**Гимнастика Хаду - идеология здоровья**   
Виктория ЖУРАВЛЕВА  
  
Система Хаду стремительно приобретает популярность у людей, сознательно относящихся к своему здоровью. Желание получить результат без усилий и каких бы то ни было затрат для человека естественно. Ни здравый смысл, ни пресловутые пословицы о рыбке из пруда или сыре в мышеловке пока не поколебали веру в «волшебную пилюлю». Кому не хочется быть здоровым и красивым, да жить при этом долго и не болеть? Однако что-то для этого делать готовы немногие.   
Последователи оздоровительной системы Хаду верят не в чудо-средства, в законы физиологии.  **Волшебной пилюли не будет!**Ежедневно нам предлагают тысячи средств для улучшения самочувствия и внешнего вида, и все они, как правило, рассчитаны на полную нашу пассивность: фитнес без усилий, шорты для похудения, крем для омоложения. Предлагают обзавестись тонкой талией, лежа на диване, вылепить из себя Шварценеггера, не отрываясь от сериала, укрепить иммунитет таблетками, а не закаливанием. Только совсем уж наивный не понимает, что будь все правдой, то нас уже давно бы окружали пышущие здоровьем крепыши и стройные, подтянутые, а главное - вечно молодые красотки. Увы, действительность от такой картинки далека: сутулые спины, опущенные плечи, пивные брюшки… Впрочем, удивляться нечему. Человек, как и любая система, стремится к нулевому энергетическому потенциалу – т.е. к состоянию покоя. А следовательно, приложение каких-либо усилий для него противоестественно. В том числе это касается и отношения к собственному организму. За редким исключением заниматься здоровьем человек начинает, когда сработает фактор «жареного петуха». Благие намерения начать новую жизнь, питаться правильно, делать зарядку, ходить на работу пешком и пр. мы откладываем сначала до очередного понедельника, потом до первого числа, до Нового года... Затем, когда грянет гром, начинаем судорожно ликвидировать последствия своего отношения - лечить свои остеохондрозы, язвы и прочие прелести - причем, как правило, при помощи таблеток, мазей или массажей. И как только проблемы на время отступают, тут же забываем о своих грандиозных планах.**Надолго ли хватит запаса прочности?**Как говорил Михаил Жванецкий: «Сколько человека ни лечи, он упорно ползет на кладбище». Как это ни грустно, но здесь действуют элементарные законы физики: человеческое тело инертно и стремится к состоянию энергетического покоя. А что значит этот покой? Увы, биологическую смерть. Смерть - механизм естественного отбора, и природа таким образом совершенствует человеческий вид. А мы ей всячески в этом помогаем. Следовать по этому пути чрезвычайно просто, поэтому и вредные привычки приобретаются очень легко. Бездействие всегда проще движения, а удовольствия всегда приятнее нагрузки. Наши ленивые тушки стараются всячески облегчить себе жизнь – т.е. свести свои функциональные возможности к минимуму. Природа милостива  - при рождении она дает человеку большой запас прочности. Достигнув 25–30 лет, он этот запас начинает утрачивать. Потеря костной массы после 30-ти лет ежегодно составляет несколько процентов. Не получающие должной нагрузки суставы теряют свою подвижность. Ослабевает мышечный каркас, который держит позвоночник – что тянет за собой не только боли в спине, но и проблемы с внутренними органами. Не получая должного снабжения кровью, начинает деградировать мозг. Добавьте к этому неправильное питание, зашлаковывающее организм, вредные привычки… Болезни стремительно «молодеют» - сейчас уже не редкость инфаркт у 30-летних. А уж о состоянии здоровья «племени младого» и говорить не приходится.    
  
Что же делать? Выход один, считает **Звиад АРАБУЛИ, автор оздоровительной гимнастики Хаду**, - организм нужно развивать. Развивать комплексно, задействуя все его составляющие. «Наш организм - ленивая животинка, - говорит он. - Если не заставлять его работать, то он начинает избавляться от всего, что не задействовано. Есть основной закон: организм развивает или сохраняет только необходимые функции, невостребованные функции утрачиваются. Парадоксально, но при всем разнообразии существующих ныне оздоровительных систем ни одна из них не развивает такой функции, как здоровье. Единственным фактором, способным как-то замедлить процесс старения, является активный образ жизни». Но это помогает лишь отодвинуть смерть на несколько лет. Просто двигаться – мало. Необходимо  уметь правильно тренировать и развивать здоровье. Такую задачу и решает система, разработанная Звиадом Арабули.  **Практика омоложения организма**Так называется книга, в которой подробно описана философия и практика гимнастики Хаду. Созданная более 20 лет  назад, эта система, естественно, родилась не на пустом месте. История ее создания такова. Еще в юности автор, обладающий не очень крепким здоровьем, заинтересовался оздоровительными практиками. Попавшая случайно в руки распечатка с комплексом замедленных упражнений из хатха-йоги принесла неожиданные результаты - за короткое время занятий мышечная масса увеличилась гораздо больше, чем при тренировках на тренажерах. Оказалось, что, тренируясь без утяжелителей (гантелей, штанг и прочего «железа»), нагрузку увеличить можно вдвое за счет работы противоположных мышц (противовесом выступает сила сопротивления противоположной мышцы). Этот вывод и лег в основу будущей методики. Позже она обогатилась и дополнилась другими техниками - дыхательной гимнастики, цигуна, пилатеса - и появилась стройная система оздоровления и реабилитации организма, на которую в 1997 г. был получен патент на изобретение в области медицины. Назвал свою гимнастику Звиад в честь родного городка в Грузии - Хаду. Первые группы по занятиям Хаду он начинал вести в Москве, в последние три года живет и тренирует в Киеве. Если говорить в общем, то гимнастика решает следующие задачи: - построение здорового и красивого тела; - гармоничное развитие всех функциональных систем организма; - развитие подсознательной регуляции; - полная реабилитация независимо от физической подготовки Как это выглядит на практике?  **Хаду - это просто** Говорят, что смысл имеет лишь то занятие, суть которого можно сформулировать в нескольких предложениях, понятных даже ребенку. Основные принципы Хаду достаточно просты и понятны:  
 - **без использования утяжелителей**. Построение подтянутой фигуры происходит, можно сказать, голыми руками. Никакие внешние утяжелители (гантели, штанги), в том числе и вес собственного тела (например, когда мы приседаем или качаем пресс) не используются. Отягощение идет за счет напряжения противоположной мышцы.  
 - **подсознательная саморегуляция.** Нагрузку регулирует сам организм – это означает, что если есть проблемы, к примеру, в суставах, то он даст знать об этом дискомфортными ощущениями. При этом постоянные тренировки позволяют эти ограничения сначала снижать, а потом и вовсе от них избавиться.  В отличие от других видов тренировок, травмироваться здесь невозможно.  
 **- проработка всех мышц и суставов**. В упражнениях Хаду задействуются даже те мышцы и суставы, которые в повседневной  жизни мы используем редко. К примеру, в той же кисти рук чаще работают сгибатели, а не разгибатели.   
 **- развитие слабых функций**. В других видах тренировок совершенствуется  наиболее сильная функция, в Хаду – та, которая отстает. В процессе тренировок сильная мышца подтягивает слабую.  
 **- медленно и до полного утомления**. Выполнение упражнений в медленном темпе и с максимальным напряжением позволяет включить в работу сердечно-сосудистую, эндокринную и нервную системы. Улучшается снабжение организма кровь, а следовательно, и обмен веществ.   
  
Комплекс включает в себя около 50 базовых упражнений, выполнение которых занимает час. На первых порах рекомендуется заниматься 3 раза в неделю, затем можно перейти на 2-разовые тренировки. Звиад подчеркивает, что Хаду ни в коем случае не противопоставляет себя другим видам спорта и оздоровительным практикам, только в отличие от них развивает не какую-то одну функцию, а весь организм в целом. Можно сказать, что Хаду - это идеология здоровья. «Катайтесь на велосипеде, плавайте, танцуйте - все это только на пользу». Однако чтобы заняться каким-либо видом спорта, нужно как минимум иметь элементарный уровень здоровья - с больной спиной не сядешь на велосипед, а с болью в суставах не займешься аэробикой или бегом.  Для занятий Хаду ограничений нет, опять-таки благодаря подсознательной саморегуляции.  **Здоровым быть модно?** Удивительно, но система, изначально предназначенная для мужских силовых тренировок, наибольшее признание нашла у представительниц слабого пола – наверное, потому что женщины ответственней относятся к собственному здоровью. Огромное преимущество этого вида тренировок - возможность быстро увидеть плоды своих трудов. Буквально через пару недель занятий начинают прощупываться мышцы пресса, выпрямляется спина, улучшается осанка, появляется бодрость. Те, кто занимается дольше, говорят о том, что проходят боли в спине (а ими страдает большинство офисных трудяг).  Ну и нельзя не сказать о животрепещущей теме лишнего веса. Похудение происходит в первую очередь не за счет аэробного сжигания жира, а за счет нормализации обмена веществ. Формируется красивое гармоничное тело – то, какое задумано для нас природой.  Сегодня в Украине гимнастикой Хаду занимается несколько сотен человек, младшему из которых - 9 , а старшему - 76 лет, и их количество растет с каждым месяцем. Последователи этой системы считают ее настоящей идеологией здоровья и уверены, что в скором времени это движение станет массовым.  Единственным серьезным противопоказание к занятиям Хаду может быть только желание лелеять свои болячки и никогда не вылечиваться. Но тут, как говорится, медицина бессильна.