



اغلب افرادی که تا کنون غواصی آزاد را تجربه نکرده اند آن را تحت عنوان آزمون شجاعت یا یک نمایش قدرت می شناسند. اما درحقیقت چنین نیست، وقتی افراد تکنیک های اساسی تنفس را می آموزند، احساس آرامش را تجربه می کنند.

نباید هدف آن دسته از افرادی که غواصی آزاد را شروع می کنند مشابه ورزشکاران و قهرمانان این رشته باشد بلکه باید به بهبود بخشیدن تکنیک ها، نزول در آب بدون تفکر درباره ی عمق و لذت بردن از آن چیزهایی که دریا به آن ها ارائه می دهد (مثل ماهی، مرجان و ساختار کف اقیانوس)، فکر کنند

جذاب ترین بخشی که باعث می شود عاشق غواصی آزاد شوید احساس "آزادی مطلق" است: بدن شما وزن زمینی خود را از دست می دهد، سکوت شما را در بر می گیرد، ضربان قلب کند می شود، تشعشعات آفتاب از میان آب ها عبور می کند و آب از همیشه آبی تر می شود.

جستجوی این احساسات و آرامش درونی همچنان اصلی ترین عوامل ادامه ی غواصی آزاد برای من هستند. بعد از تقریباً 30 سال غواصی آزاد هر وقت فرصت داشته باشم به صورت منظم به غواصی آزاد می پردازم.

نویسنده: Gianluca

مترجم: فروغ سلطانی - امین جدیدی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freediver](https://www.instagram.com/amin_freediver)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد