



Homo delphinus

Стать океаном

Ныряют не для того, чтобы посмотреть – что там в глубине, а для того, чтобы заглянуть глубоко в себя, встретиться с собой один на один

Умберто Пелизари

В жизни человека океан занимает особое место. Все живое вышло из океана. Человек – результат миллионов лет эволюции жизни на Земле, сложный многоклеточный организм, каждая клетка которого хранит древнюю память о его водном происхождении. Вода, составляющая 70 % массы нашего тела, вода, занимающая большую часть поверхности Земли – человеку нужна вода, нужен океан, чтобы ощущать гармонию в мире. Ныряние в глубину на задержке дыхания – фри-дайвинг – это определенный взгляд на мир, исходящий из ощущения единства и неразрывной связи всего со всем – океана жизни и океана внутри нас. Это стиль и образ жизни, в основе которого лежит свобода движения в гармонии с миром, действие в согласии с его природой. Юлия Петрик – одна из первых фри-дайверов России, первая русская женщина, выступавшая в международных соревнованиях по фри-дайвингу (Кубок Мира "Ницца 2000", Чемпионат Мира "Ибица 2001"), инициатор создания российского отделения Международной Ассоциации Развития Апноэ (AIDA), инструктор AIDA по обучению фри-дайвингу – первый и пока единственный в нашей стране, подводная фотомодель.



Юлия Петрик, одна из первых фри-дайверов России

Абсолютный рекорд глубины (погружение с грузом):
мужчины – 154 м, Луи Леферм (Франция)
женщины – 160 м, Тания Стритер (США)

Свободное погружение (без груза):
мужчины – 92 м, Герберт Ницш (Австрия)
женщины – 70 м, Тания Стритер (США)

Юлия Петрик:
свободное погружение (без груза) – 50 метров.

Я погружаюсь с водой и всплываю с водой. Я следую ей и забываю себя. Я выживаю, потому что не борюсь с превосходящей силой воды. Вот и все.

Чжуан-цзы

– Как фри-дайвинг помогает более полноценно, насыщенно жить в окружающем мире? В других стихиях, кроме воды?

– Океан – это совершенно другой мир. Живя только на суше, человек теряет как минимум половину мира. Люди в древности всегда жили у воды. Они жили в двух этих мирах достаточно органично. Люди ныряли всегда – археологические находки говорят, что люди ныряли 3 тыс. лет назад. И нырять было также естественно, как бегать, прыгать, лазать по деревьям. Греки говорили: "Не умеет ни читать, ни плавать". Постепенно, с развитием цивилизации человек ушел от воды. И чтобы обрести гармонию в этом мире, нужно принять этот другой мир заново, начать жить по его законам, погрузиться в него, нырнуть...

– Выходит, это не только физическое погружение, но и ...

– Да, именно... переключение какое-то внутреннее. Чтобы почувствовать, что человек живет в водной среде так же свободно, как и в этом мире. Но вода не прощает ничего лишнего, не прощает ошибок. Поэтому надо быть предельно собранным, предельно контролировать себя.

– Я просмотрел Ваш сайт www.homodelphinus.ru – Хомо Дельфинус, кто это?

– Идея Homo Delphinus пришла от Жака Майоля, легендарного французского ныряльщика. Он был

первым, кто перешагнул рубеж 100 м в погружении без акваланга и обратился к йоге и восточной философии в своей тренировочной практике. Его философская концепция жизни в гармонии и единстве с океаном определила новый взгляд на фри-дайвинг как стиль и образ жизни. Книга Майоля "Homo Delphinus" или "Человек-дельфин" стала библией фри-дайверов разных стран. Homo Delphinus – это обычный человек, рожденный на земле. Но в результате определенного образа жизни в двух стихиях – на суше и в воде – ему удалось развить и раскрыть в себе дополнительные способности, свойственные морским обитателям.

Его идея была в том, что человек, чтобы полностью ощутить гармонию с миром – должен быть в воде, войти в этот мир, понять его, добиться того, чтобы он – этот мир – его принял. В 70-е годы проводилось много исследований жизни дельфинов. Дельфин же когда-то в процессе эволюции вышел из воды. Вместе с будущим человеком. Но только человек остался на земле, а дельфин вернулся обратно в воду. Это известный факт. Человек – это тоже млекопитающее, все те же органы дыхания, система кровообращения практически идентична. Когда человек начинает нырять, у него буквально автоматически включаются многие рефлексы, которые существуют у млекопитающих. Об этом никто не знает, но есть вещи, которые происходят автоматически, вам ничего не надо для этого делать. У тренированного человека это происходит быстрее – замедление сердечного ритма, экономия кислорода. Выделяется большее количество гемоглобина. Кровообращение от внешнего-периферийного больше концентрируется на внутренних органах. В организме человека в принципе все приспособлено для того, чтобы сохранять кислород и при его недостатке продолжать действовать.

Фри-дайверы осознанно развивают то, что было заложено на генетическом уровне.

– Что происходит с сознанием человека, когда он погружается в воду на задержке дыхания? Какие переживания он получает?

– Главное переживание – это полное расслабление. Ныряние в глубину интересно тем, что для того, чтобы задержать дыхание, нужно выйти из этого времени. Когда нет времени, то и дышать не нужно. Суть в том, чтобы просто выйти в другое измерение. Это другое состояние сознания, там нет борьбы...

– Вы не думаете о дыхании?

– Смысл в том, чтобы войти в то состояние, когда человеку не надо дышать. Настройка, полная концентрация, расслабление. Но при этом, чтобы нырять в глубину, нужно приложить максимум физических усилий, это очень энергозатратная деятельность.

– Совмещение несовместимого?

– Да, соединение несовместимого. Соединить это в одной точке. Когда это удастся, тогда за эти полторы-две минуты можно прожить тысячу жизней. Когда человек выныривает, у него ощущение, что он побывал совершенно в другом мире. Это экстрим – жизнь на пределе возможностей, на грани невозможного.

– Оно вас развивает? То, что вы делаете? Вы чувствуете, что вы развиваетесь?

– Конечно! Человек, занявшись этим, приходит к йоге. Это работа с собой, своим сознанием. Суть в том, чтобы научиться управлять своим телом, сознани-

ем. Умение управлять процессами, вплоть до физиологических, и в нужный момент их выстраивать в таком виде.

– Вы чувствуете, что вы перестроили свой организм?

– Ну, в принципе да. В значительной степени. На Баренцевом море я поняла, что могу практически все. Как вот – видишь стену – видишь цель, как через стену проходить. Стену не видишь – пошел. В принципе как ты это делаешь – непонятно, оно происходит на автомате, организм сам выбирает оптимальный и эффективный вариант. А вот войти в это состояние, когда он начинает сам действовать как нужно – для этого нужно много поработать над собой. С одной стороны, человек выходит в другой мир, с другой стороны – входит в себя очень глубоко. И какого ты там встретишь себя... это очень интересно.

– Как вы учите людей?

– Первоначальный курс обучения – это неделя, 6 занятий по 3 часа. Интенсив, за который человек должен понять основные принципы. Получить основные знания по физиологии, психологии, техникам расслабления, техникам дыхания. К концу курса человек должен почувствовать себя более менее комфортно в этой среде, совершенно органично и свободно.

– Чувствуют?

– Да. В начале они не верили, что у них вообще получится. Но получается! Люди остаются довольные. Собой. Но вообще – это безумно приятно! Человек получает удовольствие! Я вот нашла в этой жизни то, от чего получаю максимум удовольствия. И я этим занимаюсь.

беседовал Евгений Сахно



Фри-дайвинг (free diving) – ныряние без акваланга на задержке дыхания.

Апноэ – сознательная или непроизвольная задержка дыхания. Задерживая дыхание, ныряют все водные млекопитающие. Рекордсменами в апноэ являются дельфины, способные находиться в этом состоянии до 2-х часов. Обычный человек может не дышать 1-2 минуты. Опытный фри-дайвер способен продлить время апноэ до 5-6 минут. Рекорд по задержке дыхания составляет 8 минут 6 секунд.