



ШКОЛА МАЧЕВАЊА  
"СВЕТИ ЂОРЂЕ"

[www.macevanje.org](http://www.macevanje.org)



## Tehnika disanja u borbi



Poklič u borbi: bitka kod Angore, detalj, Rubensove kopije (1603) Leonardove freske iz 1506. godine i Leonardova skica za fresku

Kao i u svim drugim aktivnostima koje su praćene pojačanim fizičkim naporom, a posebno u borilačkim veštinama, od velikog je značaja **disanje**. Može se u prvom trenutku pomisliti da disanje, kao urođena telesno-fiziološka aktivnost, ne treba da bude predmet nekog posebnog osvrta pošto "svaki čovek prirodno i spontano zna da diše." No, to nije tako.

Sušтина se ne nalazi u tome da se čini nešto (diše) već u tome kako se čini nešto (diše). Savremeni način života, vođen od početka u usko urbanoj (neprirodnoj - degenerisanoj) sredini koji se sastoji u najvećoj meri od **hipokinezije** - nedovoljnog kretanja zbog čega je telesna **kultura (kultura tela)**, posebno danas, potpuno zapuštena, doveo je do toga da su deca, a kasnije i odrasli ljudi najvećim delom izgubili prirodni osećaj za osnovnu formu svake urođene aktivnosti. Iz ovog razloga su prirodni pokreti kako nogu, ruku, leđa...,

pa i **pluća** u velikoj meri modifikovani - oneprirođeni i degenerisani. Tako gotovo svuda na ulici nailazimo na ljude koji ne znaju čak ni da pravilno hodaju: pri svakom koraku se dižu na prste, vuku noge, ukrštaju ih, kreću se sa savijenim kolenima ili kolena izbacuju u stranu ili na unutra, ili se gegaju u kukovima, stopala krive na unutra ili na spolja... Isto tako viđam stalno decu i odrasle koji pokušavaju izvesti skok iz mesta a da pri tome ne saviju kolena i spuste se u čučanj, koji trče bez pomerenog težišta napred tako da im noge idu ispred trupa ili trče savijenog torza u napred, ili bez savijanja kolena....

Sve navedeno važi i za disanje koje se deformisalo pod uticajem pokušavanja refleksnog prilagođavanja organizma na zagađen gradski vazduh i duvanski dim. Pravilno i potpuno disanje podrazumeva pun udah koji sukcesivno ispunjava vazduhom prvo donji deo grudnog koša, zatim srednji i na kraju gornji deo grudnog koša, a uz kratkotrajno zadržavanje izdaha i udara u fazama punih i ispražnjenih pluća. Redosled izdisanja je obrnut. U tom smislu se gotovo svuda vidi kako ljudi nepravilno dišu koristeći najčešće samo ili donji ili srednji, a često i samo gornji deo pluća (plitko disanje). Tada organizam unosi znatno manju količinu kiseonika nego što može a isto tako i izbacuje znatno manju količinu ugljen dioksida nego što treba. To povlači za sobom niz drugih posledica: ubrzano disanje, poremećaj rada kardio-vaskularnog sistema, poremećaj fiziologije organizma, nervozu...

Postoji još jedan razlog zbog kojeg treba u mačevanju (kao i bilo kojoj drugoj borilačkoj veštini) posvetiti veći značaj disanju. Borba sama po sebi psihički dovodi borca u stanje treme i stresa a ovo direktno utiče na sve njegove telesne funkcije, pa i disanje. U tom smislu mačevalac mora pre borbe da se oslobodi uzbuđenja. Samo tada će njegova dijafragma biti tako spuštена da u njegovim grudima ima dovoljno mesta da pluća slobodno dišu i srce neometano kuca - dakle da torzo nije u mišićnom grču. Ovakvo telesno stanje je pretpostavka svakog dobrog izvođenja borbenih akcija u bilo kojoj borilačkoj veštini, pa i u mačevanju.

Pravilno disanje u borbi je važno iz više razloga. Navešću samo neke:

- Fiziološkog: unošenje dovoljne količine kiseonika potrebne za pojačani rad mišića
- Kontrole povezanosti ritma disanja sa ritmom akcija
- Dobijanje u trenutku napora pojačanog tonusa mišića
- Boljeg pražnjenja eksplozivne energije akcije
- Psihološkog uticaja krika koji se proizvodi prilikom eksplozivnog pražnjenja vazduha tokom akcije

Treba razlikovati dve vrste disanja u borbi. **Prva vrsta** disanja: smirena, ujednačena, staložena - sa laganim kontinuiranim udisajima i izdisajima prati pripremni period borbe, neutralno kretanje, istraživanje i odmor, dakle, period pre i posle direktne akcije. **Druga vrsta** disanja prati neposredno izvođenje akcije napada ili odbrane i tada se vazduh iz pluća izbacuje ili unosi kratkotrajno tj. eksplozivno. Navedene vrste disanja, se, dakle, tokom borbe neprestano smenjuju pri čemu je cilj da mačevalac drugu vrstu koristi kratkotrajno dok prvu vrstu pretežno kao i da prelazak iz jedne u drugu vrstu bude što brži i neupadljiviji.

Pravilno disanje u mačevanju je od većeg značaja za jednoiporučni i dvoručni mač, kao i za teške sekuće mačeve, teške rapire, u upotrebi štita. Kod tih vrsta oružja se mora izloženi način disanja što upornije i disciplinovanije koristiti i vežbati.

Kod ovih mačeva, kad je reč o sečenjima prilikom **izmaha** izvodi se udah - unošenje vazduha u pluća, kada se izvodi **zamah** - neposredno sečenje ono je praćeno izdahom. Udah se, uopšte uzev izvodi u svim situacijama kada se telo kreće defanzivno, ruke i mač privlače ka sopstvenom telu (dakle, u principu u odbranama) a izdah kada se telo kreće ofanzivno, ruke i mač udaljavaju od

sopstvenog tela, kad treba predati energiju maču. Razlog za ovo je jedna veoma bitna pojava. Naime, skeletni sistem ima najveći mišićni tonus (telo čvrstinu) kada u plućima nema vazduha - kada čovek nije naduvan kao balon. Iz tog razloga se teret podiže ili gura uz izdah a ne udah, iz toga razloga snaga pokreta sečenja mačem je najveća u trenutku najvećeg ukupnog mišićnog tonusa tela - praznih pluća. S druge strane, ništa manje značajno, kad su pluća puna vazduha ne samo srčani mišić već i želudac su izloženi pritisku a što za posledicu može imati ne samo nesvesticu već i mučninu i povraćanje.

Povezivanje izdaha sa zamahom ili bodom a udaha sa izmahom i blokom, ukoliko se u ovome dostigne automatizam, je od velikog značaja ne samo za izvođenje napada punom snagom i bloka sa punom pripremom za uzvrat već i za stvaranje osećaja ritma u tehnici smene mačevalačkih pokreta - ritma koji mačevaoca kao metronom navodi na pokret u pravom trenutku pravilnim redosledom. Navedeni redosled, međutim, je načelan i mora se prilagođavati okolnostima pošto ofanzivna radnja, koju prati pražnjenje mišićne energije, ukoliko predstavlja uzvrat na protivnikov napad, mora se predhodno izvesti sa udahom.

Ukoliko je, međutim, reč o **lakim mačevima** principi pravilnog disanja se u jednom elementu modifikuju. Naime, zato što su akcije sa ovim pokretljivijim mačevima znatno brže, učestalije (posebno kad je reč o lakim špadama) kao i sa manjom energijom mišićnog pražnjenja, znatno je teže njihov ritam izvođenja uskladiti sa ritmom pravilnog disanja. U tom smislu kod lakih budućih mačeva tokom cele borbe mačevaoci se trude da preovladavajuće zadrže prvi način disanja tj. smiren, ujednačen i sa stalozanim udisajima i izdisajima.

Postoji još jedna pojava koja prati gotovo svaku borilačku veštinu a direktno je vezana za disanje. Naime, prilikom naglog izbacivanja vazduha iz pluća, a koje je vezano sa eksplozivnim pražnjenjem energije akcije (udarac rukom, nogom, podizanje ili guranje tereta...) akteri obično stvaraju neki zvuk-glas. Taj se glas javlja ili kao diskontinuirano šištanje ili stenjanje ili kao krik različitih formi i intenziteta. Gotovo sve borilačke veštine sadrže u sebi ovaj element.

No, dok kod jednoiporučnih, dvoručnih i teških-srednje teških jednoručnih mačeva krik u borbi, koji prati izvođenje sečenja ili uboda, je **abdominalnog** porekla (posledica izdisanja vazduha koji je vezan za eksplozivno mišićno pražnjenje pluća) kod lakih mačeva on je najčešće **grleni** jer predstavlja više izraz **psihičkog pražnjenja** na kraju izvedene akcije.

Mačevalac u borbi, međutim, treba da nauči i da kontroliše ispuštanje svog glasa tokom akcija tj. da i ovaj element borbe koristi u taktičke svrhe. Naime, osnovni deo taktike svake borbe je da se ne ukazuje na trenutak početka akcije. Ukoliko, dakle, protivnik preteći naš glas uvidi početak našeg delovanja to nije dobro. Iz navedenog razloga se neki mačevaoci trude, ako primete da protivnik pridaje glasu prevelik značaj, da kombinuju akcije bez glasa sa akcijama uz glas i glas bez akcija. Na ovaj način protivnik se može ne samo dovesti u zabunu vezano za početak akcije već i efikasno zavarati lažnim napadom i npr. samo glasom naterati na željenu fizičku reakciju.

Upotreba glasa u borbi ima još jednu funkciju - psihološku. Naime, krik se isto koristi i da bi se protivnik zaplašio, dekoncentrisao ili mu se odvrtila pažnja. Ovo je zgodno koristiti i protiv mačevalaca za koje vidimo da im krik unosi pometnju i strah. To je korišteno oduvek. I dok su varvarski narodi polazili u napad uz nesnosnu neartikulisanu dreku civilizovane vojske su imale atrikulisan bojni poklič. Tako npr. makedonski bojni poklič je bio "alalalalai...!" i on se izvodilo nakon prilazanja u najvećoj tišini kako bi njegovo dejstvo imalo što veći psihološki uticaj. U prvom i drugom svetskom ratu se juriš izvodio uz poklič "uraaa..." itd. Svrha pokliča, međutim, nije bila jedino zastrašivanje protivnika već i vlastito samoohrabrivanje.

Upotreba glasa kao oružja je raširena i kod mnogih životinja, a uobičajena je za predatore. Treba samo podsetiti da tigar pred napad u spektru zvukova svoje rike proizvodi i infrazvuk koji kratkotrajno parališe rad mišića žrtve tako da ona za trenutak ne može bežati.



**ШКОЛА МАЧЕВАЊА  
"СВЕТИ ЂОРЂЕ"**

**Aleksandar S., učitelj mačevanja**

- \* [NASLOVNA](#)
  - \* [GLAVNA STRANA](#)
  - \* [KONTAKT](#)
- [www. macevanje.org](http://www.macevanje.org)