

ТЕХНИКА ДИСАЊА У МАЧЕВАЛАЧКОЈ БОРБИ



Поклич у борби: битка код Ангоре, детаљ, Рубенсове копије (1603) Леонардове фреске из 1506. године и Леонардова скица за фреску

Као и у свим другим активностима које су праћене појачаним физичким напором, а посебно у борилачким вештинама, од великог је значаја дисање. Може се у првом тренутку помислити да дисање, као урођена телесно-физиолошка активност, не треба да буде предмет неког посебног осврта пошто „сваки човек природно и спонтано зна да дише.“

Но, то није тако. Суштина се не налази у томе да се чини нешто (дише) већ у томе како се чини нешто (дише). Савремени начин живота, вођен од почетка у уско урбаној (неприродној - дегенерисаној) средини који се састоји у највећој мери од хипокинезије - недовољног кретања због чега је телесна култура (култура тела), посебно данас, потпуно запуштена, довео је до тога да су деца, а касније и одрасли људи највећим делом изгубили природни осећај за основну форму сваке урођене активности.

Из овог разлога су природни покрети како ногу, руку, леђа..., па и плућа у великој мери модификовани - онеприрођени и дегенерисани. Тако готово свуда на улици наилазимо на људе који не знају чак ни да правилно ходају: при сваком кораку се дижу на прсте, вуку ноге, укрштају их, крећу се са савијеним коленима или колена избацују у страну или на унутра, или се гегају у куковима, стопала криве на унутра или на споља... Исто тако виђам стално децу и одрасле који покушавају извести скок из места а да при томе не савију колена и спусте се у чучањ, који трче без помереног тежишта напред тако да им ноге иду испред трупа или трче савијеног торза у напред, или без савијања колена....

Све наведено важи и за дисање које се деформисало под утицајем покушавања рефлексног прилагођавања организма на загађен градски ваздух и дувански дим. Правилно и потпуно дисање подразумева пун удах који сукцесивно испуњава ваздухом прво доњи део грудног коша, затим средњи и на крају горњи део грудног коша, а уз краткотрајно задржавање издаха и удаха у фазама пуних и испражњених плућа.

Редослед издисања је обрнут. У том смислу се готово свуда види како људи неправилно дишу користећи најчешће само или доњи или средњи, а често и само горњи део плућа (плитко дисање). Тада организам уноси знатно мању количину кисеоника него што може а исто тако и избацује знатно мању количину угљен диоксида него што треба. То повлачи за собом низ других последица: убрзано дисање, поремећај рада кардио-васкуларног система, поремећај физиологије организма, нервозу...

Постоји још један разлог због којег треба у мачевању (као и било којој другој борилачкој вештини) посветити већи значај дисању. Борба сама по себи психички доводи борца у стање треме и стреса а ово директно утиче на све његове телесне функције, па и дисање. У том смислу мачевалац мора пре борбе да се ослободи узбуђења. Само тада ће његова дијафрагма бити тако спуштена да у његовим грудима има довољно места да плућа слободно дишу и срце неометано куца - дакле да торзо није у мишићном грчу. Овакво телесно стање је претпоставка сваког доброг извођења борбених акција у било којој борилачкој вештини, па и у мачевању. Правилно дисање у борби је важно из више разлога. Навешћу само неке:

- Физиолошког: уношење довољне количине кисеоника потребне за појачани рад мишића
- Контроле повезаности ритма дисања са ритмом акција
- Добијање у тренутку напора појачаног тонуса мишића
- Бољег пражњења експлозивне енергије акције
- Психолошког утицаја крика који се производи приликом експлозивног пражњења ваздуха током акције

Треба разликовати две врсте дисања у борби:

Прва врста дисања: смирена, уједначена, сталожена - са лаганим континуираним удисајима и издисајима прати припремни период борбе, неутрално кретање, истраживање и одмор, дакле, период пре и после директне акције.

Друга врста дисања прати непосредно извођење акције напада или одбране и тада се ваздух из плућа избацује или уноси краткотрајно тј. експлозивно. Наведене врсте дисања, се, дакле, током борбе непрестано смењују при чему је циљ да мачевалац другу врсту користи краткотрајно док прву врсту претежно као и да прелазак из једне у другу врсту буде што бржи и неупадљивији. Правилно дисање у мачевању је од већег значаја за једноипоручни и дворучни мач, као и за тешке секуће мачеве, тешке рапире, у употреби штита. Код тих врста оружја се мора изложени начин дисања што упорније и дисциплинованије користити и вежбати. Код ових мачева, кад је реч о сечењима приликом измаха изводи се удах - уношење ваздуха у плућа, када се изводи замах - непосредно сечење оно је праћено издахом. Удах се, уопште узев изводи у свим ситуацијама када се тело креће дефанзивно, руке и мач привлаче ка сопственом телу (дакле, у принципу у одбранама) а издах када се

тело креће офанзивно, руке и мач удаљавају од сопственог тела, кад треба предати енергију мачу. Разлог за ово је једна веома битна појава. Наиме, скелетни систем има највећи мишићни тонус (тело чврстину) када у плућима нема ваздуха - када човек није надуван као балон.

Из тог разлога се терет подиже или гура уз издах а не удах, из тога разлога снага покрета сечења мачем је највећа у тренутку највећег укупног мишићног тонуса тела - празних плућа.

С друге стране, ништа мање значајно, кад су плућа пуна ваздуха не само срчани мишић већ и желудац су изложени притиску а што за последицу може имати не само несвестицу већ и мучнину и повраћање.

Повезивање издаха са замахом или бодом а удаха са измахом и блоком, уколико се у овоме достигне аутоматизам, је од великог значаја не само за извођење напада пуном снагом и блока са пуном припремом за узврат већ и за стварање осећаја ритма у техници смене мачевалачких покрета - ритма који мачеваоца као метроном наводи на покрет у правом тренутку правилним редоследом. Наведени редослед, међутим, је начелан и мора се прилагођавати околностима пошто офанзивна радња, коју прати пражњење мишићне енергије, уколико представља узврат на противников напад, мора се предходно извести са удахом.

Уколико је, међутим, реч о лаким мачевима принципи правилног дисања се у једном елементу модификују. Наиме, зато што су акције са овим покретљивијим мачевима знатно брже, учесталије (посебно кад је реч о лаким шпадама) као и са мањом енергијом мишићног пражњења, знатно је теже њихов ритам извођења ускладити са ритмом правилног дисања. У том смислу код лаких бодућих мачева током целе борбе мачеваоци се труде да преовладавајуће задрже први начин дисања тј. смирен, уједначен и са сталоженим удисајима и издисајима.

Постоји још једна појава која прати готово сваку борилачку вештину а директно је везана за дисање. Наиме, приликом наглог избацавања ваздуха из плућа, а које је везано са експлозивним пражњењем енергије акције (ударац руком, ногом, подизање или гурање терета...) актери обично стварају неки звукглас. Тај се глас јавља или као дисконтинуирано шиштања или стењања или као крик различитих форми и интензитета. Готово све борилачке вештине садрже у себи овај елемент.

Но, док код једноипоручних, дворучних и тешких-средње тешких једноручних мачева крик у борби, који прати извођење сечења или убода, је абдоминалног порекла (последица издисања ваздуха који је везан за експлозивно мишићно пражњење плућа) код лаких мачева он је најчешће грлени јер представља више израз психичког пражњења на крају изведене акције.

Мачевалац у борби, међутим, треба да научи и да контролише испуштање свог гласа током акција тј. да и овај елемент борбе користи у тактичке сврхе. Наиме, основни део тактике сваке борбе је да се не указује на тренутак почетка акције. Уколико, дакле, противник пратећи наш глас увиди почетак нашег деловања то није добро. Из наведеног разлога се неки мачеваоци труде, ако примете да противник придаје гласу превелик значај, да комбинују акције без

гласа са акцијама уз глас и глас без акција. На овај начин противник се може не само довести у забуну везано за почетак акције већ и ефикасно заварати лажним нападом и нпр. Само гласом натерати на жељену физичку реакцију.

Употреба гласа у борби има још једну функцију - психолошку. Наиме, крик се исто користи и да би се противник заплашио, деконцетрисао или му се одвратила пажња. Ово је zgodно користити и против мачевалаца за које видимо да им крик уноси пометњу и страх. То је кориштено одувек. И док су варварски народи полазили у напад уз несносну неартикулисану дреку цивилизоване војске су имале атрикулисан бојни поклич. Тако нпр. македонски бојни поклич је био „алалалалаи...!“ и он се изводило након прилажења у највећој тишини како би његово дејство имало што већи психолошки утицај. У првом и другом светском рату се јуриш изводио уз поклич „урааа...!“ итд. Сврха поклича, међутим, није била једино застрашивање противника већ и властито самоохрабривање.

Употреба гласа као оружја је раширена и код многих животиња, а уобичајена је за предаторе. Треба само подсетити да тигар пред напад у спектру звукова своје рике производи и инфразвук који краткотрајно паралише рад мишића жртве тако да она за тренутак не може бежати.



проф. Александар Станковић,
учитељ мачевања
Школе мачевања „Свети Ђорђе“
Београд, 2016
www.macevanje.org

