# Buceo y Meditación

La mayoría de los buceadores, en algún momento, antes o durante una inmersión, han estado nerviosos. Eso es completamente natural. Nos sumergimos en un mundo para el que no fuimos creados; un mundo en el que muchas cosas pueden salir mal. Los buceadores novatos a menudo se sienten inseguros y poco integrados entre los buceadores con más experiencia, y al mismo tiempo tienen miedo de admitirlo.

Pero no sólo los principiantes se ponen nerviosos; los buceadores experimentados también pueden sentirse ansiosos. A veces es suficiente con marearse antes de la salida, o que haya pasado mucho tiempo desde la última inmersión. Por otra parte, los minutos antes de una inmersión pueden ser muy agitados, especialmente si estás con un grupo numeroso. Todo el mundo quiere ponerse rápidamente en marcha, comprobar el equipo de su pareja y asegurarse de que el suministro de aire está funcionando correctamente. Después llega el momento de entrar en el agua. Si vas a bucear desde un barco que oscila, esto es más fácil decirlo que hacerlo. Cuando todo el grupo finalmente se ha reunido, debes empezar el descenso. Después de todo, no quieres ser ese buceador solitario, flotando como un corcho, mientras tienes a los otros esperando con impaciencia, a pocos metros más abajo.

Cada uno de estos pasos puede ser estresante para los buceadores inexpertos, y eso es incluso antes de que el buceo en sí haya comenzado. Sin embargo, estar ligeramente nervioso no te hará daño. Es una parte de la emoción del buceo e incluso puede ser bueno para ti. El nerviosismo nos hace sentir más alerta y conscientes del momento. Pero si ese nerviosismo se convierte en miedo veinte metros por debajo de la superficie, fácilmente puede transformarse en pánico, y el pánico mata a los buceadores.

Esto no significa que un buen buceador es alguien sin miedo que traspasa los límites. Un buen buceador es el que salva al buzo valiente cuando ha empujado sus límites demasiado lejos. Un buen buceador siempre reacciona de una manera tranquila y metódica. Un buen buceador reconoce las señales de pánico, no sólo en sí mismo, sino también en los demás. Un buen buceador es siempre consciente de lo que el resto del grupo está haciendo, y listo para actuar si se necesita ayuda. Los mejores buceabuceadores irradian una calma que es contagiosa y hace que todos los demás se sientan confiados y relajados.

Es por eso que no es necesario 400 inmersiones registradas para ser un buen buceador. Puede muy bien ser el “novato” que mantiene la calma en caso de emergencia, el que salva la vida de un amigo. Pero no es fácil mantener la calma cuando el caos está en todas partes. El pánico es una reacción primitiva que desencadena una respuesta física en nuestros cuerpos. Tu corazón late más rápido, la respiración se acelera y diferentes hormonas son secretadas, incluyendo la adrenalina y el cortisol (conocida como la “hormona del estrés”). Tu cuerpo está listo para salir disparado y nuestros instintos nos dicen que debemos llegar a un lugar seguro lo antes posible. Por desgracia, eso significa a menudo que el buceador hace un ascenso de emergencia sin control, y por desgracia, significa también que a menudo tienen lugar lesiones graves, como la enfermedad descompresiva o un neumotórax.

Es por eso que debemos practicar formas de luchar contra el pánico cuando se apodera de nosotros, y la meditación es una herramienta de gran alcance en el camino hacia una mente en paz. Los apneístas se dieron cuenta de ello hace mucho tiempo y entre ellos es norma, más que excepción, el incorporar la meditación en sus rutinas de entrenamiento. Entre los buceadores aún no es tan común. Muchas personas aún consideran que la meditación es “extraña”o “misteriosa”, pero eso no es una opinión compartida por la comunidad investigadora:

“Hasta el momento hemos visto principalmente los efectos psicológicos de la meditación. Los investigadores también han comenzado a ver los efectos físicos, pero eso es algo relativamente nuevo”,

dice la Dra. Camilla Sköld.

La Dra. en medicina Camilla Sköld, RPT, es una de los principales expertos de Escandinavia en la concentración mental y la meditación. Ella es la fundadora del Center for Mindfulness Sweden (CfMS), y también enseña a los futuros médicos y psicólogos en el Instituto Karolinska, uno de los mayores centros de investigación universitarios de medicina europeos.”Hay un montón de cosas interesantes que suceden alrededor de la meditación. Los investigadores están tratando de averiguar lo que sucede en nuestro cerebro, en nuestro sistema nervioso y los procesos de envejecimiento en nuestra sangre cuando meditamos. Las últimas investigaciones se llevan a cabo con la ayuda de la resonancia magnética , lo que significa que utilizamos cámaras magnéticas para estudiar cómo el cerebro reacciona cuando alguien está meditando. Existe un grupo de científicos de renombre que están empezando a estudiar todo este tema”, dice la Dra. Sköld.

Uno de los científicos que han mostrado su interés en la meditación y la plena concentración es la Dra. Elizabeth Blackburn, quien fue galardonada con el Premio Nobel de Fisiología y Medicina de 2009. Ella está estudiando los llamados telómeros. Los telómeros son las tapas protectoras en los extremos de los cromosomas en nuestras células (la Dra. Blackburn las ha comparado con las puntas de los cordones de los zapatos). Los telómeros se desgastan poco a poco a medida que envejecemos y finalmente están tan gastados que nuestras células no pueden dividirse. Es un proceso natural, pero al mismo tiempo, los resultados de la prueba muestran que el estrés acelera la erosión. Basándose en datos empíricos, Elizabeth Blackburn ha propuesto la teoría de que la meditación evita muchos de los efectos perjudiciales del estrés. Esto, a su vez, significa que la meditación retrasa el proceso de envejecimiento de nuestras células, previene las enfermedades y prolonga la vida.

La Dra. Sköld trabaja a diario con personas que sufren de trastornos de estrés, enfermedades y ansiedad. Con la ayuda de un programa de meditación, desarrollado dentro del sistema de atención de salud en los Estados Unidos por el profesor Jon Kabat-Zinn, les enseña a manejar su ansiedad.

“Suceden muchas cosas en nuestro cuerpo cuando el estrés nos abruma. Nuestra sistema automático de respuesta a la tensión se pone en marcha. Ése es un sistema que no podemos controlar. Originalmente, el sistema se supone que nos protege de las amenazas reales, pero hoy en día las amenazas provienen a menudo desde dentro: padecemos la ansiedad porque nos imaginamos que algo es malo o peligroso, y es entonces cuando el sistema responde a la amenaza que viene de dentro. Esto se confirma por la forma en que sentimos como nuestro corazón late más fuerte, nuestro pulso se acelera y nuestras manos se vuelven más sudorosas. Todo el sistema se pone en marcha, y muchas veces eso nos provoca más miedo aún.“

Con la ayuda de la meditación podemos aprender a observar lo que sucede en nuestro cuerpo, en lugar de dejar que el pánico tome el control de nosotros. Para un buceador puede significar la diferencia entre la vida y la muerte; para uno mismo y para los demás. Ser capaz de resistir el instinto de escapar y ascender rápidamente a la superficie en una emergencia es una habilidad que se debe enseñar a todos los buceadores cuando comienzan su entrenamiento de buceo.

“Es importante para nosotros comprender que reaccionamos al estres en ciclos de respuesta que van y vienen en oleadas. Un ciclo llega al pico máximo y disminuye, en 90 segundos. Si eres capaz de resistir 90 segundos después que el ciclo haya llegado a su cima, desaparecerá. Pero si empezamos a pensar o nos asustamos, un nuevo ciclo comienza y luego los picos se alternan, lo que te hace sentir como si nunca se terminan, convirtiéndose en un círculo vicioso”, explica la Dra. Sköld.

La Dra. Camilla Sköld considera que la meditación puede ayudar a los buceadores nerviosos, ansiosos o

estresados. El buceador puede muy bien sentarse en un lugar tranquilo antes de una inmersión a meditar, pero puntualiza que la meditación es una habilidad que se debe aprender y practicar.

“Debemos practicar en paz y tranquilamente, para poder ser capaces de hacerlo cuando nos encontremos en situaciones más estresantes. Los buceadores ya están muy familiarizados con su respiración. Por lo tanto, no encontrarán nada extraño al empezar a hacer ejercicios de respiración. Estoy convencida de que los buceadores se beneficiarían mucho de la meditación. “

El buceo es una actividad fantástica. “El gran azul” nos da la bienvenida con la promesa de aventuras interminables, pero al mismo tiempo, a menudo nos recuerda que sólo somos visitantes ocasionales en las profundidades. Como buceadores es responsabilidad nuestra respetar las propias limitaciones y bucear siempre con seguridad. Con la ayuda de la meditación podemos entrenarnos para reaccionar con calma ante situaciones de estrés y evitar accidentes que, de otro modo, podrían dar lugar a lesiones graves o incluso la muerte.

**Sobre el Autor**

**Gustaf Lundskog** periodista freelance, traductor de Alert Diver y – last but not least – buceador apasionado.