

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- Chápaní světa jako dynamické jednoty (hifumi) in – jó (čín. jin – jang)
- Neokonfucianizmus (Ču-si)
 - Ri hokkai – princip, idea, pravzor všeho, vší hmotné existence
 - Dži hokkai – individuální, relativní projev ri hokkai
 - Tato kvalita je dána přítomností ki

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- V japonštině je více než 40 pojmů vztažených ke ki
 - Vědomí, duševní zdraví
 - Zájem, záměr přesvědčení
 - Pocity, emocionalita, nálada
 - Temperament, srdce, mysl

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- V bojových uměních sledujeme tři aspekty ki
 - duchovní aspekt (duch, duše, étos (ang. spirit; fr. esprit; nem. Geist)),
 - afektivní aspekt (vnímání, intuice, cit (ang. feeling, fr. intention; nem. Stimmung)),
 - psycho - fyziologický aspekt (duše, dech, dýchání (gr. psyché; ang. ether)).

Psychofyzické principy (ki, čchi)

- Co tedy ki není:
 - Energie (v okcidentálním smyslu – skalární veličina, schopnost látky, nebo pole konat práci)
 - Schopnost porazit protivníka mimo technické, taktické a jiné prostředky
 - Videá k nepochopení a zneužití ki/čchi:
 - [1](#), [2](#), [3](#), [4](#)
 - Zde ki/čchi [„funguje“](#)

Teorie bojových umění

- Měli bychom znát různá bojová umění z různých kultur tak, abychom pochopili jejich společné znaky i jejich různost
- Co nás o BU zajímá
 - Kde a jak vznikla
 - Technické prostředky
 - Výstroj a výzbroj
 - Hlavní principy

Rozšířenost bojových umění

- Globální bojová umění
 - Organizovaná, systematizovaná, rozšířená, veřejná, velký počet cvičících a vyučujících ...
- Vernakulární bojová umění
 - Bez formální organizace, místní, v uzavřených společnostech, nsystematizovaná ...
- Nižší rozšířenost bojových umění nemusí znamenat jejich nižší hodnotu

Japonská bojová umění

- sumó, okinawské kobudó, iaidó, džódó, kjúdó, kendó, naginatadó, nindžucu
- Kobudó:
 - hódžucu, sódžucu, šurikendžucu, kendžucu, džúdžucu, kenpó, battódžucu, hodžódžucu



Šinbudó

- Džúdó
- Kendó
- Naginatadó
- Karatedó
- Aikidó
- Šórindži kenpó
- Džúkendó
- Sumó (není zcela kobudó ani šinbudó)
- Moderní školy jsou obvykle relativně úzce zaměřené, zejména kvůli soutěžím

Šinbudó – systém výuky a zkoušek

- Systém kjú a dan
 - Kjú sestupně ...3., 2., 1.
 - Dan vzestupně ... 1. (šódan), 2., 3., ...
- Sensei, šihan (stejně jako v korjú)
- Systém šógó (titulů) Dai Nippon Butoku Kai
 - Renši – instruktor
 - Kjóši – pokročilý učitel
 - Hanši – mistr učitel, učitel učitelů

Učitelé bojových umění

- Cvičení (i výuka) je prostředkem, nikoli cílem
- Výuka probíhá prostřednictvím bezprostřední praktické zkušenosti s pohybem
- Učitel je v první řadě neformální autoritou (žáci přicházejí k učiteli, ne opačně)
- Výuka není časově omezena cílem, umožňuje tedy skutečně rozvíjet osobnost žáka

Zdroje japonských bojových umění

- Tradice (ve smyslu konfucianismu)
- Písemné záznamy
 - Musaši Miajmoto: Gorin no šo
 - Munenori Jagjú: Heihó kadenšo
 - Záznamy jednotlivých rjúha
 - Japonské filozofické spisy
 - V teorii ale vycházeli i z čínských zdrojů
 - Konfucianistických
 - Taoistických
 - Válečných (především Sun'c)

Trénink japonských bojových umění

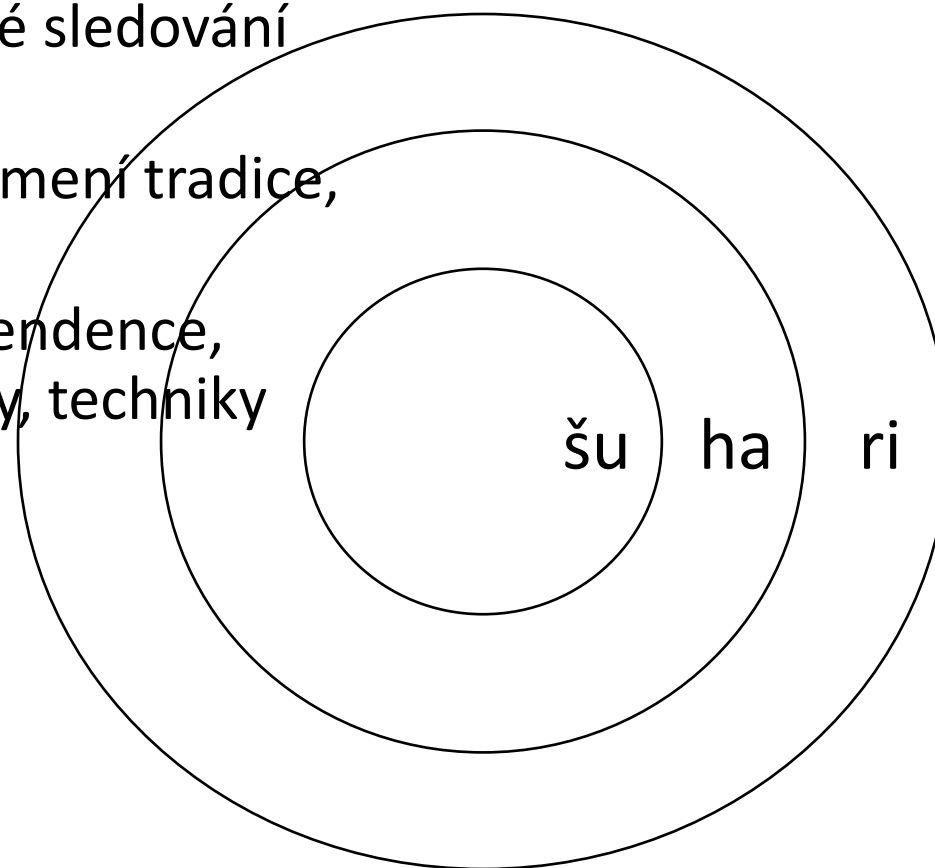
- Cíl
 - Utilitaristický
 - Duchovní (především od éry Tokugawa/Edó)
- Metody
 - Především kata
 - Ale i různé způsoby (různě) volného boje

Trénink japonských bojových umění

- renšú – trénink v tělesném pojetí
- keiko – jako každodenní praxe
- šúgjó – jako metoda k sebezdokonalování, podobně jako askeze (z řeckého *ἀσκησις askésis* cvičení, praxe, disciplína; z *ἀσκέω askó* cvičit; původně znamenala jakoukoli formu praxe, jíž se upevňuje disciplína)

Trénink japonských bojových umění

- **Šu-ha-ri** (učit se, odvázat se, přesáhnout)
 - **Šu** (chránit, naslouchat): tradované znalosti, učení se základům, bezvýhradné sledování učení
 - **Ha** (rozvázání, odbočení): prolomení tradice, hledání vlastní, jiné cesty
 - **Ri** (opuštění, oddělení): transcendence, dokonalost, již zde nejsou formy, techniky



Trénink japonských bojových umění

- Šin – gi – tai
 - *Šin* – duch, duše, srdce, psychologická i spirituální příprava
 - *Gi* – dovednost, technika, umění, technická příprava
 - *Tai* – tělo a tělesnost, kondiční příprava

心
技
体

Mongolská bojová umění

- Mongolsko
 - *Bökh*



Bökh ^{*}₋

- Tři mužná umění
 - Jízda na koni
 - Lukostřelba
 - Zápas
- Doložená tradice od 13. století
- Bez váhových kategorií a časového limitu
- Donutit soupeře dotknout se trupem, koleny, lokty země

Korejská bojová umění

- Korea
 - Původní korejská umění
 - Ssirum, jusul, musul, subak
 - Importovaná umění
 - hapkidó, tangsudó, kumdó, judó



Korejská bojová umění

- Geopolitická situace
 - Historická (tři nezávislá království)
 - Kogurjo
 - Pekče
 - Sila
 - 1910-1945 japonská okupace
 - Současná
 - Jižní Korea (Korejská republika)
 - Severní Korea (Korejská lidově demokratická republika)
- Korejská bojová umění byla ovlivněna silnými čínskými a japonskými vlivy

Ssirum ^{*}_—

- Tradiční korejský zápas
- Kruhové pískové zápasíště
- Časový limit 3 minuty
- Donutit soupeře dotknout se země jakoukoli částí těla nad koleny

Jusul * —

- Původní korejské sebeobranné umění
- V současnosti se cvičí jako gonkwon jusul (smíšené bojové umění)
 - Původní korejská tradice
 - Japonské džúdžucu
 - Západní úpolové sporty

Hapkido

- Moderní korejské bojové umění ovlivněné japonskými uměními (daitó rjú džúdžucu)
- Zaměření na tradiční sebeobranu
- Zakladatel Čchöo Jong Sul

Hwarangdo ^{*}_—

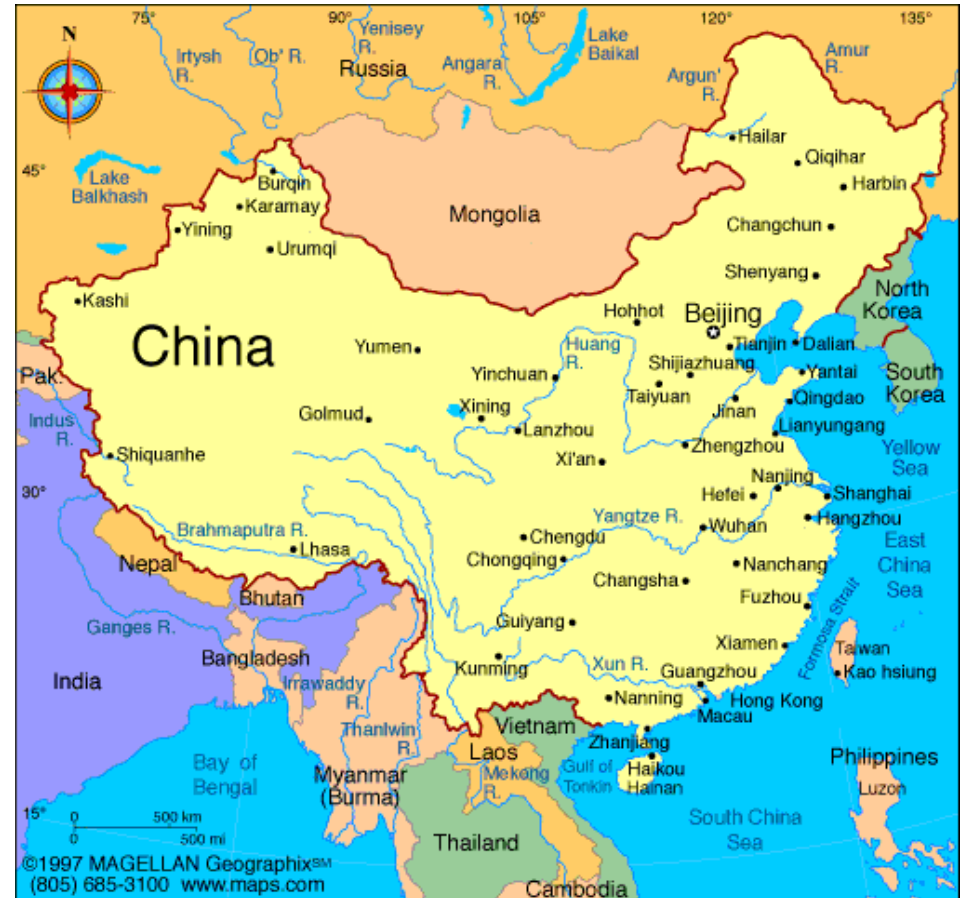
- Zakladatel Džu Bang I
- Společná historie (částečně i technika) s hapkido a kuksulwon
- Odvolává se na mýtus o elitní společenské skupině hwarang (květinoví chlapci)

Importovaná korejská bojová umění

- Júdó – džúdó
- Jusul – džúdžucu
- Kumdó – kendó
- Kwonbop – kenpó
- Tangsudó – karatedó
- Kongsudó – karatedó
- Taekwondo - karatedó

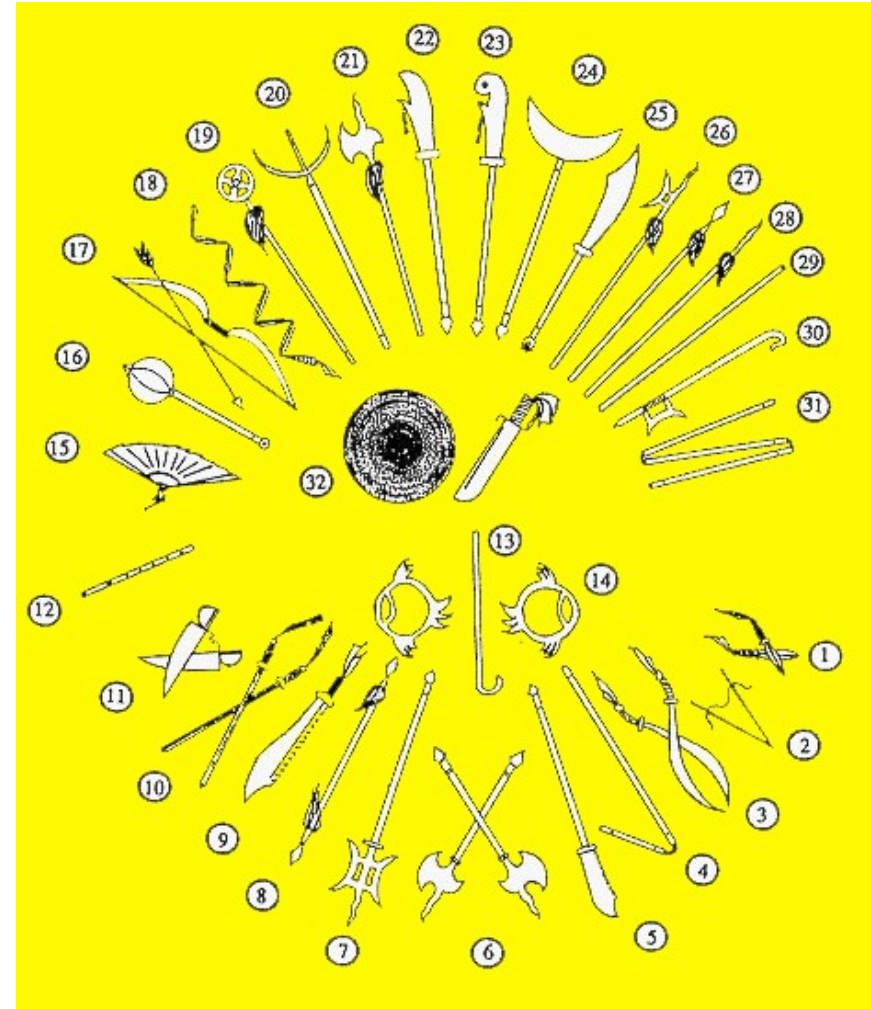
Čínská bojová umění

- 1,4 mld. obyvatelů
 - Desítky různých národů
- Politická různorodost
 - ČLR, Taiwan, Hong-kong
- Geografická různorodost
- Kulturní/náboženská různorodost



Čínská bojová umění

- Není jenom Šaolin... *
- * * * * * *
- Boj beze zbraní
- Boj různými zbraněmi **
- Stará válečná tradice



Systematika čínských bojových umění

- Wušu vs. Kungfu (gongfu) * vs. čuanfa
- Interní a externí styly
- Jižní a severní styly (řeka Jang'c tiang)
- Buddhistické a taoistické a muslimské styly
- Historické (legendární) a moderní styly
- Imitativní styly
- Rodinné styly
- Čchi kung jako integrální praxe v čínských bojových uměních

Čínská bojová umění

- Interní styly *
 - Práce s čchi
 - Imaginace
 - Využití síly a pohybu protivníka
 - Tchai tí čchuan, sing i čchuan, pakua čchuan, ...
- Externí styly
 - Práce s muskulární a strukturální silou
 - Využití vlastní síly a pohybu
 - Šaolin čchuan, Chung tia (hung ga), jung čchun (wing tsun/chun), ...

Tchai tí čchuan

- Zdroje: I tíng (Kniha proměn, 2 tis. př.n.l.), Lao'c – Tao te tíng (6. stol. př.n.l.), Čang Sanfeng (12. stol.)
- Tchai tí – nejzažší mez,
- Několik stylů: čchen, jang, wu, wuu, sun
- Plnohodnotné bojové umění, na západě známé spíš jako zdravotní cvičení

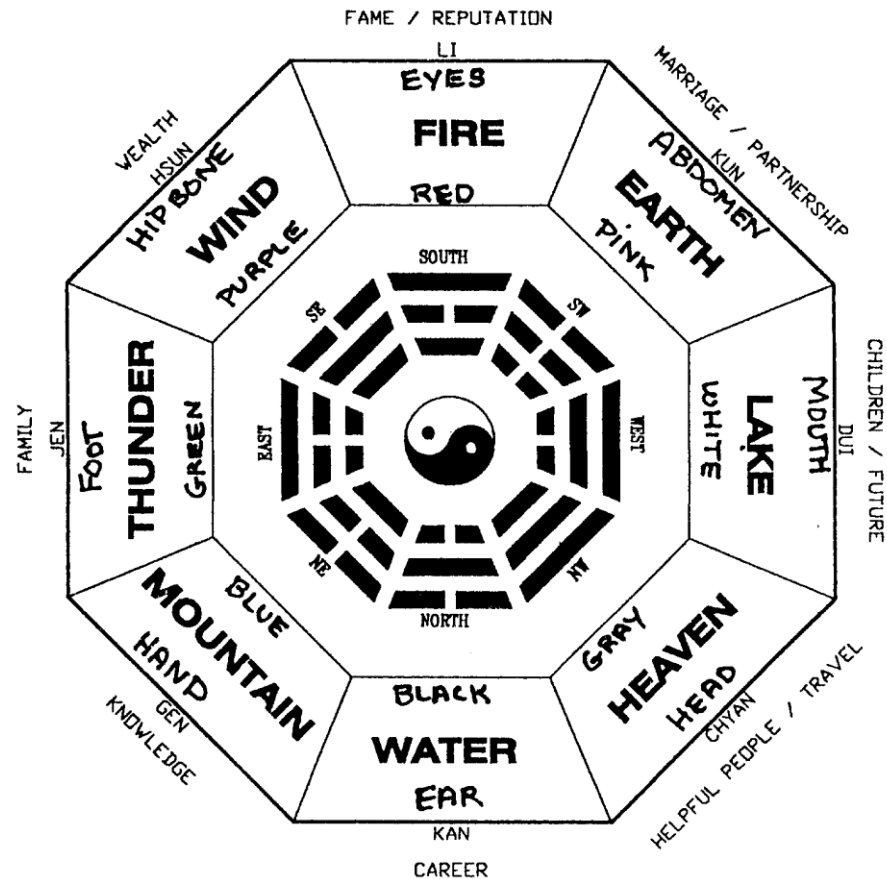
Sing i čchuan *

- Formování – vůle – pěst
- Typický rychlými, explozivními přechody z uvolněného pohybu
- Zahrnuje cvičení se zbraněmi

Pakua čchuan * *

- Dlaň osmi trigramů
- Některé techniky jsou totožné v sing i
- Typická chůze v kruhu
- Práce se zbraněmi (lu tiao dao)

- Lü Zijiang * _
- Wudang, Emei * _ (4:00)



Šaolin čchuan *

- Bódhidharma (legenda)
- Nejpopulárnější čínské bojové umění
- Široká škála technik (72+), zbraní, napodobování zvířat
- Těžiště ve fyzickém tréninku a získávání unikátních dovedností
- Je předchůdcem dalších škol

Chung t'ia (hung ga) *

- Komplexní, silový styl zahrnující údery, kopy, hody, úchopy:
 - Pět zvířat (drak, had, tygr, leopard, jeřáb)
 - Pět živlů (zlato, dřevo, oheň, voda, země)
 - Dvanáct (mostů) rukou (setrvání, přesměrování, tvrdost, měkkost, rozdělení, spojení, ...)

Jung čchun (wing tsun/chun) * _

- Typický vysokými postoji a bojem na krátkou vzdálenost
- Zbraně: dlouhá hůl, motýlové nože
- Známý také metodami výcviku:
 - Nepoužívá se rozcvička
 - Ma žen čuang (dřevěná figurína)
 - Či sao (lepící se ruce)
- Zpopularizoval Ip Man * _ a Bruce Lee

Pět zvířat *

- Také:



Bojová umění jihovýchodní Asie

- Vietnam (vo thuat)
 - vovinam (viet vo dao)
- Thajsko
 - muai thai, krabi
krabong
- Barma
 - thaing



Ringové sporty jihovýchodní Asie

- Muai thai (Thajsko)
- Muai lao (Laos)
- Lethwei (Barma)
- Pradal serey (Kambodža)

Vovinam ^{*}_—

- Vo Bình Định ^{*}_—
 - Tradiční vietnamské bojové umění
 - Jihovýchodní Vietnam
- Zakladatel vovinam Nguyễn Lộc (1912-1960)
- Založeno na teorii jin-jang ^{*}_—
- Cvičení beze zbraní i se zbraněmi

Krabi krabong *

- Patří mezi stará siamská bojová umění:
 - Krabi krabong, ledlit (válečná sebeobrana), čuparsp (šerm: kopí, meč, nůž, ...), thaiplum (zápas), kemier (přežití), thajuth (sebeobrana)
- Šerm se zbraněmi:
- Meč (krabi)
- Tyč (krabong)

Muai thai ^{*}

- Bojové umění osmi končetin
- Vyvinul se z obranného umění muai boran
- Typický údery lokty a kopy na nohy
- V současnosti sportovní disciplína (ring, rukavice, váhové kategorie, zápas na kola, ...)

- Rituál wai khru ^{*}

Thaing

- Souhrnný název pro barmská (myanmarská) bojová umění
- Bandó (čerpá z pohybu zvířat) *
- Banšai (šerm) *
- Lethwei (ringový sport) *
- Naban (zápas)

Bokator ^{**}

- Vychází z kambodžské bojové tradice kbach kun boran khmer: boj beze zbraně i se zbraněmi
- Za vlády Rudých Khmérů (1975-1979) byla veškerá tradice potlačena
- Sean Kim San je považován za obnovitele/tvůrce bojových umění v Kmbodži
- Pradal serey (ringový sport) ^{*}

Bojová umění jihovýchodní Asie

- Indonesie
 - (pencak) silat, kuntao
- Malaisie
 - bersilat (silat pulut, silat buah)
- Filipíny
 - eskrima (kali, arnis), panantukan



Pencak silat *

- Od r. 1948 zastřešující pojem pro indonézká bojová umění z Jávy a Sumatry
- Filozoficky vychází z rovnováhy umění a boje
- Zahrnuje boj beze zbraní i se zbraněmi

- Kris



kerambit



Bersilat ^{*} _

- Malajská forma silat
- Ovlivněné indickými a čínskými (kuntao) uměními
- Zahrnuje boj beze zbraní i se zbraněmi
- Předvádí se i jako rituální umění (např. tanec randai) společně se specifickou hudbou (tandži silat baku)

Eskrima * (kali, arnis)

- Filipínský šerm:
 - Krátké tyče yantong (ratanové)
 - Nůž
 - další čepelové zbraně
- Rozšířil se v mnoha školách (pekti tirsia kali, doce pares eskrima, modern arnis, kombatan)
- V taneční formě ovlivnilo sakuting

Panantukan ^{*}_—

- Filipínské úderové bojové umění
- Je součástí zbraňových systémů
- Používá rychlé pohyby a změny úhlů podobně jako v kali
- Častým cílem jsou svaly a úpony svalů

Kalaripajattu * —

- Jedno z nejstarších bojových umění z jižní Indie
- Vyučuje boji beze zbraně i s různými zbraněmi
- Ovlivněno indickou filozofií a náboženstvím (čerpá i ze staroindických eposů)
- Spojeno s péčí o zdraví (stravování, masáže)
- Některé prvky se používají v tradičním tanci kathakali

Pehlwani (kušti) **

- Indický zápas
- Posilovací cviky a náčiní mají vliv i na současný funkční trénink *
- Cvičení bethak a dand
- Náčiní nal, gar nal, malakhamb*, mudgal, gada, ...*



Zbraně v indických bojových uměních

- Katar



- Kukri



Srí lanka

- Čína di
- Angampora * *
_ _
 - Původní srílanské umění
 - Indické vlivy
 - Souběžný systém se zbraněmi: illangam

Další indická bojová umění

- Malla yudha – zápas (příbuzný s naban (Barma))
- Mušti yudha – úderové bojové umění
- Thangta – šerm (příbuzný s banšai (Barma))
- Gatka – zbraňový systém (Paňdžáb, Sikhové)
- Varma kalai – interní bojové umění založeno na využívání akupresurních bodů

Australská, Oceánská bojová umění

- Nový Zéland
 - mau rákau **
 - mau
- Samoa
 - Siva ati *
- Havaj
 - lua



Africká bojová umění

- Afrika (kupingana ngumi)
 - Tahtib (severní Afrika)
 - Dambe



Africká zápasová bojová umění

- Senegal: Laamb (zápas) *****
 - Forma s použitím úderů
 - Forma bez použití úderů
- Nigérie: dambe (box) *
 - Jedna ruka se používá pro obranu, druhá pro útok

Africká zbraňová bojová umění

- Egypt: tahtib (šerm tyčí ritualizován v tanci) *
- Jižní Afrika: ngunijský šerm s holí (kmen Zulu) *
- Etiopie: donga (šerm dlouhou holí, surijský šerm) **

Evropská bojová umění

- Francie
 - savate, canne de combat
- Anglie
 - bartitsu, defendu, Westmorland wrestling, Cumberland wrestling, quarterstaff
- Portugalsko
 - jogo do pau (žogo do pau), galhofa (galjofa)
- Island
 - glima
- Turecko
 - yağlı güreş (jáli güreš)
- Historický šerm v různých zemích

Americká bojová umění

- Brazílie
 - Capoeira
 - Luta libre
 - Brazílske džúdzucu
- USA
 - Množství nových bojových umění (kajukenbo, catch wrestling, jeet kune do, Small Circle Jujutsu, americké kenpo, ...)