

Medytacje i nurkowanie

Większość nurków wykazuje do pewnego stopnia nerwowość przed lub podczas nurkowania. Jest to całkowicie naturalne. Zanurzamy się w świecie, dla którego nie zostaliśmy stworzeni, świata, w którym może zdarzyć się wiele złego. Nowicjusze nurkowania często czują się nieodpowiednimi lub niepewnymi wśród bardziej doświadczonych nurków, a jednocześnie boją się przyznać do tego.

Lecz nie tylko nowicjusze są nerwowi, doświadczeni nurkowie mogą również odczuwać niepokój. Czasami wystarczającym jest, że ucierpisz na chorobę lokomocyjną w drodze do miejsca nurkowania, lub że upłynęło dużo czasu od Twojego ostatniego nurkowania. Co więcej, minuty przed nurkowaniem mogą być bardzo gorączkowe, zwłaszcza, gdy jesteś z większą grupą. Każdy musi szybko założyć swój sprzęt, sprawdzić wyposażenie partnera i upewnić się, że prawidłowo działa źródło powietrza. Po tym następuje czas wejścia do wody. Jeżeli nurkujesz z bujającej się łodzi, łatwiej jest to powiedzieć niż zrobić. Gdy w końcu zbierze się cała grupa, musisz zejść w dół, pod powierzchnię wody.

Mimo wszystko, nie chcesz być tym jedynym nurkiem podskakującym niczym korek, podczas gdy pozostali niecierpliwie oczekują kilka metrów poniżej. Wszystkie te kroki mogą być stresujące dla niedoświadczonych nurków, i jest tak nawet zanim rozpocznie się samo nurkowanie. Lecz pewne nerwy nie zaszkodzą ci. Jest to część podniecenia nurkowaniem i może być również korzystne dla Ciebie. Napięcie powoduje że jesteśmy w pogotowiu i czujemy się bardziej obecni w danej chwili. Lecz jeżeli napięcie przeradza się w strach dwadzieścia metrów pod powierzchnią, może z łatwością ulec panice, a panika zabija nurków.

Nie oznacza to, że dobrym nurkiem jest ktoś, kto nie odczuwa strachu i przesuwania granic. Dobrym nurkiem jest ten, kto ratuje nieustraszonego nurka, gdy ten przesunął granice zbyt daleko. Dobry nurek zawsze reaguje w spokoju i w sposób metodyczny. Dobry nurek rozpoznaje objawy paniki, nie tylko u siebie, lecz również u innych. Dobry nurek jest zawsze świadomy tego co robi reszta grupy, i gotowy do działania, gdy wymagana będzie pomoc. Najlepsi nurkowie promieniują spokojem, który jest zaraźliwy i sprawiają, że wszyscy pozostali odczuwają zaufanie i odprężenie. Oto dlaczego nie potrzebujesz czterystu godzin zarejestrowanych nurkowań, aby stać się dobrym nurkiem. Równie dobrze można być nowicjuszem, który zachowuje swój spokój w sytuacjach zagrożenia i ratuje życie przyjaciół.

Lecz nie jest łatwo pozostawać spokojnym, gdy wokół Ciebie panuje chaos. Panika jest pierwotną reakcją, która wyzwała fizyczną odpowiedź naszych ciał. Twoje serce bije mocniej, Twój oddech przyspiesza i wydzielanych jest kilka różnych hormonów, włączając adrenalinę i kortyzol (znany jako „hormon stresu”). Twoje ciało samo przygotowuje się do ucieczki, a nasze instynkty podpowiadają, aby możliwie jak najszybciej dostać się w bezpieczne miejsce. Niestety, często oznacza to, że nurek podejmuje niekontrolowane wynurzenie awaryjne i niestety często prowadzi ono do poważnych urazów, takich jak choroba dekompresyjna lub odma płucnowa.

Oto dlaczego powinniśmy ćwiczyć sposoby walki z paniką gdy nas ona ogarnia, a medytacja jest potężnym narzędziem na drodze do uzyskania spokoju ducha. Nurkujący swobodnie uświadomili sobie, że przed wielu laty, wśród nich było raczej normą niż wyjątkiem wprowadzanie medytacji do ich rutynowych treningów. Wśród nurkujących z akwalungiem nie jest to jeszcze tak powszechne. Wielu ludzi wciąż uznaje medytacje za coś „obcego” lub „tajemniczego”, lecz nie jest to opinia podzielana przez społeczność naukowców:

„Jak dotąd widzieliśmy w większości psychologiczne efekty medytacji. Badacze rozpoczęli również poszukiwanie skutków fizycznych, lecz jest to coś stosunkowo nowego”, mówi dr Camilla Sköld.

Dr Camilla Sköld, RPT, Ph.D., jest jednym z czołowych skandynawskich ekspertów od świadomości i medytacji. Jest ona założycielką ośrodka Center for Mindfulness Sweden (CfMS), czyli Szwedzkiego Centrum Pełnej Świadomości, i uczy ona również przyszłych lekarzy i fizjologów w Instytucie Karolinska, jednym z największych wśród europejskich uniwersytetów medycznych i obiektów badawczych.

„Istnieje mnóstwo ekscytujących rzeczy, które zachodzą wokół medytacji. Badacze próbują odkryć, co dzieje się w naszych mózgach, w naszym systemie nerwowym i w procesach starzenia się w naszej krwi, gdy medytujemy.

Najnowsze badania są prowadzone z pomocą maszyn do rezonansu magnetycznego MRI, co oznacza, że używamy kamer magnetycznych do studiowania, jak mózg reaguje, gdy ktoś oddaje się medytacjom. Jedynie kilku uznanych naukowców o wyrobionej renomie zaczyna przyglądać się tym kwestiom”, kontynuuje dr Dr. Sköld.

Jednym z naukowców, który wykazał zainteresowanie medytacjami i świadomością jest Elizabeth Blackburn, której przyznano Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii lub medycyny w 2009. Bada ona tak zwane telomery. Telomery są elementami ochronnymi na końcach chromosomów w naszych komórkach (dr Blackburn porównała je do końcówek sznurowadeł). Telomery powoli zużywają się w miarę, jak się starzejemy i w końcu stają się tak zużyte, że nasze komórki nie mogą dłużej się dzielić. Jest to proces naturalny, lecz badania przeprowadzane w tym samym czasie pokazują, że stres przyspiesza erozję.

Bazując na danych empirycznych, Elizabeth Balckburn wysunęła teorię, że medytacje zapobiegają wielu szkodliwym skutkom stresu. To z kolei mogłoby oznaczać, że medytacja spowalnia proces starzenia w naszych komórkach, zapobiega chorobom i przedłuża nasze życie.

Dr Camilla Sköld pracuje na co dzień z ludźmi cierpiącymi na skutek stresu na choroby i nerwice lękowe. Z pomocą programu medytacji, opracowanego w systemie opieki zdrowotnej w Stanach Zjednoczonych przez profesora Jona Kabat-Zinna, uczy ona ich, jak radzić sobie ze swoimi lękami.

„Gdy ogarnia nas stres, w naszych ciała dzieje się mnóstwo rzeczy. Wyzwala się nasz cały system automatycznej reakcji na stres. Jest to system, którego nie możemy kontrolować. Początkowo podejrzewano, że system ma za zadanie chronić nas przed rzeczywistymi groźbami, współcześnie groźby często wywodzą się z niego. Stajemy się zaniepokojeni ponieważ wyobrażamy sobie, że coś jest złe lub niebezpieczne i to wtedy nasz system reaguje. Groźba pochodzi z niego, lecz jest potwierdzone przez uczucie silniejszego bicia serca, przyspieszenie pulsu i pokrywanie dłoni potem.

Cały system jest uruchomiony i często wywołuje to u nas jeszcze większy strach.” Z pomocą medytacji możemy po prostu nauczyć się obserwować to co zachodzi w naszym organizmie, zamiast pozwalać aby kontrolę nad nami przejęła panika. Dla nurka może to oznaczać różnicę między życiem a śmiercią, zarówno dla niego, jak i dla innych. Zdolność powstrzymania instynktu szybkiego osiągnięcia powierzchni w stanie zagrożenia jest umiejętnością, której powinni uczyć się wszyscy nurkowie, gdy zaczynają swoje szkolenia nurkowe.

„Jest dla nas ważnym zrozumienie, że reakcja na stres przychodzi i odchodzi od nas cyklicznymi falami. Cykle osiągają maksima i minima co 90 sekund. Jeżeli jesteś zdolny wytrzymać przez 90 sekund, cykl osiągnie wówczas swoje maksimum i zniknie. Lecz jeżeli zaczynasz myśleć lub ulegasz przerażeniu, rozpoczyna się nowy cykl, a wówczas jego szczyty następują jeden po drugim, co powoduje, że czujesz, jak gdyby one nigdy się nie kończyły. Staje się to błędnym kołem”, wyjaśnia Dr. Sköld.

Camilla Sköld jest pewna, że medytacja może pomóc nurkom nerwowym, zaniepokojonym lub zestresowanym. Możesz całkiem dobrze usiąść przed nurkowaniem w spokojnym miejscu aby oddać się medytacjom, lecz dr Sköld wskazuje, że medytacja jest umiejętnością, której musisz się nauczyć i przećwiczyć ją.

„Powinieneś ćwiczyć w spokoju i ciszy, tak abyś mógł wykorzystać ją, gdy znajdziesz się w sytuacji bardziej stresującej. Nurkowie są zawsze bardzo dobrze zapoznani ze swoim oddychaniem. Dlatego nie będzie to wydawało się im tak dziwne, jeżeli rozpoczną oni od wykonywania ćwiczeń oddechowych. Jestem przekonana, że nurkowie mogliby wiele zawdzięczać medytacjom.”

Nurkowanie jest fantastycznym sportem. „Wielki błękit” wita nas obietnicami nigdy niekończącej się przygody, lecz jednocześnie przypomina nam, że jesteśmy jedynie przypadkowymi gośćmi w głębinach. Jest to naszym obowiązkiem, jako nurków, przestrzeganie naszych ograniczeń i nurkowanie zawsze w bezpieczny sposób. Z pomocą medytacji możemy sami wyszkolić się, aby w stresujących sytuacjach reagować spokojnie i zapobiegać wypadkom, które w przeciwnym razie mogłyby prowadzić do poważnych urazów lub nawet śmierci.

Informacje o autorze

Gustaf Lundskog jest niezależnym dziennikarzem, przywiązanym tłumaczem Alert Diver oraz - w końcu, lecz co nie mniej ważne - zapalonym nurkiem.