

(figura 5.2). Cuando las orejas están debajo del agua, el compañero estira suavemente las manos y retrocede lentamente de 1 a 2 m, estirando al nadador. Éste contrae bien los músculos dorsales y las nalgas para mantener el cuerpo rígido y horizontal mientras dura el ejercicio. Al final, el cuerpo está totalmente sumergido, un poco por debajo del nivel del agua.

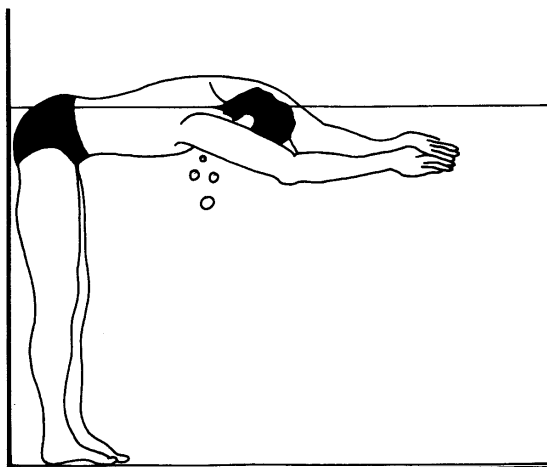


FIGURA 5.2

- EJERCICIO 2:** Mismo ejercicio, pero además, cuando las orejas están debajo del agua, el nadador levanta los pies por encima del borde de la piscina. El compañero estira las manos del nadador cuando los talones están bien pegados a la pared de la piscina.
- EJERCICIO 3:** Mismo ejercicio, pero el compañero no estira al nadador, sino que se limita a asegurar su recepción, 1 a 2 metros más lejos, para asegurar la seguridad del nadador; que ejerce un impulso horizontal y hacia abajo gracias a



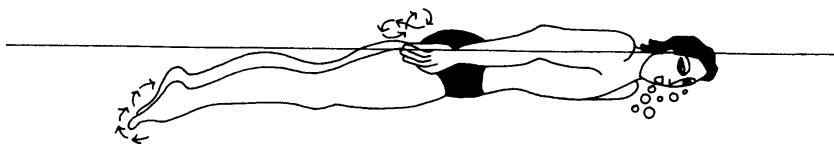


FIGURA 10.5

DIFICULTADES

Comportamientos inadecuados

- Movimientos de las manos demasiado grandes, que provocan una propulsión en lugar de ayudar a permanecer en el sitio.
- El movimiento corta el agua en lugar de la brazada, lo que no permite flotar sin moverse.
- El movimiento no se produce en el eje vertical.
- Regreso al borde de la piscina pasados unos segundos.
- Olvidarse de la respiración acuática.

Sensaciones negativas

- Sensación de inestabilidad (balancearse o cabecear).
- Sensación de hundirse.
- Inmovilidad experimentada como incómoda, no natural o sensación de inestabilidad.
- Inseguridad.



EJERCICIO 2: Llene sus manos de agua y sople suavemente en ellas (figura 1.2).

EJERCICIO 3: Llene el lavabo o un recipiente grande con agua, acerque el rostro, inspire rápidamente por la boca y, a continuación, con los ojos cerrados, acerque la boca un poco abierta hacia el agua y sople (espire) ligera y suavemente, emi-



FIGURA 1.2

tiendo el sonido “Uuu” (figura 1.3). Levante la cabeza poco a poco, pero manteniendo el sonido “Uuu”. Cuando la boca está completamente fuera del agua, inspire inmediatamente por ella. Repita la inmersión de 6 a 10 veces. Al final del ejercicio, expulse bruscamente el aire por la nariz (“sonarse”) antes de recuperar la respiración nasal normal.

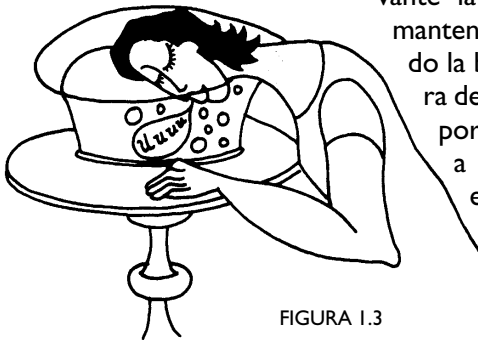


FIGURA 1.3

EJERCICIO 4: Repita el ejercicio anterior, pero tanto la boca como la nariz deben quedar debajo del agua (figura 1.4).

EJERCICIO 5: Repita el ejercicio anterior, pero sumerja también las orejas debajo del agua.

EJERCICIO 6: Repita el ejercicio anterior, pero mantenga los ojos abiertos. Coloque su mano delante del rostro, mire y



rápido, pero tiene la ventaja de permitir al nadador un mejor control visual del entorno.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Tengo tiempo: debo dar tiempo a mi impulso para que tenga su efecto antes de realizar el impulso siguiente ... también debo tomarme tiempo para respirar: espirar largo y suavemente en el agua, inspirar rápidamente cuando mi cabeza sale completamente fuera del agua mientras paso los brazos por debajo del pecho ... debo arquearme para compensar el peso de mis piernas y permanecer bien estirado en el agua ...

Sensaciones positivas

- Propulsión y respiración fluidas y tranquilas.

Comportamientos adecuados

- Durante la espiración, mantener la cabeza en el agua justo hasta el límite de los cabellos; el nivel del agua queda a la altura de los ojos.
- Disminuir la cadencia de los movimientos de propulsión de los brazos y aumentar el tiempo de respiración.
- Contraer las nalgas y reforzar el vientre (hacer el plátano).

TRUCOS

Al regresar las manos hacia delante, unir los dos pulgares y mantenerlos juntos un momento antes de realizar la brazada siguiente, para “calmarse”, tanto en el movimiento de los brazos como en la respiración.



del agua se conocen desde la Antigüedad, e incluso antes. Los griegos y después los romanos rendían un verdadero culto al agua, medio privilegiado para promover el bienestar y la salud. Los baños ocupaban un lugar preponderante en la cultura y la vida diaria de los romanos. En cualquier ciudad, incluso modesta, y cualquier habitación privada de cierta importancia, se acondicionaban termas, a veces muy lujosas, y proporcionaban piscinas de diferentes temperaturas.

La importancia del agua y de los baños varía según la época, el lugar, los valores culturales (por ejemplo, importancia otorgada a la higiene, al bienestar y al placer) y las tradiciones religiosas. Actualmente, el agua y los baños están recuperando la importancia que habían perdido. La playa, el relax bajo el sol y los deportes acuáticos (natación, surf, windsurf, submarinismo, entre otros) ocupan el primer lugar entre los pasatiempos de vacaciones desde el final de la Segunda Guerra Mundial. La influencia favorable del agua en la salud y, de forma más general, para “ponerse en forma” y en la promoción del bienestar está redescubriéndose: la talasoterapia, versión moderna de la antigua hidroterapia, conoce un éxito que va en aumento. El termalismo vuelve a estar de moda. Muchas estaciones termales han comprendido que pueden incrementar su ámbito de actividades más allá de la dimensión estrictamente médica –tratamiento de enfermedades o reeducación después de una enfermedad o accidente–. Un público cada vez más amplio y de todas las edades aprecia las posibilidades de relajarse, regenerarse o simplemente pasar un agradable momento en los centros termales.

Las actividades acuáticas presentan la ventaja de ser accesibles a todos los bolsillos, a todas las edades y a todas las épocas del año, gracias a la multiplicación de las piscinas cubiertas. Los niños encuentran en el agua un medio ideal de juego. A los adolescentes les gusta ir a la piscina o a la playa para practicar una actividad deportiva o simplemente por el placer de encontrarse en un contexto agradable. Los adultos pueden mantenerse en forma o conservar la línea practicando la natación.

En cuanto a las personas de la tercera edad, en el medio acuático encuentran una de las pocas posibilidades de practicar una actividad física que sea sana, adecuada a su estado físico y no peligrosa. Los movimientos en el agua protegen mucho más las articulaciones que otros depor-



culadas, en las zonas más profundas de su cerebro, la experiencia de la angustia intensa y el contacto con el agua. Sólo una controlada exposición al agua, progresiva, en condiciones seguras, permitirá disminuir la fuerza de esta asociación, y, por lo tanto, hacer disminuir poco a poco la angustia ligada al agua.

El aprendizaje social es la adquisición de comportamientos nuevos sobre la base de la observación y de la imitación de los demás, tomados como modelos. El hecho de intentar superar el miedo al agua siguiendo un método elaborado por personas expertas es una forma de aprendizaje social. Hacer ejercicios en compañía de un grupo de amigos que sufran el mismo problema de hidrofobia revela también un aprendizaje social, ya que cada uno intenta imitar a los del grupo que progresan y se beneficia de la emulación del trabajo en grupo.

Las ciencias cognitivas llevan a la comprensión de los procesos de tratamiento de la información por el cerebro. Aplicadas a los problemas de ansiedad, estudian los procesos que conducen a la no percepción selectiva en el entorno de las señales de peligro, y a negar las informaciones positivas o de seguridad. En el tratamiento de las fobias, nos interesamos además por los errores de interpretación. Éstos pueden afectar al entorno (el medio acuático en el caso de la hidrofobia), pero también a las sensaciones físicas internas. Se debe tomar conciencia de los errores de interpretación y corregirlos, ya que pueden conducir a creencias o a pensamientos negativos completamente erróneos. Si estos pensamientos negativos se organizan en un escenario catastrófico, sin ningún fundamento realista, contribuirán a incrementar la angustia y conducirán a comportamientos totalmente inadecuados. De este modo, si al nadar se tiene el sentimiento de deslizarse hacia abajo y se piensa —equivocadamente— que realizando movimientos más rápidos con los brazos se flotará mejor, se acelerará la cadencia de los brazos; al hacer esto, nos ahogaremos, no flotaremos mejor, y la dificultad respiratoria incrementará la ansiedad; nos cansaremos y aún flotaremos peor. En este ejemplo, se debe aprender del pensamiento que ha conducido a incrementar la rapidez de los movimientos, examinando, con legitimidad, e intentando hacer movimientos más rápidos seguidos de movimientos más lentos. De esta manera se buscará, por la experiencia, y no *a priori*,



2. NADAR (con la cabeza hacia delante)

En la parte más profunda de la piscina (1,5 m en presencia de un compañero)

Acerca de la seguridad

Por motivos de seguridad, tirarse al agua con la cabeza hacia delante sólo debería hacerse en una piscina de cierta profundidad, un mínimo de 1,8 m. En efecto, es necesario que la profundidad del agua que se cruzará al tirarse sea suficiente para amortiguar la velocidad del cuerpo del nadador, para que no pueda tocar el fondo de la piscina con la cabeza. Por otra parte, en muchas piscinas está prohibido tirarse de cabeza en la parte media de la piscina. Sin embargo, cuando es posible, es útil entrenarse en una piscina no demasiado profunda para controlar el miedo al vacío y el movimiento de la cabeza hacia delante, antes de enfrentarse al miedo de la parte profunda. En este caso, asegurarse de la profundidad antes de tomar impulso y pedir a un compañero que controle la inmersión por si hubiera algún problema.

EJERCICIOS

EJERCICIO 6: Posición de partida: sentado en el borde de la piscina, con los pies colgando en la pared. Extender los brazos hacia delante, cubriendo las orejas, con las rodillas juntas. Bascular hacia el agua manteniendo la cabeza flexionada sobre el pecho y entre los brazos.



Comportamientos adecuados

- Disminuir la cadencia de los movimientos de propulsión de los brazos y de las piernas.
- Espirar por la nariz (al mismo tiempo que por la boca) para expulsar el agua.
- Evitar la rigidez (es decir, la contracción continua de los músculos).
- Permanecer bien estirado y recto, incluso algo arqueado.
- Bloquear los músculos de la pelvis (apretar las nalgas).

TRUCOS

1. En el ejercicio 1, las manos realizan movimientos rápidos y flexibles, que recuerdan los de las aletas de los peces. Las manos realizan la misma función que las aletas en los peces.
2. En los ejercicios 2 y 3, imaginar que se trata de tirar la mayor cantidad de agua posible hacia el cuerpo.

LEITMOTIV

1. Estírese y bloquee las nalgas.
2. Haga ochos estirados con las manos.
3. Coloque las manos encima de los muslos.
4. Coloque las piernas juntas.
5. Frote las rodillas.



Sensaciones negativas

- Urgencia por respirar.
- Ahogo.
- Rigidez y pesadez en las piernas.
- Agua en la nariz y en la boca.

Pensamientos irracionales, escenario catastrófico

Cuanto más rápidamente mueva los brazos, más avanzaría y flotaría mejor ... no tengo bastante tiempo para inspirar, debo tomar todo el aire posible en cada inspiración, y rápido ... el agua en mi boca y en mi nariz no me permite respirar, me asfixiaré ...

COMPRENDER

Una respiración muy rápida o muy profunda (hiperventilación) provoca, paradójicamente, una sensación de ahogo al no permitir espirar todo el aire inspirado. Este aire permanece en parte en las vías respiratorias y da la impresión de opresión. Además, esta respiración se acompaña de un descenso de la tasa de gas carbónico en la sangre (alcalosis), descenso que conlleva sensaciones desagradables como vértigos. Una respiración demasiado corta no aporta suficiente oxígeno para el esfuerzo a realizar (hipoxemia) y conduce a una sensación de ahogo. Por lo tanto, se trata de navegar entre estos dos escollos. Una respiración calmada, controlada (espiración larga y continua en el agua, breve inspiración) es la mejor manera de encontrar el ritmo respiratorio adecuado para el esfuerzo realizado.

Los hombros realizan un gran esfuerzo de rotación para asegurar el movimiento de los brazos sin que sea todo el cuerpo el que deba hacer la rotación, ya que en este caso el balanceo produce inestabilidad. Se puede inspirar alternativamente a ambos lados, o siempre en un mismo



PRÓLOGO

Una experiencia: «Yo sufría hidrofobia...»

Cuando descubrí el método Halte para vencer la hidrofobia, a los cuarenta años, el pánico al agua hacía mella en mi piel desde hacía años. Desde bebé, si escucho lo que cuenta mi madre, ya tenía miedo, pues bañarme suponía toda una lucha.

Más tarde, en la escuela, tuve que seguir fatales cursos de gimnasia que me entrenaban en una piscina. De una manera u otra, mi profesor de natación quería iniciarme en las alegrías del agua. Pero mi miedo era tal que sólo conseguía realizar unos movimientos desordenados... y, temblando de miedo, salir inmediatamente del agua. Hastiado por lo que consideraba caprichos de niño malcriado, el hombre no tuvo una idea mejor que lanzarme en la parte más honda de la piscina, donde yo intentaba en vano salir, tragando y tragando agua y agitándome desesperadamente...

Aquí se acabaron mis contactos con el agua. Mi repulsa era tan grande que, ya adolescente, y después adulto, renunciaba al placer de un buen baño o me contentaba con diez centímetros de agua. Prefería la ducha, pero la tomaba rápidamente, y nunca ponía la cabeza debajo del chorro de agua. Siempre, la vista y la presencia del agua provocaban en mí unas desagradables sensaciones: mi pulso se aceleraba, temblaba, me sentía oprimido, hinchado... No hace falta decir que evitaba cuidadosamente cualquier extensión de agua. Aun a costa de sentirme aislado, me abstenía de veranear junto al mar o en un lago, aunque vivo a 200 metros del lago Lemán...

Un día hablé con mi médico de este problema. Casualmente él conocía la hidrofobia y, para ayudarme, me dio la dirección de Jean Fouace. Interesado y motivado, aunque escéptico, decidí contactar con él. Después de varios meses

profundo es, más me lleva el agua ... no hay ninguna razón para que me agote ... y, además, en caso de problemas, me puedo tumbar sobre la espalda para flotar mejor ... en caso de necesidad, mi compañero está aquí para ayudarme ...

Sensaciones positivas

- Sensación de flotar.
- Confianza en usted mismo.

Comportamientos más adecuados

- Parada inmóvil prolongada.
- Cambios continuos a diversas posiciones.
- Control de la respiración acuática.

TRUCOS

No dudar en practicar la reacción correcta frente a un estado de pánico, exponiéndose voluntariamente y durante unos segundos a las sensaciones de pánico: simular la tetania, entrar en apnea o tragar agua. Todo esto para conseguir el reflejo adecuado en relación con estas sensaciones: reaccionar inmediatamente espirando suavemente en el agua y tumbándose sobre la espalda.

LEITMOTIV

1. Nadar sentado.
2. Dibujar ojos estirados con las manos.
3. El agua le lleva, le lleva.



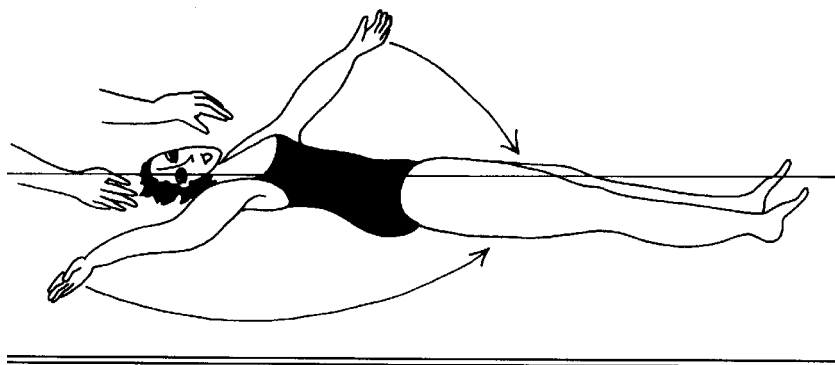


FIGURA 7.3

- EJERCICIO 3:** Mismo movimiento, pero las piernas, en lugar de moverse en el eje vertical, realizan una flexión (talones hacia las nalgas), y, seguidamente, se juntan picando una contra otra en un rápido movimiento de tijera. Este movimiento de piernas impulsa el agua hacia delante en dirección a los pies y refuerza la propulsión hacia atrás iniciada por el movimiento de los brazos. Este movimiento es el de la braza de espalda.
- EJERCICIO 4:** Movimiento alterno de los brazos en el eje vertical, como las hélices que garantizan la propulsión de un barco. Los movimientos de los brazos en el eje vertical aseguran la estabilidad del cuerpo para compensar el arqueado de la parte superior provocado por el movimiento de los brazos. Esta técnica de natación es la del crol de espalda (figuras 7.4 a 7.11).



este objetivo: permitir que cada uno, si lo desea, pueda jugar en el agua como instrumento de bienestar, de relajación y de salud. Sin embargo, la mejor manera de poder experimentar placer en el agua es adquiriendo el comportamiento adecuado para el medio acuático, que se distingue en varios aspectos del comportamiento terrestre habitual. La primera fase del aprendizaje (lecciones 1 a 6) está dedicada a la adquisición progresiva de las bases del comportamiento acuático. Entre ellas: la respiración, función vital que debe ser controlada en primer lugar. No sólo porque el ser humano necesita imprescindiblemente respirar para vivir, incluyendo dentro del agua, sino también porque el temor a no poder respirar es un elemento primordial de la hidrofobia, que debe disiparse antes que nada. Por este motivo, la respiración ocupa un lugar preponderante en las dos primeras lecciones. Las lecciones 1 y 2 se dirigen además a la aclimatación progresiva al medio acuático (poner la cabeza debajo del agua y, seguidamente, abrir los ojos) y a la habituación a la posición horizontal. Las lecciones 3, 4 y 5 prolongan el aprendizaje de la posición horizontal, privilegiada en el agua por razones físicas: mejor flotación y equilibrio, así como facilidad para el desplazamiento horizontal. La lección 3 detalla el tema de la flotación, otro elemento esencial del comportamiento acuático, mientras que las lecciones 4 y 5 se centran en la evolución en el agua, el cambio de posición y el desplazamiento en superficie y hacia la parte profunda de la piscina. La lección 6 prolonga la lección 5 y prepara para una etapa posterior, la inmersión.

La segunda etapa de aprendizaje (¡nadar!) es una iniciación a las técnicas de natación habitualmente utilizadas: la espalda, el crol y la braza (lecciones 7, 8 y 9).

La tercera etapa del aprendizaje (vencer el miedo al agua profunda) exige un grado complementario de control de la hidrofobia: afrontar el agua profunda, en la que podemos estar de pie. El paso de una etapa a la otra refleja una progresión natural, sin apenas experiencia técnica suplementaria en relación a la primera etapa. Sin embargo, esta tercera etapa constituye un “salto cualitativo” capital, importante e impacientemente esperado por cada aprendiz de nadador cuando lo afronta, cualquiera que sea su edad, su sexo, sus dotes o su grado de hidrofobia. La razón es simple: el agua profunda habla a nuestra imaginación, despierta



COMPRENDER

El interés por aprender las técnicas de natación de espalda es doble: por un lado, se trata, seguramente, de las técnicas de natación más fáciles de aprender. Su dominio permite empezar a desplazarse libremente por la piscina. Por otra, cuando se debe nadar durante un cierto tiempo, es útil poder variar la técnica para no trabajar siempre los mismos músculos y agotarse menos. Así, la natación de espalda puede practicarse de forma alternativa con el crol o la braza.

En la lección 3 hemos visto que la mejor flotación del cuerpo queda asegurada por una posición dorsal perfectamente estirada y rectilínea, incluso con un cierto arqueado de la parte superior de la espalda para compensar la falta de homogeneidad en la densidad entre la parte superior e inferior del cuerpo. Además, bloquear la pelvis asegura una mejor estabilidad del cuerpo si no se produce un movimiento de balanceo.

MEJORAR

Pensamientos más racionales

Me dejo llevar por el principio de Arquímedes, mis movimientos proporcionan justo lo que es necesario para seguir flotando y avanzar ... mi cuerpo debe permanecer completamente estirado, incluso arqueado hacia arriba para flotar mejor ... atención a no formar una V ... se debe dejar tiempo para que el impulso ejerza su efecto antes del nuevo impulso ... intento mantener la flexibilidad de los peces ... puedo encontrar señales visuales en el techo para guiarme ... volveré cuando note que me acerco al borde de la piscina.

Sensaciones positivas

- Propulsión fluida, flotación.



En la parte profunda de la piscina (2 m con un compañero experto)

Temas de seguridad...

Antes de alcanzar la parte profunda de la piscina en la que no puede estar de pie, es importante conocer los siguientes aspectos referidos a la seguridad:

1. Mientras no esté totalmente seguro de usted en la parte profunda de la piscina, hágase acompañar por un nadador experto, que pueda ayudarle en caso de problemas o pedir ayuda si fuera necesario.
2. En caso de dificultad, piense siempre en:
 - Respirar poco a poco en el agua.
 - Estirarse sobre la espalda.

Espirar suavemente en el agua es la mejor forma de permanecer relajado, física y psíquicamente. De esta manera, la persona no se altera y recuerda rápidamente los comportamientos adquiridos anteriormente, pero que aún no tiene automatizados y, por lo tanto, puede olvidarlos momentáneamente a causa del pánico. En concreto, ponerse en posición horizontal (sobre la espalda o sobre el vientre), a continuación, ganar el borde de la piscina gracias a los movimientos de los brazos y de las piernas de espalda, braza o crol. Es imprescindible evitar la apnea, es decir, dejar de respirar. La apnea es una reacción refleja frecuente en caso de peligro; sobre todo es inadecuada y peligrosa en el agua: el bloqueo respiratorio es angustiante, ya que está asociado a la idea de asfixia; además, provoca sensaciones físicas desagradables y, con frecuencia, contracciones musculares del rostro y del pecho que pueden reforzar la angustia.

La apnea va acompañada, generalmente, del cierre reflejo de la boca, lo que provoca la apertura de la vía respiratoria a la altura del

