

NIK LINDER / PHIL SIMHA

# APNOE & MEDITATION

MIT RELAQUA  
ENTSPANNT ZUM  
ERFOLG –  
IM WASSER UND  
IM ALLTAG



DELIUS KLASING



---

DELIUS KLASING



NIK LINDER • PHIL SIMHA

# **APNOE & MEDITATION**

MIT RELAQUA  
ENTSPANNT ZUM  
ERFOLG –  
IM WASSER UND  
IM ALLTAG

DELIUS KLASING VERLAG



---

# INHALT

---

VORWORT

**7**

---

I. WAS IST RELAQUA UND WOHER KOMMT ES?

**11**

---

II. DIE VIER ELEMENTE

**18**

---

III. DER APNOETAUCHER UND SEIN SPORT

**39**

---

IV. MENTALE FERTIGKEITEN

**48**

---

V. DIE ATMUNG

**75**

---

VI. DER WEG IN DAS WASSER

**98**

---

VII. GEWOHNHEITEN

**123**

---

VIII. DEIN KÖRPER, DEIN HAUS

**137**

---



---

# VORWORT

---

VON UMBERTO PELIZZARI

In den Anfangszeiten wurde das Freitauchen vor allem als Kampf zwischen Mensch und Wasser wahrgenommen. Die Muskeln angespannt, aufgeblasen bis zum Platzen, brachen Bucher und Maiorca als Erste mit dem, was die Wissenschaft bis dahin als gegeben betrachtete. Dann kam Jacques Mayol und mit ihm die Transformation des physischen Apnoetauchens hin zu einer Disziplin höchster Entspannung. Diese bildete auch für mich die Basis, den menschlichen Körper immer weiter zu bringen; ganz im Sinne dieser frühen Helden.

Jacques Mayol, einem meiner wichtigsten Mentoren, ist es zu verdanken, dass Atemtechniken aus der Pranayama-Wissenschaft und Körperübungen aus dem Yoga in den Apnoesport übernommen wurden. Dadurch entstand eine Schönheit und ein Fließen, welche eine Art Symbiose zwischen Mensch und Wasser ermöglichten, dem Element, das mich seit jeher bei meinen eigenen Erkundungen geführt hat, hinab in neue Tiefen, hin zu meinem innersten Wesen.

In der modernen Gesellschaft wird das Bedürfnis nach einem Zustand wahrer Entspannung immer augenfälliger. Einige beschwerten sich, »nicht mehr atmen zu können«, andere glauben »zu ersticken«. Immer mehr Menschen sind von Schmerzen und chronischen Krankheiten betroffen. Die Lösung zur Bekämpfung dieser Krankheiten führt allzu häufig über den pharmazeutischen Weg, der zwar vorübergehend Linde-



rung ermöglicht, aber nicht immer langfristig zu heilen vermag. Vor diesem Hintergrund wächst ein neues Bewusstsein, das Menschen nach Alternativen für mehr Wohlbefinden suchen lässt. Das Freizeit-Apnoetauchen hat sich in den letzten Jahren zu einem solchen gesunden Weg entwickelt, der es erlaubt, sich dem Atmen und der Entspannung zu öffnen. Denn ohne die richtige Atmung, ohne die totale

Entspannung, gibt es Apnoetauchen nicht.

In diesem Buch sind einfache Techniken beschrieben, die eine gesunde und positive Lebensweise unterstützen. Sie sind nicht neu, aber die durch langjährige Praxis und Training gewonnene Erfahrung der Autoren, die sie auch in Coachings weitergeben, hat einen klaren und reich illustrierten Ratgeber entstehen lassen, der die bevorzugten Methoden der größten Freitaucher aufzeigt.

Die einfache Tatsache, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten, bestätigt, dass Sie auf der Suche sind. Ob Ihre Suche diejenige ist, im Apnoesport weiter zu kommen oder die Suche nach einem neuen Entspannungszustand – die Texte und Bilder im vorliegenden Werk werden Sie berühren. Und jedes Mal, wenn Ihr Blick auf das Buch fällt, sei es auf dem Sofa oder auf der Bettkannte, wird es Sie daran erinnern, dass das Wohlbefinden in Ihren eigenen Händen und nirgendwo sonst liegt – das ergänzende Üben oder Austauschen mit einem Meister kann dabei nicht schaden.





---

## **DER TAUCHREFLEX**

---

*Hat man das Gesicht im Wasser und hält den Atem an, verringert sich der Puls. Gehirn und Lunge werden verbessert mit Blut versorgt. Während die Blutzufuhr zu den Extremitäten verringert wird, entlässt die Milz vermehrt rote Blutkörperchen. Man erfährt also eine Luxusdurchblutung bei niedrigem Puls. Ein Zustand von Aufmerksamkeit und Entspannung, ähnlich dem Yoga Nidra, ist die Folge.*





---

# I. WAS IST RELAQUA UND WOHER KOMMT ES?

---

**B**ereits vor fünf Jahren habe ich darüber nachgedacht, warum wir beim Apnoetauchen die Entspannung nur als Mittel nehmen, um Leistung zu bringen. Ich kenne keinen anderen Sport, in dem Entspannung und körperliche, sportliche Leistung so eng zusammengehören.

Beim Freediving bin ich zur Entspannung verdammt. Kann ich nicht entspannen, dann kann ich auch keine Leistung bringen. Ich kann nicht mit einem hohen Puls abtauchen, denn dann verbraucht mein Körper zu viel Sauerstoff. Eine toller sportlicher Erfolg im Apnoetauchen ist nur möglich, wenn ich meinen Organismus so weit heruntergefahren habe, dass ich einen sehr niedrigen Puls habe.

Im Relaquia nutzt man die *Atmung als Tool*, seinen Puls zu senken und eine tiefere Entspannung zu erfahren.

---

## **BRADYKARDIE**

---

*Bradykardie bezeichnet ungewöhnlich niedrige Herzfrequenzen. Mediziner sprechen da von unter 60 Schlägen. Das deutet im Allgemeinen auf eine Erkrankung des Herzens hin. Ausdauersportler, Yogis und vor allem Apnoetaucher erreichen aufgrund des Tauchreflexes und der bewussten Atmung deutlich niedrigere Herzfrequenzen.*

---

# ATMUNG UND NICHTATMUNG

---

Ist man an Land, dann helfen Atemtechniken nicht nur zum Entspannen. Man kennt diese Übungen vor allem aus dem Pranayama, dem Atemteil des Yogas, um die Lunge zu reinigen, sich zu vitalisieren, seine Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und vieles mehr. Hauptsächlich aber helfen diese Atemübungen, ein Bewusstsein für die Atmung zu entwickeln. Dadurch ist man aufmerksamer darin, Stress zu erkennen und ihn wegzuatmen.

Im Wasser kommt vor allem der Teil der Nichtatmung zum Zug und in dieser Phase, in der man noch nicht mal durch die Atmung abgelenkt wird, öffnet man ein Fenster nach innen. Man erfährt eine tiefe Art der Meditation.

Dabei helfen Entspannungstechniken aus dem Yoga, dem autogenen Training, der Meditation, dem mentalen Training und natürlich Übungen aus dem Pranayama, dem Atemteil des Yoga. Vor allem aber nutzt man einen seit jeher in sich schlummernden, körpereigenen Reflex – den Tauchreflex. Er ist ein ganz wichtiger Mechanismus des Körpers, der dafür sorgt, dass man lange und unbeschadet unter Wasser bleiben kann. Die erfolgreichen Apnoetaucher nutzen den Tauchreflex meisterhaft.

Die Yogis sprechen im Pranayama von der Kunst des Atmens und des *Atmen-sein-lassens*. Es geht also nicht darum den Atem anzuhalten, sondern *»eine Pause von der Atmung zu nehmen«*. Teile des Apnoetrainings sind Entspannungstraining und Atemübungen. Das regelmäßige Training schafft entspanntere Menschen, die ihre Atmung bewusster einsetzen, Stress schneller erkennen und Übungen haben, mit diesem umzugehen.

Apnoetaucher nutzen diese Techniken, um bessere Leistung zu bringen. Reliqua nutzt diese und andere Techniken, *um entspannen und Stress vermeiden zu können*.

---

## प्राणायाम - PRANAYAMA

---

*»Prana« ist eine Bezeichnung für die Lebensenergie (vergleiche auch Qi); »Ayama« kann mit »kontrollieren« oder auch mit »erweitern« übersetzt werden. Der Begriff »Pranayama« bezeichnet also die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung durch Achtsamkeit und beständiges Üben.*





