



Ser NAF por Camilo López

Yo creo que ser NAF es ser un nuevo tipo de NADADOR, un nadador que antes no existía. Tal vez sí existía, sobre todo en esa tierra de Yaganes... ser NAF es algo así como volver a los Nados Ancestrales, donde simplemente se nadaba porque había necesidad de hacerlo, por gusto obviamente también, por afán de exploración, por necesidad de conocerse a uno mismo, o tal vez porque el NADO está simplemente grabado en nuestro ADN y no podemos separar el agua de nuestra propia existencia y disfrute.

Nadar es volver a las fuentes, a la Fuente de la Vida, a nuestro vientre materno, al lugar donde todo está en donde tiene que estar, el lugar que nos da identidad, pero también el lugar donde se nos enseña humildad, donde sabemos que nuestro Ego se disuelve y no somos más que una partícula flotando en medio del océano.

Pero todas estas imágenes se invocaron siempre desde el agua templada... O sea relacionamos el vientre materno como un lugar con agua, aunque calentita. Asociamos la bella sensación del mar acariciando nuestro cuerpo, pero en un agua caribeña. Relacionamos el placer del agua en los hidromasajes, o en la ducha, pero siempre caliente nunca fría.

Al Frío lo relacionamos con la muerte. Hay gente que cuando le contamos en los lugares que nadamos los NAF, sufren escalofríos de sólo pensarlo. "Estás loco" te dicen con una mezcla de pavor y un fondo de envidia también. El agua fría se la relaciona con lo hostil, con el dolor que nos produce al introducirnos en ella, y



con las verdaderas consecuencias negativas que podemos sufrir en caso de hacer un uso imprudente de ellas...

¡Y ahí llegamos los NAF a romper paradigmas! A derribar mitos y reemplazarlos por verdades. A sacar el velo que nos pone el miedo y abrir los ojos para ver por uno mismo y descubrir que lo que hay detrás de ello es increíble, maravilloso, hermoso, algo que nadie nos lo contó antes.

Cuando descubrimos que el problema no es el frío, sino la ignorancia, que lo peligroso no es lo que uno hace, sino hacerlo sin Seguridad y sin verdadero Conocimiento. Además descubrimos que las capacidades físicas que TODOS tenemos no son las que suponemos sino mucho mayores, empezamos a ver que los límites existen, pero no están donde nos dijeron sino muuucho más allá, es entonces se nos abre ante nosotros el Mundo NAF, un lugar maravilloso, fascinante y sorprendente.

Nos sacamos las cadenas y aprendemos a nadar en libertad. Somos conscientes de lo que hacemos, estamos en control de nuestro cuerpo, conocemos nuestras verdaderas capacidades, y a la vez nos conectamos en forma absoluta con la Naturaleza que nos rodea. Porque el Agua, la Naturaleza, no siempre es calentita y abrigadora. A veces es distinta, pero si uno aprende a mirarla, siempre es bella.

Una vez una amiga nadadora de aguas abiertas templadas (Alejandra) me dijo una verdad ineludible aunque ella no sabía que yo la iba a llevar a límites que ella jamás soñó. Me dijo



“Siempre que el Agua sea linda, nadar es hermoso” es una verdad que me ha guiado todos estos años.

Finalmente quiero contarles que descubrí que la NAF además de ser una manera increíble de autoconocimiento, de ser una herramienta fabulosa para conectarse con el Paisaje, tiene una tercer dimensión insospechada.

La NAF tuvo la virtud de transformar un deporte tan individualista como es la natación, en un deporte Social. La NAF es Nado Social y la explicación es muy simple.

Cuando uno practica natación en una pileta templada el entorno es muy seguro. Yo voy a entrenar a una pileta, muchas veces ni me saludo con los compañeros de andarivel. Es muy raro que si hay cinco personas que naden en un pasillito estrecho, alguno se vaya a ahogar y nadie se dé cuenta. También uno sabe que el borde está cerca, que el agua está templada y que cualquier cosa que pase uno está seguro. Muy seguro. Y tus compañeros en realidad muchas veces te estorban, o porque son lentos y te retrasan en tu plan de entrenamiento, o son más rápidos y te apuran para que vos no los demores.

Ya al salir a las aguas abiertas la cosa cambia. Hay otro tipo de solidaridad, pero en las aguas frías la cosa es absolutamente diferente. Uno es plenamente consciente de su vulnerabilidad. Sabe que lo que uno está haciendo es un acto hermoso, pero también peligroso, y que las capacidades físicas si bien son mucho mayores a las que uno sospechaba, tienen un límite y pasarlo trae consecuencias negativas. Además uno sabe que no se puede valer de uno mismo solamente. Que necesita a alguien



que lo asista, que lo vigile, que le dé Seguridad, que luego del nado también lo ayude a recuperarse, en definitiva uno es consciente que en esta actividad dependemos del Otro.

Y entonces esta actividad nos abre esta tercera puerta (además del autoconocimiento y la conexión con la Madre Naturaleza) que es la Dimensión Social. Sabemos que necesitamos del Otro, que nos ayude desde afuera o nos acompañe braceando a nuestro lado, que nos dé asistencia logística o simplemente aliento y afecto. Uno es vuelve vulnerable física y emocionalmente, y eso hace que veas a la persona que está allí compartiendo con vos ese acto hermosamente perfecto, como un Compañero, como uno mismo pero en otro cuerpo.

La NAF es una actividad tan hermosa, que si no se comparte con otros pierde sentido.