

ذهن آگاهی و غواصی آزاد



چقدر پیش آمده در مورد آینده آنقدر مضطرب و عصبی بوده، یا از چیزی در گذشته آنقدر ناراحت شده باشید که باعث شود آنچه را که در حال حاضر دقیقاً در حال وقوع است کاملاً از دست بدهید؟ این نقطه‌ی مقابل ذهن آگاهی است.

ذهن آگاهی اصطلاحی است که اغلب با یوگا یا مدیتیشن همراه است. Mindful.org ذهن آگاهی را اینگونه تعریف می‌کند: "توانایی اولیه انسان برای حضور ذهنی کامل، آگاهی از اینکه کجا هستیم و چه کار می‌کنیم، و اینکه نسبت به آنچه در اطراف ما می‌گذرد بیش از حد واکنش نشان ندهیم یا در آن غرق نشویم." از آنجایی که ذهن آگاهی قطعاً برای یوگا و مدیتیشن مفید است، در غواصی آزاد نیز دارای جایگاه است. ذهن آگاهی شامل هشیاری، آرامش و پذیرش است که همه آنها بخش‌های اساسی غواصی آزاد هستند.

هشیاری

غواصی آزاد مستلزم هشیاری است. شما باید با بدن، افکار و احساسات خود هماهنگ باشید، در لحظه‌ی حال بمانید و تمرکز خود را حفظ کنید. اگر افکار شما در مورد دعوایی است که اوایل روز با شریک خود داشته‌اید یا لیست کارهای بزرگی که باید در خانه انجام دهید، در زمان حال، حاضر نیستید و ممکن است از شنیدن سیگنال‌های بدن خود غافل شوید. یا حتی موارد اشتباه را بشنوید. شما در هنگام غواصی باید کاملاً در لحظه کنونی هشیار باشید. پوست شما در مقابل آب چه احساسی دارد؟ زیر آب چه می‌شنوید؟ آیا ماهیچه‌های شما کشیده هستند؟ اینها افکاری هستند که می‌توانند از ذهن شما عبور کنند، مادامی که روی آنها تمرکز نکنید، فقط آنها را مشاهده می‌کنید. شما همه چیز را همانطور که در حال رخ دادن است احساس می‌کنید، همچنین می‌فهمید که در اطراف شما چه می‌گذرد و ذهن شما کاملاً با بدن و محیط اطراف شما هماهنگ است.

آرامش

آرامش یکی از مهمترین جنبه‌های غواصی آزاد است. بدون آرامش، اکولایز ممکن است دچار مشکل شود، صدمات رخ دهد و اکسیژن سریع‌تر مصرف شود. تکنیک‌هایی مانند تنفس شکمی، اسکن بدن و تجسم، همه تکنیک‌هایی هستند که می‌توانند به آرامش و آگاهی کمک کنند. این تکنیک‌ها تکنیک‌های حواس‌پرتی هستند. اگر در تمرکز افکار خود بر روی زمان حال مشکل دارید (همانطور که در بالا نوشته شد) بخاطر این است که ذهن شما بیش از حد مشغول چیزهای دیگر است. تمرکز در بدن شما می‌تواند نه تنها ذهن شما بلکه بدن شما را نیز آرام کند. وقتی مغز ما استرس را تشخیص می‌دهد، سیستم عصبی سمپاتیک درگیر می‌شود: قلب ما سرعت می‌گیرد، متابولیسم افزایش می‌یابد و اکسیژن بیشتری مصرف می‌شود. اما اگر ذهن و بدن خود را آرام کنیم، مصرف اکسیژن کم شده، اندام‌های داخلی محافظت می‌شوند و اکولایز می‌تواند مانند آب خوردن باشد.

پذیرش

آگاه بودن یعنی پذیرفتن. اگر در پاکسازی ذهن خود از افکار شلوغ مشکل دارید، اجازه دهید آنها در ذهن شما بازی کنند و سپس به جای تمرکز بر آنها، آنها را بپذیرید. برخی از افراد می‌توانند در الگوی فکری منفی گرفتار شوند. یک مکالمه در سر شما هنگام غواصی می‌تواند مزخرف باشد " چگونه من اینقدر زود دچار انقباض دیافراگم شدم؟ من هنوز به بالا برگشته‌ام ... چقدر عمق دارم؟ شاید آخرین نفس من بود، شاید آرامش کافی نداشتم. چرا اخیراً چنین اتفاقی می‌افتد؟ شاید باید بیشتر تمرین کنم؟ آیا می‌تواند بخاطر رژیم غذایی من باشد؟ آیا این دو مورد ربطی به انقباض دیافراگم دارد؟"

گیر کردن در یک موضوع هرگونه آرامشی را که قبلاً ایجاد کرده‌اید از بین می‌برد و ذهن شما را در یک حلقه منفی می‌چرخاند. اگر واقعاً به گذشته بپردازید، این امر بر غواصی، روحیه و احتمالاً غوص‌های آینده شما تأثیر می‌گذارد. پذیرش به این معنا نیست که شما کنترل کاملی بر افکار خود دارید، بلکه به این معنی است که شما نحوه واکنش به افکار را کنترل می‌کنید. بنابراین اگر هنگام غواصی (مانند انقباضات مزاحم)، یا حتی در مرحله آرامسازی قبل از غواصی، فکر عجیبی به سرتان زد، توجه کنید که این فکر خاص در ذهن شما در حال گذر است و اجازه دهید تا عبور کند. دوباره به ذهن آگاهانه برگردید، احساسات خود را مشاهده کنید یا از تکنیک‌های حواس‌پرتی مانند موارد ذکر شده در بالا استفاده کنید.



از ذهن آگاهی در خارج از آب استفاده کنید

شما مجبور نیستید فقط در مورد غواصی آزاد یا مدیتیشن مراقبه کنید، بلکه آن را در زندگی عادی امتحان کنید. دفعه بعد که با دوست یا شریک خود مشاجره می‌کنید، در موقعیت ناامید کننده گیر کرده‌اید یا در مورد چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید نگران



هستید، سعی کنید حواس خود را جمع کنید. طوری از افکار و احساسات خود آگاه باشید که گویی آنها را از راه دور مشاهده می‌کنید و به جای زندگی در گذشته یا آینده، در لحظه‌ی حال بمانید. در صورت احساس تنش، عصبانیت یا نگرانی از تکنیک آرام‌سازی استفاده کنید. بپذیرید که همیشه نمی‌توانید یک نتیجه را کنترل کنید و متوجه شوید که نگرانی در مورد چیزی در صورتی که واقعاً اتفاق بیفتد، آن را بهتر نخواهد کرد.

استفاده از ذهن آگاهی در تمرینات غواصی آزاد می‌تواند عملکرد و آمادگی کلی شما را در آب افزایش دهد، در حالی که استفاده از ذهن آگاهی در زندگی به طور کلی می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر مثبت بگذارد. ایجاد یک تغییر معنادار با استفاده از ذهن آگاهی را نه تنها در سرگرمی خود بلکه در زندگی در نظر بگیرید.

مترجم: محمد خلیل نژاد

(مدرس بین المللی غواصی آزاد، دکتری دندانپزشکی عمومی)

۱۴۰۰/۷/۲۹

منبع:

Mindfulness And Freediving - DeeperBlue.com