

Dějiny a organizace TV a sportu 1

Východní myšlení a pojetí tělesné kultury

Školní rok: 2023/2024

První ročník, denní studium

Přednášející: Mgr. Václav Pechman

Kontakt: vasek.pechman@seznam.cz



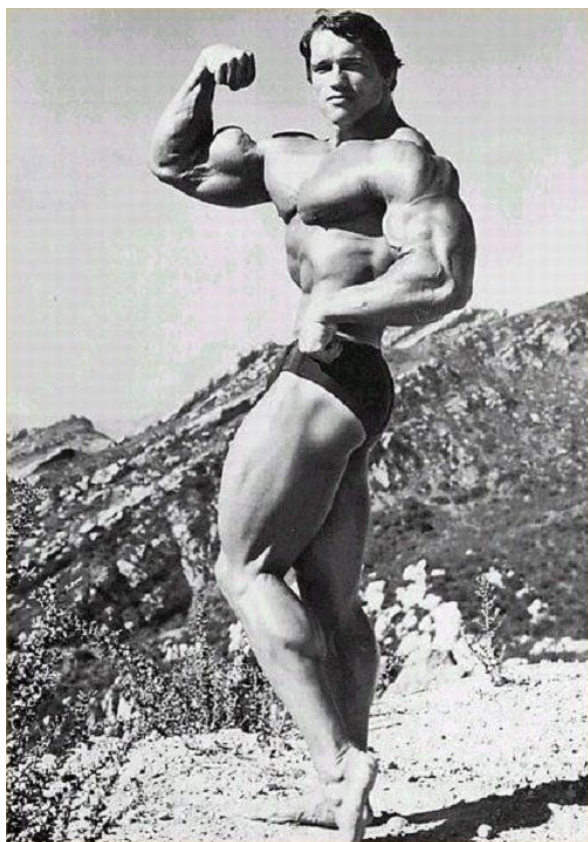


5 žádoucích atributů pro přežití v pravěku, výsledky

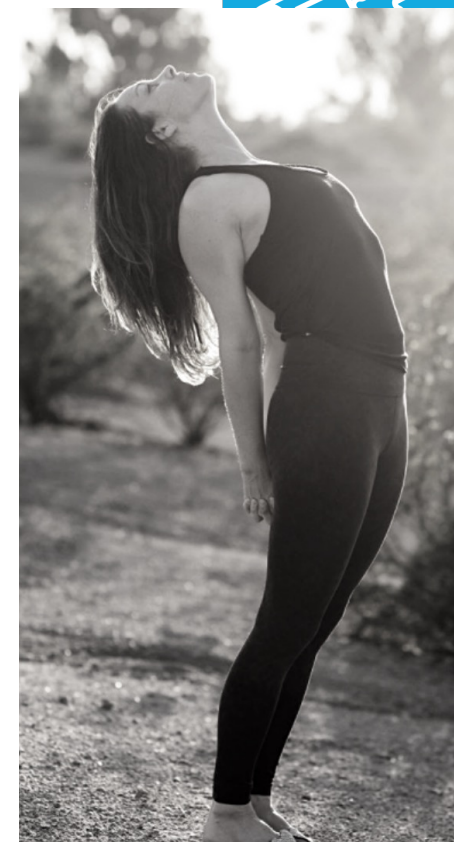
síla – 21x
zručnost-9x
inteligence-8x
odvaha-8x
vytrvalost – 7x
 kreativita-6x
spolupráce – 4x
komunikace-3x
lov – 2x
odolnost-2x
hbitost-2x

Stejskal	Pešek	Karták
Síla	Vytrvalost	Síla
Rozum	Spolupráce	Vytrvalost
Vytrvalost	Zručnost	Rozum
Zručnost	Síla	Zručnost
Samice	Inteligence	Průbojnost
4	4	4

Euroamerické a orientální pojetí tělesných aktivit



- Zdroj pohybové aktivity
- Cílový stav
- Kritéria úspěchu/neúspěchu
- Zaměření cvičení
- Výchovné/formativní aspirace
- Vliv na organismus



EUROAMERICKÝ PŘÍSTUP	ORIENTÁLNÍ PŘÍSTUP
Základ tvořen starořeckým gymnastickým systémem	Pohyb jako součást filosoficko-náboženského učení
Ústřední motivy boje a vítězství	Nesoutěžní, nebojové pojetí
Priorita složky výkonu	Prožitek pohybu a co nejlepší provedení
Soutěživost srovnávající výsledky	Výsledky s individuální hodnotou
Prosazení prokázání vlastních předností	Odpoutání od vnějšího světa
Zaměření na kosterní svalstvo	Změny intenzity podráždění organismu




Rozhodující vliv kultury a historických podmínek = stěžejní role potřeb společnosti a požadavky obyvatelstva

Timeline of World Cultures

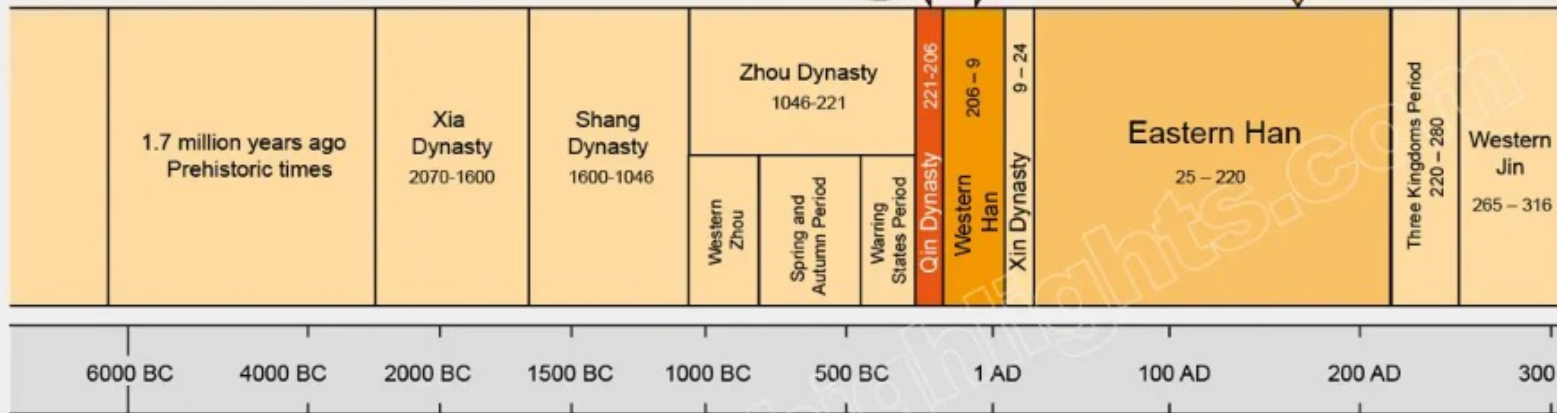
The First Emperor linked the Great Wall together. The Imperial China era begins.



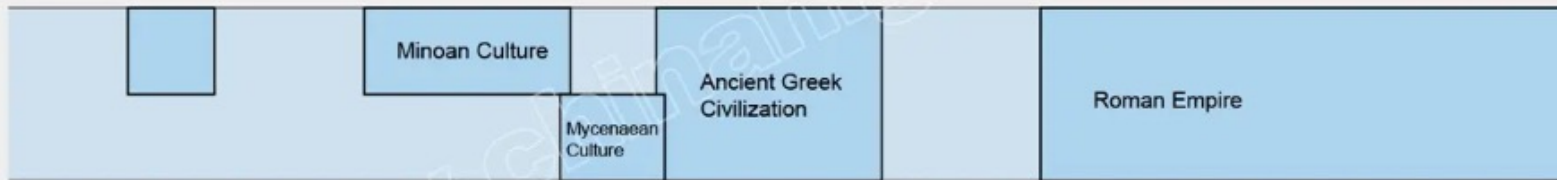
Large-scale trade developed on the Silk Road routes.



Eunuch Cai Lun improved papermaking technology.

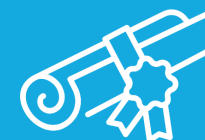
Europe



America



VYNÁLEZ	DOBA OBJEVU
Zahájení stavby Velké čínské zdi	4000 před naším letopočtem
Papír (celulózový)	18. století před naším letopočtem
Lampióny (šťěstí)	5. století před naším letopočtem
Kompas	5. století před naším letopočtem
Hedvábí	150 před naším letopočtem
Písmo	105 našeho letopočtu
Létající drak	150 našeho letopočtu



VYNÁLEZ	DOBA OBJEVU
Zahájení stavby Velké čínské zdi	5. století před naším letopočtem
Papír (celulózový)	105 našeho letopočtu
Lampióny (šťestí)	150 našeho letopočtu
Kompas	150 před naším letopočtem
Hedvábí	4000 před naším letopočtem
Písmo	18. století před naším letopočtem
Létající drak	5. století před naším letopočtem



Starověká Čína

3000 př.n.l.: neolitické společnosti kolem Chuang Che a Jang-c'-Tiang

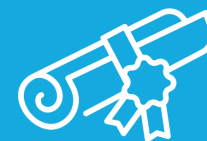
- 2689 př.n.l.: Chuang-ti, sjednotitel kmenů kolem Žluté řeky + Klasické dílo o vnitřním lékařství (stěžejní dílo čínské medicíny)
- Rodové uspořádání v mateřské linii, animózní náboženství
- Pozdější uctívání duchů a duší nesprávně pohřbených a uctěných (bytosti nápomocné při řádné péči a škodící v případě nezájmu)

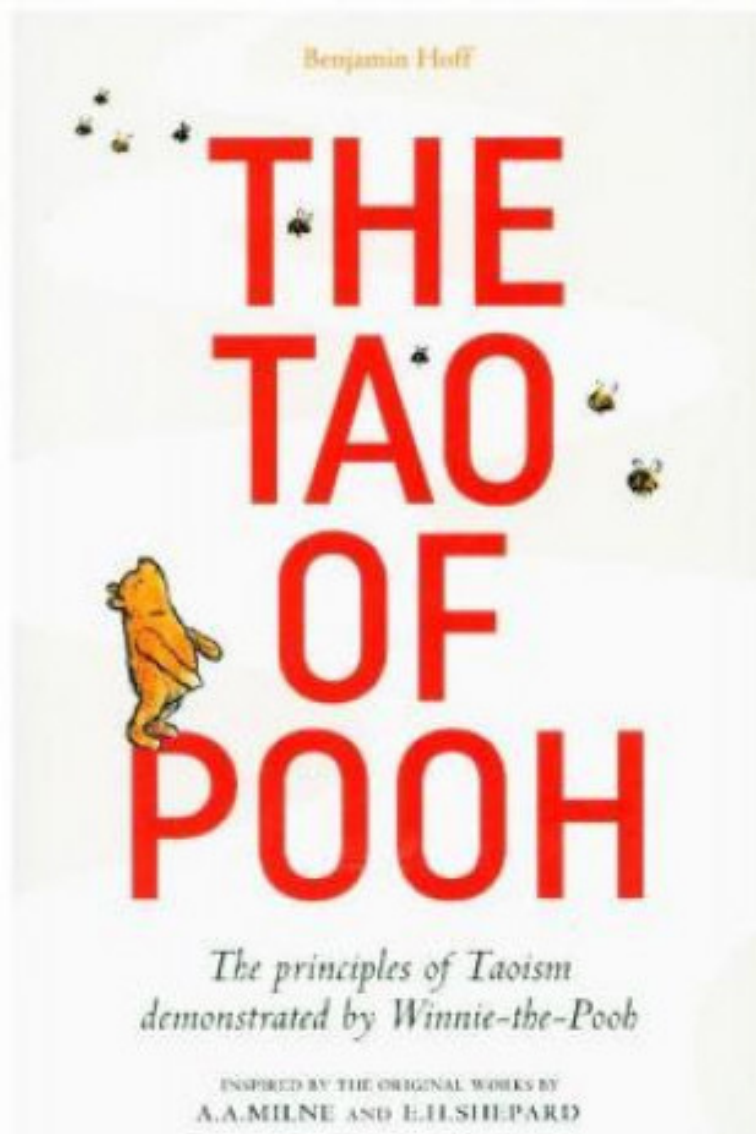
10. stol. př.n.l.: „Nebeský mandát“ Dynastie Zhou – vládce pověřený výkonem úřadu samotnými bohy

- Mniši věnující se službě bohům + vyučující hygienu (zdravá výživa, tělesná cvičení, rituály)
- **Kláštery vlastní pozemky -> bohatství -> potřeba ochrany -> vznik bojových umění**

960 př.n.l.: FENG SHUI: učení uspořádávající životní prostor tak, aby umožnil nepřerušené proudění energie čchi

210 př.n.l.: První čínský císař (Terakotová armáda)





Čínská filosofie

- Konfucianismus, Konfucius (cca 500 před naším letopočtem)
 - klíčový význam lidskosti, kterou má každý jedinec maximálně rozvíjet
 - spravedlnost, laskavost, upřímnost, pokora, pracovitost, respekt k rodině
- Taoismus, Lao-c (tao = cesta)
 - Osvícený nezaujatý člověk navracející se k dětské prostotě
 - Stálost neexistuje, detail nelze oddělit od celku, celek nelze oddělit od detailu, protiklady harmonizují krajnosti



Tělesná kultura Číny

- Nájezdy kočovných kmenů ze severu -> udržování velké, dobře vycvičení a fyzicky zdatné armády

Zhruba 2600 – 2500 př. n. l.: léčebná a zdravotní gymnastika – kung-fu (umělec-muž)

- První soustava tělesné zdatnosti, definice základních dovedností svobodných Číňanů: lukostřelba, jízda na koni spojována s útokem na dřevěnou atrapu, vzpírání železné tyče, přenos 30 kilogramového břemene jednoruč nad hlavou na vzdálenost 20 m

Cca 1000 př.n.l.: zkoušky fyzické a duševní zdatnosti jako kritérium postupu v úřednické kariéře.

- Mnišská pravidla zápasů se zbraněmi a beze zbraní – další kultivace bojových umění

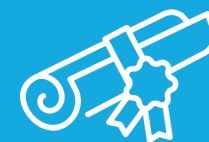
Hry, předchůdci dnešní sportů: Chuiwan (golf), pólo na koních, Kemari (fotbal,

<https://www.youtube.com/watch?v=LWPzIz8LYWg>)

Herně-zábavní aktivity: žonglování, akrobacie, tanec (Ra-vo napodobující různé pohyby zvířat

<https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>)





Indie, nejstarší přetrvávající civilizace na světě

- 3300-1800 př.n.l.: kultura Indus-Sarasvati (původní životadárné řeky)
- Vyspělá péče o lidské tělo
- Sanskrt je historický podklad ostatních indoevropských jazyků (řečtina, latina, francouzština)
- Cca 1600 př.n.l.: změna říčního systému vlivem tektonických událostí -> migrace do povodí Gangy = území dnešní Indie-> nový věk, filosofie jógy, očištění způsobu života, rozvoj duchovní praxe
- 1500 př.n.l.: Védy = hymny kmenů
- 1200 př.n.l.: železné nástroje-> těžba dřeva-> usedlý způsob života
- +Vznik měst a královské společenské struktury vytvářející sociální třídy (zárodek kast)
- 800 př.n.l.: výklady a interpretace směřující ke vzniku klasického Hinduismu
- 600 př.n.l.: MAHADŽANDAPADY (klanová společenství, království)
- *Rozloha území znemožňovala sjednocení a byla jednou z příčin ukončení tažení Alexandra Velikého (325 př.n.l.)
- x



Filosofie/náboženství

1500 př.n.l.: VÉDSKÉ NÁBOŽENSTVÍ („vědění, poznání pravdy“), Vědy=hymny, formule, rituály a zaklínadla

- Celý vesmír a příroda jsou oběti -> Védská oběť ztvárňující nekončící zánik a obnovu života
- Božstva reprezentující přírodní živly (oheň, vítr)

Cca 800 př.n.l.: HINDUISMUS (způsob bytí, života)

- Brahma-stvořitel, nejvyšší bůh, Višnu a Šiva
- Reinkarnace závislá na karmanovém zákoně (karma=čin)
- Koloběh života je strastný, zbavit se utrpení je možné pouze vysvobozením

560-480 př.n.l: princ Siddmártha Gautama (Buddha – „probuzený, osvětlený“)

- V době chybějících uspokojivých odpovědí na existenciální otázky (Upanišady = nábožensko-filosofická literární díla)
- Luxusní životní podmínky člena vládnoucí vrstvy -> pomíjivost všech věcí kazí radost-> řešení v ovládnutí žádostivosti
- Osobní zkušenost s asketickým životem vedoucí k odmítnutí věčného strádání
- Střední cesta, umírněnost, spojení s okamžikem



Tělesná kultura

- 3. tisíciletí př.n.l.: rady pro udržení a obnovu zdraví ve svatých knihách Ajurvédách („nauka o zdraví“) + využití tělesných cvičení pro přípravu vojáků
- Cca 1000 př.n.l.: systém JÓGY usilující o dokonalost těla a ducha prostřednictvím příkazů, zákazů, koncentrace, meditace, dechových cvičení a jógových pozic
- Cca 500 př.n.l.: Buddhistický desetiboj upozorňující na harmonickou výchovu:
 - a) tělesný pětiboj – šerm, zápas, pěstní boj, skákání, plavání
 - b) duševní pětiboj – výklad starých děl, znalost rostlin a zvířat, psaní, gramatika, matematika.

Vládci pečující o tělesnou přípravu i veřejnou zábavu v amfiteátrech.

*Nejrozšířenější odvětví: zápas, šerm holí, lukostřelba, Poona (předchůdce badmintonu) a hra s prvky pozemního hokeje





Vyšší odborná škola



Jóga

Judž = připoutat, spojit, sjednotit, ovládnout

- Hledání odpovědí na otázky ‚Kdo jsem?‘, ‚Kam směřuji?‘, ‚Co musím dělat?‘

Neštěstí pramenící z fixace na hmotnou existenci těla a světa -> utrpení -> pravá podstata života = věčné bytí (sat), vědomí (čit) a blaho (ánanda) -> trvalé ztotožnění s tímto postojem = osvícení a osvobození

- Původně asketické praktiky světců (po staletí předávány z žáků na učitele), později způsob meditace a uctívání

Pilíře: správné jednání, duchovní hodnoty, držení těla (Ásany), dýchání, neulpívání na objektech smyslů, zaměření smyslů, meditace

Karmajóga (působení činů na tělo, mysl a vědomí), Bhaktijóga (láska a oddanost ke všemu stvoření), Rádžajóga (sebekázeň), Džňánajóga (filosofická cesta prostřednictvím sebepoznání), Hathajóga (disciplinované cvičení s využitím síly vůle)

* Jogíni věřili, že máme v životě omezený počet nádechů



*Vytrvej v józe, ó Dhanandžajo, konej svou povinnost,
zůstaň ale neovlivněn úspěchem či neúspěchem;
takovému vyrovnanému stavu mysli se říká jóga.*

Píseň vznešeného



Závěrečné opakování

Jaké jsou rozdíly mezi euroamerickým a orientálním přístupem k tělesným cvičením?

Odkud pramenila v Číně potřeba vytvářet vlastní soustavy bojových umění?

Kdo nebo co je hlavním předmětem zájmu čínské filosofie? Věří v osud?

Proč existovala předepsaná soustava cviků, které musí být každý svobodný Číňan schopný zvládnout?

Jakým způsobem se tradiční náboženské smýšlení starověké Indie promítlo do přístupu k lidskému tělu?

O co usilují vyznavači Hinduismu a proč?

Proč je nesprávné definovat jógu jako pouhý soubor tělesných cvičení?



<https://youtu.be/N8LjJMWzEjo>

