

呼吸三步曲

呼吸：初学游泳者的第一课

特里 拉夫林（南极熊译）

我一直认为游泳时划水要尽量更长，但是最近有人告诉我说：要想提高速度，必须要象风车一样舞动手臂。当我这样尝试的时候，一切都变得那么紧张，而且我也无法进行呼吸了。实际上，即使当我试图放松地游的时候，我没有任何恐慌，但是窒息感和紧张感还是让我心跳加速。离开水池，我立刻回到生命的最好状态——不论是跑步还是教舞蹈；但一到水里我就感到无助。我该怎么办？凯利

亲爱的凯利：

让我们从一个游泳咒语开始：“永远不要练习挣扎”。你在水中的不适感并不意味着你出了什么问题——1亿多成年美国人有和你一样的感受，如果他们真的游泳的话。但是，他们中的任何人，特别是你，通过花时间感受放松和掌握水中呼吸，完全可以学习如何在水中自由自在。

自从我们的游泳工作室开张之后，我比较规律地在我们的“无尽泳池”（其实是个非常小的池子，但是一端有一个出水口，可以控制出水水流速度，这样在水流里维持不后退就象我们在静水里前进一样，可以练习各种动作。由于在这个小池子里永远都不会游到头，所以戏称之为无尽的泳池。）里进行教学，而这让我可以在前所未有的近距离里观察学生。这种接近向我展现了我从未好好体会过的东西：呼吸的困难对每一个不熟练的游泳者来说都是第一大问题。

这些经验让我坚信，除非水中呼吸已经变成习惯，有效的专注其他技能都是不可能的。你的着急、加快的心跳、窒息感都和呼吸有关，而和划水没有关系。风车划水的建议只是让这个变得更糟。因此，让我们先放下对你划水的考虑，而专注于呼吸的基本功。当你能很好地控制呼吸的时候，划水的技能就变得非常容易了。

对于初学游泳者来说，第一号紧张源就是非常害怕水会进鼻子或者进入呼吸道。特别是当我教初学者做平衡练习的时候，这一点显露无疑。因为最小幅度的抬头对于平衡来说非常重要，但是也让水“危险地”接近了鼻子和嘴。当他们转体呼吸的时候，他们担心吸入的不是空气而是水。因此，他们“猛然地”抬高他们的头，这样鼻子和嘴就可以离开水面“足够安全”的距离。但是一这样做，他们就会失去稳定和平衡，从而更加感到不舒服。

下面通过几个简单的步骤，你就可以非常安全地得到需要的空气，而把吸进水的可能降到最小。

1. 就像如图所示的TI教练展示那样，你可以用一个盛着温水的大碗来练习呼吸（在家里）。如果有镜子的话，放到碗的底部。接着做如下练习：

- 把你的下巴放到水里，当你呼吸的时候，用鼻子和嘴呼气，用嘴吸气。观察你的呼吸对水平面的影响。每次持续30秒或者更长，直到感觉非常自然（如图1）。图1

- 接下来，轻轻地用你的鼻子和嘴唇接触水面，并且试着通过你的嘴角边的小小空间来吸气。在镜子里，注意你的鼻子和嘴接触水面所形成的蘸水效果。带着好奇来尝试这个练习到1分钟左右，直到你感觉太“无聊”了。

- 睁大眼睛，把脸浸入水中，张着嘴，但不要吐气。你会惊奇的注意到，自然的气压阻止了水进入你的嘴或者鼻孔（如图2）。然后使脸抬离水面，再次注意你可以多么轻松地吸气，即使水还在嘴边和鼻子边向下滴。在这个和接下来的练习中，试着在吸气的时候，你的鼻尖始终接触水面。图2

- 继续把脸浸入水中，不过这次开始从鼻子里轻柔地吐泡泡。通过镜子仔细观察，试着让气泡保持小而且有序。气泡越小越柔，你就可以坚持吐气更长的时间，直到抬头吸气。接着，重复一次这个练习，不过这次用嘴吐泡泡。

- 当你可以平静地从容地做完以上练习时，进入到如下的“有节奏的呼吸”部分。放低脸浸入水中，向外吐泡泡，数数到4或者5；抬头之后吸气，数数1，然后把脸放入水中，重复做。接下来，就当是有趣的挑战，变换你的呼气，一下用嘴吐泡泡，接着一下用鼻子吐泡泡。反复做这个练习直到你达到了放松和无停顿的节奏。

2. 在游泳池里的时候，在浅水区做上面这个练习。手放松放体侧或者抓住泳池边，把脸浸入水中做持续的泡泡吐气，然后抬头吸气。反复做直到这个呼吸练习变得毫不费力而且很自在。这个轻松呼吸的镇静效果可以让你在重新游泳的时候，感到从未体会过的舒适和控制感。

3. 上面的练习做了几分钟之后，进入下面的泡泡练习。开始还是把脸比较浅地浸入水中——到耳鬓就可以，逐步过渡到更深地浸入水中，注意力集中在持续地稳定地吐泡泡。当嘴出水的时候，做爆发时吐气，然后吸气，这时要让吸气过程非常舒服，然后不要停顿，立刻回到水中开始吐泡泡。

4. 进入游泳练习的时候，开始以25米为间隔练习。在这些25米的练习中，让你对空气的需求来完全决定你划水的速度和节奏。如果这的确有帮助，那么就象我们用碗练习的时候一样，给呼吸和吸气报数（呼和气的比例应该是4-1或者5-1）。在25米间隔休息时，做几次深呼吸（比如瑜伽式腹式深呼吸）。当你可以重复25米练习，而且在间隔中只要3次深呼吸就可以恢复足够的放松感时并且接着做下一个25米的时候，你就可以进入到50米的练习了。

呼吸三步曲之二：由内而外的呼吸

由内而外的呼吸：获得你需要的空气

特里 拉夫林（南极熊译）

这是“水中呼吸控制”三步曲中的第二部分。第一部分中，我们关注了保证你的呼吸道畅通，当你试图得到空气的时候，确保没有水会进入你的嘴和鼻子。在这个部分中，我们将讲述空气以旧换新的最好方法。在第三部分中，我们将涉及自由泳中呼吸的机制。

呼吸是如此自然的一个动作，因此我们很少给与关注。我们唯一能够清醒地意识到它的存在是我们因为猛烈活动而上气不接下气，或者非常惊恐而呼吸紧张的时候。而在游泳的时候，两者有时会同时到来。

和其他活动的呼吸相比，游泳的呼吸技能涉及的范围大概是最大的。游泳精英们可以在世界级比赛中拼尽全力的时候，还能毫不费力地呼吸从而保持完美的游泳姿态。多年在开放水域游泳的选手在波浪中或者当风浪吹打到脸上时或者在一群人挤在一起游时也能够做到这一点。另外一个极端情况却是，当初学者的脸或者头部刚浸入水中，他们就会感到非常不舒服，这时获得空气是如此巨大的挑战，以至于他们的心思都被占用，已经没有一点可以专注于保持身体姿态。

呼吸，毫无疑问是所有游泳技能中最基本的技能。如果你可以学习做到在水里呼吸就像在陆地上一样好一样自动，将会帮助你在海里保持镇定，并且专注于其他基本技能的练习。它还能提高你的获氧能力从而为长距离游泳提供帮助，并且确保在你全速全力游泳时有充足的能量。最终那些掌握“水中呼吸控制”的选手可以高效地利用呼吸技能来放松，在其他游泳技能练习时可以提高专注力和增强清晰的自我意识，并能在任何级别的强度练习后，更加充分和完全地恢复体能。

“坏”空气出去，“好”空气进来

对于绝大多数人们来说，本能的呼吸方式就是关注吸气，而呼气是顾不上想的。在游泳中，这个过程却是恰恰相反的——在其他一些运动中，因为足够猛烈的活动导致喘不过气来的情况下也是如此（比如田径短距离冲刺之后的呼吸）。

原因如下：每次我们吸入一口气时，进入我们肺部的气体中21%为氧气，而几乎没有什么二氧化碳。而我们呼出的气中，14%为氧气，约6%为二氧化碳。这意味着什么呢？当我们感到“喘不上气”时，并不意味着我们是缺乏氧气，因为我们只是消耗了吸入体内的氧气的1/3；而实际上这个喘不过气来的感觉是由于血液中二氧化碳浓度增加导致的。因此，要维持放松和舒服感，我们应该把注意力放到呼气上，因为这将更好地清除累积起来的二氧化碳。通过一系列的练习（我们称之为由内而外的呼吸），你可以大大提高对于专注吸气和专注呼气之间差别的感受能力。而你只需要舒舒服服地坐在电脑前看下面这段就可以做到：

1. 开始：主动地用力地吸气，呼气只不过是简单的释放，而不是有意识地把它压出来。可以通过鼻子来做这个练习。重复5到6次。

2. 交换重点：主动地把气压（呼）出来。你可以通过一个瑜伽中称为“pranavam”的

呼吸练习，来提高对这个变化的感知力。当你呼气的时候，挤压你的喉咙使之发出一个低吼的声音（就像动物发出的警告声），声音足够大到走过房间的人可以听见。当你这么做的时候，你会比空气通过鼻孔更加清楚地感受到空气通过你的喉咙。重复8到10次。

3. 最后，继续你的强调呼气的呼吸，但是有意识地让每次吸气尽可能地被动。你的肺能多大程度地被充满，只是取决于你呼气时创造了多大的“真空”，在过渡到一个更加有意识的吸气之前。重复直到你感到这种被动充气的能力有了提高。

一个专门用来锻炼呼吸专注力的练习

下次你去游泳的时候，我建议你把首要注意力放到呼吸上，特别是放到呼气上，并把它作为调节和控制体力的方法。按照这个思路重复下面的系列练习，每一个持续 10分钟左右。

可以选择从25米到200之间的任何距离来做练习。每个练习中重复的间歇，做3到6个深而慢的呼吸。练习与练习之间多休息1到2分钟，自始至终都是每划水2到3下呼吸一次。

- 首轮练习使用中等体力，大概65%左右。在这个练习中维持一致的体力分配，或者每隔几分钟就稍微增加一点速度。把你的注意力都放在有规律地呼气上，每次吸气完成之后立刻开始呼气。在这个练习持续的过程中，有意识地让吸气变得越来越被动。

- 第二轮练习使用大概75%的体力。完全通过增加呼气时的力量来维持增大的体力消耗。你的目标是逐渐感到：更加用力的呼气，而不是更大的肌肉发力，提供了提高速度所需要的所有能量。

- 第三轮练习更快，使用大概85%的体力。在这个练习中，根据需要增加呼气的力量，但是同时更加注意呼气的结束——当你的嘴刚好清开水面的时候，这时增加呼气的力量大约20%。要感觉你是把嘴边的水吹开的，从而呼吸变得更加容易。继续注意维持被动吸气的感觉。当然你吸气动作越快的话，就可以吞下更多的空气，但是你能完全把获得空气变成清空肺的一个产物吗？

我建议你至少在几个月的时间里，每周至少一次来重复上面的练习或者其变化练习。在后来的重复中，可以增加如下的元素进行试验：

1. 第一轮练习时数着你的单程划数，假设它是N。第二轮将划数控制在N+1，最后一轮的划数控制在N+2或者N+3。

2. 试验通过鼻子呼吸和通过嘴呼吸，目标是首轮只用鼻子呼吸，而在后面练习中才加入嘴呼吸。

3. 不要在开始的几次练习中看表。当你感到主要通过加强呼气就可以提高速度的能力提高了，这时你就可以通过比较平稳地增加划数来提高速度。到了这个程度你再来看表，来测算通过加强呼气或者增加划数对于提高速度的效果。

呼吸三步曲之三：呼吸变轻松

呼吸变轻松

如何得到肌肉运动所需氧气…并且仍然能保持效率

特里 拉夫林（南极熊译）

在自行车和跑步的运动中，呼吸的规则很简单：你需要呼吸，就呼吸。氧气永远都在那里，随时取用。但在游泳时这个行不通，对于那些深感挫折的初学者和横渡学员来说，为肌肉运动获取氧气这个简单的动作都是一项技术，而且门槛还很高。如果你不能很好地获得空气，你永远都不会知道你能游得多好。几圈游下来就精疲力竭了？这大概不是你的健康出了问题，最有可能的是你的呼吸使你无法在测试中获得好成绩，并且在游泳的时候不断地打击你。

对于不熟练的游泳爱好者来说，可怜的呼吸技术和平衡能力是首先遇到的两大主要障碍。当你的脸或者头部呆在水里的时候一切都还顺利，但是早晚身体要出水面获得一些空气，而这时你就开始挣扎了，而不是象刚才一样航行。当你的呼吸正确了之后，它会自然地融入到划水的过程中，而且事实上，还可以为你的划水增加力量，因为转体（转髻）是产生力量的来源，而当你呼吸的时候通常都会转体多些。这个动作的关键是随着身体的转动进行呼吸，而不是独立地转头。下面这个练习将说明原因：在你舒服地坐着读这篇文章时，身体不动，转头90度，同时将下巴指向肩膀，然后转向另外一侧。我的脖子的活动范围已经很令我满意了，但是象这样头部的扭曲仍然在我的颈部和上背部产生了明显的紧张。接下来再试试很多初学者的动作：在前面动作的基础上，增加向头部弯曲颈部的动作。结果如何？更加多的紧张和不舒服感。在水里每小时上千次地重复这样的错误，足以让任何人的游泳姿态变得扭曲。

因此，如果我们不能用刚才描述的方法进行呼吸，我们应该怎么做？很简单，不是转动你的头部，而是转动身体带动头部一起到达可以呼吸的位置，此时，头部和脊柱、下颚、胸部还是保持很好的线条保证身体仍然有很好的体线。如果可以做到这样，你就可以立刻游得更轻松，更舒服，更高效。下面的5个技能将帮助你让呼吸立刻变轻松。

1. 头部和脊柱始终保持一条直线上。

在你开始随着转体进行呼吸之前，你需要掌握轻松和平稳地转体的技能——这也对体线保持又直又长很有帮助。从现在开始，在你不游泳的时候，注意保持你的头部姿态。在游泳的时候，呼吸之间的时间，鼻子要正对池底。想象着你的头顶有一束激光，沿着你的脊柱线放射出来，这束光直接照向泳池的另外一端。在自由泳的任何时候，保持这束激光始终照在泳池的另外一端，特别是在转体呼吸的时候。这就意味着当你转体呼吸的时候，头顶部始终是象船头一样在水里保持直线前进。

2. 象圆木一样转动。

现在你已经可以保持头部始终是直的了，接下来试试站着做这个练习：立正站好，目视前方，头部与脊柱保持在直线上（继续想象激光束），向上举起右手，当二头肌接触耳朵的时候，整个身体向左转90度（保持下巴和胸部在一直线上），就像军人训练时的“向左转”。你现在已经排练了自由泳呼吸的正确动作。这个练习的目的是：当你转动一个长而滑且平衡的身体体线的时候，保持头部和脊柱在一条直线上。转体的角度要保证让你的嘴容易吸到空气。由于转体的时候肚脐是一个很好的参照物，因此事实上，如果你可以想象（感受）自己是通过和肚脐同步来呼吸而不是通过和嘴同步的话，我担保你做对了。

3. 转动时保持“高位”。

常年累月的错误呼吸动作会在实质上产生出一些坏习惯，从而破坏有效的划水技术。扭头或者抬头会产生压力，从而导致前伸的手臂下沉和向后。在你吸气的时候，你的胳膊已经无力地处在你的身下了。这样就会破坏效率：1) 这个无力的动作不产生推动力，每次呼吸时的这个划臂动作都浪费了；2) 此时手臂位置相比前伸时产生更大阻力。改正方法与上面的练习相似：转动身体时保持胳膊前伸。每次呼吸的时候，你的胳膊应该前伸，同样重要的是，你的手应该冲下和手臂形成一定角度来帮助你“保持”在水中的位置。在你吸气而手臂非常好地前伸的时候，你的手应该差不多要有一个挂在水中一个吊环上的放松感觉。只有当你的头部回到水里时，你再开始划水。注意手的位置

4. 有节奏地呼吸。

你的划水的节奏就是身体转动的节奏。由于是通过转动身体来进行呼吸的，你的呼吸和划水的节奏应该是融为一体，无有分别的。初学者的一个最常见错误就是试图在一侧呆更长的时间来延长呼吸的时间。正确的方法是，转体到可以获得空气的时候呼吸，然后没有任何停顿，立刻按照节奏转体到另外一侧。当你想游得更快时，你是通过加速转体才能做到的，而这就会让你以更快的频率呼吸。呼吸与转体节奏一致

5. 强调呼气。

你可以做的一件最重要的事情就是：在每个划水的周期中，花更多的时间来呼气从而完全清除肺里的废气。你憋气时产生的二氧化碳浓度的增加——不是氧气的减少，是让你感到憋闷的原因。因为空气和水的压力不同，你需要更加强调在水里的呼气——约80%的呼吸周期里，你都要在水里呼气。因此，一旦你完成吸气后就要马上开始呼气——不要有任何即使是很微小的停顿——把更多的注意力放到呼气上，尤其是当你的嘴和鼻子清出水面的最后20%的呼气。

还有一个重要的问题：我是否应该两侧呼吸？

事实上所有游泳爱好者都喜欢单侧呼吸，因为这样感觉更自然。试着在另外一侧呼吸感觉很费力——而谁原意在水里尝试费力的感觉呢？但是单侧呼吸的问题是它会让你划水变得不对称。在一个小时的游泳中，你需要转体呼吸1000次或者更多，这就意味着你的躯干肌肉在一侧用力更大，而在另外一侧用力要小的多。以上的练习重复成百上千小时，你很快就会练成固定的单侧划水的游泳姿势。最好的改正方式就是两侧呼吸，可以按照如下方法练习。

每3次臂呼吸一次是最简单的方法，但是如果你是习惯单侧2次臂呼吸一次的话，这意味着呼吸减少1/3。当你放松游的时候还不是问题，但是一旦加速就会让你喘不过气来。因

此，我在放松游的时候每3次臂呼吸一次，但是当我游得更快或者长距离的时候，我就在一侧增加连续的呼吸——比如增加2次3次甚至4次，然后才转换到另外一侧呼吸。当参加高强度比赛的时候（或者开放水域比赛的时候），我会在一侧呼吸一段距离，然后转到另一侧呼吸一段距离（时间）。比如我可以在右侧呼吸10次（2次臂），然后紧接着在左侧呼吸10次。这给我的肌肉运动提供了更多的氧气供应。连续在你的“弱侧”呼吸8到10次给你提供了一个专心提高上述5个技能的机会。当你从健身游泳来到竞技游泳的时候，你会发现，舒服的两侧呼吸在铁人三项或者开放水域比赛甚至是泳池比赛中，是非常有帮助的一项技能。

图1



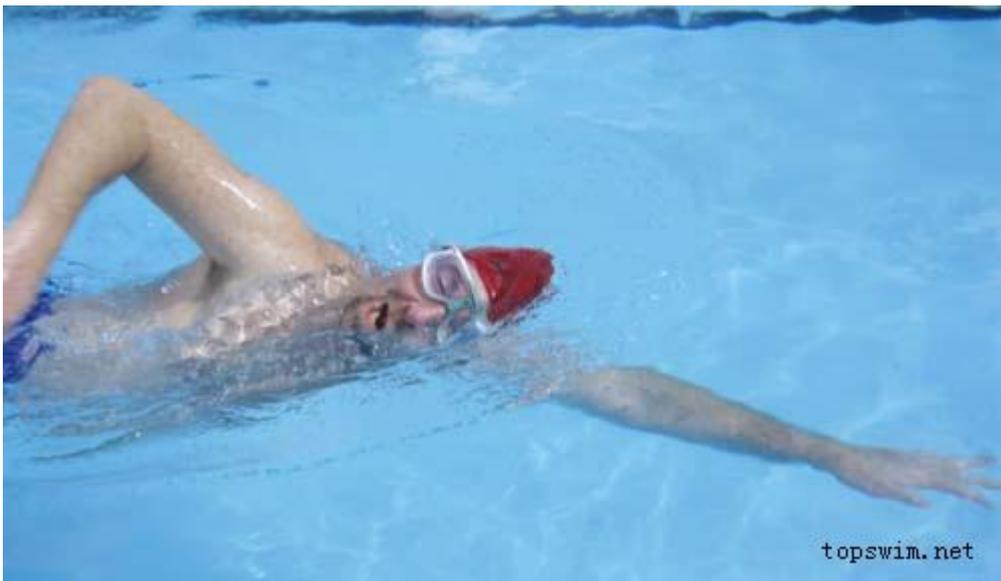
图2



图3 转动时保持“高位”，注意手的位置



图4 有节奏地呼吸，呼吸与转体节奏一致



[在topswim上查看原文讨论](#)

© Reverland 2014