

Obsah

Předmluva	11
Úvod aneb Moje cesta bojovým uměním	13
1 Objasnění klíčových pojmů	16
1.1 Sport a bojové umění	16
1.1.1 Sport	18
1.1.2 Úpolové sporty	19
1.1.3 Budžucu a budó	21
1.1.4 Kung-fu a wušu	22
1.1.5 Lok Yiu Wing Chun Kung Fu	23
1.2 Umění a bojové umění	26
1.3 Psychologie	29
1.4 Psychoterapie	31
2 Historie bojového umění a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením	33
2.1 Historie bojového umění	33
2.2 Historie bojového umění v Číně	35
2.3 Historie a rozdíly přístupů východního bojového umění a západního sportu k tělesným cvičením	37
3 Psychologie bojového umění	40
3.1 Uvedení do psychologie bojového umění	40
3.2 Biologická dimenze člověka	43
3.2.1 Biologická dimenze člověka v tréninku bojového umění	46
3.3 Psychická dimenze člověka	51
3.3.1 Psychická dimenze člověka v tréninku bojového umění	54
3.4 Sociální dimenze člověka	61
3.4.1 Sociální dimenze člověka a trénink bojového umění	62
3.5 Spirituální dimenze člověka	65
3.5.1 Spirituální dimenze člověka a bojové umění	65

4 Využití bojového umění v psychoterapii	70
4.1 Úvod do využití bojového umění v psychoterapii	70
4.2 Obecné psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění	71
4.3 Specifické psychoterapeutické účinné faktory v tréninku bojového umění	75
4.4 Indikace a kontraindikace bojového umění pro psychoterapii	83
4.5 Krátce o využití Siu Lim Tau v psychoterapii	89
4.5.1 Siu Lim Tau	89
4.5.2 Využití Siu Lim Tau v psychoterapii	91
4.6 Zařazení bojového umění do psychoterapie	93
4.6.1 Bioenergetika a bojové umění	93
4.6.2 Gestalt a bojové umění	95
Závěr	98
Seznam literatury	101
Přílohy	107