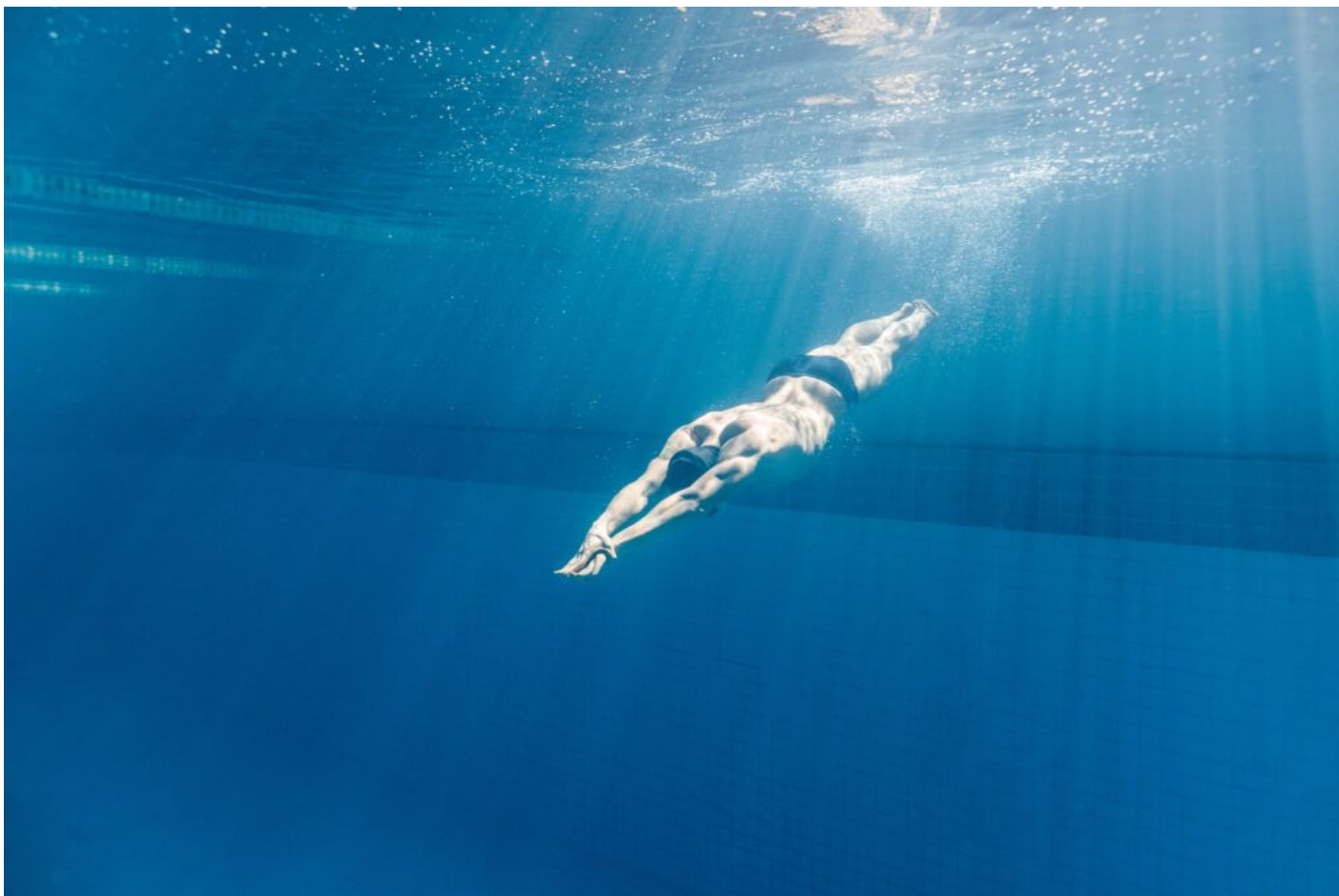




## Sedam prednosti plivanja za mentalno zdravlje

Plivanje mi je postalo osobna terapija. Pomaže mi smiriti um, ojačati tijelo i vratiti unutarnju ravnotežu. U vodi pronalazim mir koji prenosim i na svoj rad s učenicima.



Kroz svoj svakodnevni rad s učenicima često promatram koliko stres, tjeskoba i emocionalni izazovi utječu na njihovo ponašanje i motivaciju. S vremenom sam postala svjesna da i sama, kao odrasla osoba, nisam pošteđena istih izazova. Upravo tada počela sam tražiti način da pronađem ravnotežu – i pronašla sam je u plivanju.

Plivanje mi je postalo više od vježbanja. Postalo je moj oblik terapije, način da se isključim od svakodnevnih obaveza i ponovno povežem sa sobom. Voda ima nešto posebno – tišinu, ritam i lakoću koja me vraća u stanje unutarnjeg mira.

### 1. Voda donosi prirodni mir

Svaki put kada zaronim, osjećam kako sve brige ostaju izvan bazena. Zvuk vode, ritam pokreta i osjećaj lebdenja djeluju gotovo meditativno. Voda me smiruje, opušta i pomaže mi da se

usredotočim samo na trenutak u kojem jesam. Nakon svakog plivanja osjećam se uravnoteženo i psihički lakše.

## 2. Plivanje potiče hormone sreće

Primijetila sam da se nakon plivanja uvijek osjećam bolje, i to nije slučajno. Tijekom plivanja tijelo oslobađa endorfine, serotonin i dopamin – hormone koji smanjuju stres i popravljaju raspoloženje. Redovitom aktivnošću osjećam se stabilnije, vedrije i smirenije, čak i u zahtjevnijim danima.

## 3. Disanje – ključ mira i samokontrole

Plivanje me naučilo pravilno disati. Duboko, kontrolirano disanje postalo je moj način borbe protiv napetosti i tjeskobe. Kad osjetim da mi srce ubrzano kuca ili da se pojavljuje nemir, primijenim isti ritam disanja kao u vodi – i tijelo se smiri. To je vještina koju sam prenijela i svojim učenicima.

## 4. Postupno suočavanje sa stresom

U početku mi nije bilo jednostavno – hladna voda, ritam disanja, fizički napor. No upravo kroz te male izazove naučila sam kako se suočavati sa stresom. Plivanje me naučilo strpljenju i otpornosti. S vremenom sam shvatila da me voda jača ne samo fizički, nego i psihički.

## 5. Više kisika, bistriji um

Nakon svakog treninga osjećam kako mi se misli raščišćavaju. Plivanje povećava protok krvi u mozgu, poboljšava koncentraciju i pamćenje. Često mi upravo nakon plivanja padaju na pamet najbolja rješenja za izazove na poslu ili ideje za rad s učenicima.

## 6. Potpuni mentalni odmor

Dok plivam, svijet jednostavno utihne. U vodi nema mobitela, obaveza ni pritisaka – samo ja, disanje i ritam pokreta. To mi omogućuje da se u potpunosti isključim, da um odmori, a tijelo radi. Taj osjećaj potpune prisutnosti u trenutku jedan je od najvećih darova koje plivanje pruža.

## 7. Druženje i osjećaj pripadnosti

Plivanje ne mora biti samo individualna aktivnost. Volim odlaziti na bazen s kolegicama ili prijateljicama, jer zajedničko vježbanje stvara osjećaj povezanosti i međusobne podrške. Osim što se fizički osjećam bolje, plivanje me povezuje s ljudima koji dijele iste vrijednosti – brigu o zdravlju, ravnoteži i dobrobiti.

## Zaključak

Plivanje mi je donijelo mir, jasnoću i osjećaj unutarnje snage. Ono nije samo tjelovježba, već način

da se povežem sa sobom i održim mentalnu ravnotežu u svijetu koji je često previše užurban. Svojim učenicima često kažem da briga o sebi nije sebičnost – to je nužnost. A meni upravo voda pomaže da ostanem smirena, prisutna i sretna.

## Tags

sport

## Collections

Inspiriraj druge

Autorski tekstovi