

Тайский бокс (Муай Тай)

Тайский бокс, или **муай-тай** (тайск. มวยไทย) — боевое искусство Таиланда, произошедшее из древнего тайского боевого искусства **муай боран** и схожее с другими **индокитайскими** боевыми искусствами, такими как **прадал серэй** (Камбоджа), **томай** (Малайзия), **лэхвей** (Мьянма) и **муай лао** (Лаос). Термин «муай» исходит от **санскритского** мавья и тай, в переводе означая «поединок свободных» или «свободный бой».

В современном муай-тай можно наносить удары **кулаками**, голеньями, локтями и коленями — из-за этого муай-тай называют «боем восьми конечностей». От **карате** или **ушу** муай-тай отличает отсутствие формальных комплексов (**ката**, **таолу**), их заменяют базовые связки из двух-трёх ударов, **спарринг** и работа на «лапах» и мешках.

У себя на родине муай-тай стал популярным ещё в XVI веке, но мировую известность этот вид спорта приобрёл только во второй половине XX века после того, как тайские бойцы одержали ряд впечатляющих побед над представителями других единоборств. Сегодня муай-тай по-прежнему обладает огромной популярностью в Таиланде, где существует даже праздник — «**день национального бокса Муай Тай**». За пределами Таиланда популярность тайского бокса продолжает расти, во многом благодаря развитию **смешанных боевых искусств**, интенсивно применяющих муай-тай для боя в стойке.

свидетельством чему является техника выполнения некоторых ударов ногами, захватов и движений в ритуальном танце **рам м**.

Формирование муай-тай в том виде, в котором он существует сегодня, началось во второй половине **XVI века**; тогда это искусство называлось «май си сок». С образованием государства **Аюттия** появилось новое название — «пахуют» («многосторонний бой»). Термин «муай-тай» возник одновременно с падением Аюттии и возникновением нового государства — Сиам, однако до 1934 г. название «пахуют» употреблялось параллельно с прежним. В 1934 г. Сиам сменил своё название на Таиланд, и термин «муай-тай» утвердился окончательно.



