FITNESS 22. 08. 2023

# Kurz sebeobrany působí pozitivně nejen na fyzičku. Co dalšího vám přinese?

**Kurz sebeobrany můžete zvažovat, pokud se chcete dostat do lepší fyzické kondice, ale pachtění v posilovně vás zkrátka nebaví. Zahrnuje totiž celou řadu bojových umění, mezi kterými si každý najde to pravé. Ať už tedy vsadíte na vzdělávání se v judu, karate, aikidu, taekwondu či na zkrácenou lekci základních sebeobranných chvatů, vždy uděláte něco dobrého pro své tělo – a nejen to! Kurz sebeobrany má totiž přínos i pro psychiku. Zjistěte s námi více.**

I přesto, že žijeme v relativně bezpečné zemi, základní kurz sebeobrany se může kdykoliv hodit. **Ocení jej zejména dámy, které mohou být vůči případnému agresorovi v jisté nevýhodě.** Řízenými chvaty, kopy či údery si mohou zachránit život nejen ony ale samozřejmě i muži, a dokonce také dospívající či děti. Proto vám nyní představíme výhody sebeobranných lekcí a nabídneme výčet nejoblíbenějších bojových umění.

## Kurz sebeobrany posílí vaše sebevědomí a zbystří smysly

Je vcelku bezpředmětné, zda se jedná o dítě, teenagera nebo dospělého – kurz sebeobrany vždy posílí sebevědomí dotyčného. Lekce jsou obvykle stavěny tak, že se začíná u jednodušších chvatů a postupuje se k těm těžším. **S přibývajícími dovednostmi se tak účastník kurzu stává psychicky i fyzicky odolnějším.** Má důvěru ve své schopnosti a je připraven čelit případným výzvám. Pokud si tedy dlouhodobě nevěříte a chcete dosáhnout většího vnitřního klidu, jděte do toho! A aby toho nebylo málo, sebeobranné lekce vám rovněž zvýší povědomí o okolí i sobě samém. **Stanete se tak obezřetnějšími, opatrnějšími, bdělejšími a bystřejšími při sledování potencionálně nebezpečných situací** – snadno se jim tak vyhnete, anebo budete dokonale připraveni je zvládnout.

## Kurz sebeobrany utuží vaše tělesné i duševní zdraví

**Obecně jsou kurzy sebeobrany koncipovány tak, že trvají několik měsíců, přičemž účastník musí docházet na lekce aspoň 1x až 2x týdně.** Tento pravidelný pohyb tedy přispěje ke zlepšení vaší fyzické kondice. A možná vás sebeobranné lekce také přinutí k tomu, věnovat se i jiným kondičním cvičením, neboť výzvy na kurzu budou čím dál náročnější. Krom jiného se můžete těšit na zlepšení nálady, a tak pokud trpíte nějakým chmury, nebo na vás leze „depka“, vsaďte na vhodné bojové umění! **Poznámka:** pro některé lidi, kteří se v minulosti stali obětí trestného činu, se může stát kurz sebeobrany součástí terapie. Dodá jim totiž větší pocit kontroly a urychlí proces zotavování se z traumatu.

## Kurz sebeobrany vám umožní chránit blízké okolí a posílí sociální dovednosti

Na kurzu sebeobrany se naučíte, jak chránit nejen sebe, ale i své okolí. **Znalí věci totiž můžete v nebezpečné situaci proti útočníkovi zasáhnout a ochránit blízké či dokonce cizí lidi v ohrožení.** Musíte ovšem konkrétní situaci dobře odhadnout (útočníků může být proti vám více, agresor má zbraň a podobně). I to vás na lekcích naučí! Dalším benefitem kurzů sebeobrany je také to, že se naučíte většímu respektu vůči sobě, a hlavně vůči ostatním. Rozvinete v sobě schopnosti pozitivní a asertivní komunikace – není žádnou novinkou, že mnoho absolventů kurzů sebeobrany/bojového umění se stalo lepšími leadery v jakékoliv komunitě nebo třeba i v práci.

## Kurz sebeobrany v praxi: Co konkrétního vybrat?

Jak již bylo uvedeno v úvodu, na trhu se nabízí celá řada kurzů sebeobrany – a mnoho z nich využívá prastaré a tím pádem osvědčené techniky bojového umění. **Níže tedy uvádíme některé z nich:**

- **Krav Maga**: tzv. „boj zblízka“ se začal rodit před lety v Izraeli. Jedná se o jednoduchý, avšak efektivní systém sebeobrany, při němž je využíváno přirozených pohybů těla. Naučit se mohou Krav Magu všichni bez ohledu na pohlaví, věk a fyzickou kondici. Pokud tedy ještě váháte, vsaďte na tento kurz sebeobrany!
- **Aikido**: jedná se o japonské bojové umění mnoha stylů. Jeho zakladatel Morihei Ueshiba měl za cíl, aby aikido sloužilo nejen k sebeobraně ale také k ochraně útočníka před zraněním. Je tedy postavené na neagresivním přístupu. Už samotný překlad tohoto bojového umění zní „cesta sjednocující energie“ – tedy člověk praktikující aikido se brání v případě nebezpečí tak, že je v harmonii s pohyby útočníka a tím je i kontroluje. Nachází mezitím správné načasování a pozici k protiútoku s minimálním úsilím.

- **Wing Tsun:** toto čínské bojové umění se specializuje na rychlou a účinnou sebeobranu. Učí studenta techniky, které mu pomohou k obraně proti silnějšímu, většímu a agresivnímu soupeři. Stejně jako u Krav Magy, i u Wing Tsun se pracuje s přirozenými pohyby těla a nejsou nutné předchozí zkušenosti – vhodné je bojové umění pro všechny věkové kategorie.

**Kurzů sebeobrany je však daleko více – stačí si jen vybrat preferované bojové umění.** Vsadit můžete také na judo, taekwondo, karate, kung-fu nebo třeba jiu-jitsu. Zapátrejte a staňte se sebevědomějším, uvědomělejším a zdravějším člověkem.

**Autor článku:** Iveta Reinisch