

Początki „sportu” w Chinach

Iza K.

W dawnych czasach w Chinach szczególną popularnością cieszyły się: taniec, zapasy i gra w piłkę, w Indiach zaś: władanie bronią, gra w kule, zabawa z piłką lub bąkiem i – podobnie jak w Chinach – taniec. Jak Chińczycy i Hindusi dbali o ciało tysiące lat temu?

Chiny są jednym z krajów, w których **kultura fizyczna** rozwijała się najwcześniej, sięgając epoki koczownictwa (wędrownych pasterzy). Był to okres ciągłej rywalizacji, widoczny w zapasach, strzelaniu z łuku oraz szermierce. Program uzupełniało podnoszenie ciężarów, piłka nożna, pływanie i wyścigi na łodziach.

Wychowanie fizyczne w Chinach ograniczało się do sportów, które stanowiły przygotowanie do służby wojskowej. Popularne były zapasy, gra w piłkę oraz taniec. Znane były różne rodzaje tańca: dworski, wojenny i obrzędowy. Taniec miał rozwijać fizycznie, kształcić harmonię i piękno ruchu, a także przyczyniać się do powstania „harmonii duszy”. Dlatego życie społeczne dawnych Chińczyków było nasycone tańcem i muzyką.

Z licznych źródeł dowiadujemy się, że Chińczycy znali od dawna **masaż** i **gimnastykę leczniczą**, na każdą chorobę przewidziano odpowiednie ćwiczenia. Ćwiczenia służyły nie tylko do zwiększania odporności organizmu i wyrabiania sprawności fizycznej, ale również leczenia różnych schorzeń. Gimnastykę leczniczą uprawiano zwykle w pozycji siedzącej lub klęczącej.

Wielkim osiągnięciem Chińczyków była **akupunktura** – metoda leczenia przez nakłuwanie igłami. Znali też oni leki przeciw dychawicy oskrzelowej, stosowali rtęć przy leczeniu kiły, i to dwa tysiące lat wcześniej niż Europejczycy.

Naród chiński chętnie uprawiał ćwiczenia fizyczne, jednak nauki takich myślicieli, jak Lao-cy (VI w. p.n.e.) oraz Konfucjusz (551–479 p.n.e.), działały hamująco. Ich ideały, którymi były spokój i opanowanie, odwracały uwagę od kultury fizycznej, kierując ją na **duchowe kształcenie ciała**, co sprzyjało interesom dynastii panującej.

