponorem na klidné místo, a medítovat. Dr. Sköld ovšem podotýká, že meditace je dovednost, která se musí naučit a procvičovat.

*„ Pokud budete cvičit v klidu a pohodě, jsem si jistá že meditaci správně využijete i ve stresových situacích. Potápěči jsou již velmi dobře seznámeni s dýchací technikou, proto pro ne nebude náročné procvičovat dechová cvičení. Jsem přesvědčena, že potápěči mohou mít velký prospěch z meditace.“*

Potápění je fantastický sport. „Podmořský svět“ nás vítá s příslibem nekončícího dobrodružství, ale zároveň nám často připomíná že jsme v hloubce jen příležitostnými návštěvníky. Jako potápěči je naší povinností respektovat naše omezení a vždy se potápět bezpečně. Pomocí meditace můžeme trénovat sami jak klidně reagovat ve stresových situacích a předejít nehodám, které by jinak vedly k vážným zraněním nebo dokonce smrti.

## **O autorovi**

Gustaf Lundskog je novinář freelance, láskyplný překladatel Alert Diveru a v neposlední řadě i zanícený potápěč.