Adem in….. en duiken maar!

Hoe lang kun je je adem inhouden? Langer dan je denkt, zo bleek woensdagavond tijdens de Freedive Clinic waar een aantal enthousiaste DTE’ers aan deelnam. Twee grootheden uit de freedive-wereld, Danny Martherus en Eric van Riet Paap, waren naar Eindhoven gekomen om ons de eerste basisbeginselen bij te brengen. Eerst in theorie, en daarna konden we uiteraard in het zwembad het geleerde in de praktijk brengen.

Er zijn verschillende disciplines binnen het freediven: zo ver mogelijk onder water zwemmen, of juist zo diep mogelijk. En dat alles met telkens verschillende (of juist geen) vinnen. Of simpelweg zo lang mogelijk je adem inhouden terwijl je in het water drijft. ‘Statisch’ heet dat laatste, en noem het maar simpel. Het bleek meer om het lijf te hebben dan je in eerste instantie vermoedt! Zo begonnen we met het aanleren van de techniek om zoveel mogelijk lucht in te kunnen ademen. En een speciale herstelademhaling: om de zuurstoflevels weer snel op het juiste niveau te brengen ná de duik.

Toen was het echte duiken daar, of nou ja, het drijven. We leerden over de verschillende fasen; eerst is er het ‘kadootje’: je houdt je adem in, bent onder water en alles gaat prima. Beetje rondkijken, beetje chillen, ontspannen. Maar dan begint de volgende fase, het ‘stoeien’. En stoeien is een redelijk understatement voor wat er dan gebeurt. Je wilt ademen. Je longen willen verse lucht. Je middenrif wil omlaag en omhoog om je longen te legen en te vullen. Je hoofd weet dat je nog genoeg zuurstof in je bloed hebt om het uit te houden, maar je lichaam reageert anders. En dan, dan begint het vechten. Het is vechten om onder water te blijven, vechten tegen de natuurlijke reactie om je hoofd op te tillen en naar adem te happen. Echt heel comfortabel is het allemaal niet…

En de truc om onder water te blijven? Ontspannen. Terwijl je lichaam je probeert te vertellen dat je uit het water moet komen omdat je anders dood gaat, is de boodschap je vooral te ontspannen. Terwijl je voelt hoe je vingers en tenen beginnen te tintelen omdat je bloedsomloop wordt teruggebracht naar de meest vitale delen, is de boodschap dat je je moet ontspannen. Terwijl je romp begint te schokken omdat je middenrif krampachtig probeert lucht naar binnen te trekken, moet je je ontspannen. En dat is niet makkelijk... Het heeft te maken met mindfulness, meditatie, of wat voor woord je er aan wilt geven. Het mentale aspect van freediven is dus zeker zo groot als het fysieke.

Gelukkig hebben wij duikers als voordeel, dat we ons in water wel op ons gemak voelen. Dat scheelt een boel! Er werden dus door iedereen best prima tijden neergezet, variërend van ruim een minuut tot ruim vier minuten. Maar bovenal was het een heel erg leuke, gezellige en leerzame avond.