

UNIWERSYTET  
MARII-CURIE SKŁODOWSKIEJ w LUBLINIE  
WYDZIAŁ FILOZOFII I SOCJOLOGII  
Instytut Filozofii

Marcin Kostyra

***HUMANISTYCZNA TEORIA  
DALEKOWSCHODNICH SZTUK WALKI***

Praca magisterska napisana  
w Zakładzie Antropologii Kulturowej  
pod kierunkiem dra hab. Lecha Zdybła

---

Lublin 2006

## Spis treści

	Strona
Wprowadzenie	- 4.
I. Definicje	- 6
II. Efekty szkolenia	- 18
III. Krótka historia SW	- 21
IV. Filozofia Sztuk Walki	- 25
V. Symbolika w sztukach walki	- 35
VI. Rywalizacja sportowa a piękno ruchu	- 46
VII. Sztuki walki a sztuki piękne	- 52
VIII. Wpływa SW na filozofię życiową	- 58
IX. Społeczne implikacje uprawiania SW	- 67
X. Zakończenie	- 75
XI. Bibliografia	- 77

## Wprowadzenie

Wschodnie sztuki walki są fenomenem globalnym. Ludzie na całym świecie poddają się treningom fizycznym, by realizować swe marzenia, by stać się sprawniejszymi, przekraczać swoje możliwości. Jednak powstaje pytanie: czy trening fizyczny niesie ze sobą zmiany osobowości? W jaki sposób kształtuje światopogląd? Jaki jest wpływ szkolenia w walce wręcz na filozofię życia? Czy filozofia w sztukach walk jest czymś faktycznym, czy tylko chwytem marketingowym? Jeśli jest jakaś filozofia w sztukach walki, to jaki ona ma charakter? Cóż sprawia, że sztuki walki na dobre zagościły w Europie, w tym oczywiście w Polsce? Dlaczego wielu ludzi Zachodu wchłania zachowania charakterystyczne dla kultury Dalekiego Wschodu? Co znaczy w ogóle termin „sztuka walki”? W toku niniejszej pracy postaram się odpowiedzieć na powyższe zagadnienia. Postaram się również o przybliżenie strony teoretycznej i filozoficznej tego zjawiska. Bowiem chodzi tu o sztukę walki nie tylko jako pewną praktykę. Praca ta będzie próbą analizy fenomenu SW od strony humanistycznej. Inspiracją dla mnie była lektura studium Wojciecha Cynarskiego *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walk w perspektywie europejskiej*. Większość prac na temat wschodnich sztuk walki traktuje je w kontekście religii wschodnich. Z historycznego i kulturowego punktu widzenia jest to metodologicznie poprawne. Jednak obawiam się, że takie przedstawianie teoretycznej części metod walki wręcz może być mało zrozumiałe i nie przemawia do odbiorców wychowanych w kręgu kultury europejskiej. Dlatego zachodzi potrzeba ujęcia filozofii sztuki walki uwzględniając mentalność

europijską, czerpanie dorobku filozofii kultury grecko-lacińskiej tak, by ta filozofia a zarazem i praktyka, stały się bardziej dostępne i zrozumiałe. Oczywiście nie chodzi tu o zeuropeizowanie sztuk walki, ale uzupełnienie jej o myśl Zachodu.

Od drugiej połowy XX wieku Zachód jest zafascynowany kulturą, wschodnimi sposobami walki. Głównych przyczyn popularności oczywiście należy doszukiwać się w magii kina. W Polsce już na początku XX wieku<sup>1</sup> dostrzeżono zalety wykorzystania znajomości anatomii ludzkiego ciała do celów obronno-militarnych. Jednak metody walki wręcz praktykowane były tylko w niektórych kręgach: w policji, wojsku, czy wśród nauczycieli wychowania fizycznego jako element poprawiania sprawności fizycznej. Przyczynami praktykowania sposobów walki wręcz były głównie cele pragmatyczne.

Kino stało się mostem łączącym kultury Dalekiego Wschodu z kulturą Zachodu. Jednak świat fikcji filmowych ma swoje prawa. Jednym z nich jest hiperbolizowanie ludzkich możliwości. Ale to właśnie sztuka filmowa dała ludziom impuls do asymilowania zachowań i działań, które są nienaturalne poza kręgiem Orientu - ubieranie się w kimona, wymienianie ukłonów w pozycji klęczącej, używanie języka japońskiego, koreańskiego, chińskiego oraz wykonywanie dziwnych ruchów kończynami dolnymi (na widok których niejedyn Sarmata z zażenowaniem odwraca głowę).

Schemat niniejszej pracy wygląda następująco. W pierwszym rozdziale przedstawiane są definicje pojęć, którymi będę posługiwał się w dalszej części. Drugi rozdział traktuje o efektach szkolenia w metodach „walki pustymi rękoma”. Jest to porówna-

---

<sup>1</sup> W Polsce japońska sztuka samoobrony, jujitsu, uprawiana jest od 1904 roku.

nie umiejętności jednostki, która odbyła staż treningowy i jednostki, która nie ma w tym względzie żadnego doświadczenia. Trzeci rozdział to krótka historia powstania metod walki wręcz. Celem tego rozdziału nie jest przedstawienie dokładnej genezy tych metod, lecz tylko poglądowe przybliżenie ich początków oraz zwrócenie uwagi na współczesne tendencje i kierunki rozwoju. W czwartym rozdziale przedstawiam (na przykładzie różnych dyscyplin) „ducha” sztuki walki, czyli jej filozofię – zasady, reguły, przysięgi, itp. Znaczenie ukłonu, kolorów pasów, tradycyjnych form walki – czyli symbolika w SW – to główne zagadnienia piątego rozdziału. Szósty rozdział odpowiada na pytanie: czy „piękno ruchu” czy „walka? Dlaczego sztuka walki jest nie tylko walką, ale też właśnie „sztuką”? O związku sztuk walki ze sztukami pięknymi traktuje siódmy rozdział. Wpływ praktyki na filozofię życiową i światopogląd jest omówiony w ósmym rozdziale niniejszej pracy. W dziewiątym zaś zastanawiam się nad korzyściami oraz zagrożeniami społecznymi płynącymi z uprawiania wschodnich sztuk walki.

#### **Kilka słów od Autora:**

Sztukami walki zajmuję się od 1994 roku. W lipcu 2005 roku zdałem egzamin na czarny pas w Tang Soo Do. Studia filozoficzne były dla mnie częścią treningu sztuki walki i próbą połączenia praktyki z teorią. Praca ta jest efektem mojej praktyki oraz filozofii sztuki walki.

# Rozdział I

## Definicje

W nomenklaturze sportowej używa się podziałów, które mają kategoryzować formy aktywności fizycznej w obrębie walki wręcz na: sztuki, sporty i systemy walki. Granica między poszczególnymi tymi formami jest bardzo płynna i terminy te często pokrywają się znaczeniowo. Ważne jest zatem zdefiniowanie pojęć „sport”, „system” i „sztuka walki” ze względu na efekt szkolenia określonymi metodami. Różne bowiem mogą być efekty szkolenia pod względem społecznym i indywidualnym.

**Walka** – starcie dwu przeciwstawnych sił. Dla Heraklita wojna i walka były warunkiem rozwoju. Podobnie twierdził F. Nietzsche. Walka jest dla tych myślicieli warunkiem życia i postępu, nieustannego rozwoju. Warunkiem istnienia walki jest życie. Walka to dynamika, nieustanne działanie, czujność, koncentracja, niepokój. W walce są zaangażowane wszystkie zmysły i władze witalne. Jednym słowem walka to aktywność. Przeciwnieństwem walki nie jest bierność jako taka, lecz śmierć.

**Sporty walki.** Celem szkolenia sportowego jest przygotowanie organizmu do osiągnięcia najlepszych wyników w określonym czasie i w określonych warunkach. Istotą sportów walki są zasady uczciwej rywalizacji, przepisy, które precyzują zakres technik, dozwolone obszary trafienia, długość walki. Nad przestrzeganiem zasad czuwają sędziowie, zawodnicy są wyposażeni

w sprzęt ochronny (kaski, rękawice oraz inne w zależności od dyscypliny).

M. Baran i J. Hebda piszą: „Sporty walki wywodzą się z dwóch kręgów kulturowych – cywilizacji białego człowieka oraz z Dalekiego Wschodu. Te stworzone przez białych, to zapasy, wywodzące się ze starożytnej Grecji, boks z siedemnastowiecznej Anglii oraz kick-boxing ze Stanów Zjednoczonych lat sześćdziesiątych. Dyscypliny rodem z Dalekiego Wschodu, takie jak karate, judo, taekwon-do są niczym innym jak sztukami walki, które wkroczyły na drogę komercji. Jednak, w przeciwieństwie do tych z Zachodu, dyscypliny dalekowschodnie rodziły się w bardzo ciężkich bólach. Odważni prekursorzy, torując drogę dla sportu, musieli niemało się natrudzić, aby pokonać uświęconą przez wieki tradycję i sztukę dla sztuki zastąpić rywalizacją sportową”.<sup>2</sup>

W sporcie szeroko pojętym akcentuje się ideę „fair play” – czystej gry. *Fair play* propaguje cnoty powściągliwości, umiaru, samokontroli i przestrzegania reguł, a nawet poniesienia ofiary. Rywalizować i walczyć można w sposób godny, otwarty i uczciwy. Idea „czystej gry” to idea uczciwej rywalizacji, bez fauli, bez dopingu, fałszu, wykorzystywania błędów ludzkich (wyniki oceniają sędziowie, a ci mogą niewłaściwie zinterpretować sytuacje). Sportowiec nie powinien wykorzystywać słabości rywala. Więc rywalizacja sportowa, oprócz ponadprzeciętnych umiejętności, to również uczciwość, honor, rycerstwo. *Fair play* jest kwintesencją sportu, a nawet bez słowa przesady można powiedzieć, że *fair play* to właśnie sport. Sportowiec przez fakt bycia sportowcem obliguje się do przestrzegania przepisów, regulaminów. Sportowiec to z definicji osoba uczciwa, zaś dobry sportowiec oprócz tego,

---

<sup>2</sup> Baran M., Hebda J., *Trening w walce wręcz*, Tarnów 1995, s. 3.

że przestrzega przepisy, osiąga najlepsze rezultaty. Wydaje się więc, że przesadą jest nazywanie idei *fair play* – filozofią sportu. Pewnym nadużyciem językowym jest także mówienie o kimś, że jest „nieuczciwym sportowcem”. Ktoś, kto oszukuje podczas rywalizacji, nie może być nazwany sportowcem, bo nie przestrzega reguł, które stanowią kwintesencję rywalizacji. Jak bowiem zauważył swego czasu J. Huizinga: „Gracz, który sprzeciwia się regułom, względnie im się wymyka, to popsuj-zabawa”. „Popsuj-zabawa” to ktoś całkiem inny niż fałszywy gracz. [...] „Popsuj-zabawa” rozbija zaczarowany świat, dlatego też jest tchórzem i zostaje wydalony.”<sup>3</sup>

Wydaje się, że w sportach walki, czy ogólnie w sporcie, nie ma znaczących tez filozoficznych. Zresztą i po co, skoro zakres działań sportu dotyczy sfery somatycznej, a sfera mentalna jest rozwijana, by wspierać sferę somatyczną. Sporty walki zajmują się treningiem mentalnym, ale dotyczy on raczej aspektów psychologicznych, takich jak sposoby radzenia sobie ze stresem, motywacja. W publikacji na temat taekwondo (wersja WTF<sup>4</sup>) autorstwa Kyong Myong Lee „Filozoficzne aspekty walki taekwondo”, czytamy: „Współczesne taekwondo ma charakter rywalizacji, w której zawodnik może sprawdzić relatywną wyższość swoich technik walki nad przeciwnikiem, w sposób zapewniający im obu maksymalny poziom bezpieczeństwa. [...] Zawody sportowe mają w swym założeniu możliwość do zademonstrowania przez zawodnika jak najlepszych technik walki w ramach ograniczeń wprowadzonych przez „Regulamin rozgrywania zawodów spor-

---

<sup>3</sup> Huizinga Johan, *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 1985.

<sup>4</sup> WTF – World Taekwondo Federation (Światowa Federacja Taekwondo). Na świecie funkcjonuje wiele organizacji koreańskiego sportu walki taekwondo, jednak tylko w wersji WTF jest ono rozgrywane na Igrzyskach Olimpijskich.



towych". Ta forma rywalizacji daje możliwość doświadczenia wartości wynikających z doskonalenia możliwości ludzkiego ciała i umysłu. W trakcie pojedynku z przeciwnikiem zawodnik ma możliwość odkryć własne ja – swego prawdziwego przeciwnika. W ten sposób uzyskuje umiejętność kontroli nad sobą, a co za tym idzie, nad sytuacją. Po przez wgląd w siebie osiąga stan wewnętrznej harmonii, zjednoczenie umysłu z ciałem a sił duchowych z techniką.

Zawodnicy powinni poznać podstawy filozoficzne technik taekwondo stosowanych w walce, jeśli zamierzają osiągnąć najwyższy poziom umiejętności różnych form ataku i obrony. [...]

Rywalizacja sportowa oznacza dążenie jednostki do pełnego rozwoju potencjału fizycznego i stałego podnoszenia poziomu technicznego. Wymaga ona również harmonijnego rozwoju nie tylko cech fizycznych, techniki i taktyki, ale również kultywowania idei *fair play* oraz właściwej emocjonalnej postawy w trakcie zawodów, co przejawia się umiejętnością zachowania spokoju i pokory w momencie zwycięstwa oraz pohamowania zniechęcenia w momencie porażki."<sup>5</sup>

Przytoczony fragment jest jedyną „filozoficzną” wypowiedzią autora. W pozostałej części pracy (liczącej ponad 200 stron) opisuje on techniki walki, taktykę itp. Autor nie widzi potrzeby pisania o innych aspektach taekwondo, co jest zrozumiałe w kontekście sportu. W sporcie celem jest wysoki poziom rywalizacji. Kształtowanie określonej postawy etycznej, nastawionej prospołecznie, nie jest tu ważne, a jeśli występuje w sporcie, to raczej jest traktowane instrumentalnie jako „zasada *fair play*” lub po to, by zawodnik nie został zdyskwalifikowany.

---

<sup>5</sup> Lee K. M., *Taekwondo kyorugi – trening walki sportowej*, Warszawa 1998, s. 12.

**Systemy walki.** Niekiedy określa się je słowem *combat*, od angielskiego słowa oznaczającego walkę. To, co nie jest dozwolone w rywalizacji sportowej, zazwyczaj jest wskazane w combatach/systemach walki, na przykład: kopnięcia w krocze, uderzenia w krtań, atak na oczy, kolana, kręgosłup, itp. Szkolenie w systemach walki przechodzą służby mundurowe. Od żołnierza na polu walki wymaga się zdecydowanego działania, w które jest wliczone zadanie śmierci wrogowi. Jednak coraz więcej cywilów interesuje się tym sposobem prowadzenia walki, dlatego warto przybliżyć ich główne zasady. Celem szkolenia w combatach jest, mówiąc dosadnie, szybkie unicestwienie wroga. Oto, o co chodzi w sferze „[...] szkolenia w walce wręcz żołnierzy: Komandos [...] powinien być bezduszną maszyną nastawioną wyłącznie na błyskawiczną neutralizację sił życiowych [...] jeśli dowódca powie mu, że ma przebić głową ścianę, to on bez chwili wahania musi rozpędzić się i walnąć!<sup>6</sup>

Do najbardziej znanych systemów walki należą: krav maga, sambo, combat 56. W Polsce od 90-tych lat XX wieku wielką popularnością cieszy się izraelski system walki stworzony przez Imi`eg Lichtenfeld`a (hebr. Imi Sde-Or), urodzonego w 1910 roku w Budapeszcie. Na stronie Internetowej World Krav Maga Federation Polska<sup>7</sup> czytamy: „W dżungli miejskiego gwaru i chaosu nie ma zasad, honorowych pojedynków i litości - jest tylko stereotypowy obraz przemocy poparty niekontrolowaną agresją. Natura wyposażyła człowieka w instynkty, które niezależnie od jego woli dają o sobie znać. Ucieczka i walka, to główne i najważniejsze od-

---

<sup>6</sup> Kalina R. M. *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, Warszawa 1997, s. 14, por. J. Podoba: *Polscy komandosi. Bezradni jak dzieci*.

<sup>7</sup> <http://kravmaga.lublin.pl>, z dnia 26 marca 2006.

ruchy samozachowawcze człowieka, na nich opiera się algorytm przeżycia w chwili zagrożenia. Wyrobienie w sobie tych cech daje człowiekowi większe poczucie bezpieczeństwa i komfortu życiowego. Tego właśnie uczy nas KM nie tylko w sferze fizycznej, ale przede wszystkim w psychicznej. Umiejętność radzenia sobie z emocjami i strachem pozwoli na efektywniejsze działanie w trudnych chwilach. Gdy człowiek się boi, w jego organizmie dzieją się różne rzeczy”.

„Tylko atak przerywa atak” - taka jest kolejna z zasad KM. „Atakuj tak, aby nawet dużo silniejszy napastnik poczuł się zagrożony - tego uczy KM - trafiaj w te miejsca, których żadne ćwiczenia nie są w stanie wzmocnić. Uderzaj i uciekaj. I nigdy się nie poddawaj!”.<sup>8</sup>

Z kolei *sambo* to radziecki system walki, który był stosowany przez funkcjonariuszy NKWD, a później KGB. Historia *sambo* sięga jeszcze czasów sprzed rewolucji rosyjskiej, ale dopiero 16 października 1938 roku (z rozkazu Stalina) oficjalnie powstał system Sambo oparty na przebogaty doświadczeniach wyniesionych z pól bitewnych, walk ulicznych, sportowych oraz walk bez zasad. Szczególnym treningiem objęto oddziały specjalne (komandosów) oraz jednostki NKWD (przede wszystkim oficerów). Mroząca w żyłach krew wieść niesie, iż znamienita większość technik została niechlubnie przetestowana na skazańcach. Za najbardziej znanego współtwórcę *sambo* uważa się Oshchepkova.

W polskiej armii znany jest system walki Combat 56, stworzony w latach 90-tych XX wieku przez majora rezerwy Arkadiusza Kupsa. W początkowej wersji system Combat powstały w 56 Kompanii Specjalnej był zbiorem technik przeznaczonych do eli-

---

<sup>8</sup> <http://kravmaga.lublin.pl>, z dnia 26 marca 2006.

minacji wroga. W takiej formie był mało uniwersalny i nieprzystawajalny w innych strukturach. „Postrzegany był jako zbiór najbardziej brutalnych i morderczych technik potrzebnych tylko na prawdziwej wojnie”.<sup>9</sup>

Baran i Hebda piszą: „Systemy te, pomimo iż oparte są na dalekowschodnich sztukach walki, ale pozbawione są właściwych tym sztukom filozofii i mistycyzmu”.<sup>10</sup> Trudno się nie zgodzić z tym twierdzeniem. Potocznie mówi się: „żołnierz nie ma myśleć, ma wykonywać rozkazy”. Jeśli jest jakiś trening mentalny, to jest to raczej kształtowanie instynktownych odruchów. Inna naczelną zasadą głosi: na atak odpowiadaj atakiem, innymi słowy – na agresję odpowiadaj agresją. Problem w tym, że militarne techniki walki wręcz stały się towarem na sprzedaż i trafiają na cywilny grunt. Nierzadko ich odbiorcami są młodzi ludzie, których wartości etyczne nie są do końca ukształtowane. W ocenie autora na cywilów czyha niebezpieczeństwo tzw. systemów walki (pomijając samą metodę prowadzenia walki). Chodzi mianowicie o „filozofię strachu”, którą promują specjaliści od systemów walki. Strach powoduje niekontrolowane zachowania w postaci zniechęcenia, drgawek, panicznego krzyku lub śmiechu a nawet utraty przytomności. W takich chwilach trudno jest utrzymać trzeźwość myślenia i wtedy to właśnie biorą górę reakcje (odruchy bezwarunkowe), na których zbudowany jest system KM. Specyficzna metodyka nauczania polegająca na wzmacnianiu i pogłębianiu odruchów, w jakie wyposażony jest każdy człowiek przekształca je w jedną reakcję – ATAK”.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> <http://www.combat56.pl>, z dnia 25 marca 2006.

<sup>10</sup> Baran M., Hebda J., *Trening ...*, op. cit., s. 4.

<sup>11</sup> <http://kravmaga.lublin.pl>, z dnia 26 marca 2006.

Propagatorzy systemów walki głoszą ideę strachu, akcentują konieczność gotowości do walki w każdej sytuacji i w każdych warunkach -mamy być czujni. Celem „filozofii strachu” najprawdopodobniej jest promocja systemów walki jako najlepszego sposobu samoobrony. Już Epiktet pisał: „Nie rzeczy niepokoją człowieka, lecz wyobrażenia o nich”. Aronson twierdzi, że jeśli chce się kimś manipulować, należy wskazać wspólnego wroga, a jeśli go nie ma, należy go wymyślić, bowiem łatwiej sterować jednostką, która się boi.<sup>12</sup>

**Sztuka walki** (dla potrzeb tej pracy będzie stosowany skrót SW) – ang. Martial Arts. Baran i Hebda podają: „ [...] np. kung fu, ju-jitsu, aikido mają nie tylko na celu przygotowanie swych adeptów do walki, lecz przede wszystkim nauczenie sztuki walki samej w sobie, samodoskonalenia się przez tę sztukę, harmonii pomiędzy duchem i ciałem, czynienie dobra ogólnego itp. Sztuki te są traktowane jako sposób na życie.”<sup>13</sup> Taka definicja sztuki walki dla potrzeb niniejszej pracy jest niezadowalająca i wymaga doprecyzowania, ale będzie to miało miejsce w dalszej jej części.

Nieodzownymi elementami szkolenia w sztukach walki są:  
- terminologia stosowana w języku, z którego pochodzi dana sztuka walki, np. podczas treningów karate, aikido, kendo, juijitsu, używa się języka japońskiego, podczas treningów tangsoodo, taekwondo, hapkido – języka koreańskiego, chińskiego w kung fu; używa się oryginalnych nazw ciosów, kopnięć, pozycji, bloków, zwrotów grzecznościowych itp.;

---

<sup>12</sup> por. Aronson Elliot, *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 1997, rozdział 3.

<sup>13</sup> Baran M., Hebda J., *Trening ...*, op. cit., s. 3.

- etykieta zachowań podczas treningu (szerzej w rozdziale *Symbolika*);
- klasyfikacja wg stopni zaawansowania, oznaczana kolorami pasów;
- tradycyjne ubiory treningowe – karategi w karate, dobok w taekwondo i tangsoodo;
- akcentowanie osoby trenera/mistrza;
- ceremonia otwarcia i zamknięcia zajęć;
- system dyrektyw, nakazów, zakazów;
- praktykowanie tradycyjnych technik walki, tzw. *kata, tul, poomse, hyung*, które z praktycznego punktu widzenia są nieefektywne ani w walce sportowej, ani realnej;
- celem treningu jest harmonijny rozwój ciała oraz charakteru;
- walka sportowa często jest negowana przez niektórych mistrzów SW jako deprawacja osobowości ćwiczącego – z obawy, że celem treningu stanie się medal, puchar, nagroda pieniężna, a nie dążenie do perfekcji umysłu i ciała.

**Karate.** W szerszym znaczeniu słowo „karate” odnosi się do różnych metod walki wykorzystujących nieuzbrojone ludzkie ciało do walki. „Dosłownie dwa japońskie znaki oznaczające słowo „kara-te” znaczą „pusta ręka. Oczywiście związane jest to z faktem, iż karate powstało jako system samoobrony efektywnie stosujący wykorzystanie walki bez użycia broni.”<sup>14</sup> Olszewski „karate” interpretuje w sensie filozofii „zen, gdzie słowo „kara” oznacza „uczynienie umysłu pustym, oczyszczonym z problemów codzienności”, również – oczyszczonym z agresji”.<sup>15</sup> W rzeczywisto-

---

<sup>14</sup> Nishiyama H., Brown R., *Karate – sztuka walki „pustą ręką”*, Warszawa 1998, s. 13.

<sup>15</sup> Olszewski D., *Filozofia karate w spotkaniu z chrześcijaństwem*, Lublin 1995, s. 36.

ści jednak jest to interpretacja nie do końca zgodna z historią. Nazwa „kara - te” jako puste ręce pojawiła się dopiero w XX wieku, zaś wcześniej “kara-te” rozumiano jako „chińskie ręce”. „Karate rozwinęło się pod wpływem chińskich sztuk walk w czasach, kiedy Królestwo Riukiu utrzymywało ożywione kontakty z Państwem Środka. Jednak poszukującym japońskiej tożsamości Okinawiańczykom niezręcznie było później przyznawać się do chińskich korzeni ich kultury, dlatego zamienili “chińskie ręce” na “puste,” dorabiając do tego nową historię.”<sup>16</sup>

**Trening.** To, co łączy sport, system i sztukę walki, to proces nauczania, trening fizyczny i mentalny, choć cele i metody tych szkoleń są inne. Trening lub dokładniej, proces szkoleniowy, ma na celu wykształcenie zamierzonych cech psychomotorycznych, szczególnie zaś akcentuje perfekcjonizm jako najważniejszy cel szkolenia: „Dążeniu do osiągnięcia doskonałości w wykonywaniu chwytów obronnych, uderzeń, rzutów, itp. jest podporządkowana metodyka nauczania i trening. Chodzi więc przede wszystkim o wielokrotne powtarzanie w długich okresach ćwiczeń fizycznych, które bezpośrednio mają przygotować człowieka do walki. [...] Osiągnięcie w ten sposób biegłości w walce wręcz ma prowadzić - co wynika, choć nie zawsze wprost, z wypowiedzi propagatorów tego typu szkolenia - do wewnętrznej (w domyśle: pozytywnej) przemiany trenujących osób. W przygotowaniu obronnym, [...] akcentuje wprowadzanie równowagi między ćwiczeniami fizycznymi a innymi oddziaływaniami pedagogicznymi i wychowawczymi, bez których kształtowanie postaw rzeczywiście obronnych jest mało efektywne, albo wręcz niemożliwe. Jed-

---

<sup>16</sup> <http://www.japonia.org.pl>, z dnia 18 marca 2006.

nocześniej wyraźnie akcentuję, iż nie sposób przecenić znaczenia ćwiczeń fizycznych jako zasadniczych środków walki w starciu bezpośrednim”.<sup>17</sup>

Od strony fizycznej trening przebiega na wielokrotnym powtarzaniu technik, by stały się one naturalne. „Doskonalenie techniki samoobrony opiera się na teoretycznych podstawach nauki Pawłowa o odruchach warunkowych. Według tej teorii przygotowanie do obrony wymaga wytworzenia szeregu różnych stereotypów dynamicznych, dostosowanych do zmiennych okoliczności obron, ataków i kontraktu oraz ich kombinacji (...)”.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Kalina R. M., *Sporty walki...*, op. cit., s 12.

<sup>18</sup> Kondratowicz K., *Chwyty obronne. Samoobrona dla wszystkich*, Warszawa 1978, s. 26.



## Rozdział II

### Efekty szkolenia w walce wręcz

Jakie są efekty praktyki sztuki walki? Jakie cechy psychofizyczne różnią jednostkę, która jest wyszkolona w metodach walki wręcz od tej, która nie miała takiego wyszkolenia? „Efektem [szkolenia – dop. MK] jest [...] doskonalenie możliwości ruchowych i energetycznych; uodpornianie na stres związany z wysiłkiem i rozwiązywanie zadań ruchowych o różnym stopniu trudności i różnie rozłożonych w czasie; przewyciężenie własnych słabości, lęków, kompleksów, próżności i skłonności do agresji; uczenie się współdziałania”.<sup>19</sup>

W procesie szkolenia zmiany zachodzą w sferach: 1) fizjologicznej; 2) fizycznej; 3) psychicznej.

ad. 1. Zwiększenie wydolności organizmu – powiększenie pojemność płuc, lepsze funkcje motoryczne, lepsza wydolność serca, niższe tętno w stanie normalnej pracy i większe w czasie wysiłku.

ad. 2. Przyrost masy mięśniowej, uodpornienie na ból (choć tę cechę można również zakwalifikować do cech psychicznych, bowiem nie ma fizycznej możliwości uodpornienia na ból poprzez trening), wzmocnienie tkanki okostnej, a szczególnie powierzchni wykorzystywanych podczas ataku, np. główki dalsze II i III kości śródreńca.

ad. 3. Aspekt psychiczny, który dla naszych potrzeb wydaje się być najbardziej interesujący i w związku z tym cała praca w mniejszym lub większym stopniu będzie koncentrowała się

---

<sup>19</sup> Kalina R. M., *Sporty walki i ...*, op. cit., s. 43.

wokół tego zagadnienia. Pod względem psychicznym jednostkę wyszkoloną w technikach walki wręcz charakteryzuje: większe uodpornienie na sytuacje stresowe, staje się ona pewniejsza siebie, jest bardziej wytrwała.

W tabeli przedstawiono porównanie dwu osób – jedna bez jakiegokolwiek przygotowania w sztukach walki; druga zaś odbyła proces szkolenia trwający 3 lata w częstotliwości 2 razy w tygodniu przez 2 godziny (szkolenie przekrojowe, czyli nauka kopnięć, uderzeń rękoma, bloków, walka w zwarciu).

<b>Wyszkolony</b>	<b>Niewyszkolony</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• znajomość obron przed różnymi rodzajami ataku fizycznego</li> <li>• świadomość obezwładnienia, okaleczenia lub pozbawienia życia potencjalnego oponenta;</li> <li>• umiejętność oceny zagrożenia;</li> <li>• krótki czas reakcji w odpowiedzi na atak;</li> <li>• znajomość ludzkiej anatomii, fizjologii oraz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• instynktowa obrona przed atakiem;</li> <li>• brak świadomości konsekwencji związanych z użyciem siły fizycznej;</li> <li>• brak umiejętności oceny stopnia zagrożenia;</li> <li>• przeciętny czas reakcji na atak;</li> <li>• brak świadomości, iż cios z odpowiednią</li> </ul>

<p>zachowań na tyle by w krótkim czasie móc obezwładnić, okaleczyć lub pozbawić życia drugiego człowieka;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• wiąże się z powyższym – umiejętność wykorzystania własnego ciała jako narzędzia zadawania bólu lub śmierci.</li></ul>	<p>siłą w miejsce szczególnie wrażliwe może spowodować – obezwładnienie, trwałe okaleczenie lub śmierć, a co za tym idzie – brak pełnej odpowiedzialności za wybuchy agresji.</p>
---	---

## Rozdział III

### Krótka historia sztuk walki

Celem tego rozdziału jest przybliżenie czasu i miejsca powstania sztuk walki. Historia SW jest na tyle obszerna, że może stanowić inspirację dla prac poświęconych tylko samej ich historii.

Metody walki wręcz utożsamiane są z cywilizacją Dalekiego Wschodu. W istocie jednak należy też uwzględnić militarne metody wychowania Spartan z IX w. p.n.e. oraz Greków, którzy pięć tysięcy lat temu uprawiali *pugilat* (walkę na pięści) i *pale* (zapasy). W 648 p.n.e. do igrzysk olimpijskich wprowadzono *pankration* – walkę na ręce i nogi. Pojedyunki *pankration* były bardzo brutalne – wojownicy mogli kopać, uderzać pięściami, łokciami, głową, rzucać ciałem przeciwnika, dusić, wykręcać stawy. Nie wolno było jedynie pluć i gryźć.<sup>20</sup>

Jednak sztuki walki we współczesnym tego pojęcia rozumieniu najbardziej rozwinęły się na Dalekim Wschodzie. Ścisłej mówiąc, większość śladów prowadzi do Chin, bowiem źródła pisane sprzed 4600 lat mówią o metodach ćwiczeń dla taoistycznych mnichów. Celem tych ćwiczeń miała być nieśmiertelność.<sup>21</sup>

W III w. lekarz Hua To, obserwując zachowania zwierząt – tygrysa, niedźwiedzia, jelenia, małpy i żurawia - stworzył systemy walki. Już wtedy wykorzystywano znajomość ludzkiej anatomii, by skuteczniej zadawać ból, choć Hua To zalecał praktykowanie swoich ćwiczeń jako sposobu na utrzymanie dobrego zdrowia.

---

<sup>20</sup> Olszewski D., *Filozofia karate ...*, op. cit., s. 26.

<sup>21</sup> Ibidem, s. 27.

Szczególne miejsce w historii SW zajmuje buddyjski mnich Bodhidharma<sup>22</sup> i klasztor Shaolin, z prowincji Honan. Uważa się, że Bodhidharma dał początek buddyzmowi zen. W systemie tym oprócz ćwiczeń medytacyjnych – mających na celu wyzwolenie – kultywowano praktyki ascetyczne. Prawdopodobnie właśnie w tym celu wprowadzono obowiązkowe ćwiczenia fizyczne, które miały poprawić sprawność słabych mnichów. W ćwiczeniach tych zawarte były ruchy, które mogły służyć za techniki obrony i ataków. Styl nazwano *quan fa*, „sztuka pięści z Shaolin”. Od XX w. ten styl walki jest znany jako Kung Fu.

Innym ważnym miejscem rozwoju SW, oprócz Chin, jest wyspa w archipelagu Ryukyu – Okinawa. Wyspa ta leży między Japonią a Chinami, więc z konieczności stała się pomostem gospodarczym, kulturowym między tymi państwami. Od 1609 roku wyspę okupowali Japończycy. W celu zapobieżenia jakimkolwiek próbom walk niepodległościowych zakazano rdzennym mieszkańcom używania jakiegokolwiek broni. To zmusiło mieszkańców wyspy do szukania skutecznych narzędzi walki w przedmiotach niebudzących podejrzania, np. sierp do ścinania ryżu (jap. *kama*) czy cep – *nunchaku*. Z czasem jednak nauczono się wykorzystywać ciało do walki, bez używania jakiegokolwiek broni. Sposób walki nazwano *Okinawa-te*, czyli „ręce Okinawy”.

Za szczególnie zasłużonych dla rozwoju sposobu walki bez broni uznawani są: Itosu Ankoh (1830-1915), Yasutsune Asato (1827-1898), Mabuni Kenwa (1889-1952). Jednak za współczesnego

---

<sup>22</sup> Zmarł on w roku 532.

„ojca karate” uważa się Gichin`a Funakoshi`ego (1869-1957) – twórcę stylu Shotokan.<sup>23</sup>

Półwysep Koreański jest równie ważny dla genezy współczesnych SW. Rozwój i doskonalenie sztuki walki w Korei związany jest z dynastią Silla (panującą w latach 668- 935). To właśnie dynastia Silla ok. 668 roku zjednoczyła trzy rozbite dotąd królestwa: Silla, Koguryo i Paekche. Powstało wówczas patriotyczne stowarzyszenie *Hwa Rang - Do* czyli "Droga Zakwitającego Męstwa". Był to zakon, który szkolił wybraną młodzież arystokratyczną Korei na wielkich wojowników i duchowych przywódców. Młodzi wojownicy uczyli się walki wręcz, taktyki wojskowej, historii, filozofii, poezji i zasad moralnych. Organizacja *Hwa Rang - Do* odpowiedzialna była za nauczanie *Tae Kyun* (nazwa starożytnej Sztuki Walki) na terenie Korei.

Panowanie dynastii Yi (1392 do 1907) na półwyspie koreańskim to czarna epoka dla Sztuk Walki w Korei, ze względu na zmianę religii z Buddyzmu na Konfucjanizm. Zainteresowanie sztukami walki osłabło. Mimo to, w 1790 r., Yi Duk Moo skomponował tekst o koreańskich sztukach walki – „*Moo Yei Dobo Tong Ji*”.

W latach 1909 - 1945 Japończycy okupują Korę. Okupanci zakazali ludności koreańskiej uprawiania lokalnych sztuk walki, jednak Koreańczycy praktykowali je potajemnie. Dozwolone było uprawianie japońskich sztuk walki – judo, karate. Po wojnie, gdy skończyła się Japońska okupacja, w całej Korei pojawiły się różne szkoły walki.

---

<sup>23</sup> Dla uczczenia dokonań oraz filozofii karate wielkiego mistrza, po śmierci Funakoshi`ego na obelisku napisano: „*Karate ni sente nasi*” – *Karate nie jest sztuką agresji*.

## Współczesność

Popyt na sztuki walki stał się tak duży, że praktycznie w każdym zakątku świata powstają nowe style walki: na przykład w Polsce – karate tsunami – stworzone przez Ryszarda Murata.<sup>24</sup> Powstają często nieazjatyckie szkoły, które odwołują się do tradycji Dalekiego Wschodu, ale ich twórcy wywodzą się zupełnie z innych kultur. Są też szkoły, style walki, które zdecydowanie odcinają się od Orientu, np. brazylijski taniec niewolników – *capoeira*. Na bazie technik wywodzących się ze sztuk walki Wschodu powstały systemy dla potrzeb wojska, policji.

Obecnie panuje różnorodność szkół walki. Jedne zajmują się walką uliczną, inne posługiwaniem bronią, chwytaniem i rzucaniem, jeszcze inne kopaniem, uderzaniem. Coraz popularniejsze stają się tzw. mieszane sztuki walki (ang. Mixet Martial Arts), łączące techniki kopnięć, uderzeń, walki w zwarciu oraz walki w parterze, czyli duszenia, dźwignie, trzymania. Popularne też są Ekstremalne Sztuki Walki (ang. Extreme Martial Arts), w których głównym celem jest widowiskowość. Adeptci XMA wykonują trudne akrobacje z pogranicza sztuki cyrkowej.

---

<sup>24</sup> Murat R., *Karate dla początkujących i zaawansowanych*, Warszawa 2003; Murat R., *Historia karate-do Tsunami*, Warszawa 1994.

## Rozdział IV

### Filozofia

Wcześniej wspomniałem, że cechą charakterystyczną sztuki walki jest filozofia. Według niektórych autorów, sztuki walki – ze względu na swój filozoficzny charakter – pełnią rolę znakomitego środka wychowawczego<sup>25</sup>. Harasymowicz pisze: „Świadomość i studiowanie filozoficzno – etycznych oraz prakseologicznych podstaw sztuk BUDO (sztuk walki wywodzących się z Japonii – przyp. autor) są niezbędne zarówno dla celów wychowawczo – zdrowotnych, jaki dla użytecznej efektywności procesu szkolenia.”<sup>26</sup>

Nauczyciele SW zdawali sobie sprawę z tego, że metody walki wręcz mogą mieć zgubne skutki dla społeczeństwa poprzez niewłaściwe wykorzystanie nabytych umiejętności. Prawdopodobnie dlatego właśnie, równoległe z umiejętnością walki, rozwijała się filozofia, metoda treningu umysłu, który miał panować nad ciałem. Można to porównać do teorii państwa u Platona – w państwie idealnym wojownicy zajmowali się obronnością a filozofowie kierowaniem nimi. Sztuki walki powstawały przez wieki i nadal ewoluują, by stać się jak najskuteczniejszym narzędziem walki, czyli takim by przy najmniejszych stratach własnych zneutralizować przeciwnika. W takiej postaci sztuki walki jawią się jako narzędzie destrukcji – broń, której nie można odebrać, jak

---

<sup>25</sup> Por.: Kalina R. M., *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, Warszawa 1997 oraz *Wychowawcze i użyteczne aspekty sportów walki*, red. R. M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000.

<sup>26</sup> Harasymowicz J. K., *Od Sportu walki do sztuki życia*, [w:] *Wychowawcze i użyteczne aspekty sportów walki*, red., M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000, s. 35.



noża czy miecza; broń, którą trudno rozpoznać, gdyż jest bardzo dobrze ukryta.

Mistrzowie sztuk walki zdawali sobie sprawę z tego, że ucząc technik walki dają tym samym potencjalne narzędzie do wyrządzania krzywdy innemu człowiekowi. Na nauczycielu walki spoczywa obowiązek wyszkolenia ucznia, by sprawnie się obronił, odnosił sukcesy w walce na macie czy ringu. Ale również ponosi on współodpowiedzialność za to, w jaki sposób jego wychowanek wykorzystuje umiejętności, które mu przekazał. Dlatego też wiele szkół walki wręcz wpaja swoim adeptom określone zasady, nazywając je „filozofią” sztuki walki.

Powyższa interpretacja wydaje się być nie do końca zgodna z filozofią budo. Wynika z niej bowiem, że najpierw pojawiła się strona fizyczna – techniki uderzeń, bloków, kopnięć – a później dopiero „nadbudowa filozoficzna”. Jednak według niektórych autorów jest dokładnie odwrotnie. Jan Krzysztof Harasymowicz pisze: „Trening skutecznej samoobrony nie był dla twórców sztuk Budo celem nadrzędnym. Był używany, obok medytacji i prac relaksowo – koncentrujących, jako jeden ze środków możliwej psychofizycznej przemiany osobowości, której celem jest osiągnięcie spokoju umysłu oraz stworzenie silnej, harmonijnej jednostki ludzkiej – zdolnej do samokontroli, efekownego, rozumnego działania i do współpracy z innymi w studiowaniu oraz tworzeniu lepszego świata. Agresja i walka fizyczna były uważane przez mędrców Wschodu za wyraz “walki wewnętrznej” umysłu człowieka pełnego niewiedzy, strachu, sprzecznych tendencji, ambicji,

namiętności, złych nawyków oraz fałszywych obrazów siebie i świata".<sup>27</sup>

Sztuki walki mają też uczyć sztuki życia, a za określonym wytrenowaniem fizycznym ma też iść w parze indywidualny rozwój w sferze etycznej. Zasadą budo, wskazywaną w Karcie Budo<sup>28</sup>, „Jest jeszcze dążenie do integracji ciała i ducha poprzez ćwiczenie technik, a głównym celem drogi sztuk walki jest doskonalenie charakteru. Poprzez przestrzeganie tradycyjnych wartości i internalizację wskazanych zasad, droga budo staje się stylem i drogą życia[...]”.<sup>29</sup>

By móc dyskutować na temat filozofii SW należy wyjaśnić, czym jest *budo*. Japoński termin „bu” znaczy wojownik, „do” droga. Zatem w wolnym tłumaczeniu chodzi o "drogę wojownika". „Humanistyczna encyklopedia sportu” podaje: „BUDO [...] zbiorowa nazwa grupy jap. sposobów walki wywodzących się - ze średniowiecznej tradycji rycersko-samurajskiej (zob.: aikido; dżu-dżitsu; dżudo; karate; kendo; kyudo)”<sup>30</sup>. Dodajmy jednak, że SW wywodzą się nie tylko z Japonii a definicja ta zawęży je tylko do japońskich dyscyplin. Koreańskim odpowiednikiem budo jest mudo.

Wojciech Cynarski współczesną „drogę wojownika” traktuje holistycznie, od cech indywidualnych po wręcz globalne, jako że sporty i sztuki walki Dalekiego Wschodu stały się pomostem łączącym różne kultury i mentalności. Są jednym z narzędzi „globalnej wioski” (np. międzynarodowe zawody, seminaria szkole-

---

<sup>27</sup> Harasymowicz J. K., *Od Sportu walki do sztuki życia*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000, s. 38.

<sup>28</sup> Karta Budo została sformułowana przez japońskich mistrzów sztuk walki jako ideologia sztuki walki.

<sup>29</sup> Cynarski W. J., *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walk w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004, s. 94.

<sup>30</sup> Lipoński W., *Humanistyczna encyklopedia sportu*, Warszawa 1987, s. 58.

niowe itp.). Ponadto międzynarodową społeczność *martial arts* łączą podobne zainteresowania, podobny sposób ubierania się, gesty (np. ukłon), sposoby zwracania się, kultywowanie podobnej tradycji. „Ta międzynarodowa społeczność liczy powyżej 9 milionów osób ćwiczących samo tylko karate, 6 milionów uprawiających judo, a liczbę ćwiczących różne sztuki walki ocenia się łącznie na około 150 milionów na świecie”.<sup>31</sup>

Budo wg Cynarskiego jest „dziełem kreacyjnym”. Ontologicznie "droga (drogi) sztuk walki" stanowi dzieło kreacyjne, jako efekt praktyki na tejże drodze - ubogacenie danej osoby adepta budo. Wreszcie sama osoba mistrza - ukształtowana przez całościowe dążenie do psychofizycznej perfekcji - jest takim dziełem”.<sup>32</sup> Celem praktyki jest nieustanny postęp, dążenie do perfekcji. Jednostka praktykująca sztuki walki jest zarazem twórcą, jak i dziełem. „W systemie budo podstawowym pojęciem jest droga samodoskonalenia psychofizycznego i autokracji, postępu duchowego i w zakresie umiejętności, słowem rozwoju osobowości”.<sup>33</sup>

Wiele azjatyckich sztuk walk już w swej nazwie posiada akcent filozoficzny, jest to słowo „do” – taekwondo, judo, tangsoodo, kendo, aikido, kyudo, hapkido. Jednak w części z tych dyscyplin filozoficzna została tylko nazwa, bowiem stały się one wyłącznie dyscyplinami sportowymi podobnymi do boksu, tylko używającymi innych środków do walki. Judo i taekwondo są dyscyplinami olimpijskimi, w których trening techniki i taktyki najczęściej absorbuje adepta i niewiele czasu pozostawia się na sferę duchową (jeśli w ogóle pozostawia).

---

<sup>31</sup> Cynarski J. W., *Teoria i praktyka ...*, op. cit., s. 160.

<sup>32</sup> Ibidem, s. 166.

<sup>33</sup> Ibidem, s. 167.

Czym jest "do"? Często tłumaczy się ten termin jako po prostu „droga”, ale można też mówić, że jest to metoda, zasada, wzór, droga, która dokądś prowadzi. Dariusz Olszewski akcentuje indywidualny wymiar sztuk walki: „W zestawach z nazwą konkretnej sztuki użycie słowa „do” rozumiane jest jednak jako dojście do czegoś, osobista podróż poznawcza, z zachowaniem całego rytuału czy ceremoniału kultywowanego od stuleci, z poznaniem tajników danej dyscypliny. I jest to droga samotna, której przebycie zapewnia wewnętrzny spokój, samodyscyplinę, pewność, że dotarło się do kresu, po którym jest już tylko „pustka” japońskie „do” oznacza, więc ciągle doskonalenie się i to zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej.”<sup>34</sup> Osobisty rozwój jest kluczowym pojęciem w SW a słowo do w nazwie podkreśla ogólną filozofię konkretnego stylu.

*Do* (chińskie *tao*) – oznacza też pierwszą zasadę Wszechświata, z której wszystko się wywodzi i do której wszystko powraca. Przedstawiane jest jako słynny symbol *Tai Chi* (*tai ki*), w którym dwa przeciwieństwa *Yin* i *Yang* (kor. *Um* i *Yang*) są nierozdzielnie połączone w jedność. Tylko połączone dają moc i trwanie. Oddzielenie któregoś z pierwiastków powoduje chaos we Wszechświecie. Tak samo jest w sztuce walki – jeśli trening fizyczny (nauka kopnięć, ciosów itp.) nie będzie poparty treningiem umysłu, zostanie zachwiany porządek i harmonia. Za doskonaleniem fizycznym musi iść doskonalenie umysłowe. Niedoświadczony adept potrzebuje nauczyciela, który wskaże mu drogę, sposób i kierunek moralnego podążania.

Tak więc szkoły walki w ramach edukacji filozoficznej od swych uczniów wymagają znajomości pewnych zasad, które

---

<sup>34</sup> Olszewski D., *Filozofia karate ...*, op. cit., s. 36.

mogą stanowić podstawę do samodzielnego i odpowiedzialnego poszukiwania własnego *do*. Przyjrzyjmy się zatem „filozofiom” popularnych stylów walki.

Oto *credo* studenta Tang Soo Do<sup>35</sup>: „Będę rozwijał siebie, unikając wszystkiego, co mogłoby ograniczyć mój umysłowy i fizyczny rozwój. Będę rozwijał samodyscyplinę, by stać się lepszym człowiekiem; Sztukę Walki będę wykorzystywał tylko do samoobrony, nie będę nigdy agresywny i nie będę nikogo obrażał”.

Adepci tangsoodo zapamiętują, tzw. *Pięć duchowych norm*, które pochodzą z czasów dynastii Silla (panującej w Korei w latach 669 – 935). Sformułowane zostały one przez buddyjskiego mnicha Won Kwang na potrzeby moralnego wychowania rycerzy z organizacji Hwarang - Kwiat młodości. Japońskim odpowiednikiem rycerzy z Hwarang są samurajowie.

Oto „5 duchowych norm Tang Soo Do”: „Bądź lojalny wobec swego kraju; Bądź posłuszny rodzicom i starszym; Szanuj swoich przyjaciół; Nigdy nie cofaj się w walce; W walce kieruj się rozsądkiem i honorem”.

Współcześni mistrzowie sformułowali tzw. *Siedem Zasad (chong shin)*: „Uczciwość; Koncentracja; Wytrwałość; Szacunek i Posłuszeństwo; Samokontrola; Skromność; Duch Walki”.<sup>36</sup>

W Kyokushin<sup>37</sup> karate adepci uczą się „Przysięgi dojo”

---

<sup>35</sup> Tang Soo Do (tang su do) sztuka walki wywodząca się z Korei – słowo „tang” pochodzi od nazwy dynastii cesarzy chińskich, którzy panowali od 617 do 907. „soo” oznacza rękę. „do” – droga. Popularna w Stanach Zjednoczonych, m.in. za sprawą sławnego aktora Chucka Norrisa, który od 60 lat XX w. praktykuje ten styl. W Polsce oficjalnie tangsoodo pojawiło się w 2001. por. Kostyra M., *Elementarz TSD*, Puławy 2006.

<sup>36</sup> Kostyra M., *Elementarz TSD*, Puławy 2006.

<sup>37</sup> Kyokushin Karate uchodzi za bardzo wymagający styl walki, bowiem pojedynki są toczone w pełnym kontakcie. Słowo *kyokushin* znaczy „czysta prawda”. Założyciel tej szkoły, Masutatsu Oyama, zasłynął tym, że stawał do walki z bykami i jako pierwszy w historii stoczył 100 walk (*kumie*). Por. Olszewski, *Filozofia karate...*op. cit.

(*dojo kun*), która głosi: „Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego i niewzruszonego ducha; Będziemy dążyć do prawdziwego opanowania sztuki karate, aby kiedyś nasze ciało i zmysły stały się doskonałe;

Z głębokim zapalem będziemy starać się kultywować ducha samowyrzeczenia się; Będziemy przestrzegać zasad grzeczności, poszanowania starszych oraz powstrzymywać się od gwałtowności; Będziemy spoglądać w górę ku prawdziwej mądrości i sile, porzucając inne pragnienia; Będziemy wierni naszym ideałom i nigdy nie zapomnimy o cnocie pokory; Przez całe nasze życie przez dyscyplinę karate dążyć będziemy do poznania prawdziwego znaczenia drogi, którą obraliśmy. Nie będziemy stosować i rozpowszechniać sztuki karate poza dojo.”<sup>38</sup>

Podobnie praktykujący koreańską sztukę walki taekwondo<sup>39</sup> składają następującą przysięgę: „Będę bezwzględnie przestrzegał obowiązujących zasad w Taekwondo; Będę szanował instruktora, wyższe stopnie i innych ćwiczących; Nigdy nie będę nadużywał swoich umiejętności; Będę bronił wolności i sprawiedliwości; Będę uczestniczył w budowie pokojowego świata.”<sup>40</sup>

Krzysztof Kondradowicz, pionier *jiu-jitsu* w Polsce, proponuje następujący „Kodeks etyczny jiu-jitsu”: „Wierne kultywowanie tradycji i sztuki starojapońskiej walki jiu-jitsu [...] oraz później opracowane (przystosowane) formy przez odnowiciela jiu-jitsu

---

<sup>38</sup> <http://pl.wikipedia.org/wiki/Kyokushin>, z dn. 23.07.2006.

<sup>39</sup> *tae* – stopa, wyskok; *kwon* – pięść, *do* – droga. Współczesnym mistrzem jest generał armii południowokoreańskiej Choi Hong Hi, który od 50 lat XX w. promował taekwondo jako narodowy styl i sport Korei. Taekwondo jako jedyny sport „kopany” znalazł się w programie Igrzysk Olimpijskich.

<sup>40</sup> Choi Hong Hi: *Encyklopedia of Taekwon-do. The Korean Art of Self Defence*, 15 vol. International Taekwon-do Federation, tłum. Agnieszka Gajda, Canada 1993.

Jigoro Kano – w takiej postaci, w jakiej zostały one nam przekazane; Nieustanne dążenie do pełnego i prawdziwego opanowania sztuki jiu-jitsu (nie zaniedbując się w ćwiczeniach) – tak, aby ciało, umysł, duch, charakter i zdolności – stawały się coraz doskonalsze; Zachowując wierność szlachetnym ideałom, etyce i dyscyplinie sztuki jiu-jitsu – będąc wolnym od wszelkich nałogów – dążyć do poznania prawdziwego sensu obranej drogi „do” – do JIU-JITSU; Okazywać szacunek, lojalność, posłuszeństwo i wdzięczność wobec swego nauczyciela (mistrza), nie podrywając nigdy jego autorytetu; Szanować starszych jiujitsoka i być pomocnym i łagodnym wobec początkujących, młodszych i słabszych adeptów tej sztuki walki; Zawsze być uprzejmym, serdecznym i uczciwym wobec wszystkich ludzi, wyzbywając się gwałtowności i arogancji; Nie czynić niczego, co mogłoby przynieść ujmę dla kultywowanej sztuki walki, swego Mistrza i Organizacji Jiu – jitsu; Nie nauczać samemu (we własnym zakresie) kogokolwiek sztuki walki – bez zgody swego mistrza lub rady instruktorów oraz nie stwarzać odstępstw od tej sztuki walki; Nie demonstrować technik jiu-jitsu (poza DOJO) w miejscach publicznych osobom postronnym (z wyjątkiem specjalnie zorganizowanych pokazów) oraz unikać jakichkolwiek wyzwania do walki; Ze wszechmiar unikać walki i nie rozpoczynać jej samemu, chyba że zmusi do tego konieczność. Dewizą każdego adepta powinno być to, że „każda ominięta walka, jest walką zwycięską”; Poznanie techniki jiu-jitsu wykorzystywać tylko (wyłącznie) w obronie koniecznej, tj. w razie bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia w celu odparcia napastnika, a także w razie potrzeby udzielenia pomocy osobie napadniętej, będącej w niebezpieczeństwie; Kierując się względami humanistycznymi – jiujitsuka stosujący samo-

obronę konieczną – powinien dążyć do poskromienia napastnika w sposób możliwie łagodny, unikając technik obronnych lub kontratakujących, które mogłyby spowodować uszkodzenie jego ciała, chyba że zagraża on wyraźnie naszemu zdrowiu lub życiu (np. atakuje nożem lub innym niebezpiecznym narzędziem, dusi itp.). Każda stosowana obrona zawsze musi być współmierna do stopnia zagrożenia; Zgodnie z szlachetnymi zasadami samoobrony jiu-jitsu – jiu-jitsuka powinien udzielać pomocy nawet agresywnemu napastnikowi, wobec którego zastosował obronę konieczną, powodującą uszkodzenie ciała”.<sup>41</sup>

Czy w związku z obecnością formułek, które często są niezrozumiałe dla młodych adeptów, można mówić o „filozofii”? Większość ćwiczących SW to ludzie w wieku od 10 do 20 lat, więc jak nastolatek ma rozumieć: *„Będę bronił wolności i sprawiedliwości”*, skoro „wolność” od początków sprawia problem filozofom. Podobnie jest z pojęciem „sprawiedliwości”. *„Bądź lojalny wobec swego kraju”*. Jak wytłumacz nastolatкови tę sentencję, skoro w jego ojczyźnie media ciągle mówią o korupcji urzędników? Państwo nie zapewnia młodym ludziom zaspokojenia podstawowych spraw bytowych i muszą wyjeżdżać „za chlebem”? Jak rozumieć poetyckie stwierdzenie: *„Będziemy ćwiczyć nasze serca i ciała dla osiągnięcia pewnego i niewzruszonego ducha”*? Czym jest „serce”? *„Niewzruszony duch”*? Czy nie jest tak, że „filozofia sztuki walki” jest tylko chwytem marketingowym dla rodziców, którzy muszą zapłacić za lekcje? Trudno sentencje te nazwać filozofią. Z drugiej jednak strony, maksymy w sztukach walki mogą stanowić punkt wyjścia dla refleksji filozoficznej, choćby krytycznej wobec nich

---

<sup>41</sup> Krzysztof Kondradowicz, *Jiu-jitsu – sztuka walki obronnej*, Warszawa 1991, s. 73.



samych. Poza tym wydaje się, że już sama obecność nakazu panowania nad własną agresją spełnia rolę katalizatora dla emocji, który nie daje podstaw do kierowania się zasadą: „Co nie jest zabronione, jest dozwolone”. *Sensei*, czyli nauczyciel sztuk walki, cieszy się ogromnym autorytetem u swoich uczniów. Brak jakichkolwiek zasad może być przyzwoleniem na rozluźnienie samodyscypliny. Jednak etyka budo powstała na podłożu buddyzmu, konfucjanizmu, taoizmu jest dla przeciętnego Europejczyka trudna do zaakceptowania, o czym zapomina wielu *sensei*.

Można zapytać: czy wschodnie sztuki walki mają w swej domenie wartości wychowawcze? Wydaje się, że tak, ale nie tylko. Trener boksu może równie dobrze kształtować moralną postawę swojego wychowanka, nie znając etyk wschodnich. Ale oczywiście żaden trener boksu tego nie robi, bo jego praca polega na czymś innym. Jednak już od mistrza sztuk walki wymaga się, by reprezentował wysoki poziom moralny. Termin „trener”, odnosi się do ludzi o pewnej profesji, zaś termin „mistrz” odnosi się do ludzi o wysokim prestiżu społecznym (nawet, jeśli jest to społeczność SW) i nienagannej postawie etycznej.

## Rozdział V

### Symbolika

Koleją cechą odróżniającą SW od innych form aktywności jest właściwa im symbolika. Jest to cała gama zachowań, gestów, zwrotów, które są specyficzne dla praktyków sztuk walki. Wydaje się, że to właśnie symbole łączą sporty walki ze sztukami walk: ukłony, stroje, w których się ćwiczy i w których występuje się na zawodach, pokazach (białe doboki w taekwondo, judogi w judo), kolory pasów. W końcu trofea (symbole) zdobywane podczas rywalizacji sportowej (puchary, medale itp.) zaświadcza o wysokiej wartości sportowca. Wojciech Cynarski o symbolice w SW pisze: „Sztuki walki są bardziej mitem, rytuałem i sztuką, niż sport. Posiadają wartość antropologiczno-kulturową jako element stylu życia i symboliczną w społecznej świadomości. [...] Istotna jest też dialektyczna współzależność między sztukami walki a kulturą Wschodu. Ceremoniał sztuk walki stanowi przejaw sfery sacrum, formę rytuału. Zawiera elementy sekretu, magii, tajemnicy życiowej mocy, egzotycznej poetyki. Sztuki walki ubrane są w szaty orientalnych kultur, terminologii, ideologii. Są przejawem zhumanizowanej tradycji kulturowej dawnych wojowników (*cultura militum*)”.<sup>42</sup>

**Uklon.** Znakiem rozpoznawczym we wschodnich sportach i sztukach walki jest *uklon*. Wykonywany jest on różnie, np. w taekwondo pod kątem 15 stopni, a w tangsoodo do poziomu tułowia. W naszej kulturze uklon ma mniejsze znaczenie i obecnie

---

<sup>42</sup> Cynarski W. J., *Teoria i praktyka...*, op. cit., s. 165.

uchodzi raczej za przejaw nadmiernej egzaltacji. Jednak w tradycji dalekiego Wschodu od wieków traktuje się go jako oznakę szacunku. Etykieta nakłada obowiązek oddania ukłonów w różnych sytuacjach: podczas wchodzenia i wychodzenia z *dojang/dojo* (czyli sali, w której praktykuje się), uczeń powinien uklonąć się nauczycielowi oraz starszym stopniem po każdej uwadze/wskazówce. Szczególne miejsce zajmuje ukłon oddany w stronę przeciwnika podczas walki. Jest to wówczas świadectwo szacunku dla niego. Jeśli wygrany kłania się przeciwnikowi wówczas uzewnętrznia, że docenia jego odwagę. Przegrany zaś, kłaniając się swojemu przeciwnikowi okazuje tym samym, iż nie ma do niego żalu, a gest ten jest formą wdzięczności za to, że uświadomił mu własne braki.

*Dojo* - miejsce poszukiwania drogi. W języku koreańskim *dojang*, w przypadku takich sztuk walki jak tangsoodo, taekwondo, a *dojo* w japońskim (słowo używane podczas praktyki karate, aikido, jiu-jitsu, kendo) jest miejscem praktyki. Pierwotnie było to miejsce religijne i znaczyło miejsce, gdzie Budda doznał przebudzenia. „Do” znaczy „droga” (por. rozdział *Filozofia*), „jang” znaczy miejsce, gdzie praktykujący porzuca wszystkie swoje iluzje, osobiste problemy i prawdy, gdzie poznaje „Nowe”: „Słowo „*dojo*” jest zapożyczeniem z buddyzmu, oznacza ono osobne sale do medytacji i innych praktyk duchowych, istniejące praktycznie w każdym klasztorze, a wywodzi się ono od sanskryckiego słowa „*bodhimandala*”, co znaczy „miejsce oświecenia”. Nawet położone z dala od świątyni *dojo*, jeżeli ma właściwą atmosferę i naucza się

tam sztuki walki w tradycyjny sposób, zawiera w sobie odbicie owego historycznego tła.<sup>43</sup>

Dzięki symbolom, gestom powstaje specyficzna atmosfera: „Najistotniejszy element atmosfery w *dojo* to zarazem podstawa treningu każdej ze sztuk walki: szacunek i dyscyplina. Szacunek objawia się po raz pierwszy, gdy adept wchodzi do *dojo* i kłania się przed instruktorem, często nazywanym *sensei* i cieszącym się najwyższym autorytetem i niedoścignionym prestiżem. Pokłon nie stanowi wyłącznie osobliwego przeżytku tradycji Wschodu, lecz jest zewnętrznym wyrazem szacunku dla kogoś obdarzonego autorytetem, niezależnie od jego wieku.<sup>44</sup>

Etykieta *dojang/dojo* nakazuje przestrzeganie następujących zasad: taktowne zachowywanie się, oddawania czci poprzez wykonywanie ukłonu przy wchodzeniu i wychodzeniu, w *dojang* obowiązuje ścisła hierarchia – nauczyciel – uczniowie, starsze pasy – młodsze (stosowanie terminologii w języku, z którego wywodzi się dana sztuka walki). Wychodzenie z *dojang* jest również zhierarchizowane, wychodzi najpierw nauczyciel, następnie starsze pasy i młodsze. W *dojang* nic nie może zakłócać spokoju adepta, dlatego nie wolno prowadzić niepotrzebnych rozmów, śmiać się, żuć gumy, palić tytoniu. Do *dojang* nie wolno wchodzić w butach, podobnie jak do świątyni buddyjskiej. Dlatego też w większości SW trenuje się boso.

W tradycyjnych szkołach walki każdy trening zaczyna i kończy się tzw. ceremoniałem. Uczniowie ustawiają się według pasów – najwyższe pasy z przodu. Prowadzący staje przodem lub tyłem (w zależności od przyjętego zwyczaju) do grupy. Najstarszy

---

<sup>43</sup> Norris Ch., *Sekret wewnętrznej mocy*, Poznań 1998, s. 34.

<sup>44</sup> Norris Ch., *Sekret...*, *op. cit.*, s. 35.

(nie chodzi tu o wiek, ale o stopień zaawansowania) uczeń lub sam nauczyciel podaje komendy, by zająć miejsca i przybrać odpowiednią pozycję ciała, nieraz jest to tzw. *zazen*, czyli pozycja siedząca na stopach, a niekiedy jest to stojąca na baczność. Wtedy to też oddaje się ukłon nauczycielowi, czarnym pasom, asystentom, itp. Najważniejszym elementem ceremoniału jest medytacja (kor. *muk yum*, w japońskich SW *mokuso*), przed i po zajęciach. Zwykle trwa to około minuty. Celem medytacji jest skupienie myśli na „tu i teraz”, oddalenie tego, co jest poza *dojang*. Jest to czas wyciszenia myśli. W tradycji Wschodu medytacja ma inne znaczenie, bardziej religijne. W treningu SW chodzi raczej o symbolikę i zachowanie tradycji, gdyż ten element treningu nie ma większego znaczenia dla efektów treningowych.

Jak napisano wyżej, podczas oficjalnych zawodów w sportach walki wywodzących się ze Wschodu, jak i sztukach walki, używa się tradycyjnych, ludowych strojów. Przeważnie są to białe ubiory, dwuczęściowe, jak jest to w karate, taekwondo, tangsoodo. W ostatnim czasie zauważa się, że zachowany został tylko krój ubrania. Kolory strojów są przeróżne i coraz częściej znajduje się na nich logo sponsora. W japońskich stylach walki strój nazywa się *gi* i w zależności od dyscypliny dodaje się przedrostek, np. karategi, judogi. W koreańskich sztukach walki nazwa stroju jest bardziej wymowna i symboliczna, bowiem nazywa się on *dobok*. Zwrócić należy tu uwagę na słowo „do”, które cały czas powtarza się w naszych rozważaniach.

Stroje są przewiązane pasem, którego kolor jest zależny od umiejętności. Aby adept danej sztuki walki mógł nosić kolejny w hierarchii pas, musi zdać egzamin techniczny oraz teoretyczny. Na Dalekim Wschodzie nie było kolorowych pasów – były tylko

pasy biały i czarny. Biały przeznaczony był dla nowicjusza a czarny ... nie dlatego, że ktoś komuś nadał taki kolor pasa, ale dlatego, że wraz w kolejnymi latami treningu robił się po prostu czarny.

Symbolika pasa jest szczególna i otacza się go wielkim szacunkiem, np. nie wolno rzucać go niedbale na podłogę (choćby podczas przebierania się przed i po treningu), nie wolno wchodzić z pasem do toalety, itp. „Gdy szanujemy pas, symbol naszej praktyki, staje się on świętym przedmiotem i można poprzez niego odnaleźć samą jej esencję. Wiara w pas sprawia, że praktyka jest szczerą i silną. Biały pas jest symbolem czystości debiutanta, który z szacunkiem i koncentracją stawia swoje pierwsze kroki w *dojo*”.<sup>45</sup>

**Kata, czyli formy walki bez przeciwnika.** Charakterystycznym elementem sztuk walki są układy formalne – nazywane w karate *kata*, w taekwondo *tul* lub *poomse* w taekwondo oraz *hyung* w tangsoodo. Są to zestawy bloków, ciosów, kopnięć w tradycyjnych pozycjach ciała. Podczas praktykowania *kata* należy dokładnie wykonywać ustalone wcześniej sekwencje – właściwy czas napięcia mięśni skoordynowany z oddechem, skupienie, siła i dynamika wykonywanych elementów muszą być zgodne ze wzorem. Mówiąc obrazowo, każde wykonanie *kata* jest próbą wypełnienia jakiejś niewidzialnej formy w pewnej przestrzeni. Im ciało wykonujące zbliży się najbardziej do idealnej formy, tym większy kunszt adepta. Niekiedy określa się układy formalne mianem „walki z niewidzialnym przeciwnikiem”.<sup>46</sup> Początkowo były to

---

<sup>45</sup> Mistrz Kaisen, *Budodharma - droga samuraja*, Katowice (bez roku wydania), s. 113.

<sup>46</sup> W boksie jedną z metod treningowych jest tzw. „walka z cieniem”, czyli sekwencje technik połączonych w ruchu. Filozoficznym wojownikiem, który walczył z cieniem jest oczywiście Platon.

ćwiczenia ruchowe, z czasem jednak pewne ruchy zaczęto interpretować jako uderzenia, bloki. W ten sposób utrwalono prastare techniki walki.

Dlatego też „Stanisław Tokarski określa budo [szczególne układy formalne – M.K.] i ogół sztuk walki jako ruchowe formy filozofii Wschodu, formy ekspresji ruchu, rytuału religijnego kultury azjatyckiej wyrosłej z buddyzmu, taoizmu, konfucjanizmu, czy wręcz tradycji starohinduskich. Budo jest filozofią zrodzoną z ruchu. Pojęcie ascezy występuje tutaj w swoim pierwotnym znaczeniu praktyki, a medytacja oznacza poszukiwanie najgłębszej, najprawdziwszej natury człowieka, adepta owej drogi psychofizycznego samodoskonalenia [...]”.<sup>47</sup>

W taekwondo ITF istnieją 24 układy formalne, które "symbolizują dwadzieścia cztery godziny jednego dnia wieczności (bardzo poetycka nazwa), lub całe życie Choi Hong Hi [twórca taekwondo – M.K.] było poświęcone zbudowaniu, doskonaleniu i propagowaniu taekwondo".<sup>48</sup> Pierwsza forma *chon-ji tul* „[...] dosłownie oznacza Niebo-Ziemia i w Azji interpretowana jest jako stworzenie świata oraz początek historii człowieka [...]. Pierwsza część reprezentuje Niebo, druga Ziemię”<sup>49</sup>. Nazwy układów oraz ich interpretacja symboliczna ma związek z historią Korei. I tak, forma *dan-gun tul* pochodzi od imienia Świętego Dan Gun Wanggom, który zgodnie z legendą w roku 2333 przed naszą erą założył państwo Dzoson na terenie dzisiejszej Korei. *Do-san tul* – ta forma symbolizuje życie poświęcone szerzeniu edukacji i walce o niepodległość. Także *won-hyo tul* ma związek z historią tego kraju. Pochodzi mianowicie od nazwiska mnicha buddyjskiego Won

---

<sup>47</sup> W. J. Cynarski, *Teoria ...*, op. cit., s. 169.

<sup>48</sup> Bujak Z., *ABC Taekwon-do dla początkujących*, Biała Podlaska 1999, s. 40.

<sup>49</sup> Ibidem, s. 42.

Hyo, który wprowadził buddyzm jako główną religię w 686 roku.

W taekwondo WTF układy nazywają się *poomse*. *Poomse* miały powstać pod inspiracją „Księgi przemian” (kor. *Juyok*), która opisuje fenomeny rządzące światem. Pierwszy układ Taeguk Il Jang symbolizuje niebo i światło, drugi radość, trzeci ogień, czwarty piorun (jako znak siły i władzy), piąty wiatr, szósty wodę, siódmy górę, ósmy ziemię jako źródło życia.<sup>50</sup>

Układy w tangsoodo i karate są podobne do siebie i mają wspólną symbolikę. Nazwy tych form są bardzo poetyckie: *Piung An*, - „*Piung*” oznacza równowagę psychiczną, opanowanie, harmonię; „*An*” - pewność siebie, spokój. Podczas praktykowania serii *hyung* powinno się dążyć do pełnej harmonii myśli i ciała. Co ciekawe, każdy układ w tangsoodo symbolizowany jest przez jakieś zwierzę. Symbolem *Pinug an* jest żółw. Kolejne formy: *Bassai Hiung* - „Wybór najlepszych (technik)”, powstał ok. 1575 roku. Legenda głosi, że *Bassai Hyung* był praktykowany przez buddyjskich mnichów ze świątyni So Lim Sa w prowincji Ha Nam w Chinach. Inna nazwa to „Wyrwanie się z twierdzy” lub „Taniec śmierci”. Formę tę symbolizuje kobra. *Naihanchi Hyung* - „Jeździec na koniu”. Formy te wykonywane są tak, jakby praktykujący je jechał na koniu, bowiem wszystkie techniki wykonywane są w pozycji jeźdźca (szeroko rozstawione stopy). Układ ten symbolizuje koń. *Jin Do Hyung* - została stworzona ok. 1700 roku w prowincji Ha Nam, w Chinach. *Jin Do* nazywane jest też „dziesięć rąk”. Mistrz tej formy ma być wart tyle, co dziesięciu wojowników. Formę tę symbolizuje żuraw. *Ship Soo Hyung* charakteryzuje się małą liczbą ruchów wykonywanych wolno i dostojnie z mak-

---

<sup>50</sup> Por. Lee M. K., Nowicki D., *Taekwondo - sport olimpijski i sztuka samoobrony*, Warszawa 1995, s. 130.



symalnym skupieniem. Jest ona świetna dla osób o dużym wzroście. Jej symbol zwierzęcy to niedźwiedź. Inne układy: *Ro Hai Hyung* („biały żuraw”), *Kong Sang Koon* („orzeł”). Tu ruchy przedstawiają walkę przeciw czterem przeciwnikom; dalej, *Sei San* („modliszka”) oraz *Wang Shu* („królewski wysłannik” lub „jaskółka”) – zwane tak z powodu błyskawicznych i finezyjnych ataków z częstą zmianą wysokości i dystansu.

Jaki jest cel nauki układów formalnych w sztukach walki? Dariusz Olszewski pisze: „Kata są indywidualnymi praktykami ćwiczeniami symulującymi walkę z kilkoma przeciwnikami. Wykonywane są zgodnie z obowiązującymi zasadami dotyczącymi pozycji jak i kierunków ruchów. Uważa się, iż kata są źródłem wiedzy o karate. Zawierają wszystkie techniki karate i umożliwiają sposoby ich wykorzystania w sytuacjach zbliżonych do realnej walki, a także pokazują jednocześnie sposoby ich wykorzystania do różnorodnych sytuacji walki rzeczywistej.”<sup>51</sup>

W przytoczonym fragmencie sugeruje się, iż techniki zawarte w kata mają odniesienie do walki rzeczywistej. Wieloletnia praktyka autora niniejszej pracy zdecydowanie zaprzecza temu pogładowi. *Kata*/formy wykonuje się w sposób zaprogramowany. Tymczasem walka, choćby sportowa, jest nieprzewidywalna, jest dynamiczna – tu decydują ułamki sekund. Metody walki wręcz polegają na wykształceniu odruchów, dlatego judoka, gdy przewróci się na lodzie automatycznie podciąga brodę do klatki piersiowej i wyciąga ręce w celu złagodzenia upadku, a bokser w momencie, gdy ktoś chce zadać mu cios, odruchowo podnosi ręce na wysokość głowy (garda). Tradycyjne techniki w kata uczą

---

<sup>51</sup> Olszewski D., *Filozofia karate...*, op. cit., s. 179.

wręcz złych nawyków: opuszczone ręce, schematyczne ułożenie nóg i są łatwe do przewidzenia przez przeciwnika podczas walki.

Dalej Olszewski pisze: „Mistrz pogrążony bez reszty w wykonywaniu kata wchodzi w stan swoistego snu, w którym istnieje będąc jakby oderwanym od rzeczywistości, w której żyje, zapomina o prozaicznych, przyziemnych sprawach, więcej, zapomina nawet o sobie samym... wchodzi w medytację.<sup>52</sup> Tekst ten ćwiczenia formalne próbuje interpretować w myśl buddyzmu. Z pewnością jest to bliskie duchowej genezie sztuk walki sprzed wieków, zrodzonych w innej kulturze i innym miejscu. Jednak czy taka interpretacja może trafić do nastolatka wychowanego w rodzinie katolickiej w Polsce XXI wieku? Poza tym, jaki w ogóle ma ona sens w naszej kulturze? Światopogląd buddysty jest inny niż światopogląd katolika czy ateisty. Człowiek będący tworem współczesnej cywilizacji zachodniej nie zmieni mentalności poprzez wykonywanie jakichkolwiek ruchów ciała.

Jaki jest więc sens filozoficzny praktyki *kata* dla kogoś, kto nie jest dzieckiem azjatyckiej kultury? Doktor nauk kultury fizycznej, Stanisław Sterkowicz, ćwiczenia formalne charakteryzuje w sposób bardziej europejski: „[...] ta grupa ćwiczeń daje najwięcej pozytywnych efektów zdrowotnych, których wskaźnikiem jest m.in. zsynchronizowany stan gotowości mózgu, minimalne ryzyko urazowe, zwiększenie maksymalnego minutowego poboru tlenu, obniżenie się poziomu tłuszczów we krwi i in. Stąd też ćwiczenia formalne, które zwykle rozpoczynają się od ruchów obronnych i - dzięki złożonej strukturze - rozwijają koordynacyjne i kondycyjne zdolności motoryczne, polecane są dla ludzi obu płci w każdym wieku. Mogą być trakto-

---

<sup>52</sup> Olszewski D., *Filozofia karate...*, op. cit., s. 178.

wane jako atrakcyjny środek treningowy kształtujący postawę ciała u dzieci, wzbogacający ich potencjał ruchowy, jak również dostarczać wrażeń estetycznych kibicom oraz wiązać się z poczuciem męstwa, występującym w walce, czy samoobronie”.<sup>53</sup>

Mimo że ćwiczenia formalne nawiązują do symboliki, religii i historii innych społeczności, to warto je wykorzystywać w nauce sztuki walki. Choćby ze względu na fakt odmienności kultury, by lepiej poznać zwyczaje. Formy też wymuszają postawę perfekcjonistyczną.

W całym procesie szkoleniowym sztuk walki najbardziej symboliczne i zarazem realne miejsce zajmuje nauczyciel, mistrz, *sensei*. To osoba nauczyciela jest odpowiedzialna za to, w jaki sposób zostanie wykorzystana umiejętność walki. Chuck Norris pisze: „Poczucie związku z instruktorem, czyli *sensei*, bardziej przypomina stosunki między surowym ojcem i posłusznym synem, który całkowicie podporządkowuje się jego przewodnictwu. Jest to integralna część więzi łączącej ucznia z nauczycielem, ponieważ nauczyciel jest tu jedynym źródłem wiedzy i autorytetu. Ma prawo do okazywania mu szacunku, ponieważ sobie na niego zasługuje”.<sup>54</sup>

Warto zrobić pewne rozróżnienie w pojęciach: instruktor - trener - mistrz. Zadaniem instruktora jest instruowanie, wskazanie metody. I raczej ogranicza się to tylko do strefy fizycznej, wyszkolenia fizycznego. Niezwykło się mówić „instruktor duchowy” (brzmi to niemal jak „inżynier dusz”). Zadaniem trenera jest, oprócz wyszkolenia technicznego, przygotowanie mentalne, taktyka, *fair play*, radzenie sobie ze stresem. „Mistrz” niesie ze so-

---

<sup>53</sup> Sterkowicz S., *ABC Hapkido*, Kraków 1999, s. 49.

<sup>54</sup> Chuck Norris, *Sekret wewnętrznej mocy*, Poznań 1998, s. 36.

bą jeszcze szersze znaczenie, bowiem oprócz wyszkolenia, psychiki ma swoją postawą dawać wzór jak żyć.<sup>55</sup> Mistrz wcale nie musi być Azjatą i nie musi cytować słów Konfucjusza, Mencjusza, Buddy i innych myślicieli ze Wschodu, mówić o zjednoczeniu ciała i ducha, o wyzbyciu się własnego Ja (co w naszej kulturze byłoby wielką szkodą dla ucznia). Oczywiście mistrz może czerpać z filozofii religii Wschodu, ale najważniejsze jest, by nie zaprzeczał ideom głoszonym przez siebie. Druga sprawa, o czym już wcześniej pisano, wiąże się z problemem, w jakim to stopniu człowiek Zachodu jest w stanie rzetelnie wytłumaczyć młodemu człowiekowi rzeczy, które ciężko ująć w ramy logiki klasycznej? Wydaje się, że z powodzeniem można też korzystać z filozofii bliższej naszej mentalności, np. odwołując się do etycznej myśli I. Kanta: „Postępuj tylko według takiej maksymy, dzięki której możesz zarazem chcieć, żeby stała się powszechnym prawem”<sup>56</sup> lub „Postępuj tak byś człowieczeństwa tak w twojej osobie, jako też w osobie każdego innego używał zawsze zarazem jako celu, nigdy jako środka”.<sup>57</sup>

Na osobie mistrza spoczywa bardzo duża odpowiedzialność. W kręgach trenerskich krąży powiedzenie: „Nie pozwól, by twoi uczniowie kogokolwiek pobili, ale i nie pozwól, by byli pobici”. Dlatego właśnie ważne jest, by trening sztuk walki faktycznie był kompleksowy, by umiejętność walki szła w parze z umiejętnością unikania jej.

---

<sup>55</sup> Uczniowie do Jezusa mówili mistrzu, bo uważali go za wzór do naśladowania.

<sup>56</sup> Kant I., *Uzasadnienie metafizyki moralności*, Kęty 2001, s. 38.

<sup>57</sup> *Ibidem*, s. 46.

## Rozdział VI

### Sztuka walki a rywalizacja sportowa

Niektóre dalekowschodnie sztuki walki zdecydowanie odcinają się od rywalizacji sportowej. Liderzy tych szkół twierdzą, że wówczas celem takiego treningu nie jest rozwój moralny adepta, lecz chęć zdobycia medalu, pucharu dyplomu i poklasku u innych, a także pieniędzy.<sup>58</sup> Sama walka staje się tu synonimem zła moralnego i ekspansją agresji. Olszewski pisze: „Dla mistrza sztuki walki wynik prowadzonego boju, zwycięstwo, lub przegrana, nie mają żadnego znaczenia. Najważniejszą bowiem ideą jest wejście do królestwa niewzruszoności w pojęciu zen, jest osiągnięcia wewnętrznego rozumienia sztuki wojennej. I w tym właśnie stanie, o dziwo, kiedy walczącemu przestaje zależeć na zwycięstwie, możliwie jest doświadczenie niezwykłej skuteczności bojowej. Wówczas to dopiero techniki walki, które same w sobie są niczym więcej jak bezużytecznymi formalizacjami, przypominającymi taniec, nabierają autentycznej mocy.”<sup>59</sup>

Liderzy sztuk walki nie uznający rywalizacji sportowej twierdzą, że techniki zawarte w programie nauczania są bardzo niebezpieczne dla praktykujących, wobec tego – w związku z troską o zdrowie adeptów – nie ma mowy o jakimkolwiek ich zastosowaniu, nawet podczas treningu czy zawodów. Na oficjalnej stronie Polskiej Federacji Karate Tsunami<sup>60</sup> czytamy: „**Walka sportowa** jest sztucznym starciem z przeciwnikiem, ponieważ

---

<sup>58</sup> Boks zawodowy i sumo są najlepiej opłacanymi sportami walki.

<sup>59</sup> Olszewski D., *Filozofia karate...*, op. cit., s. 88.

<sup>60</sup> Styl Karate Tsunami założył Polak Ryszard Murat w 1979 roku. Założeniem tego stylu jest „ukierunkowanie na zastosowanie w samoobronie”.

do udziału w niej nie zmusza nikogo konieczność, lecz jedynie chęć rywalizacji lub zdobycia sławy albo pieniędzy. **Walka realna** - w samoobronie - podejmowana jest natomiast tylko z konieczności, w razie ataku jednego lub większej liczby napastników.

W związku z tym **walka sportowa** toczy się według różnych (w poszczególnych stylach innych), sztucznie przyjętych reguł. Sprowadzają się one do nakazu używania tylko określonych technik i zakazu używania innych, a także możliwości atakowania określonych miejsc na ciele przeciwnika i zakazu atakowania innych miejsc.

Z kolei **walka realna** toczy się według tylko jednej reguły - uzyskania jak największej **skuteczności**, pozwalającej zachować życie i zdrowie w razie napaści. W związku z tym w samoobronie najcenniejsza jest znajomość takich technik, za pomocą których można w sposób najskuteczniejszy unieszkodliwić atakującego brutalnego napastnika lub grupę napastników.

Z tego powodu na przykład atakowanie oczu, gardła, genitaliów czy kolan napastnika albo chwytanie go za włosy, uszy czy jądra (niedopuszczalne i nawet niewyobrażalne w stylach nastawionych na zawody sportowe) jest w samoobronie zupełnie naturalne i wręcz nieodzowne. I właśnie zasada uzyskania maksymalnej skuteczności w samoobronie jest charakterystyczną cechą tsunami".<sup>61</sup>

Polski Związek Karate Tradycyjnego walkę pojmuje w inny sposób: „Choć *kumite* [walka - M. K.] przypomina walkę rzeczywistą, nie jest bijatyką. Waleczność nie oznacza brutalności. Uczestnicy zawodów nie są wrogami. Na poziomie mistrzowskim *kumite* jest walką sił psychicznych na siły psychiczne oraz umie-

---

<sup>61</sup> <http://www.karatedotsunami.pl>, z dn. 23.03.2006.

jętności technicznych i taktycznych. Zawodnicy i sędziowie muszą zachowywać stabilne emocje i dobre maniery”.<sup>62</sup>

Jednak inny mistrz karate, Shoshin Nagamine, pisze w innym tonie: „W rezultacie nastawienia na rywalizację sportową wielu karateków jest zmuszonych do stosowania treningu nie ciężkiego i trudnego, lecz uproszczonego, barbarzyńskiego, nastawionego wyłącznie na pokonanie przeciwnika w zawodach”.<sup>63</sup> Wybitny mistrz taekwondo<sup>64</sup> Song Ku Shim z USA uważa, że powinno się w nazwie „taekwondo” odłączyć słowo „do”. Termin ten „[...] bowiem oznacza zasadę, naukę i drogę w sensie filozoficznym. Odnosi się ono do praw natury i wszechświata. Akcentuje element koncentracyjny sztuki walki oraz kultywowanie jednoczesnego rozwoju ciała i umysłu. Celem sztuk walki jest ukształtowanie prawidłowej osobowości i doskonalenia cech poprzez dążenie do perfekcji. Sportowiec (bokser) walczy ze swym przeciwnikiem i jego pokonanie jest celem treningu i walki. Ćwiczący sztuki walki walczy codziennie z samym sobą, a swego celu nigdy nie osiąga, gdyż dążenie do perfekcji nie ma końca. Walka dla tytułów i nagród jest obca duchowi sztuk walki. Dobry sportowiec może w ciągu kilku lat osiągnąć tytuł mistrza świata, a przedmiotem jego oceny będzie jego sprawność techniczna, a nie prawość charakteru”.<sup>65</sup>

Ograniczenie się tylko do czystego sportu jest równie złe, jak i ograniczenie do treningu tradycyjnego. Sport wymusza, by zawodnik był ściśle określonym specjalistą, potrafiącym szybko kopać, uderzać i rzucać. W sporcie nie ma czasu na filozoficzne

---

<sup>62</sup> <http://www.karate.pl>, z dn. 21 sierpnia 2006.

<sup>63</sup> <http://www.shito-ryu.org.pl/books.html>, z dn. 21 sierpnia 2006.

<sup>64</sup> Taekwondo – jedyny sport olimpijski, w którym walkę prowadzi się nogami.

<sup>65</sup> Lee, Nowicki, *Taekwondo...*, *op. cit.*..., s. 20.

dywagacje. Nikt nie przyznaje medalu na olimpiadzie za uprzejmość, odwagę, szacunek dla innego człowieka. Zresztą nikt nie powinien oczekiwać nagrody za to, że jest uczciwy.

Z drugiej strony trening w myśl metod tradycyjnych, czyli polegających na praktyce wyłącznie medytacyjnej formy walki, powoduje oderwanie od rzeczywistości. Wówczas taka sztuka „walki” staje się tak samo pożytecznym narzędziem obronnym jak gimnastyka poranna. Słynna „sztuka walki bez walki”, to jak pływanie bez wody. Stanisław Kowalczyk jako ontologiczne elementy sportu wymienia: „Funkcję rywalizacyjną - w ludzkiej naturze zawarta jest chęć konfrontacji z innymi, współzawodnictwa, a nawet walki. Sport jest ujściem dla nadmiaru energii i potrzeby rywalizacji, regulowanym przez ogólnie przyjęte zasady gry sportowej”.<sup>66</sup>

Przeciwnicy kontaktowych sztuk walki twierdzą, że sport niesie ze sobą ograniczenia w stosowaniu technik. Takie jest stanowisko Polskiej Federacji Karate Tsunami. Owszem, jest tak w istocie, ale ograniczenia są podyktowane tym, by rywalizującym zapewnić maksymalne bezpieczeństwo. Jak uczy historia, właśnie sportowe bezpieczne techniki walki, okazują się być bardziej skuteczne w walce realnej, niż „chwytanie go za włosy, uszy czy jądra”.<sup>67</sup> Dlaczego? Ponieważ metody walki polegają na wyrobieniu odruchów na konkretną sytuację. Trudno jest wyrobić odruch wyrywania krtani, łamania nóg, wydłubywania oka, itp. Trening sportowy, mimo swych ograniczeń, polega na pełnej stymulacji warunków walki, np. w judo nie markuje się rzutu, w boksie nie udaje się prawego prostego, w taekwondo kopie się

---

<sup>66</sup> Kowalczyk S., *Elementy filozofii i teologii sportu*, Lublin 2002, s. 54.

<sup>67</sup> <http://www.karatedotsunami.pl>, z dn. 23.03.2006.



całą siłą w korpus, na którym jest protektor (kor. *Hoogo*). W sporcie od początku XX w. jest znany tzw. „paradoks Kano”.<sup>68</sup> Jigoro Kano wyeliminował z treningu judo wszystkie niebezpieczne dla zdrowia techniki, (np. dźwignie na kolana), by podczas walk treningowych można było wykorzystywać pełną siłę techniki. To dlatego podczas konfrontacji ze szkołami tradycyjnymi, które uczyły niebezpiecznych technik, uczniowie Kano wygrywali wszystkie pojedynki.<sup>69</sup>

Formy walki mogą być różne: od łagodnych (np. walk przerywanych po każdym zdobytym punkcie) do pełnokontaktowych; mogą też być swoistym rodzajem zabawy: „W walce – choćby podporządkowanej formule zabawowej – adwersarze zawsze dążą do celów niezgodnych. Zgoda musi bezwzględnie łączyć tak trenujących siebie nawzajem osób – aby mogli rozwijać się optymalnie w sensie biologicznym, psychicznym i etycznym – co do jednego: przestrzegania reguł walki szlachetnej”.<sup>70</sup>

Czy faktycznie rywalizacja sportowa stoi w opozycji do sztuki walki i zaprzecza jej idei? Jak już pisałem wcześniej, jedną z zalet sztuki walki ma być jej funkcja obronna. Skoro rywalizacja sportowa na poziomie amatorskim ma podnosić walory bojowe, to powinna być stałym punktem szkolenia. Konfrontacja taka obdiera bowiem z fałszywej pewności siebie. Ponadto uczy pokory dla przeciwnika i dystansu do własnych umiejętności, szczególnie po przegranym starciu. Poza tym tylko walka daje

---

<sup>68</sup> Jigoro Kano (1860 – 1938), twórca judo; dzięki niemu judo stało się dyscypliną olimpijską.

<sup>69</sup> Ruszniak R., Zieniawa R., *Judo – pomost pomiędzy tradycją a współczesnością*, Gdańsk 2006.

<sup>70</sup> Kalina R. M., Jagiełło W., *Zabawowe formy walki wręcz w wychowaniu i treningu sportowym*, Warszawa 2000, s. 5.

możliwość poznania siły własnego ciała i zrozumienie tego, jak naprawdę jest ono groźne.

Ideąłem w tej sytuacji wydaje się być sztuka walki, która oprócz tego, że uczy jak walczyć, uczy jak żyć, czyli wychowuje. Nie tworzy ona iluzji magicznych sił i wymusza respekt dla siebie i otoczenia. „Sztuki walki odmieniły moje życie, dając mi poczucie spełnienia i dyscypliny, a także coś więcej: dobrą samoocenę. Sztuki walki można porównać do sportu, lecz pole zmagania jest tu dużo większe, a celem jest coś więcej niż tylko zwycięstwo”.<sup>71</sup>

---

<sup>71</sup> Chuck Norris, *Sekret...*, op. cit., s. 36.

## Rozdział VII

### Sztuki walki a sztuki piękne

„W ostatnim czasie granice między gatunkami sztuki stają się płynne lub, dokładniej mówiąc, ich linie demarkacyjne często na siebie zachodzą”<sup>72</sup> - pisze Theodor Adorno w eseju „Sztuka i sztuki”. Jakie są wspólne punkty sztuk pięknych ze sztukami walk? Czy sztuka walki może dostarczyć wrażeń estetycznych? Rodzi się też pytanie: czy użycie słowa „sztuka” z rzeczownikiem „walki” nie jest tu jakimś nadużyciem językowym?

Sięgając starogreckich rozważań o pięknie pojęcie sztuki mówi, że sztuka powinna pełnić następujące funkcje: kulturotwórczą, poznawczą, wspólnotową, estetyczną i katartyczną. W jakim stopniu sztuka walki pełni te funkcje?

Wojciech Cynarski pisze: „Dalekowschodnie sztuki walki wręcz są dziedzictwem kulturowym poszczególnych krajów Wschodu, stały się produktem importowym i nośnikiem orientalnej kultury do świata Zachodu”.<sup>73</sup> Sztuki walki spełniają rolę mostu łączącego ludzi bez względu na przynależności narodowe czy rasowe, gdyż nie istnieją dla nich bariery językowe. Dzięki temu powstaje nowa osobliwa kultura, którą tworzy społeczność ze wszystkich kontynentów.

Czy sztuka walki pełni funkcję poznawczą? Jeśli wziąć pod uwagę psychiczną, fizyczną i fizjologiczną stronę człowieka, to praktykujący sztuki walki poznaje granice możliwości własne-

---

<sup>72</sup> Adorno T. W., *Sztuka i sztuki*, Warszawa 1990, s. 29.

<sup>73</sup> Wojciech J. Cynarski, *Teoria i praktyka...*, op. cit., s. 153.

go ciała. Podobnie jak Witkacy, który poddając się wpływowi różnych używek poznawał „inne” stany świadomości.

Przyjrzyjmy się teraz funkcja wspólnotowej. Charakterystyczne dla środowiska praktyków walki wręcz jest to, że mamy tu na uwadze określony krąg osób o podobnych zainteresowaniach, spotykających się w klubie, na zawodach, obozach itd. Poza tym metody, taktyka prowadzenia walki są efektem ciągłego rozwoju i nieustannej pracy wielu pokoleń.

Kwestia funkcji estetycznej wiąże się np. ze spostrzeżeniem, iż akrobacje cyrkowe też zwykło się nazywać „sztuką cyrkową”. Sprawność adeptów walki wręcz jest często demonstrowana na różnych pokazach, festiwalach. Dla widza niewątpliwie zręczność w posługiwaniu się własnym ciałem wywołuje doznania estetyczne. Tym zagadnieniem zajmiemy się później.

I wreszcie funkcja katartyczna, czyli oczyszczenia. Psychologia mówi bowiem, że każdy rodzaj ruchu fizycznego daje możliwość „odpoczynku” myślom; jest sposobem na odreagowanie sytuacji stresogennych dnia codziennego.

Warto zwrócić uwagę, że słowo „sztuka” pochodzi od niemieckiego „*Meisterstück*”, które oznacza pracę wykonywaną przez ucznia warsztatu cechowego przy jego wyzwoleniu się na mistrza. W innych językach europejskich, szczególnie romańskich, słowo sztuka pochodzi od łacińskiego *ars* (włoskie i hiszpańskie *arte*, francuskie i angielskie *art*, oznaczającego zręczność, biegłość. W starożytności sztukę pojmowano, bowiem jako umiejętność wszelkiej wytwórczości”<sup>74</sup>. Sztukę walki przekazuje się z mistrza na ucznia, zaś uczeń tak długo doskonalili się pod okiem mistrza,

---

<sup>74</sup> Źródło: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Sztuka>, z dn.15. 02. 2005.

aż sam staje się na tyle biegły w kunszcie, że sam rozpoczyna szkolić innych.

Stanisław Sterkowicz związki sztuk pięknych ze sztukami walk odnajduje w treningu czysto technicznym, a w szczególności w formach technicznych (jap. *kata*, układy formalne, formy). Formy porównuje on do tańca: „Jeżeli dana osoba głównie interesuje się formami, to wtedy cele mogą być rozpatrywane podobnie jak w tańcu, ale nawet przy takim podejściu sztuka walki różni się - od tańca. Ciągłe przecież występuje nawiązanie do pojedynku. Ćwiczenia formalne stanowią efektywny środek treningowy do walki, dostarczając estetycznych wrażeń, takich jak forma tańca [...]. W jujitsu rozgrywa się - turnieje walki oraz zawody w ćwiczeniach formalnych, w których rozwiązuje się typowe sytuacje zagrożenia. Sposoby realizacji zależą od inwencji twórczej zawodników. Tak więc, staje się jasne, dlaczego tylko niektóre, a nie wszystkie zmagania są sztuką walki. [...] Techniki i ćwiczenia formalne stwarzają warunki przekształcenia i ćwiczenia fragmentów walki w ten sposób, że powstaje artystyczne zadowolenie podobne jak poczucie dzielności w samej walce. Wydaje się, że wychowawcy w sztukach walki, kiedy decydują się na zmianę w proporcjach treningu na niekorzyść formalnych ćwiczeń i musztry, w efekcie przykładają mniejszą wagę do artystycznego aspektu”.<sup>75</sup>

Jednak według Stanisława Tokarskiego błędem jest estetyzowanie sztuk walki. „W tradycji azjatyckiej niełatwo jest oddzielić sztukę od mistyki, religii czy też stylu życia. Sztuka walki jest raczej "praktyczną filozofią uduchowionej cielesności". Owym praktycznym celem jest wyzwolenie - stan satori (według religii

---

<sup>75</sup> Za: Cynarski W. J., *Teoria i praktyka* ..., op. cit., s. 173-174.

zen), osiągnięcie duchowej świętości”.<sup>76</sup> Ripostując Tokarskiemu można powiedzieć, iż sztuki piękne w swych początkach były nie tyle środkiem ekspresji uczuć, ile elementem magii i rytuału religijnego. U Ernesta Fischera czytamy: „Sztuka w najwcześniejszej epoce kształtowania się człowieka mało miała wspólnego z „pięknem”, nic zgoła z estetyczną potrzebą piękności: była narzędziem magii, magiczną bronią ludzkiego kolektywu w jego walce o byt”.<sup>77</sup>

Kant oddzielił kategorie etyczne od estetycznych. To on pierwszy udowodnił, że piękno i dobro nie muszą iść w parze, a nawet, że są od siebie niezależne. Ale czy tak jest w przypadku sztuk walki? Okazuje się, że nie. W tym przypadku sztuka staje się drogą do lepszego człowieczeństwa i to zarówno pod względem indywidualnym jak i społecznym (o czym będzie mowa w następnym rozdziale). „Człowiek jest tym, czym siebie uczyni” - to sarte’rowskie stwierdzenie oddaje sens filozofii sztuki walki. „Nowoczesny budoka to człowiek twórczy, aktywny fizycznie i intelektualnie, badacz tradycji i strażnik losu kultury wojowników, kontynuator osiągnięć dawnych rycerzy i filozofów. Przez doskonalenie swej sztuki i samodoskonalenie na duchowej drodze dawnych mistrzów, staje się wartościowszym członkiem społeczeństwa. Człowiek budo aktywnie kieruje swoim życiem i samo-realizacją, walcząc wytrwale z najtrudniejszym przeciwnikiem, własną słabością. Mistrz budo zasługuje na określenie **homo creator** [...], które szczególnie dotyczy pracy twórczej w zakresie sztuk walki. Dziełem tak rozumianego artysty budo jest on

---

<sup>76</sup> Cynarski W.J., *Teoria i praktyka ...*, op. cit., s. 175.

<sup>77</sup> Sikorski W., Tokarski W., *Budo: japońskie sztuki walki*, Szczecin, 1988, s. 10-12.

sam”.<sup>78</sup>

W tym miejscu dochodzimy do sedna definicji słowa „do” – droga. Mistrz sztuki walki, *Martial Artist*, jest zarazem artystą jak i ma czynić dzieło ze swego ciała i psychiki. Celem nie jest tu publiczne „dzieło sztuki”, ale indywidualne przewycięzanie siebie samego. „Celem głównym sztuk walki jest samoperfekcja. Droga duchowego rozwoju, droga życia i autokreacji jest tu ważniejsza niż sama technika. Nie znaczy to, iż także w samej praktyce nie należy dążyć do mistrzostwa [...]. W klasycznej sztuce walki (chiń. *wushu*, jap. *bujutsu*) dążono do optymalizacji wyników w zakresie: 1) walki, 2) dyscypliny, 3) moralności.”<sup>79</sup>

**Inne związki sztuk walki ze sztuką.** Stanisław Kowalczyk w pracy „Elementy filozofii i teologii sportu”<sup>80</sup> zwraca uwagę na fenomen parateatru w sporcie. Zawody sportów walk przyciągają sporą rzeszę widzów, a pojedynki na macie przypominają spektakl trudny do przewidzenia. Oto analogie walki i teatru: rundy na ringu to kolejne akty w spektaklu; aktorzy pierwszoplanowi – zawodnicy, drugoplanowi – trenerzy, i tak dalej. Więcej analogii między teatrem a SW zachodzi w przypadku pokazów i festiwalów sztuk walki. Adepti przygotowują przedstawienie dla widzów, często z podkładem muzycznym, efektami świetlnymi. Ideą pokazów jest zademonstrowanie widzom sprawności, siły, koncentracji koordynacji – jednym słowem możliwości ludzkiego ciała i psychiki.

---

<sup>78</sup> Cynarski W. J., *Teoria ...*, op. cit., s. 172.

<sup>79</sup> Ibidem, s. 176.

<sup>80</sup> Kowalczyk S., *Elementy filozofii...*, op. cit., s.155.

W drugiej połowie XX w. w kinie, za sprawą mistrzów karate i kung fu powstał nowy gatunek filmowy, nazywany po prostu „karate”. Pionierem był Bruce Lee ze swym słynnym „Wejściem Smoka”, który rozślawił kung fu na całym świecie. Innym gwiazdorem tego gatunku jest Chuck Norris, który (mimo że ma już ponad 60 lat - ur. w 1939 roku), nadal z pełnym kunsztem prezentuje na ekranie słynne kopnięcie z półobrotu.



## Rozdział VIII

### Wpływ sztuk walki na filozofię życiową

Trzeci rozdział niniejszej pracy traktował o efektach treningowych od strony pragmatycznej, ten zaś będzie próbą analizy efektów pod względem przemian światopoglądowych, gdyż jednym z wyznaczników sztuki walki – jak się powszechnie sądzi – jest kształtowanie charakteru jednostki. Zaznaczyć należy, iż będzie to analiza współczesna i europejska, jednak z wykorzystaniem w szkoleniu filozofii i symboliki występującej w SW. To bardzo istotna uwaga.

Popularność dalekowschodnich sztuk walki można wytłumaczyć między innymi tym, że wielu praktyków zaspokaja swoje potrzeby. Wydaje się, że chodzi o te klasyczne potrzeby, które w swej teorii wyróżnił Abraham Maslow. Należą do nich następujące potrzeby: 1) fizjologiczne, 2) bezpieczeństwa, 3) przynależności i miłości, 4) szacunku i samoakceptacji oraz 5) samorealizacji.<sup>81</sup>

Otóż ruch jest jedną z cech życia i niewątpliwie można go zaliczyć do elementarnych funkcji życiowych. Trening walki wręcz doskonale spełniła funkcję zaspokojenia potrzeby ruchu, wszak należy pamiętać, iż od początku ćwiczenia ruchowe miały poprawiać siły witalne. Druga potrzeba wg Maslowa, to potrzeba bezpieczeństwa. Tu komentarz w kontekście sztuk walki wydaje się zbędny. Potrzeba przynależności i miłości: trening sportów walki zawsze odbywa się w grupach, wspólne wyjazdy na zgrupowania czy zawody doskonale realizują te potrzeby. Potrzeba

---

<sup>81</sup> *Psychologia – podręcznik akademicki*, t. 2, red. Jan Strelau, Gdańsk 2000, s. 641

szacunku: jeśli ktoś jest nauczony dawać szacunek innym, jego też to samo spotyka (problem szacunku był bliżej rozpatrywany przy omawianiu symboliki).

Zwróćmy teraz uwagę na potrzeby poznawcze. Kalina i Jagiełło piszą w tym kontekście o wewnętrznych doświadczeniach ucznia: „[...] Walcząca osoba, zwłaszcza ścierająca się z przeciwnikiem bezpośrednio, najpełniej ujawnia różne strony swojej natury. Uczenie się więc praktyk obronnych umożliwia samopoznanie – unaocznienie, że lęk przed porażką paraliżuje zdolność do prawidłowego, inteligentnego działania”.<sup>82</sup>

Potrzeby estetyczne – sztuka walki ma wiele wspólnego z harmonią, kunsztem ruchów ludzkiego ciała, bo jeśli gimnastyka sportowa zaspokaja potrzebę estetyczną, to z pewnością sztuka walki też. Ostatnia z potrzeb, wg Masłowa, to samorealizacja. Z naszego punktu widzenia celem treningu jest mistrzostwo, mistrzostwo pojęte jako ciągłe doskonalenie swoich umiejętności, nie zaspokajanie się tym, co jest, ale świadomość, że jeszcze należy dążyć do perfekcji. „Droga sztuk walki jest drogą ascezy i duchowego rozwoju. Doskonalenie lub samodoskonalenie jest tutaj w swej istocie pokrewne innym formom autokreacji lub, niekiedy, bliskie praktyce religijnej.”<sup>83</sup>

Warto poświęcić kilka słów najważniejszemu celowi uprawiania sztuk walki – dążeniu do perfekcji. Władysław Tatarkiewicz w traktacie „O doskonałości” pisze: „[...] wyrazy te wywodzą się z *perficio*, który to wyraz oznacza dokonywać, doprowadzać do końca. *Perfectio* – doskonałość znaczy, więc dosłownie dokończenie, wykończenie a *perfectus* – doskonały znaczy tyle,

---

<sup>82</sup> Kalina R. M., Jagiełło Wł., *Zabawowe formy walki...*, op. cit., s. 23.

<sup>83</sup> Cynarski W. J., *Teoria i praktyka ...*, op. cit., s. 192.

co dokonany, dokończany, wykończony [...] <sup>84</sup> i dalej [...] gdyby świat [w naszym przypadku: praktykujący sztuki walki – M.K.] był doskonały, to nie mógłby się ulepszać, a tym samym nie miałby „prawdziwej doskonałości”, bo ta polega na postępie. A więc „świat jest doskonały przez swą niedoskonałość” (*perfectus propter imperfectionem*). [...] Prawdziwa doskonałość leży w nieustannym ulepszaniu, stałym dopełnianiu, wzbogacaniu, pojawianiu się nowych rzeczy, właściwości, wartości.” <sup>85</sup> Z jednej strony można odnieść wrażenie, że samorealizacja jest sprzeczna z ideą dążenia do doskonałości, bowiem jednostka nigdy nie osiągnie swojego celu i nie będzie zadowolona z siebie, a przez to potrzeba samorealizacji będzie niezaspokojona. Z drugiej strony jednak, samorealizacja dokonuje się poprzez ciągły rozwój, bezustanne ulepszanie.

Norris akcentuje w pewnym sensie hedonistyczne wartości sztuk walki twierdząc, że przekraczanie siebie samego jest drogą do szczęśliwego życia: „Zwycięstwo nie stanowi w treningu sztuk walki celu podstawowego. Prawda – o której wielu ludzi zdaje się zapominać – jest taka, że w większości z tych sztuk chodzi o unikanie sytuacji typu „ja albo on”, unikanie w ogóle konfliktów. W szerszym sensie mają one dopomóc ludziom w prowadzeniu szczęśliwego życia, w którym moglibyśmy się w pełni realizować. Taekwondo, karate, dzudo, arnik, bandy czy sumo – wszystkie one są czymś więcej niż metodami samoobrony i choć różnią techniką, każda z nich prowadzi do podobnego celu. Cel

---

<sup>84</sup> Tatarkiewicz Wł., *O doskonałości*, Lublin 1991, s. 11.

<sup>85</sup> Ibidem, s. 25.

ten nazywa się czasami, znowu blisko z zen, „pokonaniem siebie”.<sup>86</sup>

Czy dla zbuntowanego nastolatka argument samorealizacji jest na tyle przekonujący, by poddał się treningowi fizycznemu i ścisłym zasadom panującym podczas treningu? Wydaje się, że oprócz względów czysto pragmatycznych – umiejętność walki, poprawa kondycji fizycznej – jest jeszcze coś, a mianowicie indywidualna rozrywka. „Budo może stanowić znakomitą zabawę i rozrywkę, przygodę i rekreację, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, ponieważ młodsi najlepiej potrafią cieszyć się życiem. Może być także życiową pasją, hobby, trwałym zainteresowaniem czynnym lub biernym”.<sup>87</sup> Niewielki procent praktyków karate, taekwondo, tangsoodo, kung fu i innych sztuk walki, ma na uwadze taki cel treningu, o jakim pisze Olszewski: „Rozwój ten ma zaprowadzić adepta sztuki karate do takiego zjednoczenia ciała i ducha, w którym poczucie dwoistości i sprzeczności między nimi zniknie. Mało tego – znikną wszelkie podwójne przeciwieństwa między poznającym podmiotem, poznawanym przedmiotem czy procesem poznawania”.<sup>88</sup> Rozwój siły *ki*, dążenie do Nirwany, zjednoczenia ducha i ciała nie przemawiają do przeciętnego Polaka, Europejczyka czy ludzi spoza azjatyckiego kręgu kulturowego. Co więcej, zainteresowanie sztukami walk nie wzięło się dzięki buddyzmowi, taoizmowi, innym religiom, a ze względu na ich charakter utylitarny. Po wtóre, dla ludzi Zachodu sztuki walki są dobrą zabawą a może nawet przede wszystkim zabawą. Filozofia Wschodu jest niezrozumiała, zrozumiałe są tylko proste

---

<sup>86</sup> Norris C., *Sekret ...*, op. cit., s. 82.

<sup>87</sup> Cynarski W. J., *Teoria ...*, op. cit., s. 170.

<sup>88</sup> Olszewski D., *Filozofia karate...*, op. cit., s. 54.

przepisy i zasady. Ponadto filozofia ta stwarza atmosferę nienaturalności, a przecież zabawa jest wpisana w naturę człowieka.

Johan Huizinga pisze: „Zabawa jest dobrowolną czynnością lub zajęciem, dokonywanym w pewnych ustalonych granicach czasu i przestrzeni według dobrowolnie przyjętych, lecz bezwarunkowo obowiązujących reguł, jest celem sama w sobie, towarzyszy jej zaś uczucie napięcia i radości „odmienności” od zwyczajnego życia”.<sup>89</sup> Cała symbolika, kimona/doboki, pasy ukłony, terminologia zrozumiała jest tylko w pewnym kręgu ludzi, to sprawia, że zabawa ta może łączyć pokolenia, kultury ludzi z różnych środowisk. „W sferze zabawy nie obowiązują prawa i obyczaje pospolitego życia. [...] Inność i tajemniczość zabawy ujawnia się najwyraźniej w przebraniu. Dopełnia ono „niezwykłości” zabawy. Człowiek przebrany „gra” inną istotę”.<sup>90</sup> Bez przesady można powiedzieć, że walka też jest zabawą i nie jest ważne, jaką ma ona formułę i czy toczy się na sali, macie, ringu, czy nawet w klatce. Małe zwierzęta – lwy, koty, psy również bawią się, choć ich zabawa bardziej przypomina trening przygotowujący do walki o byt. „Zabawa jest walką o coś lub przedstawieniem czegoś. Obie te funkcje mogą się również łączyć w ten sposób, że zabawa „przedstawia” walką o coś albo też stanowi rodzaj zawodów: kto potrafi najlepiej coś przedstawić.<sup>91</sup> Tezę tę potwierdza również Roman Kalina: W obszarze sportu i wychowania fizycznego można wskazać trzy podstawowe, naszym zdaniem przyczyny podejmowania walki (bez względu na zewnętrzną formę konfrontacji między jednostkami):

---

<sup>89</sup> Huizinga J., *Homo ludens*, op. cit., s. 48.

<sup>90</sup> Ibidem, s. 27 - 28.

<sup>91</sup> Ibidem, s. 28.

- dla przyjemności rywalizacji z innymi i wskazania własnej przewagi;
- by sprawić radość innym, zyskać sławę, prestiż i pieniądze.
- by przez zmaganie się z innymi doskonalić się fizycznie i mentalnie (duchowo, moralnie). Główną przyczyną praktykowania walki sportowej jest – przyjemność”.<sup>92</sup>

Wracamy teraz do tytułowego zagadnienia: jaki jest wpływ uprawiania sztuk walki na mentalność osób trenujących? Wojciech Cynarski za Andrzejem Tyszką podaje wartości aksjologiczne, jakie generuje i realizuje uprawianie sportów i sztuk walki: „rozwój cech fizyczno-fizjologicznych, zrównoważenie rozwoju psychofizycznego, kształtowanie cech psychologicznych (szybkość decyzji i orientacji, zdolność koncentracji i odporność nerwowa, sprawność organów zmysłów) i cech charakteru (odwaga, aktywny stosunek do trudności, silna wola, stanowczość, ambicja), okazja do działań perfekcjonistycznych z dążeniem do mistrzostwa, kunsztu i finezji, możliwość sprawdzenia się - i samopotwierdzenia, autoafirmacji i satysfakcji, środek ekspresji osobowości oraz zabawy i rozrywki, instrument wychowania i socjalizacji młodzieży, atrakcyjna przygoda”.<sup>93</sup>

Dotychczas nie przywoływano jeszcze dwu ważnych cech psychicznych, które należy poruszyć – agresywność oraz poczucie lęku. Wydaje się, że umiejętność walki niejako skłania do jej wypróbowania. A to znaczyłoby, że adepci SW chętniej od innych prowokują do zachowań agresywnych. Tę potwierdzać by mogło zachowanie się przeciwników na macie, ringu, a szczególnie w klatce. Psychologowie sportu przyjrzeni się temu zagadnieniu

---

<sup>92</sup> Kalina R. M., Jagiełło Wł, *Zabawowe formy walki...*, Warszawa 2000, s.10.

<sup>93</sup> W. J. Cynarski, *Teoria...*, op. cit., s. 161.

i okazało się, że agresja w walce sportowej nie przekłada się na agresję w życiu prywatnym. Zwykle chuligańskie zachowania nazwali „agresją wroga” – jest to postępowanie z intencją wyrządzenia krzywdy. W sporcie nazywane jest to faulem: na przykład kopnięcie poniżej pasa lub celowe łamanie przepisów danej konkurencji. „Agresja wroga” odróżnia się od „agresji instrumentalnej” - ma ona miejsce, kiedy czyjeś zachowanie może wyrządzać krzywdę, jednak jego intencje są inne, na przykład uzyskanie punktu lub powstrzymać rywali przed zdobyciem przewagi”.<sup>94</sup>

Sztuki walki poprzez swe założenia filozoficzne piętują zachowania wynikające z „agresji wrogiej”, a stymulują rozwój „agresji instrumentalnej” (jeden z przykazałów tangsoodo brzmi: „Nigdy nie cofaj się w walce”). I dlatego właśnie „orientalne sztuki walki sportowej, wbrew potocznym mniemaniom, nie zachęcają do agresji”.<sup>95</sup> Świadomość własnych możliwości obronnych zmniejsza poczucie lęku i daje pewność siebie.

Amerykański psycholog E. Trulson badał zachowania dwu grup zawodników taekwondo, pierwsi byli szkoleni według wzorów sztuki walki z całą symboliką – oprócz treningu technicznego dodano krótką chwilę skupienia przed i po treningu, rozmowy filozoficzne. W rozmowach nacisk kładziono na szacunek dla innych, cierpliwość, honor, zaufanie, poczucie własnej wartości i wartości własnego ciała. Druga grupa, taewkondeków, to typowi sportowcy trenujący tzw. metodami nowoczesnymi, skupiający się w treningu tylko na ćwiczeniach technicznych, taktyce. „Pod wpływem tradycyjnego treningu taekwondo u ćwiczących zmniejszyła się w sposób statystycznie istotny agresywność

---

<sup>94</sup> Jarvis M., *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003, s. 48.

<sup>95</sup> Kowalczyk S., *Elementy filozofii ...*, op. cit., s. 16.

oraz natężenie lęku, a zwiększyły: odpowiedzialność oraz tolerancja i stopień respektowania tradycyjnych wartości. Poziom tych cech różnił się statystycznie istotnie w porównaniu z młodzieżą poddaną „nowoczesnemu” treningowi sztuki walki. Z kolei w tej grupie młodzieży bardzo wyraźnie wzrosły agresywność i poczucie lęku. Zmniejszeniu natomiast uległy: odpowiedzialność, jakość relacji interpersonalnych, akceptowanie norm, jakość społecznego funkcjonowania, tolerancja i stopień respektowania tradycyjnych wartości”.<sup>96</sup>

Można wyciągnąć z tego wniosek, że osoby uprawiające sztuki i sporty walki bardziej przestrzegają zasady *fair play*. Jednak sport walki, który oprócz umiejętności walki ma w swych założeniach symbolikę i filozofię, może skutecznie też wychowywać. Należy dodać, że sport sam w sobie pełni funkcję wychowawczą, jednak chęć sukcesu może przysłonić zasady etyczne. Poza tym, nawet jeśli filozofia w sztukach walki jest prosta, to może ona stanowić prolegomena do filozofii: dać impuls do refleksji nad samym sobą i miejsca w świecie, dać odpowiedź jak żyć. Sztuki walki mogą być skutecznym narzędziem walki z rasizmem i nacjonalizmem, bowiem wielu mistrzów a zarazem autorytetów ma inny kolor skóry, jest innej narodowości. Tym bardziej jest to cenne, że adresatami tych idei są przeważnie nastolatki w okresie buntu. Kolejna pozytywna przemiana wyszła sama – to kwestia autorytetu. Młodzież niechętnie podchodzi do jakichkolwiek autorytetów, jednak w przypadku relacji mistrz – uczeń tworzy się typ więzi sprzyjający narodzinom autorytetu.

Dr Marvin Solit wymienia korzyści wypływające z długo-

---

<sup>96</sup> Kalina R. M., Jagiełło Wł., *Zabawowe formy walki ...*, op. cit., s. 16, por. też Trulson E. 1086: *Martial arts trening: a novel „cure” for delinquency*, [w:] „*Human Relations*” nr 39.



trwałego uprawiania karate (te wnioski można przenieść na inne sztuki walki):

- „1. Lepsza odporność organizmu na infekcje;
2. Znakomita ogólna sprawność fizyczna;
3. Jako sport karate oferuje przyjemność, satysfakcję z rywalizacji 'bez ryzyka kontuzji';
4. Powoduje zrównoważony i symetryczny rozwój muskulatury;
5. Karate uczy i kładzie nacisk na właściwą postawę oraz 'koryguje użycie ciała, (usprawnia posługiwanie się ciałem);
6. Karate można uprawiać bez względu na płeć i wiek”<sup>97</sup>

---

<sup>97</sup> Cynarski W. J., *Teoria...*, op. cit., s. 250.

## Rozdział IX

### Społeczne implikacje uprawiania SW

**Ontologia sportu.** Sport jako wszelkie formy rywalizacji oraz aktywności ruchowej jest niewątpliwie zjawiskiem społecznym i odgrywa istotną rolę jako czynnik wspomagający procesy i relacje społeczne. W ostatnich stuleciach, dzięki środkom przekazu oraz lepszej infrastrukturze gospodarczej, staje się popularniejszy. Jednocześnie warunki bytowe – automatyzacja, unormowany czas pracy sprzyjają, by rozwijać własne zainteresowania. Rekreacja ruchowa jest odpoczynkiem od pracy, nauki i pozwala odreagować napięcia psychiczne. Jak zauważa Stanisław Kowalczyk: „Sport, ujmowany w aspekcie antropologiczno-ontologicznym, jest zjawiskiem złożonym, jest bowiem równocześnie: odpoczynkiem, przeżyciem quasi-świętecznym, kontaktem z przyrodą, zabawą, grą, rywalizacją, formą życia społecznego, parateatrem, a także sposobem samorealizacji człowieka. Wymienione elementy aktywności sportowej wzajemnie się przenikają i dopełniają, choć nie wszystkie muszą być obecne w konkretnym typie sportu. Jedne z nich dominują w sporcie amatorsko-rekreacyjnym, a inne w sporcie zawodowym.”<sup>98</sup> S. Kowalczyk wskazuje na główne funkcje antropologiczne sportu: 1) Funkcja ludyczna – sport jako zabawa dla uczestników i kibiców; 2) Funkcja hedonistyczna – sport jest przyjemnością; 3. Funkcja higieniczno-zdrowotna, jako realizacja starożytnej zasady w zdrowym ciele zdrowy duch; 4. Funkcja rekreacyjna; 5. Funkcja rywalizacyjna –

---

<sup>98</sup> Kowalczyk S., *Elementy filozofii ...*, op. cit., s. 48.

jako ujście dla zachowań agresywnych regulowanych przez zasady; 6 Funkcja widowiskowo-teatralna – zawody sportowe są atrakcją dla publiczności; 7. Funkcja estetyczna – piękno ruchu ludzkiego ciała; 8. Funkcja społeczna – różne organizacje, stowarzyszenia łączą ludzi o podobnych zainteresowaniach; 9. Funkcja edukacyjna – szczególnie w szkołach; 10. Funkcja etyczno-formacyjna – przestrzeganie zasad, przepisów oraz poszanowanie autorytetów; 11. Funkcja militarno-wojskowa; 12. Funkcja adaptacyjna do zawodu - w wielu zawodach konieczne jest posiadanie sprawnego organizmu, np. policja i inne służby mundurowe.<sup>99</sup> Sztuki walki każdą z tych funkcji doskonale pełnią, w niektórych nawet lepiej się sprawdzają niż choćby dyscypliny lekkoatletyczne.

Roman Kalina podaje wartości dydaktyczne ćwiczenia walki wręcz jako pomocne w procesie wychowawczym, w odróżnieniu od innych środków kultury fizycznej:

„- uczenie się współdziałania a zarazem wiary we własne możliwości.

- uczenie się odpowiedzialności za innych i za własne czyny oraz niesienie pomocy w przypadku omdleń, urazów a także w chwilach zwątpienia i psychicznych załamaniań.

- uodparnianie się na stres związany z wysiłkiem i rozwiązywaniem zadań ruchowych o różnym stopniu trudności i różnie rozłożonych w czasie.

- przezwyciężanie własnych słabości, lęków, kompleksów, próżności i skłonności do agresji.

---

<sup>99</sup> Por.: Kowalczyk S., *Elementy filozofii...*, op. cit., s. 54-51.

- doskonalenie możliwości ruchowych i mechanizmów adaptacyjnych ustroju odpowiedzialnego za energetyczną stronę jego funkcjonowania".<sup>100</sup>

R. Kalina wskazuje, że skutki edukacji obronnej są wręcz prospołeczne, pisze on: „[...] uprawiający sporty walki lub ćwiczenia walki wręcz potrafią w sytuacji bezpośredniego zagrożenia spowodowanego przemocą lub agresją ludzi działać sprawnie, przestrzegając jednocześnie reguł walki szlachetnej i nie powodując okaleczeń i zniszczeń przekraczających konieczną obronę”.<sup>101</sup> W sytuacji, gdy na oczach adepta SW rozgrywa się napad, to jego moralnym obowiązkiem jest pomoc poszkodowanemu, mniejszą odpowiedzialność w takiej sytuacji ponosi, np. kolarz, czy maratończyk. Sportowcy z tej drugiej grupy nie mają odpowiedniego przygotowania.

Walka regulowana przepisami, nawet jeśli będzie to tzw. *valtetudo* (portug. *Wszystko wolno*) jest sposobem ujarznienia „ciemnej strony natury” człowieka. Negatywne emocje są tak samo, jak i pozytywne, wpisane w ludzką naturę. Twórca szkoły karate Hoenkai twierdzi: „Powodem, dla którego ćwiczymy sztuki walki jest to, że zwierzęca strona życia - siła, agresja, brutalność, okrucieństwo itd. - przeraża nas i próbujemy przeciwstawić im takie rzeczy jak wewnętrzny spokój, koncentrację i technikę, która wykorzystuje raczej spryt niż siłę. Jest to próba pokonania naszego wewnętrznego zwierzęcia przez nasze ludzkie cechy, ale na terenie tradycyjnie zdominowanym właśnie przez tę <<ciemność>>”.<sup>102</sup> Zaletą SW jest to, że trening daje możliwość w pewnym

---

<sup>100</sup> Kalina R. M., Jagiełło Wł., *Zabawowe formy...*, op. cit., s. 10.

<sup>101</sup> Kalina R. M. *Sporty walki...*, op. cit., s. 9.

<sup>102</sup> Pietruszczak J., *Karate - coś więcej niż sztuka samoobrony...*

[http://www.po40.pl/Karate\\_cos\\_wiecej\\_niz\\_sztuka\\_samoobrony.html](http://www.po40.pl/Karate_cos_wiecej_niz_sztuka_samoobrony.html), z dn. 2004-07-19.

sensie uzewnętrznienie tego, co kryje się głęboko w zakamarkach ludzkiej psychiki. „Współczesny sport wydaje się być przeniesieniem instynktów pierwotnego świata, w którym toczyła się walka o przetrwanie”.<sup>103</sup> Konieczność trzymania się reguł daje świadomość panowania nad swymi emocjami. Jednak co ciekawe, agresja ujawnia się nie u samych zawodników w ringu, tylko widzom. Podobnie jest z kibicami futbolu, którzy manifestując niezadowolenie z wyniku meczu, demolują wszystko, co stanie im na drodze.

Ze względu na różnorodność sztuk walki można je ćwiczyć przez całe życie. W dążeniu do perfekcji psychofizycznej wiek, szybkość, siła nie są ważne. Można nawet powiedzieć, że wiek jest tu czynnikiem dodającym prestiżu osobie trenującej. Inaczej się ma w przypadku sportów walki, szczególnie, jeśli chodzi o dyscypliny szybkościowe, np. taekwondo sportowe. W wieku 30 lat zawodnik jest już emerytem sportowym, później sport staje się dla niego tylko rekreacją, co jest bliskie sztuce walki, jednak bez nadbudowy filozoficznej. Tomasz Stefaniak dokonał badań nad jakością życia zawodników reprezentujących sporty walki. Wyniki, które otrzymał dowodzą, że sport wyczynowy może nieść ze sobą wiele problemów natury psychicznej:

„Czynni sportowcy:

- sporty walki nie kształtują cech osobowości ułatwiających znalezienie partnera życiowego;
- sporty walki nie kształtują zdolności pracy zespołowej;
- uprawiany sport nie kształtuje pozytywnych wzorców moralnych.

---

<sup>103</sup> Ambroży T., Ambroży D., *Utylitarne i wychowawcze wartości sportów jako realizacja potrzeby bezpieczeństwa*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R. M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000, s. 41.

Problemy integracyjne – uprawiane sporty walki nie przybliżają badanych do osiągnięcia najwyższych celów życiowych.

Również kłopoty życiowe byłych sportowców są interesujące (wybrane wyniki):

- uprawiany wcześniej sport nie wpływa na kształtowanie się pozytywnych postaw rodzicielskich;
- uprawiany sport nie miał pozytywnego wpływu na stan zdrowia ankietowanych;
- uprawiany sport wyeksploatował energię życiową badanych;
- sport niekorzystnie wpłynął na ich wygląd pogarszając tym samym samopoczucie;
- uprawiany wcześniej sport nie pomaga w odnalezieniu ważnych celów życiowych;
- uprawiany sport nie przygotowuje do rozwiązania późniejszych, tj. poza sportowych problemów życiowych;
- ankietowani nie widzą związku między wcześniej uprawianym sportem a zdobyciem szacunku u innych ludzi;
- uprawiane sporty nie przybliżają badanych do osiągnięcia najwyższych celów życiowych;
- uprawiany sport nie kształtuje pozytywnych zasad postępowania;
- uprawiany sport zachwiał wieloma życiowymi zasadami;
- uprawiany sport nie ułatwia wyboru późniejszej drogi życiowej”.<sup>104</sup>

Sport wyczynowy wymusza określony tryb życia, często z dala od domu, na wyjazdach, zgrupowaniach, co osłabia więzi rodzinne, towarzyskie, gdyż najczęściej oglądanymi osobami są trener, znajomi z klubu czy inni sportowcy. Kolejnym minusem

---

<sup>104</sup> Stefania T., *Problemy bytowe byłych sportowców*, Warszawa 2000.

życia sportowca jest to, że gdy odnosi sukcesy, jest znany i podziwiany, jeśli nie odnosi – zapomniany, wyszydzany. Wielu nie może sobie z tym poradzić, stąd też częste załamania psychiczne u byłych sportowców.

Jak w potocznym rozumieniu są postrzegane sztuki walki? Przede wszystkim jako sposób samoobrony. Po wtóre, jako azjatyckie formy sportu (często kojarzone z tzw. karate), w których dominuje agresja. Dla większości ludzi człowiek w białym kimonie (też obiegowa nazwa, prawidłowa *karategi* w karate lub *dobok* w koreańskich stylach) ćwiczy po prostu „karate”. W Stanach Zjednoczonych nawet w kręgach specjalistycznych panuje zunifikowana nazwa karate dla większości styli walki. Często sztuki walki kojarzone są z religiami wschodu. Niektóre osoby mocno związane z Kościołem Katolickim w sztukach walki doszukują się zagrożenia społecznego, utożsamiając je z destrukcyjnymi sektami. Wszak na treningach wypowiedane są słowa w innym języku, które przypominają zaklęcia, stroje do ćwiczeń wyglądają niczym szaty szamana a mistrz jest niczym guru, który nierzadko zmusza do cierpienia. Profesor teologii ks. Andrzej Zwoliński z powagą pyta: „Wschodnie sztuki walki – szansa czy zagrożenie?” Czujności katolickiego myśliciela nic nie uchodzi: „KARATE – stosuje metodę typową dla filozofii hinduskiej, kształtowania ducha ludzkiego poprzez kształtowanie ciała, co leży u podstaw jogi. Jego celem jest duchowe zjednoczenie i stan nieczułości, aż do osiągnięcia stanu zen. Drogą do tego jest całkowite zapomnienie [...]”<sup>105</sup> Karate, jak wcześniej napisano, pochodzi nie z Indii a z Okinawy, początkowo sama nazwa oznaczała „chińskie ręce” (szerzej w rozdziale *Definicje*). Dalej ten sam profesor pisze:

---

<sup>105</sup> <http://www.cywilizacja.ien.pl/?id=69>, z dn.19.02.2006.

„Leżące u podstaw karate filozofii, która korzeniami tkwi w buddyzmie, głosi panteizm, a także kult przemocy (karate jest sztuką zabijania bez użycia broni), nie sposób pogodzić z chrześcijaństwem. Jak słusznie zauważono: „każdy, kto twierdzi, że broń nuklearna została stworzona do samoobrony, powinien popatrzeć na siebie w lustrze. Albo jest kłamcą, albo oszukuje samego siebie. Podobnie jest ze sztuką walki, która jest sztuką stworzoną do walki. Jeśli chcesz uczyć się tylko samoobrony to już lepiej, abyś zdobył mistrzostwo w sztuce stawania się niewidzialnym”<sup>106</sup>. Rady samoobrony księdza profesora wydają się być nie do końca przemyślane. Dalej czytamy: „Taekwondo łączy się ze starą kulturą koreańską. Wielu badaczy widzi jej źródło w kręgach klasztornych, choć nie brak takich, którzy za ojców koreańskiej samoobrony uznają królów i generałów. Ataki i bloki wykonuje się ze specyficznym oddechem, którego rytm wynika z przekonania o możliwości harmonizacji przepływu energii między częściami ludzkiego ciała a sferami kosmosu poprzez kanały mistycznej fizjologii”<sup>107</sup>. W istocie twórcą taekwondo był człowiek mający mało wspólnego z życiem klasztornym (chyba, że przez podobieństwo do koszar), generał armii południowokoreańskiej Choi Hong Hi.

Na koniec uczony katolicki poucza: „W Kościele katolickim pojawiły się głosy ostrzegające przed różnymi formami medytacji wschodnich jako nośnikami określonej filozofii życia i światopoglądu. W 1990 r. Stolica Apostolska opublikowała instrukcję, w której zaleca roztropne podejście do różnych form medytacji wschodnich. Bardzo silna opozycja pojawiła się również

---

<sup>106</sup> <http://www.cywilizacja.iem.pl/?id=69>, z dn.19.02.2006.

<sup>107</sup> Ibidem.



we wspólnotach ewangelickich czy protestanckich, które uznały, że duch filozofii leżącej u źródeł wschodnich szkół walki jest sprzeczny z Ewangelią”.<sup>108</sup>

Jaka jest merytoryczna wartość zarzutów ks. Zwolińskiego? Pewnie niewielka, skoro nie przeszkadza to księdzu Stanisławowi Sikorskiemu - kapelanowi polskiego karate kyokushin – być kapłanem a zarazem posiadać czarny pas w karate.

„Wojownicy wszystkich czasów i kultur, a zwłaszcza kultury rycerskiej, poszukiwali źródeł mocy duchowych - czy to w systemach medytacyjnych i etycznych dalekiego Orientu, czy także w religii chrześcijaństwa lub islamu”.<sup>109</sup> Podobnie było w Zakonie krzyżackim, jak i w zakonie Ignacego Loyoli. Podobnie było z filozofią w SW.

---

<sup>108</sup> Ibidem.

<sup>109</sup> Cynarski W. J., *Teoria i praktyka ...*, op. cit., s. 192.

## Zakończenie

Nowoczesna sztuka walki to sport, taki jak judo, taekwondo, tangsoodo, karate kyokushin i inne, uzupełniony teorią aksjologiczną oraz wiedzą czerpaną z nauk pedagogicznych, psychologicznych, antropologicznych, filozofii i historii. Filozofa Wschodu może być inspiracją dla aksjologii SW, ale nie musi być ona integralnym elementem SW. Nie ma możliwości dokonania transformacji mentalności japońskiej, koreańskiej czy chińskiej na grunt europejski. „Humanistyczna teoria sztuk walki powstaje na Zachodzie (m.in. w Polsce) w dużym stopniu na użytek człowieka kultury zachodniej wyrosłej z chrześcijańskiego pnia. Toteż refleksja teologiczna dotycząca sztuk walki uwzględniać musi, oprócz analizy uwarunkowań religijnych krajów Wschodu, chrześcijańską wiedzę religijną oraz mistycyzm (teologię - i praktykę - duchowości)...”.<sup>110</sup>

Pszczynska Akademia Sztuk Walki - szkoła założona przez braci Jana i Józefa Brudny - w swych wymaganiach na stopnie uczniowskie wskazuje m.in. na konieczność poznania przez nich następujących zagadnień: „Osobowość, intelekt, dusza i ciało; Miłość, dobro, piękno; Chrystocentryzm - zasada i sens P.A.S.W.; Dlaczego Chrystus jest ważny w życiu?; Taoizm, Buddyizm, Zen, Hinduizm - wiadomości ogólne; Kultura antyczna - Sokrates, Platon, Arystoteles; Kultura chrześcijańska - św. Augustyn, św. Tomasz z Akwinu; Co to jest koncentracja? medytacja? kontemplacja?; Wspólne cechy głównych religii; Rozbieżność głównych

---

<sup>110</sup> Cynarski W. J., *Teoria i praktyka...*, op. cit., s. 192.

religii”.<sup>111</sup>

I tu rodzi się pytanie: czy ingerencja w sferę przekonań religijnych jest do końca usprawiedliwiona? Wszak to są problemy czysto filozoficzne a zarazem teoretyczne. Sądzę, że sztuki walki potrzebują mądrej filozofii praktycznej.

---

<sup>111</sup> <http://www.pasw.pl/index.php?mgid=praktyka>, z dn. 04.01.2006 r.

## Bibliografia:

1. Adorno Theodor, *Sztuka i sztuki*, Warszawa 1990.
2. Ambroży Tadeusz, Ambroży Dorota, *Utylitarne i wychowawcze wartości sportów jako realizacja potrzeby bezpieczeństwa*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R.M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000.
3. Aronson Elliot, *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 1997.
4. Baran Maciej, Hebda Jarosław, *Trening w walce wręcz*, Tarnów 1995.
5. Bujak Zbigniew, *ABC Taekwon-do dla początkujących*, Biała Podlaska 1999.
6. Choi Hong Hi, *Encyklopedia of Taekwon-do. The Korean Art of Self Defence*. International Taekwon-do Federation, tłum. Agnieszka Gajda, Canada 1993.
7. Cynarski Wojciech, *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walk w perspektywie europejskiej*, Rzeszów 2004.
8. Harasymowicz Jan Krzysztof, *Od Sportu walki do sztuki życia*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R.M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000.
9. Huizinga Johan, *Homo Ludens – zabawa jako źródło kultury*, tłum. Maria Kurecka i Witold Wirpsza, Warszawa 1985.
10. *Humanistyczna encyklopedia sportu*, Lipoński Wojciech (red.), Warszawa 1987.
11. Jarvis Matt, *Psychologia sportu*, Gdańsk 2003.
12. Kalina Roman, *Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży*, Warszawa 1997.
13. Kalina Roman, Jagiełło Władysław, *Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym*, Warszawa 2000.

14. Kant I. *Uzasadnienie metafizyki moralności*, Kęty 2001.
15. Kaisen, *Budodharma – droga samuraja*, Katowice, bez roku wydania.
16. Kondratowicz Krzysztof, *Chwyty obronne. Samoobrona dla wszystkich*, Warszawa 1997.
17. Kondratowicz Krzysztof, *Ju - Jitsu. Samoobrona dla każdego*. Warszawa 1977.
18. Kosiewicz Jerzy, *Filozoficzne aspekty kultury fizycznej i sportu*, Warszawa 2004.
19. Kosiewicz Jerzy, *Kultura fizyczna i sport w perspektywie filozofii*, Warszawa 2000.
20. Kostyra Marcin, *Elementarz TSD*, Puławy 2006.
21. Kowalczyk Stanisław, *Elementy filozofii i teologii sportu*, Lublin 2002.
22. Kraszewski Artur, *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, [w:] *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. R.M. Kalina, Wł. Jagiełło, Warszawa 2000.
23. Miłkowski Jerzy, *Karate*, Warszawa 1987.
24. Miłkowski Jerzy, *Sztuki walki Dalekiego Wschodu*, Warszawa 1987.
25. Murat Ryszard, *Karate - dla początkujących i zaawansowanych*, Warszawa 2003.
26. Murat Ryszard, *Historia karate-do Tsunami*, Warszawa 1994.
27. Nishiyama Hidetaka, Brown Richard, *Karate – sztuka walki „pustą ręką”*, Warszawa 1998.
28. Norris Chuck, *Sekret wewnętrznej mocy*, tłum. Piotr Jankowski, Poznań 1998.
29. Okoń Wincenty, *Zabawa a rzeczywistość*, Warszawa 1987.

30. Olszewski Dariusz, *Filozofia karate w spotkaniu z chrześcijaństwem*, Lublin 1995.
31. *Psychologia – podręcznik akademicki*, t. 2, red. Strelau Jan, Gdańsk 2000.
32. Ruszniak Ryszard, Zieniawa Ryszard, *Judo – pomost pomiędzy tradycją a współczesnością*, Gdańsk 2006.
33. Sikorski Wiesław, Tokarski Stanisław, *Budo – japońskie sztuki walki*, Szczecin 1988.
34. Stefaniak Tomasz, *Problemy bytowe byłych sportowców*, [w:] Sterkowicz Stanisław, Madejski Eugeniusz, *ABC Hapkido*, Kraków 1999.
35. Tatarkiewicz Władysław, *O doskonałości*, Lublin 1991.
36. Tokarski Stanisław, *Sztuki walki – ruchowe formy ekspresji filozofii wschodu*, Szczecin 1989.
37. *Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki*, red. Kalina Roman, Władysław Jagiełło, Warszawa 2000.

**Internet:**

- <http://www.karatedotsunami.pl>, z dn. 23.03.2006.
- <http://www.karate.pl>, z dn. 21 sierpnia 2006
- <http://www.shito-ryu.org.pl/books.html>, z dn. 21 sierpnia 2006
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Sztuka>, z dn.15. 02. 2005.
- [http://www.po40.pl/Karate\\_cos\\_wiecej\\_niz\\_sztuka\\_samoobrony.html](http://www.po40.pl/Karate_cos_wiecej_niz_sztuka_samoobrony.html), z dn. 2004-07-19
- <http://www.cywilizacja.ien.pl/?id=69>, z dn.19.02.2006
- <http://www.pasw.pl/index.php?mgid=praktyka>, z dn. 04.01.2006 r.
- <http://www.japonia.org.pl>, z dnia 18 marca 2006.
- <http://pl.wikipedia.org/wiki/Kyokushin>, z dn. 23.07.2006.

