

**ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА –
ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ТЕЛА И ДУХА**

Ахмедьянова А.Х. (Учалы, Республика Башкирия, Россия)

В статье изложен актуальный вопрос, касающийся сохранения здорового общества. Автор рассуждает о восточных единоборствах как уникальном методе познания философии здорового Тела и Духа.

Akhmedyanova A.H. (Uchaly, Bashkiria, Russia). THE MARITAL ARTS – THE PHILOSOPHY OF HEALTHY BODY AND MIND

This report is about the most important problem: concerning our nation's health. The author discusses about the oriental kinds of fighting as a unique ways of learning philosophy of healthy body and healthy mind.

Сегодня в XXI веке актуальным является вопрос сохранения здорового общества и нахождение методов борьбы против наркомании, алкоголизма и табакокурения. Решение данной проблемы правительство Российской Федерации в лице президента Д.А. Медведева видит в пропаганде здорового образа жизни среди молодежи через развитие и поддержку спорта.

Действительно в современных условиях глобализации, политико-экономического развития необходимо оптимально использовать в системе оздоровления все виды спортивных состязаний, в том числе возродить национальные спортивные соревнования, а также, с точки зрения автора данной статьи, строить методику оздоровления нашего общества на основе восточной мудрости.

В данной статье автор попытается, анализируя философию Востока, гипотетически пояснить значимость восточных единоборств в познании философии здорового Тела и Духа.

Сегодня Россия, в том числе и моя Родина – Республика Башкортостан, столкнувшись с проблемой «нездоровья» нации, стали активно агитировать и поддерживать популярность китайских и японских единоборств, философская система которых основана на достижении здорового Тела и Духа через трансцендентно-эзотерический метод гармонии Человека-Духа-Универсума как путь к вечному бытию.

Итак, восточные единоборства – это есть онто-гносеологический путь к гармонии и истинной мудрости в познании своей природы, метод укрепления и развития здорового Тела и Духа, а значит, путь к созданию здорового общества. Этот путь возможен в результате практикования восточных единоборств через дзэн (япон. сл.), на санскритском – «дхьяна», или на китайском «чань», то есть «метод медитации как онто-гносеологическое изыскание мудрости, истина философии здорового Тела и Духа» [1]. И китайское ушу, и японские боевые искусства – дзюдо, айкидо, каратэ-до и т.д., пронизаны дзэн-буддизмом, который является частью всей философии Востока.

Как же происходит воспитания здорового Тела и Духа в восточных единоборствах? Какие методы, приемы, упражнения используются в каждом боевом искусстве Китая и Японии?

Автор статьи, используя метод наблюдения в изучении единоборств Востока и на личном опыте, убедился, что во всех единоборствах главным аспектом в познании

философии здорового Тела и Духа выступает метод «слияния человека с Универсумом»: то есть укрепление и развитие Тела и Духа в единоборствах Китая и Японии достигается через «движения в пространстве» - слияния и телесного и духовного начала с природными стихиями, в результате происходит питания человеческой духовности «энергией Универсума - ци (на кит. яз.) или ки (на япон. яз.)» [7]. Именно через движения в пространстве бытия, практикуя восточные единоборства, достигается гибкость Тела, укрепления Духа и развития духовно-здоровой личности.

В ушу, дзюдо, айкидо и в других видах единоборств, человек через праксеологизм дзэн-буддизма, совершая движения в пространстве, создает различные стойки, приемы, захваты, управляемые движением воли, и насыщает в этот момент свое Тело и Дух волей и энергией Космоса, Вселенной, земли, неба и воды. И в этот момент рождается первая восточная истина: философия познания здорового Тела и Духа «в единоборствах начинается с слияния земли-ног, ног-воздуха, ног-воды, ног-неба, рук-земли, рук-воздуха, рук-воды, рук-неба и т.п.» [1], то есть при правильном сочетании этих движений, стоек и приемов реализуется релаксация телесного и духовного начал, ведущая к гармонии Тела-Духа-Универсума. Это единение есть духовный монад к здоровому образу жизни.

Далай-Лама в своей книге пишет: «Если болит сердце, голова или другой орган твоего тела, необходимо лечить недуг не лекарством, а природной стихией, - лечить свой Дух» [3]. И мы должны с ним согласиться. Медицина в наше время достигла больших успехов, но, как и в процессе выздоровления, в предупреждении болезни определяющую роль играет духовный настрой. Этому учатся через практику единоборств Востока. Поэтому в Китае и Японии люди живут очень долго и выглядят достаточно моложе своих лет, так как восточные единоборства – это образ жизни каждого китайца и японца.

Следовательно, необходимо поддерживать развитие восточных единоборств на территории Российской Федерации, но не забывать, что и народные традиционные состязания и национальный вид спорта являются также одним из методов философии здорового Тела и Духа.

Так, например, в Республиках Башкортостан и Татарстан активно ведется пропаганда и популяризация древнего татаро-башкирского национального вида соревнования – борьбы «курэш».

В национальной борьбе «курэш» заложены духовный пласт, истоки архаизма, символизм, космогонизм и традиция передававшиеся из поколения в поколение. «Курэш» распространен во всем тюркском мире. Единственное отличие данного единоборства – это в самом названии термина «курэш»: у узбеков он произносится как «курэш», у казахов как «курес», у киргизов как «куреш»; у народов Кавказа, например, у грузин как «чидаоба», у таджиков – «гуштини», у армян – «кох», у азербайджанов – «гюлеш» [2], и, несмотря на различия в названиях, мудрость этой борьбы, как и в восточных единоборствах Китая и Японии, заключается в познании философии здорового Тела и Духа.

Ниже будет приведен один факт, который докажет то, что действительно национальное единоборство башкир и татар – «курэш» является методом воспитания здорового Тела и Духа.

В ходе этнографической экспедиции в 2008 году на территории Учалинского района Республики Башкортостан нашей группой студентов и аспирантов были собраны уникальные материалы по истории борьбы «куреш».

Один из знаменитых силачей Учалинского района Республики Башкортостан прошлого столетия А.Р. Загретдинов, отметил, что «древность истории курэша кроется в самих деревнях, так как аулы издавна славились своими батырами, которые сходились на сабантуях и боролись за победу» [4]. Очень интересным является рассказ жителя деревни Сафарово Учалинского района – Мутагарова А.Ш.: «когда-то в ауле проживал знаменитый Доминдар карт, он славился своей физической силой, был по-этом – импровизатором, т. е. сэсэнном, и вот однажды один купец, держащий путь из Миасса в Троицкий уезд, позвал его и сказал: «Будешь моим батыром, буду тебя кормить, а за это ты будешь выходить на майдан и побеждать всех, тебе надо стать великим борцом - курэшистом». Так он и забрал с собой Доминдара» [5]. Ходит и такая легенда, что раньше баи специально держали таких борцов в цепях, чтобы запугать врагов. Отсюда следует, что культ силы Батыра среди башкир была популярен издревле. В эпосах «Урал-Батыр» и «Акбузат» сила, отвага, мужество ассоциируются с понятием «Батыр», героями башкирской земли, которые с глубокой древности боролись за Свободу и Добро.

В ходе наших поисков мы из уст одного из жителей г. Учалы Республики Башкортостан Ахметхана Сабирьяновича узнали, что «великий просветитель и целитель башкирского народа, наш земляк – Зайнулла ишан Расулев, уделял особое внимание на практикования среди своих шакирдов борьбы «курэш», как одно из средств духовного воспитания в Теле сильного Духа через призму природных стихий: воспитанники каждый день по несколько часов боролись на свежем воздухе, в качестве соперников, используя огромные глыбы камней, тем самым они, якобы, вселяли в себя силу камня и категорию спокойствия, имитируя гармонию с Космосом и Бытием» [6].

Известно, что Зайнулла ишан устраивал среди своих шакирдов состязания по борьбе «курэш» и с казахскими батырами, считая их достойными соперниками.

Есть сказание, что однажды шакирд Зайнуллы ишана – Габьямин Касимов, 1870 года рождения, вышел помериться силами с казахским батыром. Этот шакирд был невысокого роста, худощав. Конечно, он проиграл казаху. После поединка Зайнулла ишан повез этого шакирда в лес. В лесу он нашел огромный камень и приказал Габьямину его поднять. Шакирд и так, и сяк пытался хотя бы сдвинуть камень, но ничего не вышло. Тогда Зайнулла ишан сказал, чтоб Габьямин не отчаивался, что только хорошее питание и постоянные тренировки принесут ему победу. Немного погодя, он вновь привез Габьямина к тому камню. Приказал поднять камень. Но Габьямин лишь смог сдвинуть его. Спустя некоторое время они вновь прибыли к этому камню. Зайнулла ишан сказал: «А ну ка сынок, подыми!» Габьямин поднял камень до щиколотки. А уж в четвертый раз, придя к камню, Габьямин смог поднять его до колен. Зайнулла ишан обрадовался и решил устроить «курэш» с казахским батыром. Итак, день состязания наступил. Собрался народ, в центре майдана стоял наш Габьямин. Ждали казахов. И вот видят: ведут в цепях своего батыра казахи, он рычит, рвет землю руками, наводя ужас на народ. Зайнулла ишан, прочитав молитву, вручил полотенце шакирду. Борьба началась. Тяжело было Габьямину, уж очень был огромен и толст казахский батыр. Шакирд его крутил, валил, кидал. Но соперник был силен. Габьямин собрался духом, вспомнил, как и чему учил его учитель, вспомнил с какой легкостью поднял в последний раз камень до колен и, так же подняв казаха, швырнул его на землю. А в руках его осталось ребро казахского батыра. Зайнулла ишан подошел к Габьямину и назвал его Батыром» [6]. Следовательно, и в среде религиозного просвещения башкир важную роль играла борьба «курэш», которую практиковал и Зай-

нулла ишан для воспитания Духа и Тела своих шакирдов и для сохранения здорового поколения башкирского народа.

Таким образом, и единоборства Востока, и национальная борьба башкирского и татарского народов «курэш», а также все народные и традиционные виды состязаний и соревнований являются неотъемлемой частью духовного и здорового воспитания нашего общества. Именно Восток и тюркский мир являются одной из альтернатив познания философии здорового Тела и Духа. И дальнейший здоровый образ жизни общества, в глобализирующемся мире, зависит от нас, от того, с какой ответственностью мы отнесемся к вопросу сохранения нашего мира и будущего поколения, всеобщего бытия, развивая разные виды спорта, народные и традиционные соревнования.

Литература

1. Абаев, Н.В. Даосские истоки китайского ушу. – М., 1982. – С. 35.
2. Ахмедьянова, А.Х. Учалы – земля батыров. – Учалы, 2005. – С. 18.
3. Далай-Лама. 365 медитаций на каждый день. – М.: Яуза, ЭКСМО, 2007. – С. 106-107.
4. Записано в с. Ахуново Учалинского района РБ от Загретдинова А.Р., 27.07.1964 г. р., в 2004 г.
5. Записано в с. Сафарово Учалинского района РБ от Мутагарова А.Ш., 15.10.1950г. р., в 2004 г.
6. Записано в дер. Сайтаково Учалинского района РБ от Ахметхана Сабирьяновича, 1940 г. р., в 2007 г.
7. Лао-цзы. Да дэ цзин// Дао: гармония мира. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – С.9-11.