

Маллакхамб - есть и такая йога

На международных соревнованиях по йога-спорту наши участники познакомились с неизвестной им ранее дисциплиной — маллакхамб йогой. Выяснилось, что это направление имеет давнюю и богатую историю. Буквально несколько строк, приведенных ниже, помогут вам лучше понять, что же это такое.

B современной Индии искусство Маллакхамб йоги практикуется уже больше двухсот лет. Согласно имеющимся источникам, она зародилась более двух веков назад в штате, который сегодня носит название Махараштра. Термин Маллакхамб является комбинацией из двух слов языка Маратхи, на котором говорят в Махараштре:

- Малла означает борец,
- Кхамб означает шест.

Упражнения выполняются с помощью деревянного шеста для того, чтобы развить в себе ловкость, гибкость и силу идеального борца.

Некоторые исследователи полагают, что свидетельства о Маллакхамб йоге есть даже в источниках XII века. «Манасолхас» и «Манусмрити» — два традиционных текста, на которые и сегодня ссылаются многие ученые. Согласно этим источникам, Маллакхамб, которая, по мнению ученых, там упоминается под названием «Малластамбха», является частью сложного приспособления, которое используется для создания идеальной физической формы. Дело в том, что «Малластамбха» в действительности представляла собой железный шест (стамбха), с помощью которого Маллы (борцы) упражнялись, иногда они выполняли на Малластамбхе даже упражнения на поднятие веса!

Существует красавая история о происхождении Маллакхамб. Примерно 250 лет назад, когда земля Индии находилась под властью различных иностранных оккупантов, несколько правителей в своих небольших королевствах не только защищали людей, но и развивали их культуру. В Махараштре, штате, столицей которого была Пуна, правили Пешвы. Они создали хорошо развитую юридическую систему, а также способствовали развитию культуры и искусства. В то время борьба была одним из самых популярных видов публичного искусства. Многие борцы высокого класса со всех концов Индии приезжали в Пуну, чтобы продемонстрировать свои способности. Обычно у семьи Пешвов были лучшие борцы, поэтому их королевство Дарбар никогда не проигрывало бой.

В начале XVII века в команду первоклассных борцов входил Баламбхат Дада Деодар. Он был очень образован, хорошо знал Веды, и в то же время был сильным борцом и тренером самого семейства Пешвов.

В то время Пуну посетили два сильных борца, которых звали Али и Гулаб. Они одерживали победу за победой на территории всего Индостана. В борьбе они составили настоящую конкуренцию королевству Дар-

бар. Оба тяжеловеса были настоящими профессионалами. Посмотрев на их комплекцию и предыдущие выступления, никто из королевства Дарбар не решился состязаться с ними. Когда Баламбхат Дада узнал об этом, он устремился в Дарбар и попросил у семейства Пешвов разрешение на борьбу. Они согласились. Он также попросил немного времени для подготовки к бою. Тогда борец удалился в одиночное и священное место под названием Вани, в области Нашик. Это знаменитое место, где находится красивое каменное изваяние Богини Саптшурджи. Люди верили, что в форме статуи там пребывала сама Богиня. Баламбхат поклонялся Богине и выполнял свои ежедневные упражнения, питаясь растущими в этом месте дарами природы. По прошествии трех недель Богиня помогла ему получить знание через знаменитого Бога в форме обезьяны — Вира Ханумана. Наблюдая за тем, как обезьяны выполняли на деревьях сложные маневры, он успешно освоил подобные упражнения на деревянном шесте. Таким образом, Баламбхат не только открыл новый снаряд для развития тела, но и подготовил новую систему тренировки для борцов.

Развив огромную уверенность и силу, через два месяца Баламбхат Дада вернулся в Пуну и победил своего соперника Али. Видя легкое поражение коллеги, Гулаб отказался драться, таким образом, Баламбхат стал неоспоримым победителем. Под его руководством обучилось более 100 первоклассных борцов. Благодаря собственному опыту и опыту своих учеников, Баламбхат Дада посвятил всю свою жизнь распространению по всей стране нового спортивного приспособления. В возрасте 32 лет он женился и вел жизнь семенного человека, не забывая о своем тренерском предназначении.

Изначально Маллакхамб использовалась борцами для отработки поединка без противника. Позже игра отделилась от борьбы, дабы засиять своей собственной неповторимостью. Введение различных акробатических элементов добавило больше риска. Игра не только развивает тело, но и имеет яркую зрелищность показательного выступления.

Ученик ученика Баламбхата, Дамодаргуру Могхе, стал основателем Кейн Маллакхамб («тростниковой», поскольку использовался канат из стебля тростника), которая сейчас известна как Rope Mallakhamb (йога на канате). Можно долго перечислять имена выдающихся личностей Маллакхамб йоги. Все они обычно жили долго и имели крепкое здоровье, благодаря этому закаляющему тело и дух искусству.

MALLAKHAM

