

Trabajar sin respiro; Entrevista a Miguel Lozano

Autor René
jueves, 20 de enero de 2011

NO ES DE LOS QUE SE AHOGAN en un vaso de agua. Miguel Lozano puede pasarse 6 minutos y 57 segundos sin respirar.

Tres, cuatro horas al día con el agua al cuello. Ex consultor de empresas de Montgat (Barcelona) ahora pegado a un traje de neopreno.

De los pocos que pueden decir literalmente que trabajan sin respiro.

No hay metáforas en su currículum: es el primer español que ha bajado más de 70 metros a pulmón en una competición oficial (su último récord: 81). Campeón de España de apnea. "Meditación acuática", la llama él. Un deporte minoritario que en España paradójicamente aún vive del aire.

31 años. 1,95. Alto o profundo, según se mire. Capacidad pulmonar: 9 litros (lo habitual en un hombre es 6). Aunque él dice que el tamaño no importa. No bajo el agua. "No hace falta tener unos grandes pulmones para ser un gran apneasta", asegura. "La clave está en la mente".

Hace sólo cinco años, Miguel Lozano era consultor de empresas y negocios. "Pero supongo que la corbata me apretaba demasiado", recuerda. "A veces es importante parar en seco y replantearse todo de nuevo. Hay que tratar de reeducarse cada cierto tiempo". Así se fue a reeducar a Tailandia, Malasia, Indonesia, India, Nepal, Australia. Un año con la mochila a cuestas. Moraleja: "Aprende a valorar más mi tiempo y a enfocar mi energía en objetivos que por encima de todo me realizarán".

HACE SÓLO CINCO AÑOS, el ahora campeón de España descubrió su deporte. Encontró un club de apnea por casualidad. "Era la mejor forma de relajarse después de un día largo de trabajo".

Muchísimo gratis contra el estrés: antioxidarse. "Aguantar la respiración es muy placentero. En ese estado de ingravidez, te evades por completo. Tu mente viaja fuera del tiempo". Estado zen acuoso. Vendrá a ser la versión literal de la filosofía-jingle del Bruce Lee de BMW: "Be water, my friend". Sólo agua, amigo más.

Lozano se aplica el cuento chino a diario. "En el mar, sólo se respira", para consumir lo menos posible. Debes fundirte en el medio. Ser como el agua, no luchar contra ella.

LOZANO DEJÓ DE LUCHAR hace tres años. Se fue a vivir a Egipto, la meca de la apnea. Capital submarina: el Blue Hole del Sinaí, agujero azul de 130 metros de profundidad o cementerio de buceadores, si se hace caso a su mote. El catalán se hizo instructor. Traducido al español: uno entre un millón. "En España posiblemente hay menos de diez instructores activos", calcula.

Su maestro: Umberto Pelizzari, amigo y discípulo de Jaques Mayol, el hombre que inspiró la zambullida existencialista de Luc Besson: El gran azul (1988). Luego llegaron las competiciones. Se estrenó en 2008. Un año después, ya era campeón de España (título que ha revalidado este verano).

En dos años ha batido dos récords nacionales: 72 metros de profundidad en la modalidad de inmersión libre (el deportista desciende y asciende sin aletas, agarrándose a una cuerda); 81 metros en peso constante (baja y sube con aletas o monoaletas sin tocar el cabo). 81 metros.

Lo más surrealista que ha encontrado Lozano a esa profundidad: "Nuestra basura".

Próximo reto:

100 metros. "Quiero estar preparado para el año que viene adelantado", pero también necesito ayuda de sponsors. Es lo más complicado: saber que puedes conseguir una buena marca y no tener recursos".