

ИРИНА ЗЕЛЕНКОВА

# НАПОЛНЕННЫЕ ГЛУБИНОЙ



12+

# Ирина Зеленкова

## Наполненные глубиной

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67407074](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67407074)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, рассказывает о людях, посвятивших жизнь фридайвингу (ныряние на задержке дыхания). На ее страницах вы сможете познакомиться с фридайверами, познавшими самые невероятные глубины морей и океанов нашей планеты. В диалоге с ними автор книги Ирина Зеленкова затрагивает сложные, но в то же время самые важные составляющие жизни, такие как счастье, дружба, свобода, гармония, страх, смерть, душа и, конечно же, любовь. Герои книги рассуждают на эти и многие другие темы, предлагая читателю свой взгляд на мир и свой опыт. Прочитав книгу, вы узнаете, как близость к воде через занятия фридайвингом поможет вам стать более спокойными, уменьшить стресс и осуществить контакт с внутренним «Я».

# Содержание

Введение	5
Жизнь	9
Глубина	15
Безопасность	24
Творчество	37
Тишина	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# Ирина Зеленкова

## Наполненные глубиной

*Эта книга была собрана по крупицам. Строки, которые в ней появились, видели снег Гималаев, пески Сахары, руины Мачу-Пикчу и воды всех океанов.*

*Всем, кто открыл и продолжает открывать собственную глубину и глубину людей вокруг, невзирая на страх.*

*Всем, кто отважился заглянуть ему в глаза и признать его существование.*

*Всем, кто смог победить и принять его.*

*Всем, кто больше не боится.*

# Введение

Идея этой книги родилась не сегодня и не вчера. Она неторопливо вызревала и не требовала быть озвученной. Но внутреннее желание собрать воедино накопленные эмоции, чувства, истории привело к её материализации. Самым сложным было научиться превращать эмоции в буквы, чтобы при этом они не переставали быть эмоциями, которые можно было бы прочувствовать через комбинации букв и слов. Но знаете, оно того стоило! И мне хочется, чтобы каждая страница подарила вам или разбудила в вас эмоции, которые, возможно, прячутся глубоко внутри.

Фридайвинг вошёл в мою жизнь неожиданно и познакомил с самыми невероятными людьми. И это – моё самое большое счастье и награда! Все люди, которых вы встретите на страницах этой книги, наполнены, по моему мнению, чем-то очень неуловимым и неосязаемым. Сначала я не понимала, как поймать это «нечто», и просто наслаждалась общением. Потом попыталась докопаться до сути и просила их ответить на самые разные вопросы, чтобы попробовать сформулировать их глубинную суть и понимание этого мира – своего мира. А потом я пришла к тому, что для полного понимания их философии нужно рассказать историю каждого. И вот я начала собирать их истории. Каждая из них не случайно попала на страницы этой книги. Каждая история раскры-

вает определённую часть их философии – такой простой на первый взгляд и очень глубокой при кропотливом рассмотрении. Каждая история показывает те самые важные элементы жизни, которые собраны в отдельные главы и незримо дополняют друг друга.

Из множества историй мне было сложно выбрать именно эти. Но шаг за шагом, описывая и собирая их воедино, я всё более явно начинала чувствовать «вкус» этой книги. Было очень больно не включать все собранные истории, но в один прекрасный момент, когда я шла по ночному Рио, в моей голове родилась структура книги и её внутренняя логика. И поверьте: она не случайна! Надеюсь, вам удастся это прочувствовать.

Несмотря на то что все истории и интервью собирались мной лично и я хорошо знаю тех, кто появится на страницах этой книги, моей целью было уйти от высказывания своего личного мнения. Я старалась просто рассказывать истории от первого лица, передавать опыт и как можно дальше уходить от оценочных суждений.

От идеи до появления книги прошло пять лет. Пока я писала её, уходили наши друзья, и мы всей нашей подводной семьёй переживали потери. Жизнь учит уметь отпускать и смиряться с потерями, которые неизбежны. Рождались дети, сбывались мечты, ставились рекорды, и мы все вместе радовались и становились ещё более живыми.

Книга украшена иллюстрациями и фотографиями моих

очень близких друзей. Все их работы вдохновлены любовью к воде и к людям, океанами и раскрытием себя через фридайвинг. Они обрамляют те истории, мысли и чувства, которые соединились в этой книге.

Я рада была учиться у каждого, с кем вы встретитесь на страницах, их глубине, мудрости и бесконечной преданности тому единственному выбору, который был сделан. Хочу выразить благодарность за вклад каждого в появление этой книги и очень надеюсь, что она не оставит вас равнодушными.

До встречи на страницах!

*Ирина Зеленкова*

*Барселона, 11 апреля 2019 года*



Косьянковская К. Е., х., м, 150×150 см, 2017 г.

Перестать дышать, чтобы продолжить жить.  
*Мигель Лосано, рекордсмен Испании по фридайвингу*

# ЖИЗНЬ

Как вы чувствуете жизнь? Ценна ли она для вас сама по себе? Благодарны ли вы за каждый прожитый день? Я начинаю рассказ, пожалуй, с самых главных вопросов. Остановитесь на мгновение, мысленно ответьте на эти вопросы... и поблагодарите. Готовы начинать? Отлично!

Поговорим немного о фридайвинге. «Что это?» – спросите вы, если эта книга попала к вам в руки случайно. Фридайвинг – ныряние на задержке дыхания, один из экстремальных видов спорта. Конечно же, первое впечатление, которое может появиться у стороннего наблюдателя, – что это безответственное отношение к жизни спортсменов, которые посвятили себя данному виду деятельности. Неоправданный риск для жизни раз за разом, при каждом погружении. Вы ещё не знакомы с фридайвингом? Сделаем небольшое отступление. Само по себе ныряние на задержке дыхания на протяжении всей истории человечества использовалось как способ поиска пропитания, а с определённого момента – и как профессиональная деятельность. Как спорт фридайвинг – очень молодое явление и берёт своё начало в конце 40-х годов XX века. Но несмотря на то, что как спорт фридайвинг только начинает своё развитие, это именно тот спорт, который раз за разом удивляет нас безграничностью человеческих возможностей. Представьте себе: человек, сделав всего

один вдох, может погрузиться на глубину более 200 метров. Попробуйте представить, что ощущает он на этой глубине, как сдавливается его тело под действием 21 атмосферы... А теперь попробуем представить эту глубину. Высота Биг Бена – 96 метров, а новозеландец Уильям Тру-бридж может нырнуть на 101 метр без ласт. Высота Эйфелевой башни – 300 метров, а австрийцу Герберту Ницшу удалось погрузиться на 253 метра. Также фридайверы могут находиться на задержке дыхания более 11 минут. Просто на мгновение задумайтесь: что можно успеть сделать за 11 минут? Интересно, Пауло Коэльо отвечал на этот вопрос? Невообразимый спектр – от мелочи до сотворения жизни. Не так ли?

Иногда погружение может закончиться и неблагоприятно: потерей сознания или контроля над моторикой движения, когда неконтролируемые судороги не позволяют человеку осознанно двигаться – лишь поддаваться импульсам тела и ждать, пока всё пройдёт. Были случаи, когда фридайверы не возвращались на поверхность.

После этого абзаца вы можете подумать, что фридайвинг – очень опасный для жизни спорт, и остановиться в желании проникнуть в его суть, но на самом деле это не так. Не буду лукавить, если скажу, что это один из самых безопасных видов спорта, с очень контролируемыми рисками при неукоснительном соблюдении всех правил техники безопасности, – ведь они в буквальном смысле слова написаны кровью людей, которые пытались что-то делать первыми. Многие из ге-

роев этой книги сами создавали эти правила и нащупывали границы. Но надо признаться, что фридайвинг в десятки раз менее опасен, чем любой другой экстремальный спорт. Люди, которые посвятили фридайвингу свою жизнь, лучше всех могут рассказать об этом.

Звонкий смех, который не перепутать ни с чьим другим; голубые, наполненные светом глаза. В них отражаются и синева океана, и вершины снежных гор. Они наполнены глубиной и детской непосредственностью. Знакомьтесь: Аннели Помпе. На её счету – призовые места на чемпионатах мира, национальные рекорды Швеции и мировой рекорд в дисциплине «Погружение с переменным весом» – 126 метров. Такое название дисциплины происходит от особенности её выполнения: спортсмен погружается со специальным грузом или на специальной тележке, а возвращается, оставив груз внизу, подтягиваясь руками за трос. По образованию Аннели – морской биолог, а в жизни – очень открытый, радостный и доброжелательный человек. Отдельно замечу, что среди фридайверов много учёных. Некоторые из них занимаются изучением океана и морских животных, другие – защитой окружающей среды, а есть и те, кто увлечён изучением самих фридайверов, но об этом немного позднее. Как раз среди фридайверов много защитников белых акул или тех, кто занимается изучением поведения животных в естественной среде, а фридайвинг – превосходный инструмент для наблюдения и свободного взаимодействия с ними. О своих рекор-

дах и своей жизни Аннели рассказывает легко и непринуждённо, не считая безрассудным свой способ взаимодействия с этим миром. «Многие могут подумать, будто то, что я делаю, опасно, безответственно и, возможно, даже глупо. Но это, как правило, потому, что они не знают ничего о том, как я живу и чего хочу достичь в жизни. Я считаю, что безответственно не прожить жизнь. Я люблю все формы жизни и верю, что, ценя жизнь всеми возможными способами – наслаждаясь ею, исследуя её, проживая каждый момент, – позволяю себе быть счастливой и делиться своим счастьем с другими, вместо того чтобы лежать в безопасности перед телевизором или сидеть перед компьютером. Помните: жизнь не ждёт! Вы должны жить её немедленно, здесь и сейчас и наслаждаться ею», – делится с нами Аннели Помпе. «А как по-другому?» – удивляется она. Ведь в теории нельзя познать всё – практика и эксперименты в естественных условиях обязательны. И она продолжает их ставить. Аннели – первая женщина в мире, которая смогла покорить Эверест без кислорода. Похоже, адаптация к пониженному содержанию кислорода в артериальной крови (гипоксии), которая была развита под воздействием адаптации к задержке дыхания, помогла ей и в покорении самой высокой точки планеты. Аннели вдохновляет многих своим примером, не боится сложностей и испытаний. Основной мотив, которым она руководствуется, – разбудить в людях желание пуститься в путь, в своё собственное путешествие. «Не пропустить жизнь! Не

проспать её!» – вот главное послание, которое транслирует Аннели.

А как вы чувствуете жизнь? Наполнить её смыслом или смыслами? Сбыться самому, наполняясь смыслами других?

В чём смысл жизни? Мы сами и есть её причина и смысл – вот о чём мне хочется, чтобы вы помнили.



Сара Кэмпбелл, обладатель 4 мировых рекордов по фридайвингу

Глубина учит сохранять спокойствие. Чему ещё учит глубина? Терпимости к людям и событиям вокруг. Происходит переоценка ценностей. Стремление

заработать, обладать чем-либо отходит на второй план. Вынырнув и сделав вдох, мы понимаем, что жизнь ценна сама по себе.

*Наталья Молчанова, 22-кратная чемпионка мира, поставившая 41 мировой рекорд*

# Глубина

Каждый из нас наверняка иногда ловит себя на мысли, что за суетой, за повседневным круговоротом теряется ощущение ценности жизни и пропадает её острота. Очень чётко влияние фри-дайвинга на мировосприятие и ощущение жизни сформулировала в своих словах Наталья Молчанова, 22-кратная чемпионка мира, поставившая 41 мировой рекорд. «Вынырнув и сделав вдох, мы понимаем, что жизнь ценна сама по себе», – в одном из своих интервью отметила она.

Наталья – уникальный человек. Заниматься фридайвингом начала в 40 лет, когда остальные спортсмены уже заканчивают свою спортивную карьеру, и за 13 лет в этом спорте прошла невероятный путь, прожив целую яркую жизнь. The Queen (Королева) – так называли её в сообществе фридайверов. Наталья ставила рекорды в различных дисциплинах фридайвинга – от ныряния с «постоянным весом» (когда человек погружается без ласт или в ластах) до «свободного погружения». Она первая в мире женщина, которая преодолела такую «манящую» отметку глубины, как 100 метров, только на одном вдохе. Но не награды и титулы были её настоящей мотивацией. Казалось, сама глубина манила её, открывая в ней всё новые грани. Она действительно была невероятной: всегда с лучезарной улыбкой, глубокой заботой ко всем окружающим и преданностью любимому делу

своей жизни. Я очень ценю, что была знакома с ней. Она – пример и ориентир для всех нас!

При чтении этих строк может сложиться впечатление, что фридайвинг – это спорт на грани или даже за гранью. Действительно, это один из тех способов, который помогает нащупать границы. Можно даже подумать, что расширить, но нет – скорее понять, где они, подойти к ним вплотную и в этой точке начать взаимодействие с миром – новое, яркое, бескомпромиссное. Не такое, как в будничной жизни, а уже немного в другой плоскости, с другими ценностями и немного другими инструментами. Где инструмент – не глаза, а ощущения и восприятие. Где полностью меняются его структура, течение времени, восприятие, наполненность моментов. Смысл погружения, конечно же, не в метрах и не в рекордах, смысл погружения – в попытке выйти каждый раз на эти ощущения, уловить их, прочувствовать, а потом забрать с собой в повседневную жизнь, не растерять и в нужные моменты возвращаться к ним. Можно назвать его ощущением счастья, гармонии, жизни. Каждый по-разному будет описывать для себя этот опыт, и, конечно же, инструменты будут разные. Но тем, кто наполнил жизнь глубиной, именно водная стихия и взаимодействие с ней позволяют переживать этот опыт снова и снова. Все люди очень-очень разные, с разным мировоззрением, культурно-социально-религиозным багажом и разным прошлым, и именно поэтому описание данного опыта будет определённо разным.

Рекорды, метры, большие глубины... Может показаться, что фридайвинг – спорт супергероев. Но на самом деле это не так. Любой может почувствовать гармонию фридайвинга, независимо от возраста и физических данных. И даже стать рекордсменом! Для этого не нужно богатое спортивное прошлое с высокими спортивными результатами. Для этого нужно просто не бояться открыть для себя новый мир – мир внутри себя. Среди моих друзей есть и такие примеры. Познакомьтесь: Сара Кэмпбелл. Приятно вспомнить, что почти все рекорды Сары ставились на моих глазах, когда я была стажёром на соревнованиях по фридайвингу или ассистентом судей. И с тех пор мы хорошие друзья. Сара – четырёхкратная рекордсменка мира и многократная чемпионка мира по фридайвингу. Свой первый рекорд она установила в возрасте 37 лет, но самое удивительное – что к нему она пришла всего за 9 месяцев. Отдельно хочется отметить, что никаким спортом до этого она не занималась, разве что Кундалинийгой. Да, по всей видимости, благодаря регулярной практике тело и голова были готовы к новому опыту – опыту глубины. В личной беседе с Сарой она рассказала, что основное, что даёт ей фридайвинг, – это ощущение счастья и наполненности жизни.

– Я прогрессировала, погружалась всё глубже и глубже. Неожиданно для себя я побила несколько национальных рекордов Великобритании. Чувство приятного возбуждения охватывало меня, и я стала понимать, что могу достичь го-

раздо больше, чем когда-либо могла себе представить. С каждым новым погружением, с каждым новым рекордом для меня как будто открывалась новая дверь, открывался новый горизонт моего потенциала. Если мне нужно выбрать какую-нибудь одну характеристику, которой наполнен фридайвинг, я отвечу, что это в первую очередь учитель обо мне и о жизни, которую мне посчастливилось для себя открыть. Благодаря фридайвингу мне стали понятны многие вещи, в первую очередь очень личные. Мои ограничения, страхи, стимулы, желания, к которым я пришла совершенно с другим пониманием и которые пришли ко мне совсем с другими смыслами.

– Сара, но как ты попала во фридайвинг, особенно соревновательный, не будучи в принципе связанной со спортом? – не унималась я.

– Во фридайвинг я попала случайно. Моей хорошей подруге нужен был сейфити-фридайвер (человек, который обеспечивает безопасность во время погружений). И она целый год просила меня пойти на курсы по фридайвингу в Международную ассоциацию по развитию апноэ (AIDA 2<sup>\*</sup>). В конце концов я пошла на него – только для того, чтобы больше не слушать её нытье. И стоило мне один раз попробовать – как я влюбилась в эти ощущения! У меня никогда не было амбиций стать профессиональным фридайвером. Я просто продолжала заниматься фридайвингом, потому что это было очень увлекательно, и я столько всего нового узна-

вала о себе. Когда я участвовала в своих первых соревнованиях, в которых установила первый национальный рекорд, мне было просто интересно попробовать и посмотреть, на что похожи соревнования и какой это будет для меня опыт. Мне безумно понравилось – и я продолжила.

Я, не останавливаясь, засыпала Сару вопросами – ведь не всегда удаётся вот так спокойно сесть и пообщаться за чашечкой бедуинского чая под синайским небом, изрешечённым ярчайшими звёздами! Неугомонный ветер продолжал выдувать мысли из головы, и в паузах мы наслаждались внутренней тишиной и теплом, которое разливается от сладкого чая и от взаимопонимания по всему телу.

– Но что удерживает тебя во фридайвинге? Ты полностью поменяла свой образ жизни, переехала в Дахаб (небольшой город, расположенный на Синайском полуострове в Египте), преподаёшь йогу и авторские методики контроля сознания во время погружения.

– Я продолжаю заниматься фридайвингом, потому что это делает меня счастливой, наполняет внутренним балансом, открывает меня каждый раз заново, позволяя всё больше и больше понимать себя и своё сознание. Мой первый мировой рекорд был для всех сюрпризом, включая меня саму. За две недели до того, как я совершила погружение на 81 метр в дисциплине «Свободное погружение», я была ещё достаточно далека от мирового рекорда, но «удачливая ошибка» в тренировочном процессе (я пропустила красную метку на

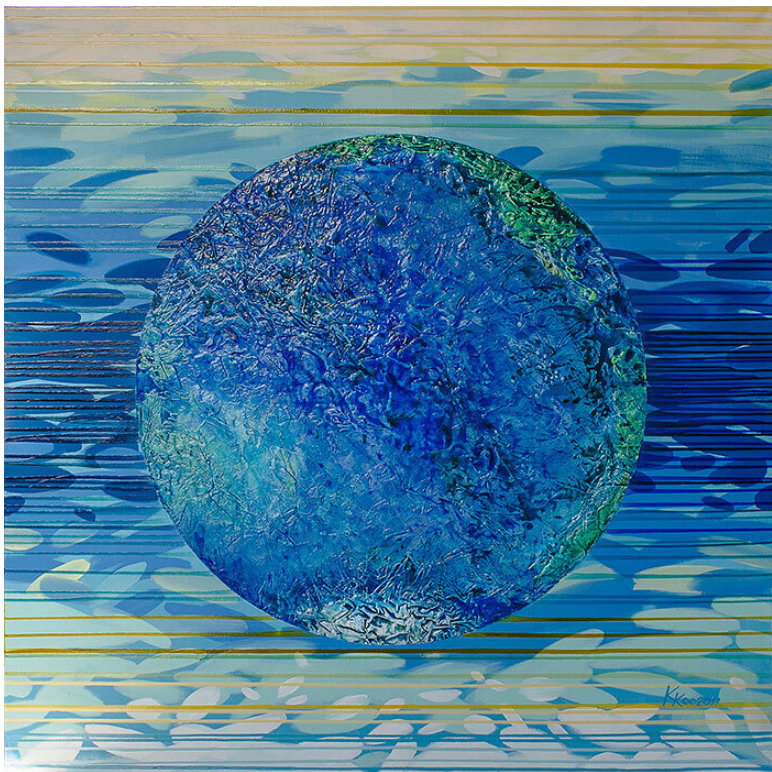
верёвке и установила её на 10 метров глубже) сыграла на руку. Хорошо, что моё тело было подготовлено и у меня никогда не было баротравм лёгких, но такое резкое увеличение глубины, конечно, недопустимо. Эта ошибка впоследствии позволила мне набраться мужества и попробовать погрузиться на рекордную глубину – 88 метров в «постоянном весе». Я бы никогда не решилась установить три рекорда в течение 48 часов (то, что я сделала), но тогда даже подумать о таком не могла. Медитация была ключевым фактором, который позволил сделать эти три погружения. И всё это казалось просто невероятным, потрясающим и волшебным. Но впоследствии было достаточно сложно работать с ожиданиями – как своими собственными, так и других людей.

Становилось уже совсем поздно. Ветер немного стих, а луна светила ярче, чем сотни уличных фонарей. Наш разговор подходил к концу. Но остался ещё один очень важный вопрос, который мне хотелось задать Саре:

– Считаешь ли ты фридайвинг только спортом? Как я понимаю, для тебя он всё-таки больше относится к разделу практики. Какие ключевые свойства фридайвинга ты можешь выделить?

– После многих лет, которые я посвятила фри-дайвингу, для меня основным его свойством остаётся расслабление и понимание того, что всё-таки толкает нас продолжать погружения. Я благодарна за то, что открыла для себя этот спорт, но это гораздо больше, чем спорт. Фридайвинг трансформи-

ровал мою карьеру, мои перспективы и мою жизнь. Глубина трансформирует меня. Я полностью доверяю своему телу и отпускаю, даже когда позыв на вдох достигает максимума. А когда я делаю первый вдох после задержки дыхания, это всегда невероятное чувство! Фридайвинг для меня – это духовный путь, место, где у нас есть возможность наблюдать себя в абсолютной Истине. Океан отражает, живём ли мы в соответствии с чистой природой человека, что включает в себя полную гармонию с нашим окружением, без необходимости управления или страха. Это выходит далеко за пределы того, чтобы быть просто спортом; этот процесс не связан просто с применением физической силы. Каждый фридайвер скажет вам, что совершённое погружение связано не столько с достигнутой глубиной, сколько с эмоциями, когда мы можем полностью всё отпустить и исчезнуть в настоящем моменте. И это полное блаженство! Фридайвинг помогает наполнять жизнь, мечтать, творить, любить. Он позволяет раскрыть собственную глубину.



Серия «Портрет Океана», «Тихий океан», Косьянковская  
К. Е., х., м., 150×150 см, 2017 г.

Ваше сознание – это целый мир, самостоятельный организм, который сам себе придумывает законы и ограничения, по которым живёт... И если вы считаете,

что этих законов не существует, то так оно и будет.

*Вильям Трубридж, чемпион мира и обладатель 17 мировых рекордов по фридайвингу*

# Безопасность

С особым интересом и любопытством я вникаю в слова. Мне очень хочется уловить ту глубокую суть, которую каждый из моих друзей пытается передать этому миру, и я ловлю себя на мысли, что, когда общаюсь с ними, смотрю в их глаза, наполненные глубиной, читаю их тексты или слушаю их рассказы, в моей голове не остаётся ни одной мысли – я на сто процентов в моменте. Мне понятно, как им сложно словами выразить весь спектр чувств, ощущений и эмоций, которым им хотелось бы на самом деле поделиться. Когда я начинаю заниматься с новичками – теми, кто только пришёл попробовать фридайвинг и ещё ни разу не задерживал дыхание, – для меня тоже представляет достаточную сложность описать, что же чувствует человек на задержке дыхания и к каким внутренним переживаниям это может привести. Мы просто идём и пробуем прочувствовать это состояние, а потом собираемся все вместе и смотрим друг на друга уже совершенно другими глазами: глубокими, наполненными и отливающими уже совершенно другим блеском – ведь за ними уже совсем другие мысли и ощущения. Им открылся новый мир! И тогда... тогда мы начинаем говорить на одном языке; он скорее невербальный – на тонком ощущении друг друга и себя в этом бескрайнем океане.

«Под водой, в море я могу воссоединиться с той самой

“животной” частью меня. Вернуться к самым истокам человеческой природы. Задержка дыхания и есть для меня эта связь. Также фридайвинг для меня – это искусство, форма выражения себя в воде. В задержке дыхания можно увидеть разные компоненты: физические, физиологические, технические и, конечно, психологические. И именно поэтому я не перестаю посвящать себя этому занятию», – рассказывает Мигель Лосано, фридайвер из Испании, с которым мы познакомились в 2010 году на инструкторском курсе и не перестаём дружить. Он тогда только начинал серьёзно заниматься фридайвингом и делал свои первые шаги на пути к большим глубинам. И вот теперь он – один из самых глубоких людей планеты.

«Всегда есть то, над чем необходимо постоянно работать, то, что не подчиняется. Всегда есть какая-то отговорка, причина, мысль, чтобы не спуститься ещё на один метр глубже, развернуться раньше. Техника, в которой есть компонент, который всегда можно улучшить, стать эффективнее в воде. Всегда есть мышца, которая может беспричинно напрячься. Всегда есть место для работы, чтобы стать лучше себя вчерашнего и сделать ещё на метр больше, чем вчера. Всегда, когда я задерживал или задерживаю дыхание, мне очень нравятся те ощущения, которые я испытываю. Я вспоминаю, как в детстве с огромным любопытством и удовольствием проводил время под водой, выискивая морских животных между кораллов и камней. В бассейне я нырял на самое дно и

постепенно, очень медленно поднимался по перекладинам лестницы бассейна наверх. Это было неосознанно. Сейчас, спустя много лет, я делаю это осознанно. Я добавил “техничности” в то, что делал естественным образом, и превратил это в свой образ жизни. Я погружался на глубину более чем на 120 метров, всегда оставаясь открытым для этого мира, не переоценивая и не недооценивая свои возможности. Апноэ – это прежде всего принятие. Принятие себя настоящего, со страхами, инстинктами, неуверенностью. Это зеркало, в котором отражаются ты “настоящий” и твоё психологическое состояние. Хотелось бы поделиться некоторыми из моих переживаний, ощущений, состояний, мыслей, которые я испытываю до, во время и после погружений:

Вода меня держит, и воздух заполняет мои лёгкие.  
Без каких-либо усилий гравитация исчезает.  
Я расслабляю мышцы и освобождаюсь от мыслей.  
Океан покачивает меня, как щепку, на своих бескрайних просторах.

Я продолжаю дышать. Глубокое, полное дыхание,  
Берущее своё начало от диафрагмы.  
Оно медленное и спокойное. Пульс замедляется.  
Последний вдох воздуха – и вот я начинаю погружение.

Погружение в глубину океана, погружение внутрь себя.

Движения мягкие, но эффективные,  
С минимальным потреблением кислорода.  
Моё тело плавучее, но я заставляю его погрузиться.  
С каждым метром прикладываю всё меньше усилий,  
чтобы уходить всё глубже.

Тридцать метров – и я начинаю падать. Я вхожу в фазу свободного падения.

Тело как будто исчезает, и остаётся только сознание.  
Нахожу наиболее гидродинамическое положение и расслабляю все мышцы.

Ощущение полёта охватывает меня.

Замечаю, как усиливается контакт воды и кожи лица.  
Я нахожусь на 60 метрах, и мне остаётся ещё около одной минуты свободного падения.

Прогоняя мысли, всё больше и больше концентрируюсь на расслаблении.

Нельзя бороться с давлением. Необходимо стать частью океана, стать водой.

Каждый момент времени ощущаю, как уменьшается количество воздуха в моих лёгких,

И мне приходится прилагать всё больше усилий для компенсации давления в ушах.

Я на 100 метрах и чувствую, как начинаются произвольные сокращения диафрагмы.

Моё тело хочет вдохнуть, но мой мозг концентрируется на цели.

Мне всё ещё остается 23 метра до конца погружения.

Сейчас тело падает с достаточно большой скоростью, и я начинаю чувствовать азотный наркоз.

Я ощущаю, как будто я уснул и провалился в какой-то страшный сон.

Я продолжаю концентрироваться, анализировать ситуацию; я знаю, что могу это сделать.

Сколько раз я уже это делал!

Внешнее давление уменьшает объём моих лёгких до минимума.

Вдруг я оказываюсь уже на конце троса – очень неожиданно.

Я как будто просыпаюсь и выхожу из состояния глубокого сна.

Моё сердце бьётся с частотой около 15 ударов в минуту.

Это безумие! Что я здесь делаю?

Здесь очень темно и холодно. Я не являюсь частью этого мира.

Но внутри меня есть очень странное чувство.

Я чувствую себя соединённым с поверхностью основным тросом, как будто это не верёвка, а пуповина.

И я неоправданно счастлив.

Я продолжаю быть сконцентрированным.

Беру метку, которая означает, что я был на этой

глубине.

Начинается всплытие – знаю, что это самая тяжёлая часть.

Мне необходимо преодолеть 120 метров, двигаясь и потребляя кислород.

Я концентрируюсь на движениях.

Вытяжение, усилие, расслабление, вытяжение, усилие, расслабление.

...

Возвращается азотный наркоз.

Это очень неприятное состояние сознания.

На этот раз я возвращаюсь на поверхность.

Зачем я снова поддаюсь этому состоянию?

Успокаиваюсь, концентрируюсь, реагирую на ситуацию.

Я сделал 20 подтягиваний и должен находиться где-то на 80 метрах.

Я продолжаю считать подтягивания.

В каждый момент времени я чувствую, как всё чаще диафрагма сокращается.

Моё тело настаивает – ему необходим кислород.

С момента погружения прошло уже около 3 минут.

Я знаю, что скоро уже буду не один, —

Мои сейфити-дайверы уже приближаются.

Благодаря им я способен сделать всё это.

Я на 40 метрах, и меня уже сопровождают, я успокаиваюсь.

Они – мои ангелы-хранители.

С каждым движением контракции становятся всё сильнее.

С момента погружения прошло уже около 4 минут.

Моё тело и мозг продолжают бороться.

Концентрируюсь.

Вытяжение, усилие, расслабление, вытяжение, усилие, расслабление.

Мне остается всего 5 подтягиваний.

Моё тело становится положительно плавучим.

Я снижаю прикладываемые усилия, мои руки измождённы,

Чувствую, как жжёт молочная кислота.

Последние метры – очень ответственная часть всплытия.

На них очень высок риск потери сознания из-за гипоксии.

Моё тело начинает всплывать, свет обжигает глаза,

Давление перестаёт сдавливать лёгкие, и они расширяются.

Я делаю вдох, и воздух входит без усилий.

Я концентрируюсь, заставляю себя дышать

внимательно,

Понимая, что погружение ещё не закончилось.

“Дыши, дыши, дыши!” – слышу голоса со всех сторон.

Это было невероятное путешествие.

Как будто его и не было на самом деле.

Путешествие моего “Я” к самым истокам человеческого существа.

Эволюционирование, борьба за выживание и новое рождение.

Ощущение полной нереальности происходящего».

Так рассказывает Мигель о своём погружении на 122 метра, которое длилось 4 минуты и 40 секунд на задержке дыхания, всего на одном вдохе. Тогда Мигель готовился к установлению мирового рекорда в дисциплине «Свободное погружение», но установить его так и не удалось. Дома его ждала новая жизнь, и это чувство ответственности не позволяло ему расслабиться. Всё сообщество фридайверов наблюдало, что физически он готов к этому рекорду, но психологически не хватило совсем чуть-чуть. Наглядный пример. И действительно, в разговоре о фридайвинге мы не можем пройти мимо психологического аспекта этого вида спорта. А если быть точнее – личного психологического наблюдения или исследования. Очень важная часть этого исследования – самонаблюдение и самоосознание.

Первый, с кем происходит встреча во время задержки ды-

хания, – это ты сам. С таким, какой ты есть, здесь и сейчас. Не всегда понятно, что с этим делать, особенно если это знание совсем новое. Иногда это даже может испугать, но бояться не стоит. Те, кто помнит свои первые задержки дыхания, могут совершенно чётко описать невероятный эмоциональный всплеск. Смешиваются абсолютно разные и противоположные эмоции. То, что необходимо сделать в первый момент задержки дыхания, – это принять себя. Принять себя целиком, со всем, что тебе нравится и не нравится. Со всеми твоими страхами, переживаниями, с тем, что ты воспринимаешь как «хорошо» и как «плохо». Самая главная твоя задача в этот момент – занять место стороннего наблюдателя. Выйти из главной роли, перейти в зрительный зал и просто наблюдать. Отбросить свой жизненный опыт, принципы, установки, желания. Просто быть в настоящем. И для этого следует обращать внимание на то, что происходит в каждую секунду: какие ощущения появляются в теле, какие эмоции ты испытываешь, откуда они приходят. Это позволит полностью присутствовать в настоящем моменте, и очень важно стараться сохранять это восприятие. Постарайтесь научиться охватывать себя вниманием как можно более полно и воспринимать всё происходящее целостно, без дробления на составные части. Самое главное – научиться наиболее полно жить в настоящем. Это ощущение даёт возможность наиболее глубоко прочувствовать задержку дыхания и, самое главное, перенести этот опыт в повседневное мироощущение,

чтобы жить тем, что происходит именно сейчас. Когда ты несёшь ответственность за каждую секунду своей жизни, это приносит неповторимое чувство полноты жизни в каждый момент.

Может показаться, что в этой книге много говорится про рекорды, про соревнования, про расширение внутренних границ для каждого из героев, но не будем забывать, что фридайвинг – это не просто спорт. Мне хочется показать именно внутреннюю сторону фридайвинга, внутреннюю суть людей, которые совершают невероятное. Найти что-то общее среди них, вывести общие законы, которые делают их счастливыми, непохожими на других, и чтобы каждый из вас смог использовать этот уникальный секрет. Именно люди, преодолевшие все внутренние и внешние ограничения, которые не перестают самосовершенствоваться и самоуглубляться, представляют для меня особый интерес, и рекорды – не самое важное в этой истории, а лишь отражение того, что у них это получилось.

– А рекорды? Это тоже желание обладать, в данном случае – титулом? – спросили в одном из интервью у Натальи Молчановой.

– Рекорды – бонус к любимому делу, – ответила Наталья. Жизнь – невероятное путешествие! В ней лишь необходимо довериться и отпустить иллюзию контроля. Мы сами создаём свою собственную систему координат и можем за всю жизнь ни разу не попробовать выйти за её границы. Но, воз-

можно, однажды приходит время – и мы покидаем известное и знакомое, откладываем в сторону всё и отправляемся на поиски. Ведь в глубине души мы точно знаем, что расставание со страхом – единственный верный путь.



Кристина Косьянковская, художник

Фридайвинг – это целый мир чувств и эмоций. Это больше, чем спорт. Возможно, это искусство.

*Клод Шапуи, основатель Международной ассоциации по развитию апноэ*

# Творчество

Мы познакомились с Кристиной Косьянковской на карьере Лазурный в 2017 году. Тогда наш клуб проводил там первые соревнования по нырянию в глубину на территории России, а теперь они уже стали ежегодными. Кристина, архитектор по образованию, увидела фридайвинг, точнее – прочувствовала его через призму себя и поделилась этим ощущением не только со мной, но и со всем миром через серию работ, посвящённых воде и океану, которые вы видите на страницах этой книги. Для неё фридайвинг ни в какой из моментов не был спортом, а был новым творческим опытом, который она пережила. Кристина поняла, что фридайвинг напрямую влияет на творческие процессы, расширяет границы восприятия и стимулирует к творческому самовыражению. В жизни человека происходит множество соприкосновений с новыми опытами и, как следствие, проявление своих новых граней. Кристина рассказывает, что для неё фридайвинг явился такой гранью с множеством оттенков, открытий, и с радостью делится личным опытом:

«Фридайвинг вошёл в мою жизнь в 2013 году, и настолько серьёзно, что в 2016-м я стала золотым призёром Первого Чемпионата Урала и Сибири в бассейне, а в 2017-м – золотым призёром глубинных соревнований AIDA “Лазурная глубина – 2017”. Соревновательный опыт продолжает обога-

щать чувство воды и себя в ней и дарит новые творческие импульсы. Фридайвер кажется непривычным амплуа художника, однако вода помогает и учит понимать себя. Через тело вода даёт рефлексивный ответ, погружая в себя и заряжая энергией. Фридайвинг для меня – это новый опыт и способ самопознания, самоощущения. Находясь под водой, вступаешь в резонанс внутреннего и внешнего, полностью наступает принятие себя, вода размывает страх конечности бытия.

Современный человек живёт в бешеном темпе городов, который не является естественным и соразмерным ему, в контрастах между внутренним и внешним миром. Вследствие этого ему приходится всё чаще сталкиваться со стрессом и поиском выхода из этого состояния. Стремительно растёт жажда осознать неизведанное – космос, океан, – быть ближе к природе. Фридайвинг – это не просто спорт, это новый пережитый опыт, преодоление страха с каждой новой достигнутой глубиной, препятствий, способ саморефлексии и даже медитации. В этом случае медитация понимается как психотехника, ведущая к изменённому состоянию сознания. Каждый пережитый эмоциональный, интеллектуальный и другой опыт преобразуется, материализуется, это мощный стимулятор, источник вдохновения. Фридайвинг стабилизирует психически-эмоциональный фон, который может стать катализатором творческих процессов. Философская концепция старейшего фридайвера Жака Майоля – жить в гармонии и соединении с океаном – сформировала особый взгляд

на погружение с задержкой дыхания как на стиль жизни. Научно доказано, что у фридайверов высокий внутренний локус контроля, они легче справляются со стрессом и тревогами, если вообще им поддаются. Соответственно, фридайвинг имеет позитивное влияние на психику. На глубине ныряющий сосредотачивается на внутреннем “Я”, расширяя восприятие внутреннего и внешнего. Человек обретает себя в единстве с природой, он становится независим от социальных “законов” и рамок, его не волнуют оценки других, он не старается подстроиться под стандарты.

Фридайверы фокусируют внимание на настоящем, оставляя в прошлом все воспоминания и переживания и не думая о будущем. В трёхмерном пространстве воды включается сенсорика, человек ощущает чувство свободы и невесомости. Каждое всплытие на поверхность после погружения – новый спектр переживаний. Подтверждением этого является то, что огромное количество фридайверов выражают своё мировоззрение с помощью поэзии, кино, музыки, танца, импровизации. Ведь вода кристаллизует, сжимает психические процессы, она в несколько сотен раз плотнее воздуха. Во многом это происходит из-за синестезии – нейрологического феномена одновременного восприятия, когда человек способен ощутить один объект автоматически несколькими когнитивными системами. Ведь вода – это базовый элемент, это то, из чего состоит человеческий организм. Её можно воспринять зрением, слухом, осязанием, обонянием

и на вкус. Благодаря этому слиянию всех чувств возникает движущая сила творческого процесса. Полнота чувств создаёт полноту бытия: чем ярче работают чувства, тем ярче освещается мир вокруг. Фридайверы стремятся материализовать пережитые ощущения – цвет воды, складки волн, сердцебиение, и т. д. – с помощью различных творческих актов. Для меня таким “выходом” стала живопись. В своём опыте погружений я чётко отслеживаю связь с теорией Станислава Грофа и его 1-й и 4-й перинатальных матриц, ведь плотность и давление воды напоминают о внутриутробном переживании, об изначальном единстве с матерью, о симбиотическом союзе, что стимулирует к развитию и эволюции.

Погружаясь в Тихий и Индийский океаны, Средиземное, Красное, Чёрное, Андаманское, Южно-Корейское и Балтийское моря, одновременно ощущаешь единство малого и великого – вся информация заложена в живой клетке воды. И неважно, где эта вода: в ванне, стакане, море или океане. Она едина, но у каждого своя. Когда я ныряю в океан, я не оставляю в нём следов; лишь чуть потревожив, я прошу разрешения быть в нём. Но сколько же следов оставляет он во мне, неотвратимо меняя мой путь на земле!

Множество океанов и морей, существующих на земле, представляется большинству из нас просто водой, пусть и с определёнными особенными физическими характеристиками. Однако через призму собственного опыта я показываю, что вода – это самая живая структура, у каждого водного

пространства есть свой характер – яркий и особенный, как у каждого человека. Интуитивно прочувствовав каждую “воду”, будь то море или океан, я визуализирую свои ощущения, перевожу метафизическое в физическое пространство. Долгое время мастерство в изобразительном искусстве измерялось идеальным подражанием природе, но это уже давно в прошлом. Я предлагаю зрителю увидеть, а фридайверу – почувствовать красоту формы и цвета в их изначальном проявлении».



Серия «Портрет Океана», «Кит», Косьянковская К. Е., х., м., 150×150 см, 2017 г.

Только невозможные миссии бывают успешными.  
*Жак-Ив Кусто, французский исследователь Мирового океана,  
фотограф, режиссёр, изобретатель, автор множества книг*

*и фильмов*

# Тишина

Ханли Принсло – фридайвер из Южной Африки. Эта молодая и хрупкая девушка – обладатель 11 рекордов Южной Африки. В океане она нашла то, что давно искала, – звенящую тишину. Давайте познакомимся с ней поближе. Когда вы были ребёнком, не было ли такого момента, когда вы делали глубокий вдох, закрывали нос пальцами, сжимали глаза и ныряли под воду? Помните ли вы, как приглушались звуки, как будто растворялись в воде, а цвета и прямые линии меняли свои свойства? А это чувство полной тишины? Так вот, вы занимались фридайвингом. Когда Ханли было 19 лет, она решила снова стать ребёнком и никогда больше не вырастать. Сделать шаг под воду и жить в этой звенящей тишине. В соревнованиях по фридайвингу самое важное – как можно дольше находиться под водой на задержке дыхания или нырнуть как можно глубже. Опровергая мнения учёных, фридайверы выходили за предсказанные пределы человеческих возможностей. По словам Ханли, для неё «фридайвинг – это совершенное признание в любви океану. Как кит, или дельфин, или чайка, я делаю всего один вдох, взмах ластой и начинаю исследовать этот магический мир, который находится под бушующей поверхностью океана». Она 11 раз устанавливала рекорды Южной Африки, но оставила соревновательный фридайвинг, чтобы сконцентрироваться на своём фонде

“I AM WATER”. В Южной Африке и по всему миру она преподаёт фридайвинг самым разным людям: детям, взрослым, тем, кто вдохновлён океаном, и тем, кто его боится, но хочет преодолеть свой страх. По её мнению, люди должны ощутить свою связь с океаном и почувствовать необходимость его сохранения. Слоган её фонда звучит так: «Спасение океанов возвышает людей». А ключевым для неё является повышение количества вовлечённых, а главное – счастливых людей, которые служение природе и желание передать её своим детям и внукам в первозданном состоянии считают своим долгом. Одно из её самых любимых мест для погружений в Южной Африке – Hout Bay в Кейптауне. Здесь можно плавать с чайками, а недалеко от Мыса Доброй Надежды можно нырять в подводном лесу вместе с акулами. Я вспоминаю свою поездку в Южную Африку в 2010 году, и до сих пор, несмотря на обширную географию путешествий, мне это кажется уникальным местом по красоте и невероятному гармоничному взаимодействию людей и природы. В какой ещё стране можно купаться на одном пляже вместе с пингвинами или кататься на волне вместе с морскими котиками, которые даже не думают тебя бояться? А погружение вместе с акулами, которое в первый раз у меня произошло в пригородах Кейптауна, я не забуду никогда! Как меня отговаривал мой бывший муж! Фридайверу гораздо легче погружаться под воду по сравнению с дайверами – оборудования не так уж и много: гидрокостюм, маска и ласты. Можно без пузырьков подкра-

дываться к подводным обитателям, но вот акула никогда не выпускает тебя из виду. Её взгляд непрерывно следит за тобой, и от этого становится как-то по-особенному жутко. Как рассказывает Ханли, ныряя с разными животными, можно испытать разный спектр эмоций. Когда она ныряет с тигровыми акулами, то старается быть очень спокойной. Она чувствует, как будто эти животные могут считывать твои эмоции. Ныряя с этими созданиями, действительно чувствуешь себя невероятно маленьким в полном смысле этого слова. Впервые она начала нырять с ними в 2008 году в Южной Африке. Для неё акулы – это друзья, и удивительно наблюдать за тем, какие разные по характеру представители разных видов акул. Можно сравнить их поведение и повадки с собачьими. Китовая акула – как сенбернар: громадная и медленная. Чернопёрая акула – как терьер: быстрая и проворная, больше заинтересованная в еде, чем во взаимодействии. Голубые акулы – как коккер-спаниели: они любят подобраться поближе и любят сопеть. «А что насчёт больших белых акул?» – невольно возникает вопрос. Нет, они не как ротвейлер, как вы могли бы подумать, – в них нет совсем ничего собачьего. Они ей скорее напоминают медведей гризли. Другое незабываемое впечатление, которым поделилась Ханли, – это её первая встреча с мантой недалеко от побережья Эквадора. Она увидела её впервые после длинного нырка, когда только начала восстанавливаться на поверхности. Белоснежная фигура, сотканная из мягких линий, плавно пробиралась сквозь тол-

щу воды. Она плыла своим курсом, как будто никого не замечала, хотя Ханли была прямо у неё на пути. Она поднялась чуть выше, и манта проплыла под ней. Манта растворилась в синеве, а Ханли, улыбаясь, поплыла в сторону поверхности, ошеломлённая её красотой. А вот с дельфинами хочется находиться в самом радостном состоянии, которое только возможно. Они всегда хотят играть с тобой и общаться, взаимодействовать, издавая кликающие звуки и посвистывая. В водах Южной Африки можно встретить много дельфинов. Они удивительные, самые умные из животных, обитающих на этой планете, и, ныряя с ними, вы можете это почувствовать. Дельфины могут нырять на глубину более 300 метров, а рекордный нырок был зафиксирован на глубину 2992 метра и длился 140 минут. Моя первая встреча с дельфинами также произошла в водах Индийского океана, недалеко от Южной Африки, а точнее – около острова Маврикий. Мне удалось попасть в стаю к дельфинам и плавать вместе с ними, то занырявая, то всплывая. Они наполняют радостью и счастьем, а любые проблемы и тяжесть на душе, если и были, то исчезают под их магическим влиянием.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.