

Sztuki walki bez magii

Autor tekstu: **Wojciech Terlecki**

Ruch to życie. Bez aktywności fizycznej pogarsza się nasze zdrowie i samopoczucie. Ludzie dobrze z tego zdają sobie sprawę. Media regularnie o tym informują. NFZ zawsze chętnie wspiera akcje promocji zdrowia. „Łatwiej (taniej) zapobiegać niż leczyć”. Z jakichś przyczyn to hasło nie dotyczy urazów sportowych.

Postanowienia noworoczne często zawierają decyzje dotyczące zwiększenia aktywności fizycznej, czyli mówiąc wprost zatrzymania starzenia się.

„No dobra, trzeba o siebie zadbać, zacznę biegać.” Z bieganiem jest jednak jeden problem — jest nudne, a zmuszenie się do wyjścia z domu w niepogodę jest czynem zgoła bohaterskim.

Sporty zespołowe mają jedną wadę — trzeba zebrać zespół, więc nie nadają się do indywidualnego rozwoju.

„OK, no to coś pod dachem — siłownia”. Nudy. A dodatkowo ile można znosić widok karków w szatni, aplikujących sobie nawzajem zastrzyki w pośladki?

Inspiracja i motywacja

Inspiracja do aktywności może przyjść ze strony kina akcji Bruce Lee, Steven Seagal, Jackie Chan. Większość ludzi, jakich znam, zostało zauroczonych sztukami walki poprzez magię Hollywood. Kiedyś każdy chciał być jak Chuck Norris — ...teraz już niekoniecznie. Inne sposoby zaangażowania się w trening sztuk walk (SW) to presja grupy rówieśniczej i poszukiwania fajnego, aktywnego chłopaka (raczej dotyczy to dziewcząt). Pozostałe motywacje są albo marginalne albo drugo- i trzecioplanowe.

Z pewnych powodów (podejrzewam, że chodzi o dobór płciowy) ludzie pragną posiadać super zdolności, którymi w nadmiarze obdarzeni są kinowi bohaterowie. Ze sztukami walk jest taki problem, że to, co widzimy na ekranie wydaje się na pierwszy rzut oka prawdopodobne. Sprawdźmy.

Lee (postać grana przez Bruce Lee w filmie „Wejście Smoka”) kontra Superman (postać grana przez wielu aktorów w wielu filmach). Który mógłby istnieć w realnym świecie? Lee? Dopiero głębsza analiza pozwala dostrzec kunszt kaskaderski, ogrom pracy filmowców i montażyistów, czyli ludzi, na których pomoc w ciemnym zaułku nie możemy liczyć.

Obecnie wytwórnice w ramach promocji filmów bardzo chwalać się swoimi możliwościami technologicznymi. Dlatego Neo, jako mistrz sztuk walk jest mało wiarygodny — nie dość, że walczy w matrixie to jeszcze robiony w realu za pomocą komputerów.

Tyle o magii kina, czas na magię Sztuk Walk. Spójrzmy na zagadnienie z punktu widzenia własnego, rekreacyjnego ćwiczenia lub rodzica, który posyła dziecko na matę. Jakie są nasze motywacje do podjęcia tego wysiłku? Chcemy zostać niepokonanym na ulicy lub chcemy, żeby nasze dziecko lało inne, a nie było przez nie lane. Potrzebujemy dodatkowej przewagi niewystępującej w naszym środowisku. Podstawowym pytaniem, na które powinniśmy odpowiedzieć, jest jak dużo jesteśmy w stanie poświęcić dla naszej nowej pasji. Aby uzyskać wynik sportowy trzeba poświęcić znaczną część życia, a i w takim przypadku nie ma gwarancji osiągnięcia sukcesu. Techniki i metodologia przygotowania zawodników do walki są naukowo opracowane i w ramach postępu wiedzy rozwijane. Nie ma tu miejsca na elementy New Age’u i mistyki. Sprawdzalność skuteczności metody jest jasna i precyzyjna. Następuje w kontrolowanych standardowych warunkach na ringu lub macie. Przypomina to weryfikację metodami naukowymi tyle że bez ślepej próby. Czasami bywa że ślepą próbą są sędziowie ringowi.

Zatem, chcemy stać się niepokonani przy zaangażowaniu kilku godzin tygodniowo.

Ponieważ mamy nierealistyczne oczekiwania, co do efektów, jakie możemy osiągnąć w wyniku treningu dwa, trzy razy w tygodniu (jak napisałem powyżej nie nastawiamy się na zawodowstwo) jesteśmy otwarci na istnienie ścieżek na skróty. Jest popyt i nieuchronnie pojawi się podaż.

Sztuki walki dla wszystkich

Do wyboru mamy całą paletę sztuk walk i stylów dzielących się z grubsza na tradycyjne i nowoczesne. Tradycyjne to te, które mają mniej lub bardziej sprecyzowany ośrodek na dalekim

wschodzie. Nowoczesne to takie, których założyciel lub instruktor nie ma lub nie chce mieć kontaktów ze wschodem i swoją organizację prowadzi autonomicznie, to znaczy że sam nadaje stopnie mistrzowskie i sam drukuje dyplomy i certyfikaty.

Rozwój podejścia do sztuk walk, jako produktu rynkowego nastąpił po drugiej wojnie światowej i zawdzięcza bardzo wiele, jak wspomniałem powyżej, showbusinessowi. Poważną pozycją w budżecie wielkich i pomniejszych mistrzów były od zarania dziejów i są obecnie przychody z pokazów i prezentacji. Najlepiej na dworach monarchów, ale supermarkety też są nie do pogardzenia.. Nieuniknione stało się, że te atrakcyjne widowiska pojawiły się w kinie i telewizji a co za tym idzie przyciągają grono naśladowców. A my, jako osoby zdecydowane i zmotywowane zapagniemy kupić:

- Skuteczną samoobronę (temat skuteczności rozwinę dalej)
- Tajemnicze i niepowtarzalne metody treningowe (przecież chcemy w rok, dwa zostać mistrzami sztuki walki — normalnie się nie da).
- Umiejętność wykorzystania tajemniczych technik i mocy (to może być pomocne, a dla niektórych jest to cel sam w sobie)

Z jakiegoś powodu ludzie chętnie wierzą w takie cuda.

Europejski Boks nie rozwinął tajemniczych technik i nie stosuje się w nim specjalnych energii. Kultura wschodu przesiąknięta jest „rozwojem duchowym” i generuje superbohaterów w większych ilościach niż amerykańskie komiksy. Z tym, że nikt nie wierzy, że Spiderman istniał lub istnieje. W legendach, twórcy wielkich stylów i systemów walk zazwyczaj posiadali jakieś specjalne moce. Przykładowo:

Masutatsu Oyama założyciel stylu karate - kyokushin zabijał byki uderzeniem dłonią. Gołymi rękoma rozbijał więcej dachówek, niż można to zrobić siekierą, toczył 100 pojedynków dziennie przez kilka dni.

Morihei Ueshiba, twórca aikido — rzekomo wrywał drzewa z korzeniami, nie pamiętam czy jest określone, jak duże to były rośliny, ale bez względu na to przy wzroście około 1.50 cm to duży wyczyn. Wyczuwał i unikał wystrzelonych w jego kierunku pocisków (inspiracja braci Wachowskich?). Unifikował się z wszechświatem bez użycia ziół.

A żeby było ciekawiej, działo się to wszystko nie w mitycznej przeszłości, ale w XX wieku.

Nie słyszałem żeby lewitowali, ale tą technologię zapewne mają chronioną patentem indyjscy asceci. W te historie europejscy adepci sztuk walki nie wierzą... mam nadzieję.

Założyciele wychowywali uczniów, uczniowie rozjeżdżali się po świecie i zakładali organizacje i kluby. Ogólnoświatowe federacje i międzynarodowe stowarzyszenia. Organizacje dzielą się i konkurują ze sobą. Pojawiają się naśladowcy i krytycy. Jak to w życiu. A przypominam, że temat dotyczy tak naprawdę skutecznego mordobicia (!). Może trudno w to uwierzyć oglądając widowiskowe pokazy kung fu, z wieloma wyrafinowanymi formami oraz rozbudowaną akrobatyką. Zatem proponuję obejrzeć ten film z zamierzchłych czasów, kiedy po ziemi chodzili Starzy Mistrzowie.



Nie trzeba było tego filmować....

Mit skuteczności

Biorąc za dobrą monetę fabuły filmów akcji wierzymy, że istnieje system, który pozwala uzyskać stuprocentową skuteczność w walce, nawet pomimo początkowych niepowodzeń, które są wpisane w każdy scenariusz. Weryfikacja skuteczności oznacza konfrontację. Czy przychodząc na trening do klubu zakładamy konfrontacje z naszym nowym nauczycielem? Pojedyńki są zakazane prawem, a przychodząc do kogoś w gości raczej nie bierzemy się do rękoczynów. Poza tym zakładamy z góry, że mamy do czynienia z autorytetem i ekspertem, więc jesteśmy z założenia bez szans. Legendy głoszą, że w dawnych czasach szkoły walki nawzajem się nachodziły sprawdzając umiejętności lokalnych mistrzów czy też efekty szkolenia uczniów. W dzisiejszych czasach mamy więc bardzo ograniczone możliwości weryfikacji umiejętności nauczyciela. Dlatego też może okazać się że chodząc na treningi przez ileś tam lat i regularnie płacąc składki, nie uzyskamy zadowalających efektów.

Oczywiście możemy zapytać wprost, czy nasz nauczyciel jest w stanie pokonać np. wielu przeciwników. Osobiście wybrałbym takiego, który odpowie: „Oszalałeś? Jakim cudem?”. Ale biorąc pod uwagę dużą konkurencję na rynku spodziewam się raczej, że zapytany mistrz pomyśli:

„O mój boże! Nigdy tego nie sprawdzałem? Skąd mogę wiedzieć? Dodatkowo wcale mi się nie chce tego sprawdzać”.

A odpowie:

„Oczywiście, ale to wymaga długoletniego, ciężkiego treningu i specjalnych predyspozycji”.

Jeżeli nie jest jawnokłamcą, nic nie powie — zmrzy oczy i tajemniczo, w zamyśleniu pokiwa głową.

Pomocne w rozwiązaniu tego problemu są organizacje, często międzynarodowe, które stosując system egzaminów, mogą nadawać swoim członkom certyfikaty uprawniające do nauczania danego systemu. O ile system nie opiera się na powalaniu energią oddechu i nie słycać było w środowisku o nadużyciach w danej organizacji, jest to wskazówka, że nauczycielowi możemy ufać.

Często spotykaną formą nadużycia jest ogłaszanie się poprzez obietnicę „Skuteczna forma samoobrony”. Skuteczność to 100 procentowa pewność wyjścia zwycięsko z konfrontacji. Biorąc pod uwagę to, że nawet najwięksi zawodnicy sportów walki od czasu do czasu przegrywają na ringu (a ćwiczą codziennie po kilka godzin), taki komunikat to kłamstwo. Oczywiście w rozmowie z właścicielem klubu otrzymamy całą masę warunków, jakie **my** musimy spełnić, aby to, co **on** uczy stało się skuteczną formą samoobrony. Zazwyczaj jest to poza naszym zasięgiem.

Osobom niemającym rozeznania w temacie można sprzedać następujący produkt:

Skuteczna samoobrona w dwa tygodnie. Jest to wyłudzenie pieniędzy od naiwnych i ma to tyle

sensu, co nauka obrony przed przeciwnikiem uzbrojonym w banana. Zazwyczaj po jednym kursie są kolejne - „doszkalające”, „rozwijające” „utrwalające”. Czy się odbęda, zależy to od ilości chętnych skłonnych dalej za to płacić. A tych z czasem ubywa. Po dwóch tygodniach zajęć ruchowych można odczuć poprawę samopoczucia i napięcie mięśni, sugerujące zwiększenie ich sprawności. Ale ten efekt znika szybko, a w domu pozostaje nam dyplom z orientalnymi znakami. Przyda się do zaimponowania dalszej i bliższej rodzinie.

Nieciekawie się robi, kiedy za bardzo uwierzy się we własne możliwości i spróbuje się ich użyć np. prowokując sytuację poza bezpiecznymi warunkami sali do ćwiczeń.

Szczególne odmiana tego typu kursów to „Samoobrona dla kobiet”. Panie uczą się między innymi, że należy kopnąć napastnika w krocze. Łatwa recepta, ale wbrew pozorom jest z tym kilka problemów. Każdy osobnik płci męskiej zapewne odczuł efekty urazu jąder i od tamtego czasu nie wystawia klejnotów na ataki, a raczej je chroni. Żeby skutecznie zaatakować to wrażliwe miejsce trzeba:

- zmniejszyć dystans.
- przygotować atak (odpowiednia pozycja, zamach).
- trafić w cel...
- ...z odpowiednią siłą.

Nie muszę dodawać, że cel nie jest nadzwyczajnie duży, a przeciwnik nie współpracuje. I te wszystkie elementy trzeba zgrać w warunkach ekstremalnego stresu. Nieudany atak zazwyczaj zaognia sytuację i nie poprawia sytuacji napadniętego.

Tajemnicze techniki. Tajemnicza energia

Sądzę, że nie będę tu specjalnie odkrywcy, jeżeli stwierdzę, że człowiek ma dwie nogi i dwie ręce, tułów, głowę oraz inne dodatki determinowane płcią. Uwzględniając różnice osobnicze można stwierdzić, że ludzie są do siebie podobni. A jednak są osoby, które twierdzą, że potrafią zrobić coś, co wykracza poza ograniczenia cielesne. Stawiając sprawę uczciwie w sztukach walki powinno się odpowiadać na pytania:

- jak efektywnie uderzyć ręką
- jak efektywnie kopnąć
- jak efektywnie założyć dźwignie
- jak efektywnie założyć duszenie
- jak uniknąć powyższego.

A w niektórych szkołach możemy się nauczyć:

- jak pokonać przeciwnika za pomocą tajemniczej energii (Ki, Chi) bezkontaktowo.
- jak zwyciężyć atakując „punkty witalne”.
- jak stosować sekretne ciosy powalające nawet duże zwierzęta
- jak używać w walce nietypowych narzędzi np. łopata, kubek, grzebień, etc.
- jak leczyć tajnymi mocami, uciskami, masażami, zapachami itd.

Część z elementów szkolenia wywodzi się z mitologii Dalekiego Wschodu, w którą mocno wierzą ludzie Zachodu. Część to kreacja lokalnych mistrzów. Pisałem swego czasu o mistrzu wyjmowania sobie barku ze stawu. Dzięki Internetowi możemy naocznie się przekonać o skuteczności tych cudownych umiejętności. Na nieszczęście dla tego mistrza zaryzykował on konfrontację z prawdziwym zawodnikiem.



Dlaczego w takim razie nauczyciele sztuk walki ryzykują swoją reputację ucząc bzdur? Tak jak pisałem powyżej, część ćwiczących oczekuje bzdur. Uczyć się czegoś, co nie istnieje można przez całe życie. Można robić wymaginowane postępy dostrzegane przez nauczyciela. Uczenie prawdziwych technik wymaga dużo pracy i cierpliwości. Ekstremalnym przypadkiem są osoby, które nie posiadają żadnych umiejętności z zakresu walki a swoją działalność opierają na mistycznym oszustwie.

Do roboty!

Czas na realizowanie naszych noworocznych postanowień. Znaleźliśmy sobie odpowiedni klub należący do szanowanej federacji — polecam miejsca blisko domu. Długie dojazdy są zniechęcające.

Co uzyskamy na pierwszym treningu? Endorfiny i zakwasy. Natychmiastową radochę i ból na drugi dzień. To z punktu widzenia marketingowego znakomita mikstura. Mamy gratyfikację za trening i wyzwanie na przyszłość. Poznamy klimat miejsca i ludzi tam ćwiczących, nowe znajomości to zawsze cenna rzecz. Zachęcam do krytycznego podejścia do tego, czego się ucymy i dokładne zdefiniowanie, co chcemy osiągnąć. Jeżeli spełnimy te warunki mamy szansę na nowe dające dużo satysfakcji hobby. Bawmy się w Sztuki Walki, dzięki temu będziemy w stanie docenić kunszt zawodowców i głębiej przeżywać ich walki.

Zobacz także te strony:

[Estetyka boksu](#)

[Co rzeczywiście znaczy znicz](#)

[Monachium 1972 - Pekin 2008](#)

[Igrzyska olimpijskie areną zmagania ideologicznych](#)

[Ultimatum FIFA: straszak władz światowej piłki](#)

Wojciech Terlecki

Z zawodu marketingowiec. Z wykształcenia inżynier zootechniki, technik analityki medycznej. Z zamiłowania aikidoka z PFA (Polskiej Federacji Aikido)

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 26-12-2009)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7042) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,7042>)

Contents Copyright © 2000-2009 Mariusz Agnosiewicz
Programming Copyright © 2001-2009 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl