



# Nadar en aguas abiertas

*Una forma de meditación*

Tessa Wardley

Traducción del inglés de  
Julio Hermoso

**S**iruela

Tiempo de Mirar

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

CAPÍTULO 1

DAR EL PASO Y LANZARSE 25

CAPÍTULO 2

NADAR EN SOLEDAD 45

CAPÍTULO 3

CON LOS AMIGOS 71

CAPÍTULO 4

AVENTURAS A NADO 91

CAPÍTULO 5

REFLEXIONES DESDE LA ORILLA 117

CAPÍTULO 6

LO QUE EL AGUA NOS ENSEÑA 139

NOTAS 159





# INTRODUCCIÓN

*Una vez dominamos el arte de nadar,  
descubrimos la liberación que trae consigo  
la ingravidez y nos adentramos en un universo  
profundamente íntimo donde se alcanza con facilidad  
un estado mental de meditación.*

*Nadar en aguas abiertas eleva esta experiencia  
a un nivel aún más intenso, en el que residen el  
descubrimiento de uno mismo y la realización personal,  
y de ese modo genera profundos efectos en la mente  
y el espíritu. Si estás dispuesto a aventurarte  
en una especie de obsesión por el agua,  
zambúllete en tu propio viaje por  
las aguas abiertas.*

*¡Lánzate!*





## PASIÓN POR NADAR

---

*A todo el mundo le encanta nadar. Jóvenes o viejos, fofos o esbeltos, fuertes o débiles: para el agua, todos somos iguales. Pero ¿qué nos hace volver a ella una y otra vez? A mí me basta el saber que siempre salgo del agua sintiéndome feliz.*

Cuando tenía tres años, mi madre me llevó con ella a la piscina cubierta de nuestra localidad. Me fui directa a la parte más honda y salté del bordillo. Jane, la instructora, valoró por fortuna mi entusiasmo, pero a buen seguro puso los ojos en blanco cuando me enganchó por la parte de atrás del traje de baño y emprendió la tarea de enseñarme a nadar. Tuve suerte de que mi madre quisiera que yo nadase, y suerte de contar desde una edad tan temprana con una profesora de natación y entrenadora que infundiese tanta inspiración. Nadé con Jane durante todo mi periodo escolar, y en la adolescencia ella me avergonzaba delante del club de natación contando la historia de nuestro primer encuentro y de cómo le tocó rescatarme de lo más hondo de la piscina. Fui una alumna difícil, sin la menor duda: los recuerdos de mis primeras clases de natación están envueltos en un velo de agua; las imágenes destellan y se arremolinan cuando en mi imaginación miro fijamente a mi profesora pronunciando sus sabias palabras. No estoy segura de cómo se enseña a una niña que se empeña en mantener la cabeza debajo del agua, pero, felizmente, ella perseveró e infundió en mí aquel inmenso gozo de nadar que supondría el pistoletazo de salida de mis aventuras acuáticas.



Jane, que es una espléndida nadadora, tenía la costumbre de contarnos historias de sus compañeras; al parecer, una amiga que pasaba de los ochenta años mantenía una postura erguida maravillosa y caminaba con paso regio junto a la piscina antes de comenzar su sesión de ejercicio diario. Jane utilizaba aquel ejemplo para mostrarnos que la natación podía ser una formidable actividad durante toda la vida, que podía ayudarnos físicamente, así como mantenernos sanos y en forma hasta la vejez. Aquella primera profesora mía de natación ha cumplido ya los ochenta años y encaja a la perfección en el modelo de dama que ella misma nos describía, alta, en forma y de regia postura; continúa siendo una fuente de inspiración para muchos y sigue dejando atrás a la mayoría de los nadadores más jóvenes.

### **El ejercicio perfecto**

Verdaderamente, la natación es el ejercicio físico más perfecto. El cuerpo, soportado por el denso medio del agua, recibe su entrenamiento cardiovascular sin el desgaste del ejercicio en tierra firme, y desarrolla flexibilidad y fuerza al tener que trabajar contra el peso del agua. La naturaleza rítmica de las brazadas fomenta la regularidad en la respiración, mejora el rendimiento de los pulmones tanto en lo referente al volumen de aire que entra y sale en cada respiración como al oxígeno asimilado, y es fantástico para quien padece asma. Con la natación se ejercita todo el cuerpo: se trabaja el abdomen, los glúteos, los hombros y los tendones de las corvas. Además de eso, nadar rejuvenece. ¡No, en serio!: un estudio de la Univer-



sidad de Indiana ha revelado que, desde el punto de vista biológico, los nadadores profesionales son veinte años más jóvenes de lo que cabría esperar de su edad cronológica. Así, nadar puede tener efectos positivos en la presión arterial, el rendimiento cardiovascular, el sistema nervioso central, la función cognitiva, la masa muscular y la química de la sangre.<sup>1</sup>

No obstante, nadar no solo es bueno para el cuerpo, sino que también lo es para el espíritu. ¿No te has dado cuenta nunca de lo bien que te sientes después de nadar, y de que esa sensación dura un tiempo? Cada vez hay más pruebas de sus beneficios para la salud mental. El simple hecho de encontrarse cerca del agua transmite una sensación de calma y tranquilidad, y sumergirse en ella no hace sino acentuar dicha sensación. La natación promueve la sociabilidad, además de aclarar la mente y promover el carácter positivo, todo lo cual fomenta la autoestima. Estar en el agua te mantiene literalmente a flote.

## LEJOS DE LA CIVILIZACIÓN

---

*Hace un siglo, antes de la época de la contaminación de las aguas naturales y de las aglomeraciones en las piscinas cubiertas, casi siempre se nadaba al aire libre. Sin embargo, esa época empieza ahora a quedar atrás, y cada vez más gente siente el impulso de volver a conectar con la naturaleza y de descubrir sus aguas.*



**A**l tiempo que recibía clases formales de natación en la piscina cubierta, mis padres me iniciaron en las aguas naturales. Tengo una vieja fotografía que resume las vacaciones de mi familia. Está sacada en Escocia: solíamos pasar las vacaciones de verano acampados junto a una ría de la costa noroccidental, asediada por los mosquitos y los aguaceros. Mi madre, con una sonrisa enorme, me balancea en unas aguas cristalinas; aún no he cumplido los dos años, pero también estoy sonriendo, y a nuestro alrededor están mis hermanos y mi hermana, mayores que yo, tirados y chapoteando, salpicándonos de agua por todas partes. Debía de estar helada —hace unos años nadé en aguas escocesas y, aun siendo el final del verano, dolía de lo fría que estaba—, pero todos parecemos felices y relajados.

Y esto constituye una parte importante de mi infancia: al observarla a través del prisma de la edad adulta, mi niñez queda definida por las masas de agua que solíamos frecuentar. Al ser de Norfolk, un condado dentro de una isla rodeado de agua por tres lados, pasábamos los fines de semana en la zona de los estuarios y en la costa. La Semana Santa la pasábamos en el hotel de mi tía en Exmoor, pescando y jugando en los ríos; los veranos, a orillas de las rías de Escocia, más adelante en los lagos de Suecia, y después nos trasladábamos a los acuáticos paisajes del Distrito de los Lagos, y a los ríos y costas de Francia. Así pues, no es de extrañar que acabase estudiando Biología Marina y Ecología de las Aguas Dulces, trabajando y viajando por todo el mundo, y metiéndome en el agua a la menor oportunidad.





## **Las aguas que fluyen siempre son nuevas**

Ni en casa, en el condado de Surrey sin salida al mar, ni cuando estoy de viaje he perdido la pasión por nadar. Me encanta hacerlo en cualquier parte del mundo, pero todas las piscinas cubiertas son bastante similares una vez te das el empujón para alejarte del bordillo: igual que un McDonald's, nadar en una piscina es prácticamente lo mismo en Brisbane, en Bangalore, en Pekín o en Brighton. Todos los recuerdos de las piscinas se funden en uno. En comparación con ellos, un chapuzón diario en aguas abiertas enseguida hace honor a Heráclito, el filósofo del siglo V a. C. tan citado por su famosa frase «Nunca podrás bañarte dos veces en el mismo río, pues las aguas que fluyen hacia ti siempre son nuevas».

Me he metido en las gélidas aguas del círculo polar ártico en Noruega, he disfrutado de unas brazadas para desperezarme en los lagos de los montes Flinders de Australia, y he visto frustrado mi deseo de cruzar los lagos de Suecia. Me he deleitado en el cálido vaivén de un verano en el mar Egeo y he tiritado en ese frío que te retuerce las tripas cuando te das un chapuzón invernal en el Atlántico. Cada masa de agua produce su sensación particular y sus propios recuerdos. En la naturaleza, las aguas cambian a cada instante, cada día, cada temporada. La exposición a los elementos, a la flora y fauna del entorno natural convierte la experiencia de nadar en algo completamente distinto. Cada vez que lo haces es una aventura que forma recuerdos indelebles; nunca lo olvidas. Quizá no sea posible hacerlo a diario, y nunca dejaré de nadar en piscinas cubiertas, pero estoy convencida de que, igual que el ajo que coges del bosque cerca de tu casa, el agua es mejor cuando es natural.



## CONCIENCIA PLENA

---

*Todos tenemos a nuestro alcance una oportunidad de estar presentes en nuestra vida, de vivir cada momento como si fuera importante, este preciso momento, aquí y ahora. Esa oportunidad puede aprovecharse a través de la práctica de la conciencia plena, y puede ser transformadora.*

A pesar de todo lo que posees y todo cuanto tienes a tu disposición, ¿no te da a veces la sensación de que a la vida le falta algo? ¿No crees que eso que le falta podrías ser tú? Es bien triste que en esta vida tan ajetreada vayamos corriendo como locos en un intento de cumplir con todas las exigencias que nos imponen los móviles, *e-mails*, redes sociales, nuestros jefes, hijos, padres y cónyuges... y no termina ahí la lista. Si ya te has percatado de que la vida se te podría estar escapando, bien, esa observación ya es importante. Ahora, el reto consiste en actuar para resolver el problema, y es ahí donde puede ser de ayuda la práctica de la conciencia plena.

Igual que nadar en aguas abiertas, la meditación no es un fenómeno nuevo. La práctica de la conciencia plena tiene su origen en el budismo —lleva con nosotros unos dos milenios y medio—, pero, al igual que sucede con nadar en la naturaleza, en la actualidad estamos asistiendo a una especie de resurgimiento de dicha práctica en el mundo occidental. Esto se debe en parte a la investigación científica, que ha sido capaz de medir el efecto beneficioso de la meditación en la salud y ha generado un aumento repentino del interés que despierta.<sup>2</sup>



Aunque sus raíces sean religiosas, la meditación no es una actividad religiosa: puede practicarla cualquiera, de cualquier credo o cualquier convicción filosófica. La meditación se recomienda en todo tipo de ambientes, desde el más humilde hasta el más exclusivo; incluso puedes comprar aplicaciones para el móvil que te guían en tu práctica de la conciencia plena, te ayudan a alcanzar tus metas y te ponen en contacto con un grupo de meditación.

### **El propósito de la conciencia plena**

Lo principal que hay que entender sobre la conciencia plena es que, igual que en el caso de las aptitudes más valiosas en la vida, es posible que no se alcance enseguida. Se suele hacer referencia a ella como una práctica porque es una habilidad que se ha de aprender. Uno puede decidir estar más atento y ser más consciente en su vida, lo cual es fantástico, pero sin formación y práctica resulta difícil de conseguir; igual que un músculo que requiere ejercicio y fortalecimiento, la conciencia plena hay que trabajarla y, cuanto más se practica, mayor es la recompensa de ese esfuerzo.

En la práctica habitual de conciencia plena, uno se ve sentado en una esterilla, con las piernas cruzadas, o en una silla, con los ojos abiertos, relajados, mirando a un punto indefinido frente a sí. En esta posición llevamos a cabo la habitual meditación sentados, concentrándonos en la respiración y en el cuerpo. Una de las ideas erróneas más comunes sobre la conciencia plena es que quien la practica pretende alcanzar una especie de éxtasis con la mente en blanco. Nada podría



estar más lejos de la realidad: en verdad, el objetivo es hallarse en un estado en el que nos encontremos metidos de lleno en el presente.

En los momentos de máximo estrés, cuando el cerebro está confuso y la subida de la adrenalina alcanza su pico máximo, es cuando la gente suele paralizarse, y la mente se queda verdaderamente en blanco. Durante nuestra práctica de atención plena, tratamos de tener una total consciencia de lo que está sucediendo en nuestra mente mientras nos concentramos en la respiración y en las sensaciones del cuerpo. Sin juicio ninguno, percibimos los pensamientos conforme van aflorando a la superficie. En lugar de forcejear con ellos, tratamos de dejarlos a un lado al tiempo que regresamos una y otra vez a nuestra concentración. Si la práctica va bien, notaremos que la mente se calma, que nuestros pensamientos se van suavizando tal como las ondas se desvanecen en el agua hasta desaparecer.

### **De lo negativo a lo positivo**

Podemos estar muy pegados a nuestros pensamientos, hasta el punto de que dominen nuestra percepción del yo. La mayor parte de nuestros pensamientos viene dictada por planes, abstracciones, temores y ansiedades: con frecuencia evitan que prestemos atención al tema que tenemos entre manos, de manera que nos perdemos el momento. Llevados al extremo, los pensamientos pueden provocar espirales negativas, fomentar remolinos de ansiedad y depresión. Si somos capaces de aprender a dejar al margen esos pensamientos agitados para



liberar el suave fluir de nuestra mente, entonces sale a relucir nuestro verdadero yo, plenamente consciente y centrado.

La práctica de la conciencia plena puede devolvernos el control y eliminar nuestros diques mentales, y así ayudarnos a ser más curiosos y a aprender más. La consciencia del momento proporciona una claridad meridiana, nos permite identificar los aspectos erróneos y perniciosos de nuestra vida y los saludables y acertados: podemos asumir nuestras responsabilidades y tomar buenas decisiones. De entrada, la meditación puede parecer una búsqueda más bien egoísta, pero entendernos a nosotros mismos nos permitirá entender mejor a los demás, comunicarnos mejor, desarrollar mejores relaciones y actuar de forma compasiva: una espiral positiva hacia la salud y la felicidad.

## MEDITAR Y NADAR EN LA NATURALEZA

*De entrada, es posible que nadar en aguas abiertas no se nos presente de manera inmediata como una actividad que se pueda relacionar de forma obvia con la práctica de la conciencia plena. No obstante, las investigaciones muestran cada vez más la existencia de una fuerte conexión entre las aguas abiertas y la salud mental.*

**E**n nuestras sociedades desarrolladas aumenta la incidencia de los problemas de salud mental y las disfunciones sociales y culturales, pero las investigaciones han mostrado que pasar tiempo al aire libre es beneficioso para disminuir la ansiedad y aumentar el bienestar, y por fin se está reconociendo



la importancia de las zonas verdes en los centros urbanos.<sup>3</sup> Esas mismas investigaciones revelan que estar al aire libre junto al agua tiene un efecto beneficioso aún mayor. Y no termina ahí la cosa: existen pruebas contundentes que demuestran que sumergirse en el agua es bueno para el cuerpo y la mente, y que tiene profundos efectos de sanación. Los nadadores son más longevos y viven más felices, incluso, que quienes se dedican a caminar y a correr.<sup>4</sup> Cualquiera que haya nadado en la naturaleza te hablará de la subida de endorfinas que te levanta el ánimo y te deja eufórico, y con el cuerpo pidiéndote más.

### **La pareja perfecta**

La conciencia plena no es una habilidad fácil de dominar. Hay días en que las aguas de la mente se calman sin esfuerzo, y otros en que te puede parecer que te ahogas en una vorágine. Cualquiera diría que sentarse en silencio a practicar la conciencia plena es la manera más sencilla de perfeccionar tus habilidades, pero lo cierto es que resulta más fácil entrar en el momento presente y tomar conciencia mientras se lleva a cabo otra actividad, y nadar en aguas abiertas es la actividad perfecta para emparejarla con la conciencia plena. La natación requiere coordinar el cuerpo, la respiración y la mente, y la conciencia plena te exige que te concentres en tres cosas: el cuerpo, la respiración y la mente. Practicar al mismo tiempo el arte de nadar en aguas abiertas y el de la conciencia plena potencia el desarrollo de ambas habilidades.

Cuando hablo con otras personas que nadan en aguas abiertas acerca de sus experiencias, suelen empezar por descri-



bir cómo se sienten al meterse en el agua. Siempre es un momento clave para este tipo de nadadores: las sensaciones corporales cobran una gran nitidez y traen al nadador de forma instantánea al aquí y ahora.

Una vez que el agua ha captado toda su atención y empiezan a nadar, la mayoría de los nadadores cuentan cómo se concentran en el ritmo de las brazadas y las acompasan con la respiración. Muchos describen que se sienten muy vivos, tranquilos y concentrados al sentir el agua y dejar que fluyan las brazadas. Los practicantes de la conciencia plena y la meditación utilizan un vocabulario prácticamente idéntico. Parece que nadar en la naturaleza facilita ese estado de conciencia plena.

---

«La ciencia está poniendo de manifiesto  
que hay otro método sencillo, acuático,  
de alcanzar la conciencia plena».

EXTRAÍDO DE *BLUE MIND*, DE WALLACE J. NICHOLS,  
BIÓLOGO MARINO ESTADOUNIDENSE

---