

Obsah

Úvod	11
I. VZNIK BOJOVÝCH UMĚNÍ A JEJICH CHARAKTERISTIKA.....	20
1.1 Problém přístupu k bojovým uměním	20
1.2 Formování osobnosti.....	23
1.3 Hierarchie cílů bojových umění a jejich předchůdců.....	24
II. POJETÍ ČLOVĚKA V EVROPĚ (A V AMERICĚ) A NA DÁLNĚM VÝCHODĚ	30
2.1 Tradiční kosmologie Číny, Japonska a Koreje.....	34
2.1.1 Koncepce pěti prvků	35
2.1.2 Triáda Nebe - Země - Člověk	36
2.1.3 Koncepce dvou polárních sil.....	36
2.2 Myšlenkové zdroje bojových umění	38
2.2.1 Šintoismus.....	41
2.2.2 Taoismus	50
2.2.3 Konfucianismus	60
2.2.4 Buddhismus	67
2.2.5 Zenbuddhismus.....	73

III. EKONOMICKÉ, POLITICKÉ A SPOLEČENSKÉ PODMÍNKY VZNIKU A VÝVOJE BOJOVÝCH UMĚNÍ	81
IV. ROZVOJ MODERNÍCH FOREM BOJOVÝCH UMĚNÍ A JEJICH ROZMACH VE SVĚTĚ	89
4.1. Transformace vojenských dovedností v prostředek tělesné kultury.....	89
4.2 Světové šíření bojových umění.....	92
4.3 Šíření bojových umění v České republice.....	96
V. JEDNOTLIVÉ FUNKCE BOJOVÝCH UMĚNÍ	10
5.1 Funkce výchovná.....	102
5.1.1 Nároky bojových umění na jedince	106
5.1.2 Bojová umění a lidské jednání (činnost).....	110
5.1.3 Výkonnostní stránka lidského jednání.....	112
5.1.4 Výchovný účinek bojových umění	114
5.2 Funkce tělovýchovná	119
5.2.1 Technická stránka.....	120
5.2.2 Bojová umění beze zbraní.....	120
5.2.3 Bojová umění s užitím zbraní	121
5.2.4 Postoje.....	122
5.2.5 Tělesný pohyb v bojových uměních	123
5.2.6 Kontrakce a relaxace v bojových uměních	126
5.2.7 Mobilizace energie.....	127
5.2.8 Oblast dolní části břicha.....	128
5.2.9 Psychologická problematika v bojových uměních	131
5.3 Funkce morální	134
5.3.1 Mohou bojová umění napomoci současné morálce?	141
5.4 Funkce sebevýchovná	144

5.4.1 Změny v osobnosti člověka prostřednictvím činnosti	145
5.4.2 Vliv na odstranění účinku stresu	149
5.4.3 Problematika lidského „já“	151
5.4.4 Vědomí „já“ – brzda nejvyšších výkonů?	154
5.4.5 Další možnosti	155
5.5 Funkce vzdělávací	157
5.5.1 Jaké jsou možnosti bojových umění?	159
5.5.2 Negativní emoce, strach, tenze	161
5.5.3 Bojová umění jako kulturní dědictví lidstva	164
5.5.4 Odlišnosti v náhledu na člověka	164
5.6 Funkce zdravotní	166
5.6.1 Tradiční psychofyzické pojetí člověka	167
5.6.2 Rozdíly v kulturním náhledu	170
5.6.3 Pojetí tělesného pohybu na Dálném východě	172
5.6.4 Zvláštnosti pojetí měkkých a tvrdých forem bojových umění	176
5.6.5 Psychohygiena a psychoprolaxe	177
5.6.6 Dýchání	180
5.6.7 Zaměření osobnosti	182
5.6.8. Energetický systém a energetické vlivy	183
5.7 Funkce socializační	188
5.8 Funkce branná	192
5.8.1 Současné užití v ozbrojených silách	194
5.8.2 Sebeobrané užití	198
VI. SOUČASNÝ VÝZNAM BOJOVÝCH UMĚNÍ	203
6.1 Smysl pro život jedince a existence společnosti	206
6.2 Role bojových umění ve využití volného času	209
6.3 Motivy pro cvičení bojových umění	211
6.4 Cíle bojových umění	213

VII. MOŽNOSTI BOJOVÝCH UMĚNÍ V NAŠI TĚLESNÉ KULTUŘE.....	217
7.1 Výchovné možnosti bojových umění.....	222
7.2 Integrace tělesné a duševní stránky člověka.....	225
7.3 Sociální rozvoj.....	227
7.4 Předcházení konfliktům a sebeobranným situacím.....	228
7.5 Estetický rozvoj.....	232
7.6 Rozvoj biologické zpětné vazby.....	233
7.7 Rozvoj schopnosti uvolnění energie.....	234
7.8 Neverbální komunikace.....	236
7.9 Přínos bojových umění pro současného člověka.....	238
VIII. ZÁVĚRY.....	244
Poznámky a odkazy.....	251
Literatura.....	265