РИТУАЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ — СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ТРАДИЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БЕЛАРУСОВ

Г. Э. *Адамович, БГПУ*

Современная цивилизация породила множество проблем, обусловленных в первую очередь экономическими интересами. Экономические интересы в большинстве случаев воздействовали как на среду обитания человечества, так и на его лично. В послед­нее время возросло вредоносное влияние на психику, что обуслов­лено увеличением интенсивности производственных процессов, ог­ромным потокам получаемой и необходимой для работы и жизни в социуме специальной и общей информации.

Именно это привело к резкому увеличению психических рас­стройств, употреблению наркотических и других подобных им ве­ществ, возникновению множества деструктивных сект и религий.

В чем же причина? Психологи утверждают, что вся проблема в изменении ценностей и разрушении традиционного общества. Решения они видят в своеобразном симбиозе современной экономики и практики традиции конкретного народа. И в качестве примера при­водят такие страны, как Японию Южную Карею, где на ряду с со­временными достижениями науки, правительства большое внима­ние уделяют поддержанию народных традиций, религии и местный традициям физической культуры. Именно традиционная физическая культура (джиу-джитсу, дзюдо, карате, айкидо), на первых порах бы­ла визитной карточкой Японии, она заинтересовывала, создавала своеобразный неповторимый имидж страны. Для Индии была и остается такой карточкой – йога, для Китая – ушу, для Кореи – таэквандо. Все ранее перечисленные элементы традиционной физической культуры Востока, по мнению современных медиков, несут в себе определенные методы воздействия на организм занимающегося и его оздоровление. Они рекомендованы во всем мире в качестве средств релаксации.

Физическая культура, являлась неотъемлемой частью общей культуры, сформировала к настоящему времени многообразие ви­дов спорта, систем физической реабилитации и оздоровления. Ее формирование обусловили следующие факторы: необходимость определенного уровня физического развития для жизнеобеспечения личности и общества в целом; требования к защитнику семьи, рода, племени (мужчины); поддержание физиологических возможностей для вынашивания и воспитания детей (женщины).

Каждый народ имеет и пользуется только им разработанной оригинальной системой физической культуры, которая является не­изменной на протяжении веков, поэтому ее можно назвать традици­онной. Развитие и сохранение традиционной физической культуры (ТФК) обусловлено: генетическими особенностями, характерными для различных народов [1]; природно-климатическими условиями-в местах проживания; доминирующим укладом в хозяйственной дея­тельности этноса: различиями в мировоззрении. Следовательно: основной целью ТФК является воспитание у подрастающего поко­ления психических и физических навыков, необходимых для вступ­ления во взрослую жизнь. ТФК, как система включает следующие элементы: народные игры и танцы, в которых прослеживаются риту­альные действия: подготовка воина-охотника, тайная часть — воин­ская магия; системы народной магии, являются основным источни­ком традиционного психотренинга.

Описанные элементы традиционной физической культуры определяют многообразие имеющихся упражнений. Но в то же время можно говорить и об определенных повторяющихся элементах, являющихся, по мнению автора, основанием для существования основных видов ТФК. Основанием для выделения основных видов ТФК может служить наличие хорошо разработанной системы, обосновывающей психофизические и физиологические процессы, протекающие в организме человека и указывающие на связь между физическими упражнениями и здоровьем человека. В настоящее время можно говорить только о трех системах медицины, имеющих характерные только для них самих объяснение протекающие в организме человека. Это— европейская, самая молодая, но и наиболее разработанная: индийская, наиболее древняя и дальневосточная, переходная между ними.

Опираясь на указанные школы медицины, автор различает следующие основные виды 7ФК, наиболее сохранившиеся « влияющие на формирование физической культуры в современно^ обществе: европейский; индийский; дальневосточный. Европейская физическая культура в значительной степени потеряла связь со своими корнями — традиционной физической культурой, а вместе с этим утратила и духовные элементы, которые являлись составной частью традиционной физической культуры. Дальнейшее развитие оздоровительной физической культуры возможно при условии при­дания ей национально-традиционного характера, возобновления связи в таких направлениях, как личная физическая культура, се­мейная физическая культура, массовые физкультурно- оздоровительные мероприятия и др. [10].

Специалисты не отрицают ценность использования элементов традиционной физической культуры в системе физического воспи­тания человека, но реальное место данных элементов в общей сис­теме физической подготовки еще незначительно. Это связано, во- первых, с внешней непритязательностью традиционных игр. физи­ческих упражнений; во-вторых, с отсутствием целенаправленной работы по внедрению данных элементов в практику воспитательной деятельности. В традиционной физической подготовке не ставятся задачи достигнуть рекордных результатов в состязательных частях, здесь на первом плане — освоение упражнений и овладение зна­ниями. которые сообщает преподаватель. Большое внимание уде­ляется формированию духовных ценностей ученика на базе родной для него веры, культуры. Это очень важно в наше время, когда за­силье профессиональной физической культуры не только разрушает традиционные духовные ценности, но и воспитывает у молодежи цинизм, жестокость, безразличие.

Возраст для занятий традиционной физической культурой не имеет ограничений, что позволяет быть активными в этом и родите­лям, и детям. Данные обстоятельства сказываются на микроклимате в семье и позволяют ребенку видеть в отце или матери продолжателя традиций народа, усваивать эти традиции и впоследствии самому пропагандировать их. В этом одна из главных ценностей тра­диционной физической подготовки. В качестве примера сохранив­шая элементов традиционной физической культуры белорусов можно привести гимнастику «Крыжам ляжаць», которая в традиционных представлениях позволяла «излечивать» от вредоносного воздействия и относится к разряду ритуальных гимнастик. Ритуальные гимнастики в первую очередь ставят перед собой задачу пси­хофизического тренинга, позволяющего, практикующему его, дости­гать определенных возможностей, которые в свою очередь подни­мают адепта над окружающими.

Обращение к Богу —это и есть объяснение сути ритуальных гимнастик, которые известны всем народам мира, а некоторые из них— йога и цигун в настоящее время признаны мировым сообще­ством, как средство поддержания психического и физического здо­ровья. Составной частью этих систем, позволяющих «добиваться» общения с Богом и контролировать процессы происходящие в теле, является дыхание. А была ли ритуальная гимнастика у славян? Эти вопросы возникли у автора после прочтения ниже приведенной ку­пальской песни, записанной Бессоновым в середине XIX ст.

*«Сярадзь сяла Воучкоускага,*

*То, то!*

*Тута стаяла лазня дубовая Ту, ту, ту!*

*А ходзiлi децюшк*i *богу помолiцiся,*

*Стоуб обдымал*i.

*Перед Сопухой крыжом ляжалi*

*Яны думалi: Прячiстая,*

*Анож Сопуха* — *нячiстая!» [2].*

При чтении выше приведенной песни обращает на себя сле­дующие моменты — «Стоуб обдымал!», «крыжом ляжал!» и «богу помолщ!ся». Именно два первых словосочетания и дали толчок к возникновению ранее приведенных вопросов.

В итоге поисков появились знания о наличии у белорусов ритуальной гимнастики, основанной на психофизических тренингах, принадлежащих как языческой, так и христианской традиции. Наиболее полно это можно проследить на примере ритуальной гимнастики «Ляжаць крыжам».

«Крыжам ляжаць» является одной из ритуальных гимнастик, со. хранившихся на территории Беларуси, на что в частности указывает,

1. наличие у белорусов определенного запрета (в обычной жизни т. е. не во время выполнения ритуальных действий, лежать нд земле лицом в низ) [3];
2. часть названия «Крыж» (русск.— крест). Крест— символ, известный практически всем народам мира. В Европе он становится известен в V—IV тыс. до н. э„ на юге России и северном Кав­казе — с II тысячелетия. У ранних христиан обожествление кре­ста вызвало сопротивление, поскольку он был языческим символом. Только в IV з. христианская церковь приняла его в ка­честве своей эмблемы. До принятия христианства у народов Восточной Европы, кресты были распространены в качестве язы­ческих символов. Интересно, что в Великом княжестве Литовском церковные власти долгое время запрещали устанавливать дере­вянные кресты на постаментах [4];
3. поклонение Сапухе. Сапуха, очевидно, один из наидревнейших персонажей белоруской мифологии, вначале дух домашнего ог­ня, а за тем и дух печки, поклонение которому осуществлялась лежанием «Крыжам» [5];
4. соответствие названия упражнений пяти праздникам поминания предков— «масляные дзяды», в субботу перед 10—11 февраля: «наусш дзяды» в субботу после 22—24 марта; «велжодные», з субботу после 1 апреля; «траецюе дзяды» суботу после 22—24 июня; «зм!трауск1я дзяды» суббота до 10 ноября;
5. существование представления о пяти периодах в году и их соот­ветствии с местонахождением Плеяд, в которых возможно из­бавление от определенных видов заболеваний, диагностируемых народной медициной;
6. использование разнообразных методов дыхания во время вы­полнения гимнастики, принадлежащей как языческой традиции «Подых» [6], так и христианской «Азбучная молитва» [7].

Термин «родовое проклятие» часто встречается в практике народного целительства Считается, что только очень сильный це­литель может его снять, но и то не всегда. С чем это связано? П® мнению автора, с недостаточно хорошо разработанными методам1'

диагностики, что не позволяет точно определить причины родового проклятия. В практике диагностики и лечения народный целитель большей частью основывается на использовании личного ясновиде­ния, что, возможно не всегда дает достаточную информацию для выбора метода и средств лечения.

Под понятием «родовые заболевания» автор подразумевает болезни, свойственные определенному славянскому роду в течение нескольких поколений, вызванные «родовым проклятием»; недуги, распознаваемые и излечиваемые традиционными народными мето­дам, диагностики и лечения.

Под «родовым проклятием» традиционно подразумевают со­вершаемое магическое действие, направленное на совокупность людей, объединенных родственными связями. Действие распро­страняется не только на живущее, но и на последующие поколения. Традиционно считается, что действие родового проклятия распро­страняется на род в течение тринадцати поколений. Представитель тринадцатого поколения может сам уничтожить его или «перевер­нуть», т. е. изменить это действие на противоположное. Например, если в семье «не держались» деньги, то после «перевертывания» в течение тринадцати поколений род будет славиться своим богатст­вом. Проклятие — термин народной магии, под которым понимается определенное негативное действие, произведенное человеком, имеющим природные или приобретенные возможности энергоин­формационного воздействия. Род— это совокупность людей, имеющих общих предков и общие болезни, отражающиеся в опре­деленной трансформации генов, которые оказывают определенное влияние на формирование характера человека, его здоровья, при­вычек. Р. С. Немов так описывает это влияние: «Генетическую па­мять можно определить как такую, в которой информация хранится 3 генотипе, передается и воспроизводится по наследству. Основным биологическим механизмом запоминания информации в такой памяти являются, по-видимому, мутации и связанные с ними изменения генных структур. Генетическая память у человека — единственная, которую мы не можем оказывать влияние через обучение и воспитание» [8].

Следовательно, родовое проклятие— это определенное воздействие на генную структуру человека, которая впоследствии, через генетическую память, оказывает влияние на всех последующих представителей данного рода. В народной традиции в качестве своеобразного метода профилактики, предупреждения и уничтожения последствий болезней, определяющихся в народной медицине как родовые проклятия, использовались различные ритуальные гимнастики.