

## المحاضرة الأولى

### تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية في الصين القديمة

تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية في الصين القديمة متعددة في الصحة والطب والتوازن الكوني (ين ويانغ)، حيث كانت تمارين التنفس (مثل الكوانج فو المبكرة) والتدليك تمارس منذ آلاف السنين للحفاظ على الصحة وتوازن الطاقة.

الفلسفة تقوم على أن الحركة تعزز "البيانغ" (الحيوية) وتنعى الأمراض المرتبطة بـ"الين" (الخمول)، شملت الأنشطة الرماية، ركوب الخيل، المصارعة، وـ"تسوجو" (كرة القدم البدائية)، وكلها تهدف لتنمية الجسم والعقل، وتعتبر جزءاً أساسياً من التعليم العسكري والمدني، كما تشير المصادر الأكاديمية وتطبيقات الذكاء الاصطناعي إلى أهمية هذه الممارسات في الحضارة الصينية القديمة عبر العصور، من أسرة هان إلى تطورها الحديث في العصر الحديث، مع التركيز على التوازن، وتنمية القوة، والانسجام مع الطبيعة، مما يبرز أهمية هذه الأنشطة كجزء لا يتجزأ من الثقافة الصينية منذ القدم، وتطورها عبر التاريخ، مع وجود أنشطة بدنية متنوعة مثل المصارعة، وكرة القدم، والرمي، وركوب الخيل، وغيرها، التي تهدف إلى تعزيز الصحة الجسدية والذهنية، وتنمية المهارات العسكرية، وتعزيز الروح الوطنية، وتجسد فلسفة التوازن بين العقل والجسد، والانسجام مع الطبيعة، والمسؤولية الاجتماعية.

### التاريخ والنشأة

- **2600ق.م:** تمارين التنفس تمارس كتمارين طبية للحفاظ على لياقة الجسم، خصوصاً في عهد الإمبراطور الأصفر (2600 ق.م) لمواجهة أمراض مثل الشلل، وظهرت تمارين تدليك الأطراف.
- **أسرة هان (250ق.م - 250م):** الطبيب هوا تو (Hua Tuo) يصف تمارين رياضية لمرضاه، مما يؤكد ارتباط النشاط البدني بالصحة والعلاج.
- **فنون الدفاع عن النفس:** تطورت في الصين عبر العصور، وتشمل أشكالاً متعددة مثل الكونغ فو والتاي تشي، التي تدمج بين الحركة والتنفس والتركيز الذهني.
- **ألعاب قديمة:** عرفت الصين ألعاباً مثل "تسوجو" (شكل مبكر لكرة القدم) منذ حوالي 50 ق.م، وشد الحبل، والرمي، والمصارعة، وركوب الخيل.

### الفلسفة والمبادئ

- **ين ويانغ:** فلسفة أساسية، حيث يرتبط اليانغ بالصحة والحياة، والين بالمرض والموت، والتمارين البدنية تعزز اليانغ.

- **الصحة الشاملة**: الأنشطة البدنية ليست مجرد تمارين، بل وسيلة لتحقيق الانسجام بين الجسم والعقل، وتنمية الروح، وتنمية الفضائل (مثل الانضباط والشجاعة).
- **التعليم العسكري والمدني**: كانت مهارات مثل الرماية، وقيادة العربات، والمصارعة، جزءاً من تعليم النخبة والموظفين الحكوميين.
- **الجانب الديني والطقسي**: بعض الرقصات والتمارين كانت ذات طابع ديني أو احتفالي، وتهدف إلى التعبير عن جوانب هجومية ودفاعية.

### الأنشطة والممارسات

- **تمارين التنفس والتدليك**: تمارين مثل (كونج فو) المبكرة، وتدريبات التنفس، كانت أساسية لحفظ الصحة.
  - **الرماية وقيادة الخيل**: مهارات أساسية للنبلاء والجيش، تمارس في فصول معينة من السنة.
  - **الألعاب الجماعية**: شد الحبل، وكرة القدم البدائية (تسوجو)، والكرة الطائرة (في وقت لاحق).
  - **المصارعة والملاكمه**: ممارسات قديمة لتقوية الجسد والدفاع عن النفس.
- بشكل عام، كانت الأنشطة البدنية في الصين القديمة جزءاً لا يتجزأ من الحياة، تجمع بين الـ
- الطب والفلسفة

❖ تاريخ وفلسفة الأنشطة البدنية في الحضارة الصينية متشابكان بشكل عميق مع الفلسفات التقليدية، وخاصة الكونفوشيوسية والطاوية، والتي تركز على تحقيق التوازن بين الجسم والعقل والروح بدلاً من مجرد القوة البدنية أو المنافسة الصرفة.

### ► التاريخ

- **الأصول المبكرة**: ارتبطت الأنشطة البدنية في الصين القديمة في البداية بمتطلبات البقاء، مثل الصيد والدفاع عن النفس.
- **عصر أسرة تشونغ (حوالي 1122-249 ق.م)**: تطورت التربية البدنية لتشمل أغراضاً تعليمية وعسكرية. تضمنت تدريبات الموظفين الحكوميين مهارات في الرماية وركوب الخيل، بالإضافة إلى القراءة والكتابة. كما كانت الاختبارات العسكرية تشمل رفع الأثقال والمصارعة واستخدام السيف.
- **الفنون القتالية**: احتلت الفنون القتالية مكانة بارزة في الثقافة البدنية الصينية على مر التاريخ، وتطورت من تقنيات قتالية إلى أنظمة شاملة للتدريب الجسدي والعقلي.

• **الأنشطة المتنوعة:** إلى جانب الفنون القتالية، مارس الصينيون القدماء مجموعة متنوعة من الأنشطة مثل رفع الأثقال (باستخدام القدر الثلاثية الثقيلة)، وشد الحبل، والرمي، والملاكمة، والسباحة، ولعبة مشابهة لكرة القدم) تسمى "تسوجو-TSU-chu".

• **التمارين العلاجية:** عرف الصينيون التمارين العلاجية و"تمارين التوجيه والجذب" (داو بين) منذ القدم (حوالي 2698 ق.م)، والتي كانت تهدف إلى الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الأمراض، اعتقاداً منهم أن الأمراض تنتج عن خلل في وظائف الأجهزة الداخلية.

## ► الفلسفة

تأثرت الأنشطة البدنية في الصين بشكل كبير بالمدارس الفكرية التالية:

### • الطاوية:

الوئام مع الطبيعة: تؤكد الطاوية على "السير مع الطبيعة" و"عدم التدخل القسري"، وتعتبر النشاط البدني وسيلة لموازنة الجسد والعقل وتحقيق الوحدة مع الطبيعة.

تشي (الطاقة الحيوية): تركز التمارين الطاوية (مثل التاي تشي والتشي غونغ) على تنمية وتنظيم وتدفق "تشي" في الجسم للحفاظ على الصحة وطول العمر. الهدف هو تحقيق حالة من المتعة والراحة الجسدية والعقلية، وليس مجرد المنافسة.

### • الكونفوشيوسية:

التهذيب الأخلاقي: تؤمن الكونفوشيوسية بأن الرياضة ليست مجرد تمرين بدني، بل هي وسيلة مهمة لغرس الفضيلة وتشكيل الشخصية وتنمية الأخلاق الحميدة واللياقة البدنية.

الاعتدال والشمولية: شدد كونفوشيوس على مبدأ "الاعتدال" في ممارسة الرياضة للحفاظ على التوازن الجسدي والعقلي. كما أكد على أهمية التنمية الشاملة للفرد (الأخلاق، الذكاء، الجسد) ودمج القواعد الأخلاقية في الأنشطة البدنية.

الواجب الاجتماعي: كان لتدريب المهارات العسكرية (مثل الرماية وركوب الخيل) هدف عملي يتمثل في إعداد الأفراد للدفاع عن الوطن، مما يعكس الواجب الاجتماعي والقومي.