

ARNASA BETEAN

Zineman bezala, apnean ere badira bidea urratzen ari diren emakumeak

Datorren ostiralean, apirilak 12, estreinatuko da Euskal Herriko zinema aretoetan “Arnasa Betea” dokumentala. Rosa Zufia eta Bertha Gaztelumendik zuzendua, emakume zinemagileen errealitatera hurbilduko gaituen filma da, duela hamarkada batzuk oztopoz beteriko bidea ireki zuten sortzaileena, eta baita, gaur egun ere, traba askorekin oraindik, zinemaren munduan bere arrastoa utzi nahi duten emakumeena.

Baina ikuslea bidelagun berezi batzuen bitartez barneratuko da kontakizun horretan. Izan ere, hiru apneista edo buzeatzaile ikusiko ditugu itsasoan egoera desberdinei aurre egiten, zinemaren munduan sartu nahi duen neska batek aurki ditzakeen zailtasunekin nolabaiteko konparazio bat

AITZINDARIAK / Asier Aiestaran

Datorren astean estreinatuko da Euskal Herriko aretoetan “Arnasa Betea”, emakume zinemagileen lanari eta beren jardunean izaten dituzten zailtasunei buruzko dokumentala. Filmean, itsasoak presentzia handia du, eta bertan murgiltzeko, hiru apneista izango ditugu bidelagun. Ezagutu nahi? Hauxe beraien istorioa.

eginez. Apneista horiek Erea Lopez, Lara Larrañaga eta Ainhoa Incognito dira, eta dokumentalean parte hartzeak suposatzen zuen esperientziak hitz egin dugu beraiekin, bide batez apnearen mundua ere apur bat gehiago ezagutuz.

ESPERO EZ ZUTEN PROPOSAMENA

Erea Lopez ordiziarra da hiruratan eskarmentu handiena duena. Urte asko daramatza apnea egiten, instruktorea ere bada, eta txapelketa desberdi-

netan emaitza oso onak lortu izan ditu. Berari iritsi zitzaion dokumental batean parte hartzeko lehen proposamena.

«Nik apnearen mundua apur bat utzita neukan. Orain dela zazpi urte ama izan nintzen eta, aurreneko alaba jaio zenean, uretatik irten egin nintzen, ez zelako oso uztargarria. Baina egun batean nire bikotearen lagun bati, aspaldi ezagutu nuena eta urpeko kameraria dena (Ruben Crespo), proiektu hau iritsi zitzaion es-

kuetara. Nik apnea egiten nuela gogoratu zen eta nire bikotearen bitartez deitu zidaten. Eskatu zidaten ea emakume apneista euskaldun gehiago topatu nitzakeen. Badaude, bai Getarian eta bai Plentzian, apnea egiten duten taldetxo batzuk. Talde batzuk ditugu Whatsappean, elkarren berri izateko, eta hor komentatu nuen ea bazegoen beste neska bat interesatuta. Eta Lara eta Ainhoaren kontaktuak pasa zizkidaten, nik ez nituelako ezagutzen», ekin dio azalpenari Ereak.

Lara Larrañaga ondarroarrak eta Ainhoa Incognito gasteiztarak ere horrelaxe oroitzen dute lehen eskaintza hura. «Euskal Herrian apnea egiten duten emakume oso gutxi daude, eta Whatsappeko talde bat daukagu, batez ere txapelketetarako. Euskal Herriko Txapelketa antolatzeko, adibidez, gutxienez lau emakume

Erea Lopez, Lara Larrañaga eta Ainhoa Incognito, ezkerretik eskuinera, grabaketa batean.
ARNASA BETEAN



behar dira, eta askotan txapelketa ez da egiten jendea ez delako apuntatzen. Egun batean Ereak taldean idatzi zuen hiru emakume apneista behar zizutuzela film bat egiteko eta ea nor apuntatzen zen. Ni garai horretan autonomo bezala ari nintzen lanean, denbora apur bat baneukan, eta baiezkua eman nuen. Ekoiztetxeok nire profilak balio zuela esan zuten, eta horrela sartu nintzen», aipatu du, bere kasua oroituz, Larrañagak.

«Nik oso denbora gutxi neraman apnea egiten. Urte bat esaten dut, baina uda bat esan beharko nuke, nik apnea udan egiten dudalako itsasoan, igerilekukoa gehiago kostatzen zait. Ereak komentatu zidan emakume apneistak behar zizutuzela pelikula bat filmatzeko. Nik esan nion animatzen nintzela, ideia bikaina iruditu zitzaidan, baina argi utzi nuen nire maila apala zela, ez naizelako apneista profesionala. Ereak lasai egoteko esan zidan, ez zutela profesionalik bilatzen. Uste dut zenbait neskak baiezkua eman zutela, eta azkenean aukeratua izan nintzela komentatu zidaten», gehitu du Ainhoak azkenik.

APNEA MODALITATE DESBERDINAK

Baina zer da zehazki apnea? Irakurle askori buzeatzaille baten irudia etorriko zaio burura, soka bati lotuta ahalik eta sakonera gehienara jaisten. Bai, hori ere bada apnea, komunikabideetara askotan istripu larriak daudenean bakarrik iristen baita kirol hau, baina beste modalitate asko ere baditu kirol honek.

«Apnea mota desberdinak daude. Alde batetik, apnea estatikoak daude, eta bestetik, apnea dinamikoak. Estatikoetan geldirik zaude, igerileku



Erea Lopez da hirukotean esperientzia gehien duen apneista, eta berari heldu zitzaion lehen proposamena. Bere eskutik batu ziren proiektura Lara Larrañaga eta Ainhoa Incognito

«Apnea mota desberdinak daude. Alde batetik, apnea estatikoak daude, eta bestetik, apnea dinamikoak», aipatu du Larak, kirol ezezagun horren aberastasuna nabarmenduz

batean izan daiteke edo itsasoan, eta pertsona bakoitzak ur azpian zenbat irauten duen neurtzen da. Entrenatu egiten da eta zure gorputza entzutea da gakoa. Eta gero, dinamikoak daude. Izan daitetze aletarekin, aletarik gabe, igerilekuan alde batetik bestera, edo itsasoan sakonera ahalik eta handienara jaistea: 10, 20, 40 metro... bakoitzak ahal duena. Azken hori normalean ur berotan egin ohi da eta soka bat jartzen da», azaldu digu Larak.

Gehitzen duenez, kirol bat da, baina norbere burua eza gutzeko eta kontrolatzen ikasteko modu bikaina ere bai. Bere kasuan, surf mundutik iritsi omen zen apneara «olatu handietan beldur apur bat kentzeko eta arnasketa landuz ur az-

pian denbora gehiago iraun ahal izateko».

«Tenerifera egin nuen bidaia batean bertako zentro bat eza-gutu nuen eta lehen kontaktua hor izan nuen. Apnea ur azpian arnasarik hartu gabe irautea da. Baina niretzat autoezagutza prozesu bat dela esango nuke. Presioari eta estresari aurre egiteko modu bat. Azken batean, ur azpian batzuk bost segundo irauten dituzte eta besteek bost minutu, baina arnasa hartu ezinaren estresa berdin sentitzen dugu guztiok, eta estres hori nola kudeatu da garrantzitsua. Apneak laguntzen dizu zure burua gehiago entzuten, zure gorputzaren erantzunak hobeto entzuten. Bizitzako beste arloetan sentitzen ez dituzun sentsazioak sortzen dizkizu kirol honek zure gorputzean», dio ondarroarrak.

Ainhoaren kasuan, oxigeno-botilarekin egiten den buzeatzetik abiatuta deskubritu zuen apnea. «Niri betidanik gustatu izan zait ura. Uretan sartuta egotea, itsasoan ahal den guztietan. Eta hori Gasteizkoa izanik eta itsasoa ez daukadarik batere gertu. Urte asko neramatzen botilarekin buzeatzen, asko gustatzen

zait, baina Instagramen bideoen bat ikusten hasi nintzen apneari buruz. Snorkel egitea, independentea izatea, arrainak edo korala ikustea, baina botila beharrik gabe, erakargarria egin zitzaidan. Informazioa biltzen hasi nintzen, apnea kurtsoak ematen zituzten kontaktu batzuk eskuratu nituen, baina justu orduan pandemia iritsi zen eta dena gelditu zen. 2021ean, kontaktu horiek abisatu zidaten berriz ere martxan jarriko zirela kurtsoak, eta pentsatu nuen horixe zela probatzeko momentua. Irakurria neukan arnasketarekin, meditazioarekin zerikusia zuela eta asko erakartzen ninduen. Gerora ikusi dut engantxatu egiten duela».

Lara ere bat dator behin probatuz gero uztea oso zaila dela esaterakoan. «Zure burua mugara eramateko modu bat da. Eta badago sentsazio bat oso berezia: hamar metrotik behera sartzen zarenean, grabitatea galdu egiten da, eta “caída libre” moduko batean sartzen zara. Sentsazio hori adiktiboa bihurtzen da, oso polita da».

«Jendeak zergatik egiten du dan galdetzen dit eta ez dute ulertzen. Ez diote zentzurik

Ur azpian grabaketak egitea dirudiena baino zailagoa da. Gerrian pisua jarri behar izaten da jaitsi ahal izateko.
ARNASA BETEAN



ikusten. Azkenean, apnea aipatzen denean guztien galdera da: “eta zenbat denbora irauten duzu ur azpian?”. Baina nire kasuan, itsasoan ibiltzen naizenez, batez ere ez estatiokoa, ba begiratu ere ez dut egiten denbora. Sakonera agian bai, baina denbora ez, garrantzitsuagoak dira ur azpian dituzun sentsazioak. Zure gorputza kontrolatzen ikastea, erlaxazio puntu horretara iristea. Eta lan hori gero erabilgarria izan daiteke bizitzako beste arlo batzuetan, estres edo antsietate momentuetan. Zure mugak ezagutzea ere bada, ikustea batzuetan uste duzuna baino gutxiago irauten duzula ur azpian», borobildu du azalpena Ainhoak.

MENORCARA BIDAIA AHATZETZINA

Hirukoteak oso oroitzapen ederrak ditu grabazio egun haietakoak. Lapurdiko kostaldean izan ziren, Hondarribian, Pasaian, batel batera igo ziren Urdazuri ibaian arraun egitera, Elantxobeko portuan ere bai... baina irudi gehienak Menorcara egindako astebeteko

bidaia batean grabatu zituzten. Esperientzia aparta izan zen, baina gogorra ere bai.

«Egia da lehen grabaketa egunean gehiago kostatu zitzaidala, kameraren aurrean urduri samar jartzen naizelako. Baina gero Menorcara joan ginen astebetarako, eta hori oso polita izan zen, betiko gogoratzekoa. Itsasontzi bat hartu genuen, biodramina asko badaezpada (barreak), eta talde guztia joan ginen Bertha eta Rosarekin», ekin dio azalpenari Larak aste hura oroitzuz.

«Familiar egotea izan zen. Etxe batean egon ginen guztiok. Baina bere alde gogorra ere izan zuen. Hotza adibidez,

Erea eta filmaketa taldeko kide batzuk, Pasai Donibanen egindako grabaketa baten atsedendian. ARNASA BETEAN

Baina ez da kirol hutsa. «Apneak laguntzen dizu zure burua gehiago entzuten, zure gorputzaren erantzunak hobeto entzuten», azpimarratu du Lara Larrañagak

Ur azpiko irudi gehienak Menorcan grabatu zituzten, astebete inguruko bidaia batean. Gogorra izan zela diote hirurek, baina esperientzia benetan ahaztezina

zeren lehen egunean ez duzu horrenbeste sentitzen, baina egunak igaro ahala, bustita ordu asko dira eta hozten joaten zara. Hondoan zutik egon beharra geneukan batzuetan, eta horretarako lastatuta egon behar duzu, baina gero ur azalean ez geneukan ezer heltzeko. Nekatuta itzuli ginen bidaiatik, baina merezi izan zuen. Mila aldiz errepikatuko nuke», oroitu du Ainhoak ere.

«Nahiko sakonera gutxira grabatzen genuen, 5-10 metro-tara gutxi gorabehera, eta horretarako pisu asko eraman behar duzu. Apnean beruna erabiltzen dugu gerriko batean behera sartzeko. Eta gogorra izan zen. Hirurok batera sinkronizatu, arnasa hartu, jaitsi eta behean ekintza jakin bat egin behar genuen. Bat, adibidez, pelikula lata bat hartzea zen. Ba hori grabatzea, gerrian sei edo zazpi kilo hartuta, gero berriz gora igo, atsedean apur bat hartu, gero berriz behera... Gogorra izan zen, baina oso polita», jarraitu du Larak.

Hala ere, irribarretsu dio azkar ikasi zutela, premiak eraginda. «Logistika ere garrantzitsua da. Hasieran ur-azalean geure kasa flotatzen egoten ginen, kilo horiek gainean izanda, eta nekatuta jaisten ginen hurrengo errepikapenean. Apnean ezin duzu nekatuta jaitsi, oso gutxi irauten duzulako. Horregatik, *paddle* bat hartu genuen gero, hartualdi eta hartualdi artean atsedean hartzeko. Lehen grabaketa egunetik azken grabaketa egunera asko eboluzionatu genuen».

Alde horretatik, Erea Lopezek abantaila txiki bat bazuen, bere garaian interpretazio ikasketak egin baitzituen. «Nik gaztetan zinema ikasketak egin nituen, interpretazio zinema eskola batean, eta

hainbat filmaketatan parte hartu izan dut lehenago. Horregatik, ilusio berezia egiten zidan proiektu honek, zinema mundua eta apnea mundua, nire bi pasio batzeko aukera ematen zidalako. Eta gainera, emakumeen bistaratzeko horren alde egiten zuena. Eta filmaketa, ba horixe, filmatze bat bere alde on eta txarrekin».

Bereziki eskertzen dute hirurek Ruben Crespok une oro emandako laguntza. «Ur azpian filmatzea *handicap* bat zen. Baina Rubenek esperientzia handia dauka ur azpian grabatzen, eta horri esker errazagoa izan zen. Gurekin komunikatzeko hainbat kode berri asmatu zituen, adibidez. Botilarekin ibiltzen diren urpekariek badituzte hainbat keinu komunikatzeko, eta gure artean ere horrelako hizkuntza txiki bat sortu genuen», nabarmendu du ordiziarrek.

Bat datoz Lara eta Ainhoa. «Sartu aurretik arbel batean marrazten zigun egin beharrekoa, eta azalpenak ematen zizkigun: “Nik keinu hau egindakoan zuek hau egin behar duzue”, eskertu du ondarroarrak laguntza hori.

Eta orokorrean, grabaketetan izan zuten giro ona nabarmentzen dute hirurek. «Kontu bat da ur azpiko grabaketa. Gogorra da egun asko izan zirelako, errepikapen asko, eta nekea pilatzen delako, baina ohituago gaude. Beste kontua da kamera aurrean jartzea. Baina, egia esan, oso giro polita eduki genuen, taldean giroa oso gertukoa zen, eta horrek asko laguntzen zuen. Une oro gure gainean zeuden. Nekatuta al geunden galdetzen ziguten, ea zerbait behar genuen... Nire kezka nagusia zuzendariek behar zutena egiteko gai ez izatea zen. Aste batean gra-

batu genuen ia dena, eta hor maila onean egon beharra zegoen. Lesioak izateko arriskua zegoen, adibidez. Kontuan izan behar da grabaketa gehienak urri aldera egin genituela, eta uda horretan gehixeago entrenatzen saiatu nintzen, baina kezka beti dago», aipatu digu Ainhoak, sortutako harremanen garrantzia nabarmenduz: «Nik Lararekin, adibidez, kontaktua mantendu dut eta bidaiaren bat ere egin dugu elkarrekin».

EMAKUME GUTXI ORAIN ARTEAN

Zinema urte askoan izan den bezalaxe, apnea ere gizonezkoen mundua izan da ia erabat orain dela oso gutxira arte. Alde horretatik, Erea, Lara eta Ainhoa bat datoz bi arloen artean lotura hori ere egin daitekeela esaterakoan.

«Ni apnea irakaslea naiz, duela 8-9 urtetik. Eta Euskal Herrira etorri nintzenean apnea apur bat zabaltzeko asmoarekin, ez zegoen inor. Orain badaude taldetxo batzuk, klaseak ematen dituztenak, irteerak egiten dituztenak, oraindik neska askorik ez egon arren», dio Ereak ibilbide luzeagoak ematen dion ikuspegitik. Lara eta Ainhoaren esperientziak ere antzekoak dira.

«Mutil askoz gehiago dabil-tza apnean. Hemen nahiko zabal-duta dagoen urpeko arrantzatik datorren jende asko dago, adibidez, baina neska gutxi daude urpeko arrantza egiten dutenak. Apnean orain hasi dira emakume gehiago animatzen, eta oraintxe bertan esango nuke Euskal Herrian hamar bat izango garela guztira», adierazi du Larak.

«Nik ez daramat denbora askorik honetan, baina hala ere aldaketa nabaritzen dela esango nuke», gehitu du Ainhoak.

«Nik 2021ean kurtsoa egin nuenean, guztira hogeitabat pertsona izango ginen, eta emakumeak hiru. Nik, hori ikusita, nirekiko pentsatzen nuen “non sartzen ari naiz”. Jende asko urpeko arrantzatik zetorren. Apnea eta urpeko arrantza harremanetan daude, eta arrantzan gizonezko gehiago ibiltzen dira. Aletak erostera joan nintzenean, gustura erosiko nituen aleta arrosak, edo urdinak, edo zerbait koloreduna behintzat, baina dena beltz-beltza zen (barreak). Baina aldaketa handia nabaritu dut eta orain Getarian biltzen garen taldean egun askotan gehiengoak emakumeak gara. Orokorrean, modan jartzeaz aparte, emakume gehiago dabil-tza».

Eta ziur filma ikusten duten emakumeei probatzeko gogoa piztuko zaiela, irudiak zoragarririk baitira. Apneista hirukotearentzat ere oso une berezia izan omen zen dokumentala lehen aldiz ikusi zutenekoa.

«Guk ez geneukan ezer ikusita. Argazkiren bat erakutsi ziguten, baina besterik ez. Eta lehen aldiz Zinemaldian ikusi genuen. Esperientzia berez txundigarria zen guretzat, alfonbra gorria eta abar, eta gainera filma lehen aldiz bertan ikustea pantaila handian... malkoak irteten zitzaizkidan», onartu du Ainhoak.

«Egindako lan eta esfortzu guztiaren ordaina izan zen, ederra. Ez gu agertzen ginen zatia bakarrik, baita beste elkarriketa guztiak ere. Hitzik gabe geratu ginen denbora batez, *shock* egoeran, eta gero hasi ginen egindakoaz jabetzen. Espero ez genuelako, segur aski. Apnea egiten zabil-tza zure kontura, eta horrelako opari batek indarra ematen dizu jarraitzeko», onartu du Ainhoak.

Apnea ere oso mundu maskulinoa izan da orain arte. «2021ean kurtsoa egin nuenean, hogeitabat pertsona izango ginen, eta emakumeak hiru», gogoratu du Ainhoak

Filma Zinemaldian ikusi zuten lehen aldiz, eta sekulakoa izan omen zen, Ainhoak onartu digunez: «Egindako lan eta esfortzu guztiaren ordaina izan zen, ederra»



Lapurdikoko batelarekin
Elantxobeko postuan
egindako grabaketa.
ARNASA BETEAN