

TERAPIA DE SURF

Por Desiree Bilon

Te acuerdas de la primera vez que fuiste a surfear?
De la sensación al entrar al mar sobre tu tabla?

El surf te puede cambiar la vida para bien. El surf es algo curativo: nos ayuda a la salud, física y mental. Hoy en día existen terapias que utilizan el surf como medio de ayudar a personas con discapacidades físicas. Este deporte es muy completo ya que incorpora varios aspectos: la naturaleza, el movimiento corporal, la concentración y las sensaciones fuertes. Cuando se va a surfear hay una conexión estrecha entre el cuerpo y la mente.

Para practicarlo no tienes que llevar casi nada, solamente a ti mismo, tu tabla y una mente abierta; el surf es una actividad básicamente sencilla. Primero que nada tienes que dejar tus cosas en la playa, esto también aplica a las cosas que ocupan espacio en tu mente. El surf pretende que estemos presentes en el momento lo que realmente lo hace terapéutico.

Estando al aire libre (y no encerrado en una oficina o en la escuela, ni en un coche, ni tampoco en casa) estamos en contacto con la naturaleza. El océano nos regala la posibilidad de conectarnos con ella de una manera muy fácil ya que alrededor solo hay eso, agua y naturaleza. El ritmo de las olas es tan simple como perfecto. Cuando estamos en el océano, estamos en armonía con el medio ambiente y con nosotros mismos.

La experiencia del surf es una experiencia sensorial. En ella podemos sumergirnos en un ambiente puro y sencillo. El océano nos expone a una sensación de ligera libertad, con menos peso sobre la espalda, alejándonos del alcance del estrés, nos sumerge en un estado de calma y relajación.

El mar es al mismo tiempo tan poderoso e impresionante que nos recuerda lo pequeños que somos en este vasto mundo.

Las leyes de la física que aplican normalmente en tierra firme se doblan en el agua. El océano es líquido y al mismo tiempo parece sólido; es sólido en el momento en que agarramos una ola y nos deslizamos velozmente sobre ella en una tabla, más se vuelve líquido otra vez y nos perdona cuando caemos.

En referencia a la salud, físicamente te sientes mejor, más en forma. Tu cuerpo cambia, los músculos se sienten más fuertes. Durante el día tienes más energía. Cuando llega la noche duermas bien porque estas verdaderamente cansado y relajado porque surfeaste. Se respira mejor.

Cuando se mejora la salud física, de la mano también mejora tu salud mental. Como con la meditación, el surf nos ayuda a despejar la mente. Liberándose la mente hay menos confusión; todo parece más claro, más fácil. Se puede llegar a otro nivel de conocimiento de uno mismo y de todo a nuestro alrededor.

La perspectiva cambia; las cosas que antes parecían grandes (problemas o preocupaciones) ya no son tan grandes mientras que las cosas pequeñas que antes parecían no tener importancia, ahora se ven claramente. Por ejemplo nos damos cuenta de la naturaleza, nos interesan las olas, el cambio de marea o cuando el viento cambia dirección. Hay muchos beneficios que acompañan al surf, por ejemplo: la independencia, la libertad, la autoestima



Foto: Bilon



Foto: Amaya.

y la confianza en sí mismo. Nos ayuda a tener mayor capacidad de adaptación, a ser mas flexibles. Alcanzar metas en el agua nos da una mano a la hora de cumplir las metas en la vida en tierra firme: esto es una manifestación de la consumación.

Existen varios tipos de programas de terapia de surf. Hay unos solamente para niños y hay otros para adultos también. "Surfers Healing" es una organización que se dedica a ayudar a niños con autismo. Hace algunas semanas, el sábado 13 de octubre, el grupo vino a Playa Acapulquito, San José del Cabo, siendo un día muy especial. Alejandro Olea de Costa Azul Surf Shop y Tablas Olea, organizó este evento. Ahí estaba yo también, ayudando en la playa cuando llegaban los surfers con los niños. Mi papel era de cachar a los niños cuando terminaban de correr sus olas. Mi parte favorita del día fue cuando al recibirlos les preguntaba si querían intentarlo de nuevo, y ellos, con una sonrisa de oreja a oreja, siempre asentían respondiendo que si.

Cuando tenía tres años, Isaiah Paskowitz , el hijo de Israel y Danielle Paskowitz, fue diagnosticado con autismo. Isaiah sufrió mucho por la sobrecarga

sensorial (sensaciones sencillas podían ser abrumadoras) que usualmente afecta a los autistas. El único lugar donde el niño se quedaba tranquilo era en el océano. Israel, quien en el pasado fue surfista profesional, tuvo la idea de llevar su niño a surfear. La prueba fue un éxito y desde ese momento Israel y Danielle han querido compartir esta experiencia tan positiva con otros niños que padecen de autismo y con sus familias. Entonces empezaron a hacer campos de surf en las playas. www.surfershealing.org

Otro programa terapéutico de surf es "Pure Vibes" creado por Rick Sutera. Sutera fue diagnosticado con una enfermedad rara de los huesos en 1997 lo cual le impidió realizar su sueño de ser surfista profesional. Ahora se dedica a instruir a niños y adultos que padecen enfermedades como autismo, síndrome de Down, hiperactividad, alteración auditiva, síndrome de X fragile, parálisis cerebral o ataque de apoplejía entre otros. La idea es de utilizar una actividad divertida como el surf para trabajar en un sentimiento de logro personal. Algunas de las metas de "Pure Vibes" son: atención, concentración, coordinación, equilibrio, resistencia, reintegro sensorial y habilidad de procesar.

www.purevibes.southodesign.com/index.shtml

Jamie O'Brien junto a Ambry Genetics & Newport Surf Camp ofrecen el evento "Un respiro de aire fresco" para ayudar a los niños con fibrosis quística. El surf lleva a un gran paso adelante. Científicos y médicos han descubierto un nuevo tratamiento para la fibrosis quística llamada "Terapia Salina Hipertónica". Niños que sufran de fibrosis quística, que es una enfermedad similar a una gripe crónica de los pulmones con achaques de pecho, pueden encontrar una cura natural surfear. El surf ayuda a aliviar los síntomas respiratorios porque facilita la entrada de sal y humedad a los pulmones.

www.surflife.com/surfnews/surfwire.cfm?id=9308

El programa de la Doctora Nancy Sobel de "Mindful Surfing" fue de integrar una experiencia de formación consciente con el surf para perfeccionar las aptitudes necesarias para sobrellevar de una manera saludable la dependencia. No se trata de habilidades atléticas

sino de enfocar los problemas desde otros ángulos. Es cuestión de enfatizar la franqueza y la sinceridad de estar presente en el momento para no tropezar con las dependencias.

www.sobercollege.com

La verdad del surf es que tenemos que estar presente en el momento, disfrutando de la experiencia. Ofrécete a la ola y ella te llevará. Tienes que confiar en ti mismo y en las olas, tienes que ser consciente de las posibilidades que te ofrece la vida. Te das cuenta que puedes realizar tus objetivos. Es un poder enorme. Siempre hay un motivo por lo que la gente surfea, pero el único modo para encontrar este motivo es probando el surf.



Foto: Bilon.