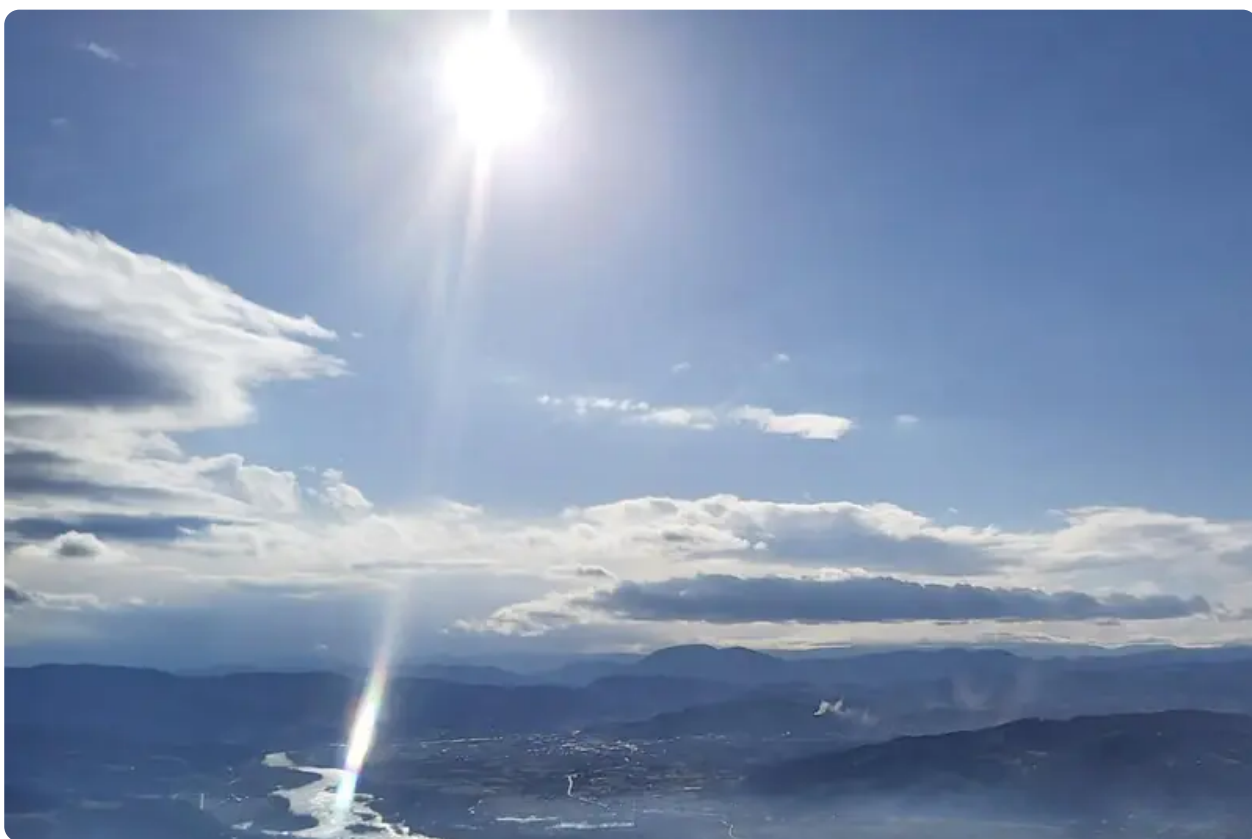




Пливање и правилно дисање

Пливање и боравак у води користе телу и духу • Јога Лозница • 8. фебруар 2021.

Пливање је добра препорука за свакога ко уме да плива, а нема довољно воље да редовно вежба дисање. Према ауторима на које се ослањамо, када се ритам покрета и ритам дисања ускладе, многи после месец или два редовног пливања осете више свежине и енергије.



Напомена. Поверење у сопствене могућности расте вежбањем, али без довољно искуства не можемо бити сами себи лекари ни спасиоци. Ко има тегобе са срцем или плућима, нека се пре пливања и вежби дисања посаветује са лекаром; задржавање даха под водом никада не вежбамо сами.

Пливање је један од најприроднијих облика кретања и, када се упражњава редовно и умерено, једна од најкориснијих телесних активности. Ритмични покрети воде пливача ка дубоком и контролисаном дисању, сличном пранајама. Да би пливање дало што више, корисно је ускладити дисање са правилима потпуног (трослојног) јога дисања [1].



Пливање је природно, исконско крећање тела које иливача води ка правилном ритму дисања.

Шта кажу истраживања

У испитивању са 27 такмичарских пливача (13 до 20 година), месец дана јогијског дисања, пола сата пет пута недељно, побољшало је плућне функције и смањило број завеслаја по удисају у односу на контролну групу [2]. Испитивање је мало и односи се на врхунске пливаче, па се не може пренети на свакога. Метаанализа 10 испитивања показала је да тренинг дисајних мишића побољшава пливачке резултате [3], а новији преглед 14 студија са 375 такмичара повезује га са јачим удисајним мишићима и бољим аеробним пливањем, уз напомену да су протоколи различити [4].

Испитивање [2] мерило је и анксиозност пред такмичење; практиковане су секционално дисање, дисање „мехом“ и наизменично дисање на ноздрве са задржавањем даха. Прегледи [3] и [4] баве се тренингом дисајних мишића уз помоћ справа, а не јогијским дисањем, па показују да дисање утиче на пливање, али не и која метода је најбоља. У једном испитивању са 28 пливача перајама, тренинг са повременим задржавањем даха повећао је плућне параметре и побољшао резултате, али је zasiћеност крви кисеоником после напора била нижа [5]; то је разлог више да се задржавање даха не форсира и да се не вежба под водом без надзора.

Дисање и телесна тежина

Уобичајено је мишљење да се пливањем може смршати. То је делимично тачно, али није правило: има људи који редовно пливају, а тежина им се не мења. Аутори књиге на коју се ослањамо сматрају да је разлог у томе што ни добри пливачи често не дишу правилно, а стечену навику тешко је променити [1]. Зато је добро да прва мисао о пливању буде брига о сопственом здрављу, а не само о тежини. Ако тежина нагло расте или опада без јасног разлога, јавимо се лекару, јер узроци могу бити различити.

Око себе видимо много људи средњих година који су незадовољни телесном тежином, било да су гојазни или превише мршави. Често су то људи који су се раније активно бавили спортом, а због обавеза су престали. Ретки се одлуче на вежбе пранајама, а кад то учине, слаб капацитет плућа и слаба издржљивост често отежавају напредак; задржавање даха тада је непријатно. Пливање у таквој ситуацији може бити пријатна и блага алтернатива.

Аутори [1] даље наводе да на телесну тежину утичу жлезде са унутрашњим лучењем и да уравнотежено дисање и ритмично кретање могу подржати њихову равнотежу. То је тумачење јогијске традиције, које овде нисмо потврдили рецензираним извором, па га не препоручујемо као лек: поремећај рада штитне жлезде, на пример, утврђује и лечи лекар.

Сама активност не доноси трајне промене, а навике које усвајамо док пливамо могу. Дисање се учи постепено: нико не постаје добар пливач ако не научи да штеди дах. Издржљиви пливачи ретко удишу, а ваздух избацују док им је лице у води, што је у суштини трослојно јога дисање.



Како дисати при прсном пливању

Прсно пливање је најбоље за почетак. Цела тајна је у повезаном, ритмичном пливању без напора:

- Удахнемо кроз уста или нос и спустимо лице у воду.
- Док је лице у води, направимо два лагана завеслаја.
- Када нам се руке врате до груди, полако издишемо кроз нос, тако да при крају четвртог завеслаја остане тек толико ваздуха да из носа издувамо преостале капи воде.
- Одмах затим удахнемо и поново спустимо лице у воду; поступак се понавља.

Тако пливање постаје једноставна вежба пранајама у води. Задржавање даха током два завеслаја може се после неколико месеци вежбања постепено продужавати на више завеслаја, али никада до нелагодности. Због безбедности пливамо уз друштво или уз надзор спасиоца.

Многи који вежбају пранајаму желе брз напредак, а немају стрпљења да бар два месеца вежбају без прекида; вежбе прекинуте прерано ретко оставе трајан траг. Пливач је природно принуђен да неко време задржава дах док му је лице у води и да пази на ритам, па дише на начин који личи на пранајаму. По наводима хатха (санскр. hatha) јоге, два месеца редовног, једноставног пливања могу дати сличне резултате као пранајама [1]; истраживања која смо нашли не пореде пливање и пранајаму, па то остаје тврдња традиције.

Ако се уморимо, не треба да престанемо да пливамо; довољно је да се одморимо лежећи на води уз дубоко дисање. Најстарији, а уједно и најмодернији стил је краул, који је неодвојив од правилног дисања: снажан удах, затим издисај у води кроз нос током четири замаха руку.

Аутори препоручују да у води не остајемо дуже од пола сата и да тада изоставимо посебне вежбе дисања, а после месец или два јога пливања пређемо на редовне вежбе пранајама у соби, а још боље у природи. Лети је добро отићи на море, језеро или реку и пливати уз правилно дисање, а зими потражити затворени базен.

Ако смо превише мршави

Неки људи због мршавости избегавају физичку активност, из страха да ће смршати још више. Њима пливање уз свесно дисање такође може бити добра активност, јер је благо према зглобовима и подстиче опуштање. Вода је пријатељ: не треба јој се опирати, довољно је допустити јој да нас носи. То је лакше рећи него учинити, али посвећеност и стрпљење дају добре резултате. Необјашњив губитак тежине треба проверити код лекара.

Фотографија

Фотографија: Јога Лозница.



Извори

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

Текст је намењен информисању; код тегоба посаветујте се са лекаром. Најновија верзија: <https://yogaloznica.dkd.rs/sr-cyrl/swimming-and-breathing.html>