

# SURE

*a vela*

MAGAZINE

FORMANDO WATERMANS DESDE 1984



#306



ESPECIAL

# SUP

MATERIAL



Año XXXII / Precio: 5€

SurfTrip  
**Algarve**

PWA  
**Pozo Izquierdo**

Técnica  
**SUP Fitness**

SUPTrip  
**Rodrigues**



---

# FLOW & SILENCE

---

FILOSOFÍA & KITE

texto: Gabi Steindl

fotos: [www.birdseyeviewphotography.com.au](http://www.birdseyeviewphotography.com.au) - Colin Leonhardt

En este artículo la kiter, escritora, viajera incansable, masajista, pensadora libre y misionera del kitesurf Gabi Steindl nos aporta su particular visión de un deporte que en sus propias palabras "Puede convertirse en una experiencia profundamente relajante, en ocasiones yo diría que meditativa".

## Fluir

Mihaly Csikszentmihaly es un teórico y profesor de psicología croata que con su trabajo ha contribuido a nuestra comprensión de la felicidad, creatividad y realización como seres humanos. Desde que, hará ya unos 10 años, leí uno de sus libros durante mi estancia en Brasil en el último evento de la temporada de la Copa del Mundo de kite sus teorías y pensamientos han estado presentes tanto en mi carrera profesional como en mi vida en general. Recuerdo que mientras leía, o mejor dicho estudiaba su libro, no podía dejar de tomar notas que más adelante me han servido como fuente de inspiración en momentos de duda y reflexión. En sus charlas públicas y escritos Mihaly nos dice que uno de los secretos de la felicidad es fluir con el curso de la vida, con lo que acontece en cada momento. Cuando estamos inmersos en la tarea que estamos realizando el tiempo pierde relevancia y nos sentimos libres de preocupaciones y/o problemas externos. Todo viene a suceder de una forma espontánea y natural, sin pensar y sin esfuerzo.

Cuando Mihaly habla de fluir no se refiere sólo a la acción (como en el caso de la práctica deportiva), también lo hace en referencia a la no acción o, dicho con otras palabras, "fluir en el estado natural de uno". Cuando la acción y la pasión forman parte de un único y mismo movimiento no existen preguntas referentes al posible sentido de la vida. El vacío existencial y las dudas afloran cuando nuestra atención está volcada en asuntos que superficialmente nos cautivan pero realmente no nos apasionan. Para mí, surfear con el kite me transporta directamente a este estado de flujo o "fluir con lo que es". La conexión con el Océano va más allá de lo puramente físico, es una sensación que seguro muchos de vosotros habéis experimentado y que resulta imposible de describir con palabras. En otras ocasiones, al menos en mi caso, puedo vivenciar este flujo mientras escribo. A día de hoy no puedo imaginar una vida desprovista de esta sensación-estado de ser que florece cuando estoy completamente involucrada-formando parte de la acción que está siendo realizada. Es como un olvidarse de uno mismo, experimentar una perfecta claridad interior que viene acompañada de un profundo sentimiento de serenidad..., sentir que uno forma parte de algo de una magnitud que no puede ser reducida o descrita con palabras. Creo que los seres humanos más afortunados son aquellos que tienen la oportunidad de desempeñar la vocación que más les apasiona.



## Silencio

*"El silencio es un verdadero amigo que nunca traiciona". - Confucio*

Una de las ventajas del kitesurf respecto al surf es que durante una sesión de olas sueles estar completamente solo. Solo en el sentido de que no se da la charla e interacción que suele existir en un pico abarrotado de surfistas esperando la llegada de la próxima serie. Surfeando con el kite el silencio del entorno permite tomar conciencia de los sonidos propios de la naturaleza, unos instantes privilegiados en los que es posible experimentar una profunda serenidad interior. Si prestas un poco de atención te darás cuenta que desde que nos levantamos de la cama por la mañana hasta que nos acostamos al anochecer nuestras vidas están dominadas por el ruido y las ocupaciones. Rara vez experimentamos o somos conscientes del silencio que siempre está presente y disponible bajo el ajetreo de la vida diaria. Me atrevería a decir que, si realmente somos honestos con nosotros mismos, tenemos miedo de morar en este silencio en el que aparecen y se desvanecen todos los ruidos que forman parte del día a día de nuestras vidas. Creo no equivocarme al decir que nos resulta incómoda la quietud y el silencio. Aparte de los sonidos externos nuestra mente está en una permanente charla interna, algo que es fácilmente perceptible cuando nos detenemos y volcamos la atención sobre nosotros mismos. Parece que la mente-pensamientos se esconde de sí misma creando una actividad incesante en la que apenas queda espacio para ser conscientes de nuestro propio silencio. Aunque os pueda parecer extraño a mi me encanta pasar días en los que no hablo con nadie y descansar en mi propio ser, realmente me siento afortunada por ello. Para los que no gustan de estar consigo mismo, creo el kite de olas es una oportunidad de oro para experimentar el "flow & silence".

Sumergirse y ser uno con el silencio es algo increíble, una vivencia que en la que el personaje se diluye en el Ser como la sal en el agua. La conexión con la naturaleza parece favorecer o facilitar este tipo de conexión con nuestro propio Ser. Son instantes en los que el tiempo cesa y los pensamientos pierden su habitual relevancia, instantes en los que el silencio se convierte en nuestro verdadero guía. La naturaleza es el medio o canal a través del cual más fácilmente podemos conectar con el silencio interior, el simple escuchar sin esfuerzo ni dirección nos abre las puertas de una dimensión de nosotros mismos de la que rara vez somos plenamente conscientes. Creo que no sólo para mí, el kite de olas es una especie de meditación activa. Navegar con el kite suele ayudarme a resolver/apaciguar problemas aparentemente sin solución..., es como si en el silencio los problemas de la mente son realmente sólo eso: pensamientos que surgen y se desvanecen si no nos apegamos a ellos. Cuando hay silencio uno se siente más ligero y vital, la existencia parece acontecer sin rumbo ni esfuerzo.

*"El silencio es el sueño que alimenta la sabiduría". - Francis Bacon*

Si pudiéramos aplicar lo que podemos experimentar y sentir en el agua durante nuestra vida diaria, tratar de cultivar y adoptar un mayor flujo y silencio en nuestra existencia cotidiana..., si pudiéramos ser más conscientes de la potencia de estos estados mentales y físicos entonces tal vez podríamos sentirnos más relajados, más centrados, más satisfechos y más pacíficos. Os invito a dejar que las olas y el Océano nos muestren el camino de vuelta a nuestra verdadera esencia.



**"DENTRO DE TI HAY  
UNA INQUIETUD Y UN  
SANTUARIO AL QUE  
PUEDES RETIRARTE  
EN CUALQUIER  
MOMENTO Y SER  
UNO MISMO"**

**- HERMANN HESSE**