

Здоровье в Исламе (часть 4 из 4): физкультура и упражнения

Описание: Физкультура – это неотъемлемая часть жизни мусульманина.

Авторство: Аиша Стейси (© 2015 IslamReligion.com)

Опубликовано 02 Nov 2015 - Последние изменения 02 Nov 2015

Категория: [Статьи](#) > [Всеобъемлемость и универсальность Ислама](#) > [Здоровье и питание](#)

Пророк Мухаммад, да благословит его Господь, сказал, что сильный верующий лучше, чем слабый верующий.^[1] Он подразумевал силу веры и характера, а также подчеркивал, что крепкое здоровье и физическая нагрузка желательны, при условии, что Бог наделил нас средствами достижения такой силы. Комплексный подход Ислама к жизни и в частности к здоровью, предоставляет нам возможность оставаться сильными и здоровыми. Если Господь распорядился так, что болезни и травмы – это тоже часть нашей жизни, то Ислам обеспечил нас способами принять это и быть благодарными за испытания, которые нас окружают.



В этой статье, заключительной в серии из 4 статей, посвященных комплексному подходу Ислама к здоровью, мы расскажем о том, что Пророк Мухаммад и исламские ученые говорят о физических нагрузках и упражнениях. В отдельном цикле статей мы рассмотрим, как Ислам предлагает бороться с болезнями.

Мусульмане должны заботиться о своем духовном, психическом и физическом здоровье. Наши тела, самые сложные из всех механизмов, дарованы нам Богом. Мы должны поддерживать их в здоровом состоянии, а не вредить им. Как мы уже говорили ранее, правильное питание очень важно для здоровья. Так и физические упражнения. Ислам ставит акцент на правильном питании в сочетании с физической нагрузкой.

Выполнение обязательств трех из пяти столпов Ислама предполагает, что мусульмане должны быть здоровы и должны заниматься физкультурой. Ежедневные молитвы (5 раз в день) – сами по себе своего рода упражнения, поскольку предполагают движения, в которых задействованы все мышцы и суставы организма, а сосредоточение на молитве снижает умственное напряжение. Хорошее здоровье необходимо для Рамадана и Хаджа (паломничества в Мекку), что является

непростой задачей, требующей многих лет усиленных физических тренировок.

Пророк Мухаммад советовал своим последователям трудиться, быть энергичными и вставать рано, поскольку все это является залогом здорового организма. Он сказал: **«О Аллах, благослови раннее утро для моей общины»**[\[2\]](#)

Ожирение и неправильное питание, лень, слабость - недуги, за которые нас призовут к ответу. Даже несмотря на то, что нам порой не под силу предотвратить болезнь, мы зачастую сами усугубляем свое положение, не уделяя должного внимания питанию и физическим упражнениям. Пророк Мухаммад, да благословит его Господь, сказал: **«Любое действие, совершаемое без мыслей о Боге, это развлечение или безрассудство, за исключением четырёх вещей: верховая езда, обучение плаванию, игра с семьей и стрельба из лука»**[\[3\]](#)

Пророк Мухаммад и его сподвижники от рождения были в хорошей физической форме. Жизнь была сложнее, длинные расстояния преодолевались пешком, мужчины охотились и выращивали еду, чтобы выжить, не существовало бесполезных занятий, порождающих лень и бессмысленно тратящих время. 21 век полон развлечений, поощряющих лень и вредящих здоровью.

Несмотря на то, что передовые технологии имеют ряд преимуществ, важно не тратить время перед телевизором или за компьютером в ущерб нашему здоровью. Было доказано, что детское ожирение – является следствием часов, проведенных перед телевизором[\[4\]](#). Другие исследования подтверждают, что это же относится и ко взрослым. Физические упражнения, с другой стороны, имеют ряд преимуществ.

Упражнения повышают мышечный тонус, увеличивают гибкость, выносливость, укрепляют сердце и предотвращают депрессию. Упражнения также помогают снизить вес. Аэробика помогает бороться с заболеваниями сердца и высоким давлением, снижает риск развития диабета, а силовая тренировка развивает мышечную массу, снижает жир, повышает плотность костной ткани, помогает при болях в спине и артрите, укрепляет психическое здоровье.

Признанный исламский ученый Ибн Кайим установил, что движение помогает организму естественным образом избавиться от остатков пищи и укрепить иммунитет. Он также говорит, что для каждого органа полезны определенные упражнения, а верховая езда, стрельба из лука, спортивная ходьба полезны для всего организма в целом.[\[5\]](#)

Физкультура играет важную роль в жизни мусульманина, однако она не должна быть в ущерб исполнению религиозных обязательств или провождения времени с семьей. В соответствии с комплексным подходом к жизни, с Исламом, все должно быть в меру. Экстремистское или фанатичное поведение недопустимо. Ислам против того, чтобы физкультура заняла всю вашу жизнь. Ислам призывает найти золотую середину во всем. Мужчины и женщины должны заниматься спортом по отдельности и в специальной одежде, закрывающей необходимые части тела.

Ислам разрешает и поощряет все, что бодрит разум и восстанавливает силы

организма, при условии, что это не грешно, не причиняет вред и не препятствует исполнению религиозных обязательств. Хадисы Пророка Мухаммада несомненно продвигают занятие спортом как здоровый образ жизни, поощряют братскую любовь и семейную сплоченность.

В сборнике Имама Бухари (ученого, собиравшего хадисы) приводится история: «Пророк проходил мимо людей из племени Аслам, когда они состязались в стрельбе из лука (на рынке). Он сказал им: **«Стреляйте дети Измаила (пророка), ваш предок был талантливым и метким стрелком. Стреляйте, и я сделаю так же».** Одна из команд перестала стрелять. Пророк спросил: **«Почему вы не стреляете?»** Они ответили: «Как мы можем стрелять, когда ты среди них?» (среди другой команды). Тогда Пророк сказал: **«Стреляйте, я со всеми вами».**

В другом хадисе любимая жена Пророка Аиша упоминает о любви мусульман к играм и состязаниям. Она сказала: «Я состязалась с Пророком и победила его. Позже, когда я набрала в весе, и мы вновь начали состязаться, он выиграл. Затем он сказал: «Эти результаты отменяют предыдущие» (имея в виду предыдущие состязания).[\[6\]](#)

Истинный верующий признает чудо человеческого тела и благодарен Создателю. Эта благодарность выражается в заботе о здоровье. Комплексный подход Ислама к здоровью затрагивает все аспекты разума, души и тела. Человек, действительно заботящийся о здоровье, следит за своим питанием и делает физические упражнения, помня о Боге и с намерением исполнить свои религиозные обязательства.

Примечания

[\[1\]](#) Сахих Муслим

[\[2\]](#) Имам Ахмад

[\[3\]](#) Ат Табарани

[\[4\]](#) Из результатов исследований Университета в Буффало, Университета Джона Хопкинса, Национального Института Раковых заболеваний, Центров предотвращения болезней, Креспо, Доктор философии Карлос Дж., Смит, Элен, кандидат медицинских наук; Трояно, Ричард П., доктор наук; Барлетт, Сьюзен Дж., доктор философии; Макера, Кэролайн А., кандидат философских наук, Андерсен, Росс И., доктор философии (15 марта 2001г.) Телевизор, потребляемая калорийность и ожирение у детей США. Архивы педиатрии и подростковой медицины, 155,360-365.

[\[5\]](#) Зад-Аль-Маад.

Адрес этой статьи:

<http://www.islamreligion.com/ru/articles/1904>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Все права защищены