
OBSAH

Úvod	9
I. VZNIK BOJOVÝCH UMĚNÍ A JEJICH CHARAKTERISTIKA	17
1.1. Problém přístupu k bojovým uměním	17
1.2. Formování osobnosti	20
1.3. Hierarchie cílů bojových umění a jejich předchůdců	21
II. POJETÍ ČLOVĚKA V EVROPĚ (A V AMERICĚ) A NA DÁLNĚM VÝCHODĚ .	26
2.1. Tradiční kosmologie Číny, Japonska a Koreje	29
2.1.1. <i>Koncepce pěti prvků</i>	30
2.1.2. <i>Triáda Nebe - Země - Člověk</i>	31
2.1.3. <i>Koncepce dvou polárních sil</i>	32
2.2. Myšlenkové zdroje bojových umění	33
2.2.1. <i>Šintoismus</i>	35
2.2.2. <i>Taoismus</i>	43
2.2.3. <i>Konfucianismus</i>	52
2.2.4. <i>Buddhismus</i>	58
2.2.5. <i>Zenbuddhismus</i>	63
III. EKONOMICKÉ, POLITICKÉ A SPOLEČENSKÉ PODMÍNKY VZNIKU A VÝVOJE BOJOVÝCH UMĚNÍ	70

IV. ROZVOJ MODERNÍCH FOREM BOJOVÝCH UMĚNÍ	
A JEJICH ROZMACH VE SVĚTĚ	77
4.1. Transformace vojenských dovedností v prostředek tělesné kultury	77
4.2. Světové šíření bojových umění	80
4.3. Šíření bojových umění v České republice	83
V. JEDNOTLIVÉ FUNKCE BOJOVÝCH UMĚNÍ	87
5.1. Funkce výchovná	89
5.1.1. Nároky bojových umění na jedince	93
5.1.2. Bojová umění a lidské jednání (činnost)	96
5.1.3. Výkonnostní stránka lidského jednání	98
5.1.4. Výchovný účinek bojových umění	99
5.2. Funkce tělovýchovná	103
5.2.1. Technická stránka	104
5.2.2. Bojová umění beze zbraní	104
5.2.3. Bojová umění s užitím zbraní	105
5.2.4. Postoje	106
5.2.5. Tělesný pohyb v bojových uměních	107
5.2.6. Kontrakce a relaxace v bojových uměních	109
5.2.7. Mobilizace energie	110
5.2.8. Oblast dolní části břicha	111
5.2.9. Psychologická problematika v bojových uměních	114
5.3. Funkce morální	116
5.3.1. Mohou bojová umění napomoci současné morálce?	122
5.4. Funkce sebevýchovná	125
5.4.1. Změny v osobnosti člověka prostřednictvím činnosti	126
5.4.2. Vliv na odstranění účinku stresu	129
5.4.3. Problematika lidského „já“	131

5.4.4. Vědomí „já“ – brzda nejvyšších výkonů?	133
5.4.5. Další možnosti	134
5.5. Funkce vzdělávací	136
5.5.1. Jaké jsou možnosti bojových umění?	138
5.5.2. Negativní emoce, strach, tenze	140
5.5.3. Bojová umění jako kulturní dědictví lidstva	142
5.5.4. Odlišnosti v náhledu na člověka	143
5.6. Funkce zdravotní	144
5.6.1. Tradiční psychofyzické pojetí člověka	145
5.6.2. Rozdíly v kulturním náhledu	148
5.6.3. Pojetí tělesného pohybu na Dálném východě	149
5.6.4. Zvláštnosti pojetí měkkých a tvrdých forem bojových umění	152
5.6.5. Psychohygiena a psychoprophylaxe	153
5.6.6. Dýchání	156
5.6.7. Zaměření osobnosti	157
5.6.8. Energetický systém a energetické vlivy	158
5.7. Funkce socializační	162
5.8. Funkce branná	166
5.8.1. Současné užití v ozbrojených silách	168
5.8.2. Sebeobranné užití	171
VI. SOUČASNÝ VÝZNAM BOJOVÝCH UMĚNÍ	176
6.1. Smysl pro život jedince a existence společnosti	179
6.2. Role bojových umění ve využití volného času	181
6.3. Motivy pro cvičení bojových umění	183
6.4. Cíle bojových umění	185
VII. MOŽNOSTI BOJOVÝCH UMĚNÍ V NAŠÍ TĚLESNÉ KULTUŘE	189
7.1. Výchovné možnosti bojových umění	194

7.2. Integrace tělesné a duševní stránky člověka	196
7.3. Sociální rozvoj	198
7.4. Předcházení konfliktům a sebeobranným situacím	199
7.5. Estetický rozvoj	202
7.6. Rozvoj biologické zpětné vazby	203
7.7. Rozvoj schopnosti uvolnění energie	204
7.8. Neverbální komunikace	206
7.9. Přínos bojových umění pro současného člověka	208
VIII. ZÁVĚRY	212
POZNÁMKOVÝ A ODKAZOVÝ APARÁT	218
LITERATURA	235