

## Список литературы

1. Платонов В.Н. Адаптация в спорте – Киев: «Здоровье» 1988.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной деятельности – М: «Физкультура и спорт» 1991.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов – М: «Физкультура и спорт» 1981.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека – М: «Физкультура и спорт» 1997.

## Лао-тайские боевые искусства, как путь к здоровому способу жизни

**Д.А. Поляченко, президент**  
*Кировоградской Федерации лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй»*

Кировоградская Федерация лао-тайских боевых искусств «Лао Муэй» входит в состав Европейской федерации «Лао Тай» (ЕФЛТ), филиалы которой существуют во многих городах Украины, в крупных городах России, Беларуси, Казахстана, Прибалтики, Германии и даже Нью Йорке (несмотря на европейский статус). Центром ЕФЛТ является Храм Воинских Искусств в г. Черкассах, который внесен в «Золотую Подкову» - список значимых мест Украины.

Тезисы опираются на публикации настоятеля этого Храма, президента ЕФЛТ, профессора философии В.И. Скубаева.

Задача ЕФЛТ - привлечение молодежи к здоровому образу жизни через такие методы как тайский бокс – Муай Тай, кунг фу лао – тайской группы и оздоровительной практики Юддха йоги.

Согласно общей философии боевых искусств востока человек тесно связан с окружающей нас природой, все процессы в которой протекают благодаря пяти элементам - это воздух, вода, земля, огонь и энергия ( ци ). Соответственно правильное обращение с каждой стихией и правильное понимание их взаимодействия является залогом здоровья и долголетия человека. Разберем важность каждой стихии для здоровья человека:

Воздух – каждую минуту мы совершаем определенное количество вдохов и выдохов, наше дыхание - это часы нашей жизни. Обратите внимание, где живут долгожители, в подавляющем большинстве - в горных районах, и чем выше, тем дольше. В чем загадка? В высокогорных районах, в зависимости от высоты, уменьшается насыщенность воздуха кислородом, кислород всегда считался источником жизни, благодаря которому внутри нас происходит «горение» (биохимические реакции, благодаря которым наше тело работает), но в то же время, поглощая много кислорода, мы преждевременно «сгораем». В «Ша Фут Фань», стержневой школе кунг фу ЕФЛТ, есть методы для перестройки дыхания на темп 3 – 4 раза в минуту, что позволяет увеличить срок жизни, при этом, соблюдая определенный образ жизни, сохранять все это время высокую жизнеспособность. Кроме того, зачастую человек использует в работе треть или половину своих легких, поэтому часто происходит износ и перегрузка работающих и

атрофирование нерабочих частей легких. Методики дыхательных упражнений также направлены на полное включение легких. На сегодняшний день стало модным заниматься по книгам дыхательными практиками, неправильно понятое упражнение или переданное некомпетентным человеком может привести к серьезным осложнениям со здоровьем. Пример – выполнение однотонного определенного дыхательного упражнения более 108 раз может привести к передаче дыхания из рефлекторной деятельности тела в сознательную, попросту говоря, вы можете задохнуться, если забудете дышать.

Также практически все боевые и релаксативные (йогические) упражнения и техники в школе «Ша Фут Фань» направлены на настройку тела на более экономные режимы жизни и уменьшение расходов энергии.

Кроме того, человек способен получать из воздуха энергию, которую древние называли прана или ци, в зависимости от традиции.

Огонь – в нашем теле каждую минуту происходит процесс «горения», благодаря которому происходит взаимодействие всех остальных элементов. Свидетельство этому – температура нашего тела отличается от температуры окружающей среды, мы поглощаем кислород – то, благодаря чему в природе происходит процесс горения. Как мы выше упомянули, задача в работе с этим элементом – замедлить свое горение за счет дыхательных и других упражнений.

Земля – этот элемент человек поглощает через пищу. О здоровом питании существует много литературы, поэтому коснемся его поверхностно. Пища должна быть преимущественно из той же местности, что и сам человек. На усвоение пищи человек затрачивает много энергии – выработка ферментов для ее переваривания и т.п. Поэтому, как правило, приходит сонливость после приема пищи и если человек засыпает, замедляется биоритм и соответственно процесс переваривания, может даже начаться брожение. В связи с этим полезно иногда поголодать, дать внутренним пищеварительным органам отдохнуть, так же, как мы даем отдохнуть рукам и ногам. И выходить из голодания постепенно, ни в коем случае не набрасывайтесь на еду сразу. Не начинайте прием пищи в плохом расположении духа – можете сами накормить себя ядом, язвы и гастриты - от нервов, плохое питание только способствует этому.

Вода – свыше восьмидесяти процентов человеческого организма вода. Теперь обратите внимание, что мы пьем – вода из кранов и даже бутылок биологически мертвая. Более того, любая вода энергетически имеет три слоя, условно назовем их тяжелым, средним и легким. Человек, как и все живое на этой планете, использует среднюю воду (живую) остальную отторгает, соответственно наш организм выполняет много лишней работы. Есть методы добычи такой воды путем заморозки, но наиболее просто использовать соки, они состоят уже из этой воды, отобранной для вас самой природой.

Также очень важна физическая активность человека – посмотрите на горную реку и стоячее болото, здесь комментарии излишни.

Энергия – в основе каждого человека лежит энергетический шаблон, благодаря которому он имеет две руки, ноги и т.д. Благодаря этой энергии, происходят все реакции в теле человека. Благодаря этому шаблону человек красивый или нет, сильный или слабый. Этот шаблон влияет на человека, но и человек изменяет его своей волей и своим желанием, у одних получается хорошо, у других не очень. На этом шаблоне отражается образ жизни человека. Позитивное мышление и активный образ жизни улучшает его и наоборот. В целом об этом элементе и механизме его реализации можно рассказывать долго, поэтому ограничимся изложенным выше.

[Kir.muaytai@mail.ru](mailto:Kir.muaytai@mail.ru)