**Содержание**

1. Единоборства - волшебный мир Востока

2. Тайский массаж

Список использованной литературы

# 1. Единоборства - волшебный мир Востока

*"А теперь отложите все: гнев, ярость, злобу, злоречие, сквернословие уст ваших", -* говорится в послании к колоссянам святого апостола Павла. К слову, напомним мудрую мысль древнекитайского философа даосизма Лао-Цзы: *"Истинно просвещенный человек никогда не воюет".*

В этих словах заложена суть философии боевых искусств Востока, которая при возникновении конфликта на первое место ставит не применение силы, а умение предотвратить его. Философия эта проверена опытом и многовековой историей Японии и Китая - этих двух загадочных и сложных цивилизаций. В искусстве ведения боя никто не смог превзойти древних самураев, потому что в его основе лежит владение истиной.

Зарождение древних боевых искусств Востока невозможно связать с какой-то фиксированной датой. Большинство исследователей, однако, соглашаются с тем, что единоборства как искусство физического, философского, а также религиозно-этического развития человека формировались в Древней Индии и Тибете. Там, в закрытых от мирской жизни монастырях, создавались великие учения - кунг-фу.

С течением времени на Востоке возникали новые его направления и школы. Так, в XI веке в Древнем Китае появилось общество Ба Фа Цзяо ("Восемь направлений"), учения которого дошли до наших дней.

Так, например, в основе школы Ба Фан лежит стиль Ба Фан цюань. Он отличается жесткой техникой ударов руками, локтями, ногами (в том числе в прыжке), повышенным вниманием к работе с различными видами китайского оружия и защите от него, а также техникой перемещений, основанной на круговых траекториях.

Не спешите записывать кунг-фу в разряд агрессивных единоборств: Ба Фан, как и большинство восточных боевых искусств, направлена на формирование душевного равновесия, уверенности в себе, внутренней мягкости и пластики. В кунг-фу найти себя могут и мужчины, и женщины, и дети независимо от уровня физической подготовки. Кстати, для малышей существует специально разработанная методика ушу.

Из Древнего Китая до наших дней дошли и другие бесценные боевые и оздоровительные системы. Некоторые из них являются составными элементами кунг-фу, а также практикуются как самостоятельные дисциплины. Таковой является древняя даосская техника тайцзицюань.

Она относится к так называемым "внутренним стилям" и объединяет в себе 3 различных цели.

Первая - это стремление к здоровью и гармоничному развитию организма, которому способствует йога.

Вторая - обучение приемам самозащиты, включающим бокс и карате.

Третьей целью является познание истины, изучение тайн Мироздания.

Эта универсальная техника, основанная на саморегуляции, считается боевым искусством аристократов и требует особого терпения и серьезности при изучении.

В основе занятий лежат 2 принципа: использование мысли, а не силы, и применение малой силы для управления большой. Занятия тайцзицюань проходят в особой атмосфере, под медитативную музыку; они не имеют ограничений по возрасту или состоянию здоровья и не требуют специальной одежды. Главное правило - научиться расслабляться. А наградой за это станут отличное здоровье и состояние души.

Удивительная дыхательная гимнастика цигун, пришедшая также из Китая, тренирует энергию (Ци) и сознание. Она по праву считается сокровищем традиционной китайской медицины, помогает излечиться от множества болезней и укрепит организм.

Немало боевых искусств подарила миру Страна восходящего солнца - Япония. Широкое распространение и большую популярность приобрело основанное в середине XX века айкидо. "Ай", в переводе с японского, означает "гармония", которую нарушает любое проявление агрессии. Айкидо учит человека восстанавливать внутреннюю гармонию и использовать силу и агрессию нападающего против него же. Уже на начальном этапе овладения этим боевым искусством особое внимание уделяется мягкости и элегантности движений, каждое из которых является продолжением другого, а также психологии: умению проникнуть в сознание противника и предугадать его действия.

Айкидо развивает человека как физически, так и духовно, являясь одновременно и философией. Обучение включает овладение традиционным японским оружием (палка, нож и меч). Каждому ученику дается возможность проходить аттестации на ученические уровни подготовки (кю) с присвоением пояса определенного цвета (дан).

Древнее японское искусство иайдо можно перевести на русский язык примерно как "путь пребывания в гармонии" или "искусство приспосабливаться к обстоятельствам". Этот вид восточных единоборств основан на методах плавного и молниеносного извлечения меча, переходящего в режущий (или колющий) удар или в парирование нападения, а затем такого же плавного и ловкого вкладывания меча в ножны. Все это выполняется в различных технических формах (ката), которых в древнем искусстве насчитывается более 100. Овладение ими требует большого опыта и тренировок.

В XV веке на Окинаве зародилось боевое кобудзюцу - искусство использовать сельскохозяйственные инструменты и предметы повседневного обихода как оружие. Сначала оно существовало в узком кругу, ограниченном несколькими семьями, занимавшимися охраной границ и шпионажем, но затем, во имя сохранения традиций, было решено расширить круг посвященных. Так появился комплекс искусств кобудо. Его развитие тесно связано с карате, поскольку первые мастера кобудо были мастерами первых школ и этого направления.

На основе карате в 80 годы XX века формировалась и школа Ашихара Будокай, или, как тогда ее называли, Ашихара-карате (по имени основателя - Хидеюки Ашихары). Она включает в себя элементы различных направлений будо и отличается мощными, четко отработанными на специальных снарядах ударами, а также бросками, подсечками и т. д. Поскольку это контактный вид единоборства, ученикам необходима хорошая физическая подготовка.

Восток приоткрывает свои тайны и впускает в свои пределы суетного западного человека только тогда, когда последний осознает, что это ему нужно.

"Слушай свое дыхание - и ты услышишь ритм вселенной", - гласит йога. Путь к достижению совершенства - как физического, так и духовного, - путь к свободе и любви, к спокойствию и равновесию начался в глубокой древности в Индии. Йога может стать частью жизни каждого человека, независимо ни от каких факторов.

Как йога помогает познать себя, так и система син-до поможет познать мир. Это курс погружения в культуру и искусство Востока, который включает занятия каллиграфией, живописью, танцами, стихосложением и т.д.

Восточные единоборства, йога, син-до, дзен-медитация, икебана, различные виды массажа помогли многим людям не только найти себя, улучшить моральное состояние, обрести уверенность в своих силах и стать успешными, но и положили начало новой жизни. Восточные единоборства формировались на протяжении сотен лет, совершенствовались многими поколениями. Возможно, в этом заключается их способность оздоравливать человеческий организм. Доказательства предоставляет сама жизнь: достаточно посмотреть на тех, кого занятия, скажем, йогой спасли от инвалидного кресла. Примеров тому много, и даже когда официальная медицина не оставляет никаких надежд, опытный и мудрый Восток подсказывает единственно правильный путь.

Восточная философия складывается из гармонии, истины и силы, которые непременно есть в каждом человеке. Как сказал когда-то Лао-Цзы, будьте внимательны до конца так же, как и в начале, и вы совершите предпринятое.

Кроме йоги, существует немало восточных способов оздоровить душу и тело. Так, например, применение массажа во многих случаях не только снимает усталость после тренировок или тяжелого трудового дня, но и способствует духовному очищению.

# 2. Тайский массаж

Сейчас этот массаж называется ТАЙСКИМ, потому что основное свое развитие он получил не в Индии, где зародился, а в Таиланде. Этот вид массажа является плодом тайской культуры с её особой философией. Использование массажа вместе с молитвами и физическими упражнениями преследует цель достичь очищения организма и гармонизации внутренней энергии.

Тайский массаж, наряду с траволечением и медитацией, - это древнейший метод традиционной тайской медицины. На самом деле это часть религиозных, философских и медицинских учений, пришедших из глубины тысячелетий. Единственным местом, где учили массажу, был храм.

Следует также отметить, что тайский массаж нельзя рассматривать только как работу. Это духовная практика, тесно связанная с буддистским учением. Сеанс массажа понимается как метта, означающая в южном буддизме добровольное принесение добра.

Настоящие мастера остаются глубоко религиозными людьми, отдающими почти все свободное время медитации. Они тонко чувствуют индивидуальные особенности энергетических линий каждого человека. Кстати, особенно в этом преуспевают именно женщины. Раскрывая и наполняя пациентов энергией космоса, они теряют за сеанс очень много собственных сил, и поэтому сами должны быть необычайно крепкими и выносливыми.

Перед массажем всегда выполняется мантра, в которой говорится " Мы приглашаем дух нашего Основателя, отца Доктора Живаго, который пришел к нам через его святую жизнь. Пожалуйста, принеси нам знания всей природы и молящийся покажет нам настоящую медицину Вселенной. От имени этой мантры, мы уважаем твою помощь и молимся тому, чтобы через наши тела ты принес целостность и здоровье телам наших клиентов. Бог целительства живет высоко на небесах, в то время как люди живут на земле. От имени Основателя позволь небу отразиться на земле, так чтобы это целительное искусство охватило весь мир. Мы молимся за того, кого мы касаемся, так чтобы он был счастлив и любая болезнь была побеждена". Хорошо, если в молитве духовно участвует как массажист, так и пациент, от которого требуется определённый настрой - доверие, открытость и отрешение от "текучки".

Тайская система требует искренних и добрых отношений между массажистом и пациентом, а также спокойной обстановки, способствующей проявлению таких чувств.

Тайский массаж - это искусство установления мистической связи между тем, кто его получает, и тем, кто его осуществляет. Дыхание массажиста должно происходить в такт с таковыми у массируемого. В основе этой связи лежит некий род универсальной энергии, представленной в двух противоположных сущностях, дополняющих друг друга, - Инь и Ян. Как во всей необъятной вселенной, так и в разнообразных точках человеческого организма. Инь и Ян должны находиться в строгом равновесии.

Цель практики традиционного тайского массажа и состоит главным образом в том, чтобы привести организм к этому гармоничному состоянию, быстро добившись как глубокого расслабления, так и интенсивного притока жизненных сил. Кроме того, значительно повышается тонус кровеносных сосудов и увеличивается подвижность суставов.

Тайские массажисты верят в длительный сеанс. Они говорят "один час хорошо, два часа лучше, три часа будет наилучший эффект".

Фундамент тайского массажа строится на теории о бегущих через тело невидимых энергетических линиях, которые образуют своего рода "вторую кожу" человека. Здесь прослеживается влияние философии йоги с ее "вторым телом", состоящим из 7200 энергетических линий. Тайский массаж выбирает 10 главных, на которых располагаются самые важные акупунктурные точки. Через них, как через своеобразные "окна", в человека вливается из космоса жизненная энергия прана. Закупорка этих точек приводит к энергетической блокаде - нарушению равновесия и различным заболеваниям. Искусный массажист, воздействуя на энергетические точки и линии, восстанавливает потоки праны и способствует излечению.

Тайский массаж объединяет в одно единое целое техники трех терапий линейного массажа, глубинного массажа мышечно-сухожильных меридианов и мануальной терапии с элементами йоги, при помощи которых раскрывается энергетическая система человека. Ещё одно название тайского массажа - "йога-массаж". Тайский массаж - очень широко распространенная форма лечения в Таиланде. Он занимает ведущее место в системе здравоохранения и считается удобным и эффективным методом лечения всеми слоями населения. Тайская медицина уникальным образом мало связана с анатомией, так как в прошлом вскрывать тело человека в тайском обществе было запрещено. Зато все современные исследователи констатируют: энергетические линии действительно существуют, и умелое воздействие на них излечивает болезни различнейшей природы.

Главные результаты тайского традиционного массажа чувствуются пациентом на духовном уровне - восстановление внутреннего баланса, гармонизация нервной системы, часто бывают гораздо лучшие результаты оздоровления, чем при обычной форме массажа. Вспомните, как долго не стареют китаянки, японки, тайки. Даже зрелом возрасте они выглядят как девушки.

Настоящий тайский массаж возобновляет нормальную работу органов, укрепит и омолодит ваше тело, а массаж ног и рук является профилактикой и лечением многих болезней.

Тайскому массажу нельзя обучиться, не проникшись глубоко буддистским мировоззрением. Он недоступен в познании для европейцев. Это точка зрения западных врачей, осевших в Таиланде, учившихся ремеслу тайского традиционного массажа несколько лет в монастырях. Копия всегда хуже оригинала, а здесь особенно. Мастерство массажа передается тайцами из поколения в поколение.

Для знатоков восточных единоборств самым известным местом для совершенствования является монастьрь Шао-Линь, а для специалистов тайского массажа таким центром знаний и традиций является монастырь Ват По.

«Ват» – значит «храм» или монастырь. «Ват» – не только место для молитв, здесь также оказывают медицинские услуги всем нуждающимся. Ват По известен как Храм Лежащего Будды. Кроме того, это первый открытый университет в стране под патронажем короля Тайланда. В нём были собраны материалы из многих областей человеческих знаний, таких как история, религия, литература, искусство, культура, медицина, психология и фармакология. В наши дни здесь располагается широко известный центр Традиционной Тайской Медицины и Массажа. Он приобрёл такую известность именно благодаря своей школе Традиционного Тайского Массажа, в которую приезжают многие жители страны и гости столицы. В 1836 году во время царствования короля Рама III в Ват По произошли кардинальные изменения. По королевскому указу в здании появились надписи, отображающие достижения искусства и науки – медицины и фармакологии того времени. Здесь находятся 60 рисунков точечного тайского массажа, 80 статуй йоги в различных положениях и с разнообразными лечебными эффектами, а также здесь представлены более 1100 формул известных лекарственных растений.

# Список использованной литературы

1. Белова Т. Д. Техника тайского массажа. –М.: Луч, 1994
2. История единоборств. /под ред. Покровского А. Н., Завального И. К. –М.: Статус, 1978
3. Топильский Е. А. Йога – занятие для души. //Здоровье, 1989, № 6.
4. Федорова Д. Восточные единоборства в центре восточных единоборств и культуры Востока "МУСУБИ". //Ежемесячный информационно-рекламный журнал «Спортивные товары и услуги», 2005, №53