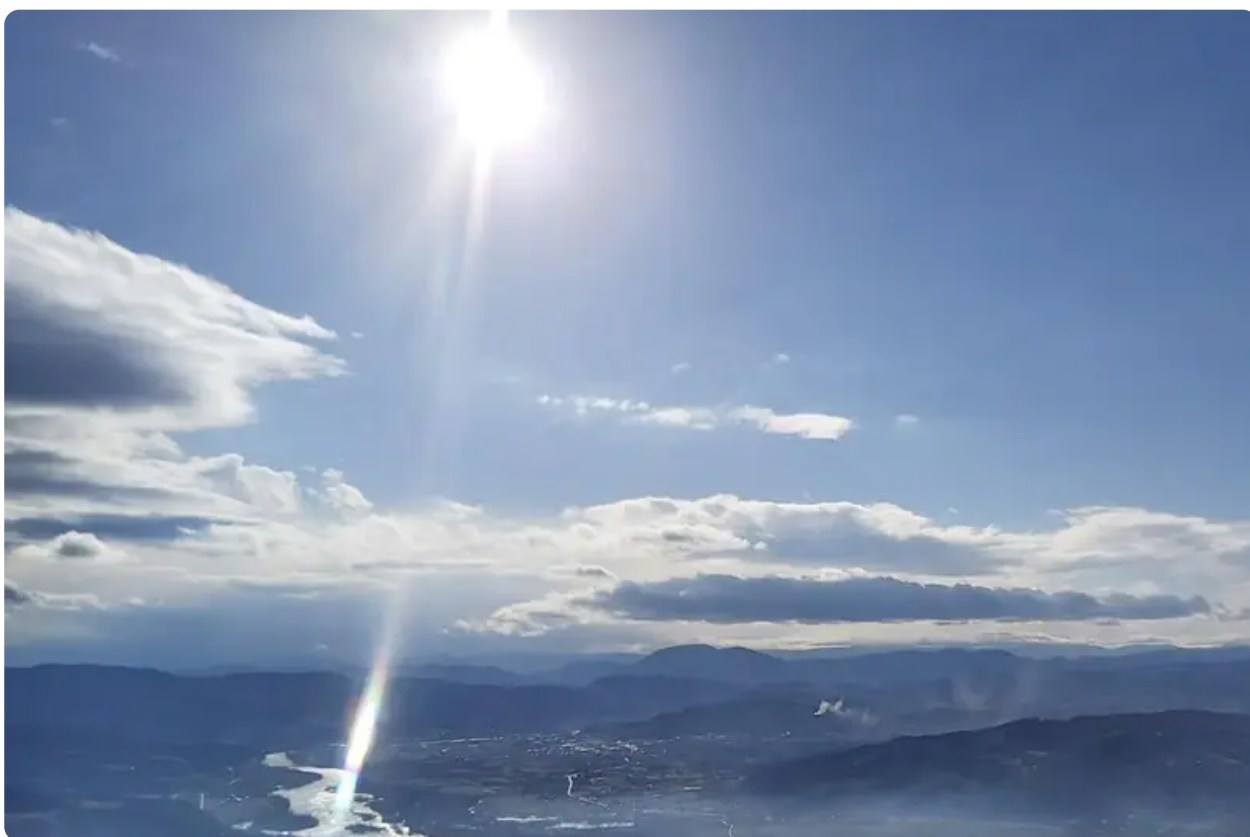




Plivanje i pravilno disanje

Plivanje i boravak u vodi koriste telu i duhu · Yoga Loznica · 8. februar 2021.

Plivanje je dobra preporuka za svakoga ko ume da pliva, a nema dovoljno volje da redovno vežba disanje. Prema autorima na koje se oslanjamo, kada se ritam pokreta i ritam disanja usklade, mnogi posle mesec ili dva redovnog plivanja osećaju više svežine i energije.



Napomena. Poverenje u sopstvene mogućnosti raste vežbanjem, ali bez dovoljno iskustva ne možemo biti sami sebi lekari ni spasioci. Ko ima tegobe sa srcem ili plućima, neka se pre plivanja i vežbi disanja posavetuje sa lekarom; zadržavanje daha pod vodom nikada ne vežbamo sami.

Plivanje je jedan od najprirodnijih oblika kretanja i, kada se upražnjava redovno i umereno, jedna od najkorisnijih telesnih aktivnosti. Ritmični pokreti vode plivača ka dubokom i kontrolisanom disanju, sličnom pranajami. Da bi plivanje dalo što više, korisno je uskladiti disanje sa pravilima potpunog (troslojnog) joga disanja [1].



Plivanje je prirodno, iskonsko kretanje tela koje plivača vodi ka pravilnom ritmu disanja.

Šta kažu istraživanja

U ispitivanju sa 27 takmičarskih plivača (13 do 20 godina), mesec dana jogijskog disanja, pola sata pet puta nedeljno, poboljšalo je plućne funkcije i smanjilo broj zaveslaja po udisaju u odnosu na kontrolnu grupu [2]. Ispitivanje je malo i odnosi se na vrhunske plivače, pa se ne može preneti na svakoga. Metaanaliza 10 ispitivanja pokazala je da trening disajnih mišića poboljšava plivačke rezultate [3], a noviji pregled 14 studija sa 375 takmičara povezuje ga sa jačim udisajnim mišićima i boljim aerobnim plivanjem, uz napomenu da su protokoli različiti [4].

Ispitivanje [2] merilo je i anksioznost pred takmičenje; praktikovane su sekcionalno disanje, disanje „mehom“ i naizmenično disanje na nozdrve sa zadržavanjem daha. Pregledi [3] i [4] bave se treningom disajnih mišića uz pomoć sprava, a ne jogijskim disanjem, pa pokazuju da disanje utiče na plivanje, ali ne i koja metoda je najbolja. U jednom ispitivanju sa 28 plivača perajama, trening sa povremenim zadržavanjem daha povećao je plućne parametre i poboljšao rezultate, ali je zasićenost krvi kiseonikom posle napora bila niža [5]; to je razlog više da se zadržavanje daha ne forsira i da se ne vežba pod vodom bez nadzora.

Disanje i telesna težina

Uobičajeno je mišljenje da se plivanjem može smršati. To je delimično tačno, ali nije pravilo: ima ljudi koji redovno plivaju, a težina im se ne menja. Autori knjige na koju se oslanjamo smatraju da je razlog u tome što ni dobri plivači često ne dišu pravilno, a stečenu naviku teško je promeniti [1]. Zato je dobro da prva misao o plivanju bude briga o sopstvenom zdravlju, a ne samo o težini. Ako težina naglo raste ili opada bez jasnog razloga, javimo se lekaru, jer uzroci mogu biti različiti.

Oko sebe vidimo mnogo ljudi srednjih godina koji su nezadovoljni telesnom težinom, bilo da su gojazni ili previše mršavi. Često su to ljudi koji su se ranije aktivno bavili sportom, a zbog obaveza su prestali. Retki se odluče na vežbe pranajame, a kad to učine, slab kapacitet pluća i slaba izdržljivost često otežavaju napredak; zadržavanje daha tada je neprijatno. Plivanje u takvoj situaciji može biti prijatna i blaga alternativa.

Autori [1] dalje navode da na telesnu težinu utiču žlezde sa unutrašnjim lučenjem i da uravnoteženo disanje i ritmično kretanje mogu podržati njihovu ravnotežu. To je tumačenje jogijske tradicije, koje ovde nismo potvrdili recenziranim izvorom, pa ga ne preporučujemo kao lek: poremećaj rada štitne žlezde, na primer, utvrđuje i leči lekar.

Sama aktivnost ne donosi trajne promene, a navike koje usvajamo dok plivamo mogu. Disanje se uči postepeno: niko ne postaje dobar plivač ako ne nauči da štedi dah. Izdržljivi plivači retko udišu, a vazduh izbacuju dok im je lice u vodi, što je u suštini troslojno joga disanje.



Kako disati pri prsnom plivanju

Prsno plivanje je najbolje za početak. Cela tajna je u povezanom, ritmičnom plivanju bez napora:

- Udahnemo kroz usta ili nos i spustimo lice u vodu.
- Dok je lice u vodi, napravimo dva lagana zaveslaja.
- Kada nam se ruke vrate do grudi, polako izdišemo kroz nos, tako da pri kraju četvrtog zaveslaja ostane tek toliko vazduha da iz nosa izduvamo preostale kapi vode.
- Odmah zatim udahnemo i ponovo spustimo lice u vodu; postupak se ponavlja.

Tako plivanje postaje jednostavna vežba pranajame u vodi. Zadržavanje daha tokom dva zaveslaja može se posle nekoliko meseci vežbanja postepeno produžavati na više zaveslaja, ali nikada do nelagodnosti. Zbog bezbednosti plivamo uz društvo ili uz nadzor spasioca.

Mnogi koji vežbaju pranajamu žele brz napredak, a nemaju strpljenja da bar dva meseca vežbaju bez prekida; vežbe prekinute prerano retko ostave trajan trag. Plivač je prirodno prinuđen da neko vreme zadržava dah dok mu je lice u vodi i da pazi na ritam, pa diše na način koji liči na pranajamu. Po navodima hatha joge, dva meseca redovnog, jednostavnog plivanja mogu dati slične rezultate kao pranajama [1]; istraživanja koja smo našli ne porede plivanje i pranajamu, pa to ostaje tvrdnja tradicije.

Ako se umorimo, ne treba da prestanemo da plivamo; dovoljno je da se odmorimo ležeći na vodi uz duboko disanje. Najstariji, a ujedno i najmoderniji stil je kraul, koji je neodvojiv od pravilnog disanja: snažan udah, zatim izdisaj u vodi kroz nos tokom četiri zamaha ruku.

Autori preporučuju da u vodi ne ostajemo duže od pola sata i da tada izostavimo posebne vežbe disanja, a posle mesec ili dva joga plivanja pređemo na redovne vežbe pranajame u sobi, a još bolje u prirodi. Leti je dobro otići na more, jezero ili reku i plivati uz pravilno disanje, a zimi potražiti zatvoreni bazen.

Ako smo previše mršavi

Neki ljudi zbog mršavosti izbegavaju fizičku aktivnost, iz straha da će smršati još više. Njima plivanje uz svesno disanje takođe može biti dobra aktivnost, jer je blago prema zglobovima i podstiče opuštanje. Voda je prijatelj: ne treba joj se opirati, dovoljno je dopustiti joj da nas nosi. To je lakše reći nego učiniti, ali posvećenost i strpljenje daju dobre rezultate. Neobjašnjiv gubitak težine treba proveriti kod lekara.

Fotografija

Fotografija: Joga Loznica.

Izvori

1. Yesudian, S. i Haich, E. (1982). *Joga i sport*. Arandelovac: Napredak.



2. Hakked, C. S., Balakrishnan, R. i Krishnamurthy, M. N. (2017). Yogic breathing practices improve lung functions of competitive young swimmers. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 8(2), 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2016.12.005>
3. Liu, S., Gou, P. i Lin, M. (2025). The effect of respiratory muscle training on swimming performance: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, članak 1638739. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1638739>
4. Chen, Y., Yi, Q., Meng, K., Tao, K., Qin, S., Yue, Y., Bao, D. i Jiang, G. (2026). Effects of respiratory muscle training on swimming performance, respiratory muscle function, and pulmonary function of competitive swimmers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 17, članak 1770925. <https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1770925>
5. Stavrou, V., Toubekis, A. G. i Karetsi, E. (2015). Changes in respiratory parameters and fin-swimming performance following a 16-week training period with intermittent breath holding. *Journal of Human Kinetics*, 49(1), 89–98. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0111>

Tekst je namenjen informisanju; kod tegoba posavetujte se sa lekarom. Najnovija verzija: <https://yogaloznica.dkd.rs/swimming-and-breathing.html>