

# CZŁOWIEK DELFIN

Z **Tomaszem Nitką** o freedivingu, pasji nurkowania,  
Jacquesie Mayolu i jego książce rozmawia Renata Chaczko

## **Proszę powiedzieć, na czym polega freediving?**

Freediving to nurkowanie na jednym oddechu. To forma sportu, która od niedawna zdobywa popularność i polega na tym, że nurkuje się bez żadnej butli z powietrzem.

## **Czy w ogóle potrzebny jest jakiś sprzęt, skoro nie nurkujemy z butlą?**

Oczywiście. Freediving często nazywany jest nurkowaniem bez sprzętu, jednak wbrew tej nazwie używamy sprzętu, który jest czasem bardzo zaawansowany technologicznie: płetwy z różnych tworzyw, nawet z włókna węglowego, bądź monopłetwy, która jest pojedynczą płetwą, wyglądającą jak płetwa ogonowa delfina. Używamy również specjalnych masek o zmniejszonej objętości wewnętrznej oraz kombinezonów piankowych, nie mówiąc o całej masie sprzętu koniecznego do zapewnienia bezpieczeństwa.

## **Dużo osób zajmuje się zawodowo freedivingiem?**

Właściwie w historii freedivingu tylko dwie osoby zajmowały się tym sportem zawodowo: Umberto Pelizzari oraz jego rywal Francisco „Pipin” Ferreras. W momencie, gdy zaczęli ze sobą rywalizować, ich nazwiska stały się sławne, zyskali sponsorów i mogli sami utrzymywać się nie tylko ze sponsoringu,

ale również z organizacji kursów nurkowania na bezdechu, w tym instruktorskich.

## **A jakie jest zainteresowanie freedivingiem w Polsce?**

W Polsce zainteresowanie jest niewielkie zapewne ze względu na warunki klimatyczne, w związku z tym nie jest to tak popularne, jak we Włoszech czy Grecji.

## **Od czego powinnam zacząć chcąc uprawiać freediving? Czy są jakieś kursy, szkolenia?**

W naszym kraju niewielu jest freediverów, stąd niewiele też jest osób, które prowadzą jakiegokolwiek szkolenia z tego zakresu. Ja akurat jestem instruktorem i oprócz mnie w Polsce jest jeszcze tylko jeden instruktor z uprawnieniami: Bartek Morawiec z Wrocławia. Obydwaj mamy ukończony międzynarodowy kurs instruktorski zrobiony w Apnea Academy – organizacji założonej i kierowanej przez Umberto Pelizzarięgo. Poza naszymi, nie ma w Polsce regularnych kursów z zakresu freedivingu. Odbývają się natomiast szkolenia koleżeńskie. Również Stowarzyszenie Freediving Poland – jedyna w Polsce organizacja zrzeszająca nurków bezdechowych - organizuje od czasu do czasu imprezy dla osób, które chcą rozpocząć swoją przygodę z freedivingiem.





### Jak wygląda taki kurs? Ćwiczymy techniki oddychania?

Tak, ćwiczymy techniki oddechowe i techniki relaksacyjne. We freedivingu kluczową sprawą jest wyciszenie organizmu, zarówno ciała jak i umysłu, oraz zwolnienie metabolizmu. Te techniki umożliwią dłuższe wstrzymanie oddechu. Od tego zaczynamy. Później przechodzimy do samego nurkowania. Na mojej stronie internetowej [www.nitas.pl](http://www.nitas.pl) można znaleźć wszelkie informacje o kursie, programie oraz zakresie takich zajęć.

### Czy jest jakaś specjalna dieta?

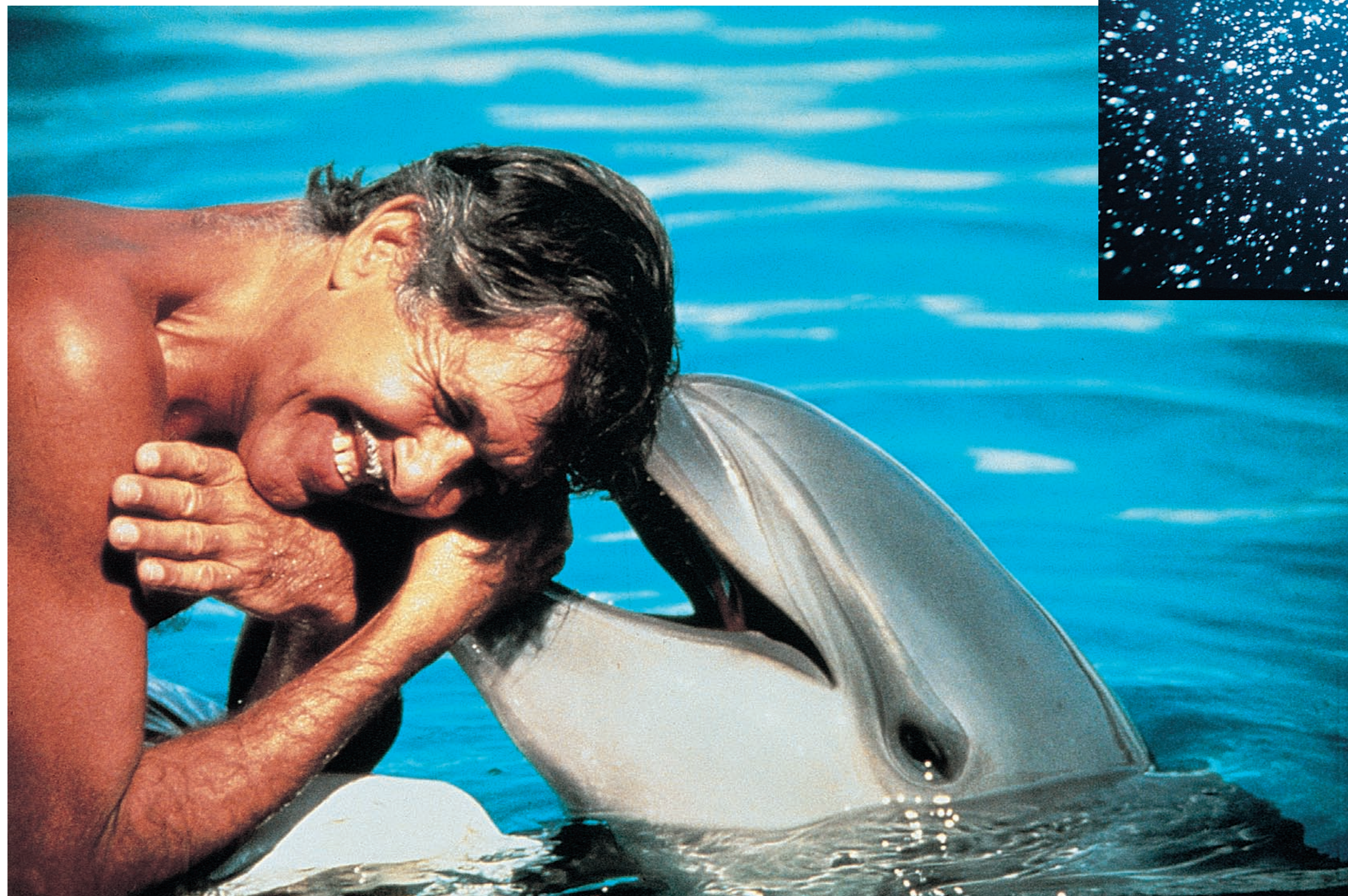
Jest, aczkolwiek nie jestem freediverem, który podchodzi jakoś bardzo restrykcyjnie do tego zagadnienia. Oczywiście, w okresie kiedy nurkuje eliminuję wszelkie używki, które napędzają metabolizm i podnoszą akcję serca, czyli nie piję kawy ani herbaty. Staram się też nie jeść mięsa. Zaś przed samym nurkowaniem jem bardzo mało, żołądek powinien być prawie pusty. Po nurkowaniu należy uzupełnić zapasy białka. Oczywiście, są ludzie, którzy stosują bardzo restrykcyjne diety, ale ja do nich nie należę.

### Intryguje mnie jedna kwestia. Jak niektórzy freediverzy mogą nie oddychać czasem nawet przez sześć minut?

Sześć minut to nie jest specjalny wynik, rekord świata w tej chwili przekracza już dziesięć.

### Dziesięć minut bez tlenu?! I jeszcze to ciśnienie gdy, nurkuje się coraz bardziej w głąb...

Nie bez tlenu, ponieważ każdy człowiek dysponuje zapasem tlenu zgromadzonym w płucach oraz głównie we krwi. Jest to około dwóch litrów tlenu, który



w trakcie zanurzania jest metabolizowany. Gdybyśmy nie mieli tlenu, to natychmiast doszłoby do utraty przytomności. Druga kwestia to rekord, który wynosi ponad dziesięć minut, ale to jest tak zwane statyczne wstrzymanie oddechu. Nurek pozostaje całkowicie nieruchomy przez cały czas. Zupełnie inaczej to wygląda, gdy nurek musi się zanurzyć i wynurzyć. Tutaj najdłuższe nurkowania odbywają się w granicach czterech minut, ale wymagają dużego wysiłku, bo nurek schodzi sam na głębokość ponad stu metrów i sam się wynurza.

### Mimo wszystko to niesamowite, że można wstrzymać oddech na dziesięć minut.

Można na tak długo wstrzymać oddech głównie dzięki treningowi oraz potencjałowi, jaki posiada organizm na oszczędzanie tlenu. U każdego ten potencjał istnieje i przejawia się tym, że podczas nurkowania organizm przechodzi w tryb przystosowawczy, nazywamy to profesjonalnie odruchem nurkowym, rytm serca maleje, krew w mniejszym stopniu zaopatruje peryferia, a w więk-

szym koncentruje się w rejonie klatki piersiowej i mózgu. Dzięki temu jesteśmy w stanie na tak długo wstrzymać oddech.

### Wspomniał Pan o utracie przytomności. Czy zatem takie wstrzymywanie oddechu jest niebezpieczne?

Utrata przytomności, czyli tak zwane blackouty, są niebezpieczne, ale to jest podstawowe ryzyko związane z wstrzymaniem oddechu. Dlatego tak ważna jest asekuracja. Jeśli nurek straci przytomność w wodzie to w ciągu kilkunastu sekund jest wyciągany na powierzchnię, gdyby nurkował sam, mógłby się już nie wynurzyć. Zawsze powtarzam: najważniejsza jest asekuracja, asekuracja i jeszcze raz asekuracja. Gdziekolwiek idziesz nurkować: czy do basenu, czy jeziora, czy nawet do jacuzzi to zawsze z partnerem – to podstawowa zasada freedivingu.

### Jak długo zajmuje się Pan freedivingiem?

Obejrzałem film Wieki Błękit Luca Bessona i natychmiast musiałem obejrzeć go drugi raz. Od tego właśnie się zaczęło.



**Wielki błękit był zainspirowany życiem Jacquesa Mayola. Zapewne czytał Pan jego książkę „Homo Delphinus”, opisującą zagadnienie freedivingu. Zgadza się Pan z koncepcją Mayola, która łączyła freediving z takimi zagadnieniami jak joga, delfiny oraz poród w wodzie?**

Oczywiście, czytałem „Homo Delphinusa”. Łączenie tych zagadnień to pewna idee fixe Mayola – czyli doszukiwanie się w nas - ludziach korzeni związanych z wodą. Chodzi zarówno o nas, jako o gatunek ssaków, który wywodzi się od amfibiicznych przodków, którzy mogli żyć częściowo na lądzie i częściowo w wodzie, jak i o człowieka jako jednostkę, który pierwsze dziewięć miesięcy spędza przecież w wodach płodowych matki. Stąd idea porodów w wodzie. Jeśli chodzi o jogę to Mayol zmienił oblicze freedivingu. Uważał, że kluczowe znaczenia dla nurkowania ma strona mentalna, nasz umysł. Nie trening, nie przygotowanie fizyczne, ale strona mentalna. Dlatego

stosował techniki jogi. Joga ma kluczowe znaczenie właśnie przez techniki oddechowe i w oczywisty sposób zwiększa naszą wydolność oraz możliwość zatrzymywania oddechu. Z kolei różne asany pomagają rozciągnąć ciało. Mayol całkowicie zmienił podejście freediverów do nurkowania.

**Zatem freediving to nie tyle sport wykorzystujący potencjał ciała, ile umysłu?** Oczywiście, że tak. I tego potencjału Mayol szukał nie tylko w swojej książce, ale i przez całe życie.

*Zdjęcia pochodzą z książki „Homo Delphinus. Człowiek Delfin” autorstwa Jacques'a Mayola. Redakcja dziękuje wydawnictwu WIELKI BŁĘKIT Sp. z o.o. w Warszawie za wyrażenie zgody na ich publikację.*

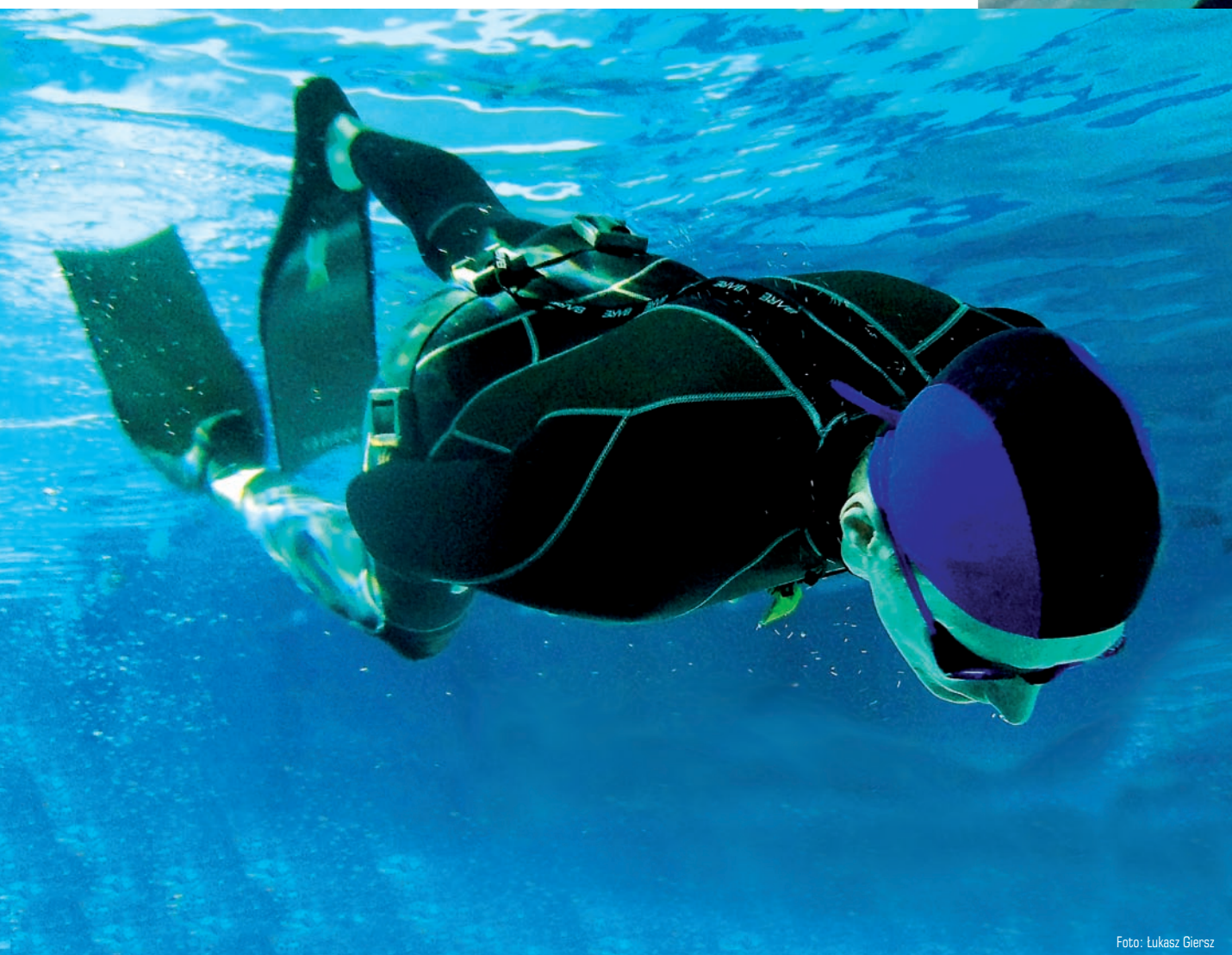


Foto: Lukasz Giersz

## „HOMO DELPHINUS”

odniósł wielki sukces we Włoszech, Francji, Rosji, a później także w Japonii, gdzie stał się prawdziwym bestsellerem i uważany jest za biblię wszystkich nurkujących na wstrzymanym oddechu. Jacques Mayol był badaczem i światowej sławy nurkiem, któremu szerokie uznanie przyniosły pionierskie prace w zakresie głębokościowego nurkowania na wstrzymanym oddechu oraz jego historyczne, rekordowe nurkowanie na głębokość 100 metrów.

Osiągnął tę zadziwiającą głębokość jako pierwszy człowiek w historii, nurkując w taki sam sposób jak delfiny, na jednym oddechu, i zadając w ten sposób kłam opiniom fizjologów! W książce Jacques Mayol rozwija koncepcję HOMO DELPHINUS, której jest jedynym i prawdziwym twórcą. Odkrywanie jego miłości do morza i naszych morskich kuzynów, walen, pozwala obudzić w naszej podświadomości pytania, nad którymi nigdy dotąd się nie zastanawialiśmy: Czy człowiek naprawdę pochodzi od stworzeń wodnych?

