



Yoga

voor vrijduikers:
het verhaal
van Sara

Foto: Dan Burton.

Ons redactielid Patrick Van Hoerlande (Hoesy) volgde vorig jaar een cursus vrijduiken. Mentale voorbereiding en ontspanning, voorafgaande aan een vrijduik, zijn nuttig. Omwille van tijdsgebrek heeft hij dat onderdeel toen niet kunnen aanleren. Onlangs kon hij echter toch een sessie bijwonen.



Ik heb recentelijk de cursus 'Advanced Freediver' gevolgd en slaagde in de certificatietesten, maar ik heb tijdens die maanden opleiding niet de kans gehad om enkele yogasessies bij te wonen. Ze konden jammer genoeg niet op tijd georganiseerd worden. Zo kreeg ik het brevet 2*Vrijduiken in handen zonder enige yoga-ervaring uit eerste hand, hoewel deze mentale voorbereiding en ontspanning integraal deel uitmaakt van de sport. Je kan immers niet praten of lezen over apneuduiken zonder het onderwerp yoga tegen te komen en dus moest ik iets doen aan dit gemis. Toen ik de kans kreeg om een wereldrecordhoudster te ontmoeten, kon ik niet snel genoeg mijn plekje reserveren. Een paar weken later was het tijd om te vertrekken naar Brugge, de ontmoetingsplaats.

Op de parkeerplaats naast het fitnesscentrum, waar de bijeenkomst zal plaatsvinden, voel ik me een beetje ongemakkelijk voor het onbekende. Ik heb gelezen over yoga en wat het voor je kan doen, maar als een aanhanger van de exacte wetenschap sta ik nogal sceptisch tegenover het niet-tastbare. We hebben een prachtige biologische computer tussen onze oren waarvan de wetenschap nog maar amper het topje van de ijsberg aan capaciteiten ontdekt heeft, maar zolang iets niet bewezen is, ben ik moeilijk te overtuigen. Toch probeer ik mijn geest voor de onbewezen dingen van deze vanavond te openen, alvorens ik mijn schoenen uittrek om de trap naar het hoger niveau te nemen. Ter voorbereiding van dit evenement las ik een paar artikels over Sara Campbell. Ze was een hard werkende PR-expert in Londen en voldeed aan de verwachtingen van het leven. Na een paar jaar voelde ze dat er iets ontbrak en begon ze aan meditatie en yoga. Een vriendin lokte haar naar vrijduiken, een discipline waarin ze snel naam maakte.

Bij het lezen van haar curriculum vitae probeerde ik me haar voor te stellen, een gewoonte die ik niet kan laten. Bij deze beeldvorming werd ik ongetwijfeld beïnvloed door het postuur van de laatste recordhouder vrijduiken die ik geïnterviewd had. In mijn gedachten heeft een vrijduiker op topniveau de gestalte van een lange, slanke en scherp uitziende persoon. Zijn of haar groot longvolume moet worden ondersteund door een paar lange, krachtige benen.

Met deze voorstelling stap ik de zaal binnen waar het evenement zal plaatsvinden. De ruimte straalt rust en een ontspannen sfeer uit, maar de luide muziek die galmt vanuit de fitness beneden waar een sessie spinning aan de gang is, verpest de sfeer een beetje. Ik kijk rond en zie niemand die bij mijn imaginaire beschrijving past. Ik ontdek andere aanwezigen in losse kleding met een mat onder de arm. Enkele hebben ook een soort vreemd uitziende baksteen bij. De uitnodiging vroeg om een fitnessmat mee te brengen, en vergeleken met wat de andere aanwezigen bij zich hebben, lijkt mijn mat eerder een handdoekje. Dit is mijn eerste yoga-sessie, dus heb ik een excuus voor alle fouten die ik nog zal maken en mijn onwetendheid over de gewoontes onder yoga-adepten.

Maar waar is Sara? Ik hoor Engels afkomstig van een kleine groep die zich in de omgeving van het midden van de zaal bevindt. Ik kijk naar de mensen en probeer te ontdekken wie van hen met een Brits accent spreekt. Ik vervoeg hen om Sara te ontdekken en te begroeten. Tot mijn verbazing ziet ze er helemaal niet uit zoals ik me haar voorgesteld had. Ze is een kleine, normaal uitziende persoon met grijzend haar. Ik voel een sterke, warme persoonlijkheid met een air van kalmte, heel kenmerkend voor iemand die yoga als levensfilosofie

omarmt. Ze straalt passie en oprechte interesse in anderen uit. Op het moment dat ik haar hand schud, ben ik overtuigd dat zij de recordduikster is waarover ik gelezen heb.

We worden uitgenodigd om te gaan zitten en te ontspannen. Ik kijk rond en herken enkele duikers die ik tijdens openwatersessies in Nemo33 en Duiktank Transfo ontmoet heb. Sommigen zitten op die vreemde baksteen. Uit hun ontspannen uitstraling leid ik af dat ze, in tegenstelling tot mezelf, reeds eerder aan een yogareeks hebben deelgenomen.

Sara begint met een video over haar wereldrecordduik constant gewicht naar 104 meter. Ze nodigt iedereen uit om tijdens de ganse duur van de duik de adem in te houden. Mijn persoonlijk record statisch apneu flirt met de 3 minuten, niet met de 4. Omdat ik geen black-out in een kamer vol collega-duikers wil riskeren, besluit ik haar suggestie niet te volgen en gewoon te blijven ademen. Gelukkig vraagt ze ons niet om eveneens haar gedrag op het keerpunt te imiteren, want dat is het moment dat ze onder invloed van dieptedronkenschap verkeerde.

Vóór het delen van haar inzichten in diep duiken, krijgen we een overzicht van haar leven. Ze beleefde een onbewogen, rustige jeugd en kwam in een normale levensstijl terecht, hoewel ze het gevoel had dat er steeds iets ontbrak. Ze was zeer succesvol in de meedogenloze PR-wereld van Londen, maar liet een spoor van meerdere mislukte relaties, een miskraam en een abortus achter. De stressvolle uren van lang werken leidden tot een chronische ziekte die als een tsunami toesloeg tijdens haar voorbereiding op de marathon van Londen.

Dat deze voortdurende roofoverval op haar lichaam niet kon blijven duren, werd duidelijk toen ze de diagnose van een spanningsafhankelijke spijsverteringsstoornis te horen kreeg. Haar arts schilderde de rest van haar leven af als een continue behandeling van de symptomen door middel van routinematige inname van medicatie, waaronder een dagelijkse dosis steroïden. Ze kon niet aanvaarden dat er geen genezing mogelijk was en begon aan haar reis om er zelf een te vinden.

Ze maakte kennis met acupunctuur, voedingstherapie, meditatie, yoga (wat ze saai vond), zang en dans. Na enkele emotionele



Vrijduiken is genieten.

Foto: Michael Pitts.

dagen met veel huilen drong het tot haar door dat haar ziekte een logisch dieptepunt was als gevolg van jaren zelfverwaarlozing ten gunste van wereldse dingen. Zelf-destructieve activiteiten die de meesten van ons doen om het hoofd te bieden aan de dagelijks sleur: slechte eetgewoonten, overmatig sporten, overmatig werken, binge-drinken, liefde zoeken op de verkeerde plaatsen, dwangmatig winkelen, harder proberen ... hadden hun tol geëist. Een ander moment van de waarheid kwam tijdens een week in Griekenland, waar ze naar toe gereisd was voor een yogastage. Aan de deelnemers werd gevraagd om een mantra te reciteren. Hoewel sceptisch in het begin, voegde het zingen juist dat beetje extra yoga toe waardoor haar emoties de vrije loop kregen.

De ziekte doorbrak het rookgordijn van onkwetsbaarheid. Er was geen mogelijkheid om dit krachtig signaal voor verandering te negeren. Terwijl het bedreigend en pijnlijk was, stelde het haar in staat om over haar leven na te denken en een drastische verandering door te voeren. Het laatste kantelmoment was de geboorte van het kindje van haar zus eind 2004: een groots moment dat de pijn van haar miskraam van een paar jaar eerder terug naar boven bracht. Ze besloot een week vrij te nemen om zichzelf met de situatie te verzoenen en zo met volle teugen te kunnen meegenieten van de blijde gebeurtenis. Teneinde vrede te sluiten met haar innerlijke zelf verbleef

ze in een rustig Bedoeïen dorp, weggestopt tussen de bergen van de Sinai en de Rode Zee. Het was de ultieme plek voor iedereen op zoek naar rust.

Na een paar dagen kwam ze in contact met haar innerlijke zelf en tijdens een tochtje te paard besloot ze dat deze plaats haar nieuwe thuis zou worden. Er was geen rationele verklaring, gewoon een gevoel, een intuïtief aanvoelen dat dit het juiste was om te doen. Geen rationalisatie, alleen een emotionele beslissing. Als het niet zou lukken, dan was het ergst mogelijke scenario dat ze terug moest keren naar haar huidig leven met een afhankelijkheid van medicatie. Ze was op een kruispunt in het leven en in Dahab blijven was de betere optie.

Het toeval wou dat ze zwanger werd in de weken na haar beslissing om naar Egypte te gaan om daar haar pijn veroorzaakt door haar miskraam te verlichten. Haar gezegende toestand was het ideaal excuus om van haar plan af te zien en in Londen te blijven. Het was een eenvoudige uitweg om haar intuïtieve beslissing te vergeten. Maar ze accepteerde de extra uitdaging die het leven haar voorschoteld had en verhuisde binnen de twee maanden naar Dahab. Haar tweede zwangerschap gaf haar een duidelijke wake-up call en ze was vastbesloten om door te zetten.

Het leven in Dahab was niet zonder strubelingen en uitdagingen, maar ze wist in contact te blijven met zichzelf en zonder

medicijnen te leven. Yoga gaf haar een rustpunt en de mogelijkheid om haar batterijen op te laden. Overtuigd van de positieve effecten van yoga, begon ze zelf sessies te organiseren. Een vriendin observeerde tijdens die sessies hoelang Sara met gemak haar adem kon inhouden en overtuigde haar na lang aandringen om als veiligheidsduiker bij haar duiken in open water te fungeren. Al snel werd Sara door het vrijduikvirus gebeten, voornamelijk omwille van de mentaal-spirituele kant van de sport. Ze begon zelf steeds dieper te duiken om haar eigen grenzen te verleggen. Negen maanden later, met enige vertraging om te herstellen van een aanval van Hepatitis A, werd ze houtster van drie wereldrecords en tevens de vrouw die het diepst was geweest in de hele wereld. Ze had haar thuis en haar bestemming gevonden. En yoga was het ding waardoor ze kon blijven doorgaan.

"Maar je bent zo klein", is een van de meest gehoorde opmerkingen – en dat was ook mijn bedenking. Met yoga als basis in apneuduiken is ze overtuigd dat meditatie en een goede innerlijke balans de sleutel vormen tot haar uitzonderlijke prestaties, en bij uitbreiding tot die van iedere duiker. De geest van de meeste mensen is een puinhoop en ze weten het niet. De doorsnee vrijduiker denkt dat hoe meer je oefent hoe beter je wordt, maar dat is helemaal verkeerd. Intellect lost problemen van apneaduiken niet op. Integendeel, het werkt



nieuwe brochure

vayamundo
Travel Hello Happiness

Duikreizen
Filippijnen • Egypte • Bonaire • Indonesië • Suriname

maretours
Uw reisagent

meer info & boeken
in jouw Mare Tours Reissshop
maretours.be/duikreizen
online@maretours.be
016 50 22 22

VAYAMUNDO TRAVEL GROEPSREIZEN

- Filippijnen • Magic Oceans Dive Resort • 7-18 juni 2018 • 2.046 pp
- Egypte • Nemo Dive Club • 16-23 juni 2018 • € 903 pp
- Egypte • Gorgonia Beach Resort • 14 juli 2018 • 7/9/14 nachten • vanaf €1.094 pp
- Bonaire • Buddy Dive Resort • 1-10 september 2018 • vanaf € 1.637 pp
- Sulawesi • Murex & Bangka Resort • 13-24 september 2018 • € 2.346 pp



**HAKUNA MATATA
BONAIRE**

Verblijf bij Belgen
Christa & Jos De Schrijver 2*1 NELOS
Duikarrangement (*)
Promo € 602 (€ 668)
van 01/06-15/07/2018 - Kortingscode: NELOS*2

Duikarrangement inclusief:

- 7 dagen huur pick-up CDW verzekering (o.b.v. 5 pers./wagen)
- 6 dagen ongelimiteerd gebruik van lucht & lood
- 7 nachten logies + ontbijt

www.hakunamatatabonaire.com

(*) Volgens onze algemene voorwaarden (**) Boeken tot 15/04/2018 op verblijf 01/06 - 15/07/2018 o.b.v. 10 pers.



Duikbrillen

met alle mogelijke correcties



Optiek Schellekens
Strijdersstraat 34
2650 Edegem
03 458 36 22
www.duikbril.be

OPS
eyewear

Duikloop





Sara Campbell tijdens één van haar records.



Foto: Thomas Hjort Jensen.

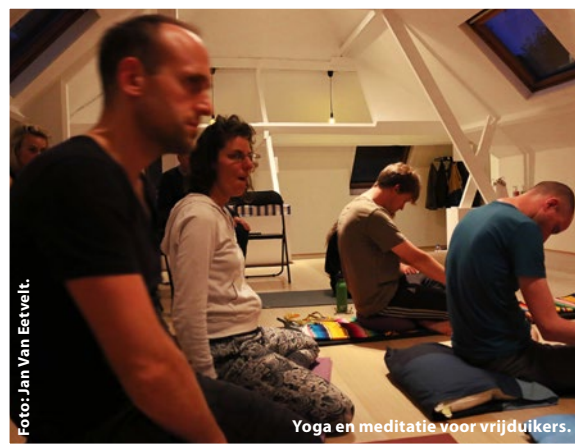


Foto: Jan Van Eetvelt.

Yoga en meditatie voor vrijduikers.

contraproductief. Als een vrijduiker stopt met na te denken over de duik, verloopt alles vlotter. Ons lichaam heeft de wijsheid om te vrijduiken, we hoeven dit alleen te accepteren en stoppen met piekeren over wat er moet gebeuren. We moeten volledig ontspannen en ons lichaam zijn ding laten doen. We dienen tijdens een duik onze geest als een passagier van ons lichaam te beschouwen en te leren communiceren met ons lichaam en het niet bevelen. We moeten erin geloven en proberen onze duikreflex als zoogdier niet te beheersen maar te ondergaan.

Sara adviseert om te vrijduiken met gesloten ogen zodat we op het voelen na alle zintuiglijke waarnemingen blokkeren en om zodoende beter te luisteren naar ons lichaam. Het zesde zintuig, onze geest, is het laatste— onze geest is immers in staat om lichamelijke reacties teweeg te brengen - dat we moeten afsluiten door mentaal te ontspannen. Indien we daarin slagen, is 80% van de duik gelukt. Een goede vrijduiker traint om niet langer te reageren op impulsen ingegeven door zijn of haar geest. We moeten ons brein opnieuw trainen. Hoe? Wanneer we een probleem tegenkomen, keren we beter een paar meter terug om daar te stoppen en te ontspannen. Waarom is er een probleem? We mogen niet proberen om het probleem met 'brute' kracht te overwinnen, maar we moeten de echte oorzaak begrijpen. Bij de volgende duik, als we hetzelfde probleem

ondervinden, stoppen we met ons hoofd naar beneden. We nemen tijd om tot rust te komen. Eens ontspannen gaan we 2 meter dieper om dan gewoon terug te keren. Persoonlijke records bereiken we niet door te haasten, maar door onze geest te laten wennen aan de nieuwe sensatie. Vrijduiken is de kunst van het vinden van de balans tussen spieren, souplesse en geest, door fitness, yoga en meditatie.

Als aanhanger van de ratio moet ik toch enige geloofwaardigheid hechten aan de woorden van een wereldrecordhoudster. Nadat we haar overtuigende argumenten hebben aanhoord, nodigt ze ons uit om enkele oefeningen te proberen. Voor mij is dat een invitatie om uit mijn comfortzone te stappen. Luisteren naar iemand die over yoga praat is vrijblijvend en gemakkelijk, maar het zelf doen is een heel ander verhaal. Als ik merk dat de andere aanwezigen volledig opgaan in de oefeningen, besluit ik om het toch te proberen. Worstelend een ontspannen houding en de juiste mentale toestand te vinden om me zo goed mogelijk te kunnen inleven, doe ik mijn best om te kopiëren wat ik observeer. Ondanks haar advies niet te 'denken', proberen mijn hersenen te vatten wat er gebeurt. Ze zijn niet in staat om de situatie te begrijpen terwijl mijn lichaam lijkt te genieten. Terwijl ze de betekenis van haar mantra uitlegt, bekruip me het vermoeden dat ze ons zal vragen om het te zingen. En ja, ze eindigt haar verklaring met de uitnodiging

om met ons allen de mantra te reciteren. Ik ben na de yoga-oefeningen de grenzen van mijn comfortzone al lang uit het oog verloren en de groepsdruk is te hoog om minstens niet te doen alsof. Van doen alsof strompel ik in het produceren van sommige van de woorden. Mijn brein begrijpt nog steeds niet wat er aan de hand is, mijn lichaam wel. Een eigenaardige sensatie.

De mantra-oefening sluit de avond af. Ik voel het zweet van mijn rug lopen en vraag me af waar dat vandaan komt. Zijn yoga- en ontspanningsoefeningen actiever dan ik dacht? Nadat ze ons een 'goede nacht' heeft toegewenst, Sara kent een paar woorden Nederlands, vertrek ik terug richting Antwerpen. Tijdens het rijden probeer ik alles wat ik hoorde en beleefde een plaats te geven. Met vrijduiken verleggen we inherent onze persoonlijke grenzen. Betekent dat ook het doorbreken van onze oude denkpatronen om de minder logisch delen van onszelf te verkennen? Iets om over na te denken. Of mag ik dat juist niet doen? ■

PATRICK VAN HOESERLANDE

Sara Campbell op YouTube

Vrijduik naar 104 meter:

<https://youtu.be/rD5MgOeiJdE>

Yoga en meditatie voor vrijduikers:

www.discoveryourdepths.com/