



DeMorgen.

De Morgen

Date: **05-03-2024**
Page: **004-005 in Vrije Leven**
Periodicity: **Daily**
Journalist: **Michiel Martin**

Circulation: **30724**
Audience: **260510**
Size: **1 303 cm²**



Netflix-documentaire duikt in de wereld van het **freediving**

'Het is een gevecht tegen de drang om te ademen'

Beeld uit *The
Deepest Breath*,
te zien op Netflix.
'De diepte mag
nooit een doel op
zich zijn', zegt
Laurent Schmitz
van duikersfederatie
NELOS. © NETFLIX

Dertig meter diep duiken op één ademteug?
Wie een beetje sportief is, kan dat binnen
het jaar leren. Verwacht van freediving
echter geen adrenalinekick. 'Vaak zijn
het mensen met een druk leven,
die onder water op zoek gaan naar rust.'

MICHIEL MARTIN

Ergens onder die badmuts moet er een doodswens zwemmen. Dat akelige gevoel bekruipt je bij de openingsbeelden van de Netflix-docu *The Deepest Breath* uit 2023. Daarin zie je hoe de Italiaanse vrijduikster Alessia Zecchini op slechts één ademteug zo'n honderd meter diep zwemt, maar enkele meters voor het wateroppervlak tot stilstand komt, waarna twee veiligheidsduikers haar geparkeerde lijf naar boven takelen. In de paar seconden voor de beademing, geeft Zecchini's blik enkel een onpeilbare leegte prijs. Het vatje is leeg, het licht is (heel even maar) volledig uit.

Het is de eerste van vele black-outs die in de documentaire worden getoond. "Misschien iets te veel", vertelt Zecchini, die we spreken via videocall. Als ik haar vraag of het gevaarlijke randje van de sport een magneet is voor adrenalinejunkies, schudt ze heftig het hoofd. "Vrijduiken is lang niet zo gevaarlijk als de documentaire laat uitschijnen."

Als Zecchini, die in talloze disciplines wereldrecords behaalde, een standaard duik beschrijft, lijkt het plots geen waaghalzerij maar een meditatieve excursie. Van het bannen van alle emoties uit haar hoofd - "want anders consumeren je hersenen zuurstof" - tot het optimaal vullen van de interne zuurstoftank met één laatste hap. Het is zaak om in opperste rust te beginnen aan de ietwat vreemde dans met het water.

Bij vrijduiken in de diepte ben je namelijk blootgesteld aan een veranderende waterdruk. Vanaf zo'n tien meter diepte windt die druk het van de drijfkracht van je zwempak, rond de 25 meter zijn je longen zo fel samengeperst dat de weerstand helemaal verdwijnt. "Dat is de *free fall*", zegt Zecchini. Behalve het stelselmatig klaren van de oren - vergelijkbaar met wat je in het vliegtuig doet, om het drukverschil te overbruggen - is er in die meters niets dat moet. "Enkel genieten van het duiken is wat telt op dat moment. Die vrije val is pure magie."

Die magie slaat ook in Vlaanderen aan. Was vrijduiken tot voor enkele jaren vooral een dingetje in Franstalig België, dan is er aan de bovenzijde van de taalgrens de laatste vijf jaar een ware hausse bezig. "We zitten intussen aan zo'n 250 Vlaamse vrijduikers met een brevet, bijna evenveel als in Wallonië. Elk jaar zien we een forse groei", zegt Laurent Schmitz van duikersfederatie NELOS.

ANTI-ADRENALINESPORT

Vrijduiken gebeurt niet alleen in de diepte. Je kan ook zo lang mogelijk onder water blijven aan het oppervlak (statische apneu), of zo ver of zo snel mogelijk in een zwembad onder water bewegen. Maar de echte kick vinden de meeste adepten in open water, waar ze heel even - en volledig op eigen kracht - deel worden van een wereld die buiten het menselijke bereik lijkt.

Die kick heeft weinig met adrenaline te maken. Integendeel: volgens Laura McGann, maakster van *The Deepest Breath*, is vrijduiken in essentie een 'anti-adrenalinesport'. Het is, zo luidt een gekend credo, de enige sport ter wereld waarbij de hartslag niet versnelt, maar vertraagt. Bij de echte toppers tot een diepte van wel 30 slagen per minuut, vergelijkbaar met wat Tibetaanse monniken al mediterend halen.

Voor een stuk spelen ingebouwde mechanismen een rol. Zo is er de duikreflex, die de mens deelt met andere zoogdieren zoals een zeehond. Daarbij daalt de hartfrequentie als je in aanraking komt met koud water. "Daarnaast lokt ook het inhouden van de adem zelf een hartslagdaling uit en zie je een herverdeling van bloed vanuit de periferie naar de vitale organen, zoals het hart en de hersenen", zegt bewegingswetenschapper Louise Declercq (UGent).

Ook een ongetraind lichaam gaat dus in eco-stand. Bovendien, zo zegt Schmitz, heeft iedereen een zuurstofsaturatie van ongeveer 95 procent in het bloed. "Meer kan je niet opnemen, dus moet je op een andere manier het verschil maken."

Hoe dan? "Via *lung packing*, een techniek waarbij je na een maximale inademing actief hapt naar extra zuurstof, slagen vrijduikers erin om extra lucht in de longen, luchtpijp en mondholte op te slaan. Elk beetje extra volume helpt", zegt Declercq, die onderzoek doet naar de lichamelijke impact van vrijduiken. Een ander aspect is een vergrote milt, vergelijkbaar met mensen die op grote hoogte wonen. "Tijdens de apneu brengt de milt extra rode bloedcellen in de circulatie, die de transportcapaciteit van zuurstof verhogen."

Toch ligt het grootste verschil tussen u - de lezer die jachtig dit artikel doorploegt - en Zecchini in de mentale training. "Terwijl je zuurstof verbruikt, stapelt CO₂ zich op in het lichaam", zegt Declercq. Die ba-

lans tussen hypoxie (een tekort aan zuurstof) en hypercapnie (een teveel aan CO₂) geeft aanleiding tot onvrijwillige contracties van het middenrif. Een schreeuw van het lichaam om te happen naar adem, zeg maar, ook al is de tank nog lang niet leeg. “In het gevecht tegen die drang om te ademen, maak je het échte verschil”, zegt Declercq.

“Mijn lichaam en geest hebben er zich zo goed op ingesteld, dat ik die prikkels bijna niet meer voel”, zegt Zecchini, die begon met vrijduiken toen ze pas 13 was. Voor haar is het een tweede natuur, het klaren van de oren, het omgaan met de druk van een oceaan die het volume van je longen tot een vuist groot reduceert, het onderdrukken van euforie of paniek. “Dat is echt een kwestie van jarenlange training, en vooral: leren uit de fouten die je maakt.”

Schmitz, die in de jaren 80 zijn eerste free dive deed, merkt dat er op vlak van training grote vooruitgang is geboekt, door bijvoorbeeld ademhalingstechnieken of yoga in de opleiding te integreren. “Toen ik begon, was het hoogste brevet beperkt tot 20 meter. Wie vandaag start - en een beetje sportief is en geen onderliggende kwalen heeft - kan binnen het jaar naar 30 meter gaan.”

Die diepte is ook in België binnen handbereik. In Wallonië zijn er locaties waar je 40 à 50 meter diep kan duiken, zoals de oude marmergroeve van Vodelée. Indoor kan je in iets tropischer water tot 33 meter diep in Nemo33 in Ukkel. In Transfo (Zwevegem) of Todi (Beringen) staat niet de diepte maar wel de beleving centraal, via de aanwezigheid van attracties of zoetwatervissen.

“De diepte mag nooit een doel op zich zijn”, aldus Shmitz. Al is het bijna onvermijdelijk, zegt hij, dat er wat adrenaline vrijkomt als je voor het eerst een rond getal behaalt - door de tennisbal of plastic schijf aan te tikken die op een vooraf bepaalde diepte is aangebracht langs een begeleidende lijn.

Alleen: dan start het natuurlijk pas. Elke meter die je bent gezakt, moet je weer overbruggen - en de meters in vrije val vormen in omgekeerde richting een zalmige queeste. Is er op zo'n diepte dan wel marge voor de fouten waar Zecchini het over heeft? Lonkt daar niet het gevaar van overmoed?

“Je duikt sowieso nooit in je eentje”, zegt Schmitz. Er zijn verschillende veiligheidsprotocols, en elke vrijduiker beschikt over een buddy die de laatste meters meezwemt en ingrijpt indien nodig. “Er is dus wel wat vertrouwen nodig, want je legt je leven in de handen van die buddy. Maar dat is ook deel van de aantrekkingskracht. Het scheidt een enorme band. Je bent alleen onder water, maar nooit eenzaam.”

OP DE VLUCHT VOOR DE RATRACE
Kristof Coenen, die ook te zien is in *The Deepest Breath*, krijgt “kippenvel” als hij

dat hoort. Hij raakte als rondreizend acteur ruim tien jaar geleden verslaafd aan freediven in Dahab, een Mekka voor duikers in Egypte. “We vormden daar toen een allegaartje van neurowetenschappers, advocaten en acteurs. Iedereen was voor een of andere ratrace op de vlucht. Het vrijduiken heeft niet alleen ijzersterke banden gesmeed, maar heeft me ook een andere kijk op het leven gegeven.”

In die zin is het - ook al lijkt het in eerste instantie wat gek - geen toeval dat Zecchini op 21 maart te gast is op FTI SuperNova, een congres gericht op ‘innovatieve onder-

nemers en gamechangers’. Ja, er is de ‘obsessieve ambitie’ in het telkens bereiken van nieuwe dieptes - of hoogtes - die *The Guardian* aan Zecchini toeschrijft. Maar in het ondernemerswereldje zingt het ook weleens rond, zegt programmator Marie Boutsen: “*Breathing is the new yoga.*”

“We hebben allemaal een groot paar longen, maar die gebruiken we meestal niet ten volle”, zegt Zecchini, die daar een belangrijke raaklijn ziet met freediven. “Door juist te ademen, verlaag je stress en krijg je meer controle. Dat komt ook van pas als je uit het water bent.” Of zoals Coenen het verwoordt: “Ook als je hoofd ontploft aan de kassa van de Delhaize kan je terugvallen op ademhalingstechnieken, op den duur wordt dat een automatisme.”

Laat ‘minder stress, meer controle’ nu net een zoektocht zijn die de tijdsgespeert. Schmitz merkt dat een zeker profiel nogal sterk aanwezig is onder vrijduikers. Gender is daarin - in tegenstelling tot andere extreme sporten - niet bepalend. “Wel zijn het vaak mensen met een heel druk leven die een uitweg zoeken onder water. Daar zijn ze omringd door stilte en rust.”

Zo zoeken heel wat bekende Vlamingen, onder anderen tv-maker Philippe Geubels en chef-kok Willem Hiele, hun heil in het blauwe paradijs. “We hebben ook al gemerkt dat mensen met ADHD of een autismespectrumstoornis in onze sport een opvallend rustpunt vinden”, zegt Schmitz.

‘Door juist te ademen verlaag je stress en krijg je meer controle. Dat komt ook van pas als je uit het water bent’

ALESSIA ZECCHINI
ITALIAANSE VRIJDUIKSTER

Het zal wel junkiepraat zijn, zegt Coenen. “Maar in die paar minuten is de focus op een fijne duik het allerbelangrijkste in de hele wereld. Het enige wat telt, is het nu.” Dagdagelijkse beslommeringen lossen

heel even op onder water. “En als je duik verloopt zoals je wilde, ben je *‘high as a kite’* voor de rest van de dag.” Journalist Adam Skolnick beschrijft in zijn boek *One Breath: Freediving, Death, and the Quest to Shatter Human Limits* dat er bij de eerste teug boven water een “opwinding vergelijkbaar met een lsd-trip” ontstaat.

Toch zit er aan die high een zwart randje, weet Coenen, die ooit het Belgisch record in handen had. “In de wereld van competitief duiken is het makkelijk om in de val te trappen waarbij je enkel nog op cijfers jaagt. Dat heb ik zelf ook gedaan, en daar heb ik nu spijt van. Je vergelijkt jezelf constant met anderen, ziet hen dieper gaan en als een mooi getal dan binnen handbereik ligt, rek je grenzen op.”

Dat is zo'n beetje de antipode van *summit fever*, de koorts die bij bergbeklimmers kan toeslaan om toch een top te bedwingen - ook al is er een storm op komst, of houd je zo te weinig energie over voor de afdaling. “Door de professionalisering van het vrijduiken zie je bovendien dat de richtgetallen telkens opschuiven”, zegt Coenen. Vroeger was 100 meter een mythische grens, “vandaag is dat de ondergrens om

te mogen meebabbelen”.

Wie *The Deepest Breath* heeft gezien - we *spoil*e liever niet te veel - weet dat het oprekken van grenzen niet zonder risico gebeurt. Coenen heeft zelf nog zogenaamde *lung squeezes* opgelopen, microscheurtjes in de longen waarbij bloed wordt opgehoest. Ook breinletsels of beschadigde trommelvlieszen komen voor, en de sport heeft geen fraai dodenpalmares.

FATALER DAN MOUNT EVEREST

Natalia Molchanova, een legende in het wereldje, verdween zo in 2015 na een duik in Formentera. In Dahab, waar een gigantisch zinkgat vrijduikers uitdaagt om onder een boog te zwemmen op 55 meter diepte, is er een rotswand vol gedenkplaatjes. Fataler dan Mount Everest, klinkt het, al is die claim moeilijk te checken bij gebrek aan officieel register.

Ook de eerder vernoemde black-outs bekijkt Louise Declercq met gemengde gevoelens. “Eigenlijk is het een beschermingsmechanisme, waarbij alle andere functies worden uitgeschakeld om het beetje resterende zuurstof voor de hersenen te bewaren. In de docu wordt dat ongevaarlijk genoemd, maar de gevolgen op het brein zijn wellicht niet te onderschatten als zo iets meermaals optreedt.”

Volgens Schmitz zijn black-outs onder recreanten echter de uitzondering, het aantal incidenten de laatste vijf jaar is op twee handen te tellen in België. Fatale ongevallen zijn er bovendien nog niet geweest binnen NELOS. “Wat op televisie



mooi oogt, daar doen wij vaak niet aan mee”, zegt hij. Zo is er een *‘no limits’*-categorie in de vrijduikwereld, waarbij je zonder regels - met een onderwaterscooter bijvoorbeeld - de diepte in mag sjeezen. Gekkenwerk.

“Terwijl vrijduiken evengoed kan inhouden dat je met je gezicht in het water drijft en bijna in slaap valt, omdat je zo één bent met de onderwaterwereld”, zegt Schmitz. Die eenheid - Molchanova noemde het ooit *‘a sense of belonging’* - is wat vrijduikers bindt. “Of je nu recreatief naar visjes tuurt of de diepste duik ter wereld doet, dat is een gevoel dat je overvalt”, zegt Coenen. Voor wie nu ‘overval mij maar’ roept: freediving begint niet met een (prijzige) cursus, maar gewoon ’s avonds in je luie zetel, stelt Zecchini. “Leg je ene hand op je borstkas, de andere op je buik, adem in en uit en zorg ervoor dat enkel de hand op je buik beweegt. Dat is zo’n simpele oefening, maar je zal meteen voelen: we heb-

ben meer controle over ons lichaam dan we soms denken.”

Op 21 maart is Alessia Zecchini te gast op FTI SuperNova in de Antwerpse Waagnatie, een event dat kadert binnen het tiendaagse festival Flanders Technology & Innovation.

‘In die paar minuten is de focus op een fijne duik het allerbelangrijkste in de wereld. Het enige wat telt, is het nu’

KRISTOF COENEN
BELGISCHE VRIJDUIKER