



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 sebeobránných 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 sebeobránných 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 přibývajícím 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, sebeobrané 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 sebeobrané 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“, vsadte 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, vsadte 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, uvědomělejších a zdravějším člověkem.

Autor článku: [Iveta Reinisch](#)