

Denizlerin prensi



© Bengi Photography

Son denemesinde tek nefesle ve paletsiz şekilde 125,1 metre derine dalan dünya serbest dalış rekortmeni Devrim Cenk Ulusoy, artık MyClub ailesinin bir üyesi. 11 dünya, 2 Avrupa, 40'ı aşkın Türkiye rekoru kıran milli sporcu; verdiği "nefeslenme" eğitimiyle bedensel ve ruhsal sağlığın kapısını aralıyor. **Berin Yavuzlar**

Denizin derinlerine tüpsüz dalmak nasıl bir duygu?

Bunu yaşamak lazım. Ben gözlerim açık dalyorum. Bu ileride, karanlık bir noktaya odaklanmamı sağlıyor. Onu yakalamaya çalışıyorsunuz. Zaten dipte 70 metreden sonra görüntü yok. Daha sonra kamera ve ışıklar size kılavuzluk ediyor.

Çok heyecanlı olmalı.

Çok heyecanlı ama heyecanı yaşamıyorsunuz orada. Sakin olmak ve kalp ritmini değiştirmemeniz lazım. Ufacık bir ritim değişikliğinin sonu kesinlikle bayılma oluyor. Hiç kaçarı yok.

Nasıl serbest dalışı oldunuz?

Serbest dalış yoluna ben aslında 30 yaşında girdim.

Ama bir temeli vardır herhalde?

Tabii ki; bunun alt temeli yüzme ve monopalet. Serbest dalış yapmadan önce ben bunun disiplinini aldım hocalarımın. Otuzundan sonra her şey değişti. Şu anda 42'yim. Hayal bile edemezdim...

Yüzmeye nasıl başladınız?

Beş yaşında Galatasaray Adası'nda başladım yüzmeye. İki yıl orada devam ettim. Benim ailem spordan gelen bir aile değil, fakat ben küçükken kolumun üzerine düştüm, kolum dirsekten kırıldı. Hâlâ da yamuktur. Şanslı bir aileye sahibim; doktorun isteği üzerine beni yüzmeye yönlendirdiler. İki yıl üst üste birinci olduktan sonra Galatasaray'dan Yılmaz Özak'ın dikkatini çektim, 14 yıl yüzdüm; çok ciddi derecelere imza attım yurtdışı ve yurtiçinde.

Üç yıl spora ara verdiniz diye biliyorum.

Evet... Kabataş Erkek Lisesi'ni bitirdikten sonra Doğu Akdeniz Üniversitesi Makine Mühendisliği'ne gittim. O zamanlar makine mühendisliği bir etiketti, ailem de ondan dolayı istedi. Bilinçli bir öğrenci değilim açıkçası. Üçüncü sınıfta her öğrencinin girdiği o bunalım evresine girdim. Günde iki paket sigara içiyordum. Kaydımı dondurayım, biraz kafamı rahatlatayım dedim. Askertliğimi yaparım, ondan sonra okula devam ederim düşüncesindeydim ama devam

etmedim. Yine Kıbrıs'ta yüzmeyi durdurdum. Kıbrıs'ta bana çalışmam için önerdikleri havuz 20 - 25 metrelikti, süs havuzu gibiydi. Kışın zaten orada yüzmenin imkânı yoktu.

Serbest dalışa başlamanız nasıl oldu?

Ailem de antrenörlerim de hep umutluydular bana dair. Ben de sonunda Çanakkale'de serbest dalış antrenmanlarına başladım. İlk yılın bitiminde Avrupa rekorunun üzerinde bir derece geldi. 114 metre denizin altından dip yaptım. Hem Türkiye rekoruydu hem Avrupa rekorunun üzerindeydi. Daha ilk sefer! Ondan sonra; "Var bende bir şey" dedim. Sonra check up'a girdim ve çok ciddi değerler çıktı. Ciğer kapasitem 13,5 benim.

"Ciğer kapasitem 13,5" ne demek?

13,5 litre. Normal, sağlıklı, spor yapan bir insanın beş ilâ beş buçuk litre. Atıyorusuz sizde altı litre ciğer kapasitesi varsa onun üç nokta küsurunu kullanabilirsiniz. Ben 13,5 litre üzerinden 8,7'sini kullanabiliyorum. Buna vital kapasite deniyor ve bu çok ciddi bir rakam.

Fizyolojik kapasite dışında önemli etkenler nedir?

%30'u fizyolojik, gerisi mental sağlık ve çalışma... Ben aldığım havayı diyaframıma hapsediyorum ilk önce, sonra da ciğerlere ve arka tarafa yönlendiriyorum. Yani havayı vücudumun içinde dolaştırıyorum. Diyafram vücudun en sağlam kası ve siz ona hükmediyorsunuz. Çektiğiniz havayı içinde zaptetmek için inanılmaz bir enerji harcıyorsunuz. Mental olarak buna hazırlanıyorsunuz. Vücudunuzun o havayı çektiğiniz zamanki tepkisini önceden bildiğiniz için ona göre hazırlanıyorsunuz.

Çok riskli değil mi?

Çok... Çok yüksek bir basınç altına giriyorsunuz. İki buçuk dakikalık performansın altında çok ciddi bir çalışma var. 30 metreden sonra tüm kan ciğerlerde toplanıyor. Çünkü vücut, ciğerler kaburgalar tarafından ezilmesin diye tepki veriyor. Ciğerdeki ufacık bir kesik, ödeme ve çok korkunç sonuçlara yol açar. O kanla siz böyle bir derinliğe inip çıkıyorsunuz.

Size değer verenler ne

hissedyorlar bu konuda?

Alışmış vaziyetteler. Benim en yakınlarım annem, babam ve eşim Funda. Onlar bana destek vermeseler zaten bu branşı yapmam. Bana güveniyorlar ama güven demek tabii ki "Ya Allah bismillah" deyip de dalmak değil, iyi bir antrenman gerektiriyor. Onlar ilk önce benim antrenmanımı ve çalışma disiplininime güveniyorlar. Günde yedi sekiz saat antrenman yapıyorum. Yüzme, koşu, bisiklet, nefes tutma, reiki, beyin egzersizleri, kondisyon, ağırlık... Olumsuzlukların önüne geçemezsiniz. Nasıl ben 30'undan sonra dünya rekorlarını aldysam ve bunun önüne kimse geçemediyse, aynı şekilde olumsuzlukların da önüne geçemezsiniz. Ama ben bunu en az seviyeye indirmek için çaba harcıyorum; emniyetimi önceden alıyorum. Diyorum ki bu benim maskemden olmasın, diyaframımın erken kasılmasından olmasın, ciğerlerimden olmasın, aldığım ilk nefesten ya da ayaklarımdaki yorgunluk hissinden olmasın.

Devrim Cenk Ulusoy ile nefes egzersizi

- Doğru nefes burundan alınır ve burundan verilir. Ağızdan alıp vermek enfeksiyonlara sebep olur.
- Nefesin derinliği, yani kapasitesi çok önemlidir. Çoğu kişi çok sık nefes alır. Kapsamlı ve geniş nefes almak önemli.
- Bol oksijen alınması sayesinde cilt gençleşir.
- Bir diğer önemli nokta da diyaframdır. Evet, ciğerlerimiz bizim nefes organımız, aldığımız havayı o dağıtır ama diyaframla çok daha

kapsamlı nefes alabiliriz. Bu da stres oranını düşürür, organlara masaj yapar, kabızlığa iyi gelir.

- 2-3 hafta kadar çalıştığımızda nefes alış verişini normale döner. Nefes duygusal farkındalıkta, mutlu hissetmede de çok önemli.
- Metabolizmayı güçlendirir.
- Cinsel performansı artırır.
- Kilo kaybı sağlar.
- Sporda olduğu gibi nefesle de endorfin salgılanmasını sağlayabilirsiniz. Hem de günde

birkaç dakikayla...

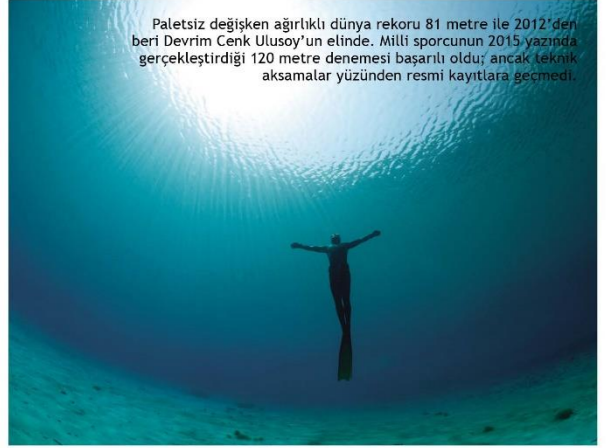
- Çocuklarda ve ergenlik problemlerinde de çok etkili. Endorfin salgılayarak zihin rahatlatılır, stres ve heyecan azalır.
- Demans hastalığının da en önemli nedenlerinden biri beyne yeterli oksijen gitmemesi. Nefes çalışmalarının bu hastalıkta da olumlu etkisi var.
- Nefesimizi tuttuğumuzda konsantrasyon artıyor ve beyne giden damarlar genişliyor. Bu

bilimsel olarak kanıtlanmış bir bilgi.

- Beynimizde bir taraf analitik düşünmeyle, bir taraf da yaratıcılıkla ilgilidir. Bu nefes tekniği ile iki tarafı da dengeleriz. Mesela o gün analitik düşüncemizi geliştirmek istiyorsak bu nefes tekniği ile beynimizin sol tarafının daha çok harekete geçmesini sağlayabiliriz.
- Kanseri yenmenin nefesle, oksijenle ilgili kanıtlanmış durumda. Bu konuda ödül almış bir bilim adamı var. Çünkü kanserin en büyük

nedenlerinden biri oksijensizliktir. Hepimizde kanser hücresi var aslında. Doğru ve güzel nefes almak önleyici etki yapar.

- Diyafram nefesi ile göz sinirlerinin bağlantısı vardır. Bu sayede gözlük bırakanları biliyorum.
- Doğru nefesle kendimizi en dingin halden en enerjik hale ya da en enerjik halden en dingin hale getirebiliriz. Enerjimiz düşünce bir dakika derin nefes alıp verirse çok faydasını görürüz.



Paletsiz değişken ağırlıklı dünya rekoru 81 metre ile 2012'den beri Devrim Cenk Ulusoy'un elinde. Milli sporunun 2015 yazında gerçekleştirdiği 120 metre denemesi başarılı oldu; ancak teknik aksamlar yüzünden resmi kayıtlara geçmedi.

HANGİSİYLE KANATLANMAK İSTERSİN?

