

TAJEMNICE

wschodnich sztuk walki

Centrum Studiów Azji Wschodniej Uniwersytetu Gdańskiego wspólnie z Polskim Związkiem Karate Tradycyjnego zorganizowało na Wydziale Prawa i Administracji UG sesję naukową zatytułowaną „Rola i znaczenie dalekowschodnich sztuk walki w rozwoju psychofizycznym człowieka”. Seminarium towarzyszyło Pucharowi Świata w Karate Tradycyjnym, który odbył się 11 czerwca br. w Gdyni. Spotkanie prowadziła prof. Ewa Oziewicz, dyrektor CSAW UG, oraz dr Marceli Burdelski, z-ca dyrektora CSAW UG



KARATE-DO

O rozwoju człowieka poprzez trening karate tradycyjnego opowiadał gość honorowy sesji, **Richard Jorgensen**, prezydent Międzynarodowej Federacji Karate Tradycyjnego (ITKF – International Traditional Karate Federation). W swym wykładzie wskazał on, że pełna nazwa tej dyscypliny to tradycyjne karate-do, gdzie do oznacza 'drogę, ścieżkę'. – *Sam trening karate oparty jest na japońskiej koncepcji bu-do, polegającej na ciągłym rozwoju umysłu, ciała oraz duszy. Dzięki niemu jednostki bez względu na szerokość geograficzną mają większe poczucie własnej wartości, są bardziej zdyscyplinowane, mają dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz łatwiej nawiązują kontakty z innymi ludźmi* – podkreślał Jorgensen. Jako przykład podał program społeczny zainicjowany przez ITKF w brazylijskich szkołach zlokalizowanych na terenach ubogich, gdzie trening karate, podobnie jak ma to miejsce w Japonii, został wprowadzony do planów lekcji. – *W początkowej fazie realizacji programu prawie trzydzieści procent uczniów poprawiło wyniki w nauce, po pięciu latach liczba ta wzrosła do dziewięćdziesięciu procent*

– kontynuował prezydent ITKF. Następnie dodał, że trenowanie karate tradycyjnego musi odbywać się w oparciu o surowe zasady, bowiem efektywny rozwój człowieka nie jest ani grą, ani zabawą. Jego celem jest poprawa jakości swojego istnienia, a w konsekwencji – budowanie lepszego społeczeństwa, składającego się ze zdrowych i inteligentnych ludzi.

Prezes Polskiego Związku Karate Tradycyjnego, **Włodzimierz Kwieciński**, zwrócił uwagę na fakt, że karate to nie tylko sport, ale także sposób życia. – *Nie chodzi tylko o zdobycie umiejętności służących do samoobrony, ale także o samodoskonalenie i umiejętność unicestwiania siły przeciwnika zanim ona wystąpi* – mówił prezes Kwieciński. Podkreślił on również, że karate i pływanie to najbardziej „symetryczne” dyscypliny sportu, wpływające na prawidłowy rozwój człowieka. Z inicjatywy PZKT powstał program „Mały Karateka”, a także program „Most solidarności – polskie wakacje dla dzieci z Japonii”. – *Do Centrum Japońskich Sportów i Sztuk Walki „Dojo – Stara Wieś” zaprosiliśmy grupę trzydziestu japońskich dzieci z terenów najbardziej dotkniętych przez*

tsunami – mówił prezes Kwieciński. *Dojo* w języku japońskim znaczy 'początek drogi'. Zorganizowane w tym celu wakacje dzięki fachowej opiece pedagogicznej, a także licznym atrakcjom sportowym i krajoznawczym mają pomóc japońskim dzieciom w odzyskaniu ich własnej, pełnej harmonii oraz spokoju drogi.

CHIŃSKI BOKS, JUDO I SZKOŁA THIEN MON DAO

Seminarium poświęcone było nie tylko karate, ale także innym wschodnim sztukom walki, takim jak chiński boks czy judo. Prorektor ds. studenckich, **prof. Józef Włodarski**, zaprezentował tajniki uprawiania wushu przez Chińczyków walczących z najeźdźcami i okupantami w XIX i XX wieku. Dzięki energii *chi* oraz znakomitemu poznaniu ludzkiego ciała wojownicy ci potrafili zadawać śmiertelne ciosy w zależności od pory dnia i nocy. – *Obserwacja ciał niebieskich, słońca i przyrody – otwieranie się roślin, poznanie ich rytmu biologicznego – pozwoliła na odnalezienie pewnych zależności związanych z funkcjonowaniem ludzkiego ciała. Dostrzeżono, że w trakcie dobowej cyrkulacji ciało człowieka jest rozluźnione lub*

napięte. To doprowadziło do określenia punktów vitalnych na ciele człowieka. Dziś są one zbliżone do punktów wykorzystywanych do akupunktury – referował prorektor. Olbrzymią wagę przywiązywano również do odkrycia tajemnic oddychania zwierząt takich jak żaba czy bocian oraz tych, które żyją dłużej niż człowiek. Na tej podstawie opracowywano metody oddychania służące większej wydajności człowieka podczas walki.

Z kolei o psychologicznych korzyściach uprawiania judo opo-

Fizycznego i Sportu w Gdańsku na przykładzie treningów swego podopiecznego, Waldemara Legienia, dwukrotnego mistrza olimpijskiego. Tej sztuki walki dotyczyło również wystąpienie **Czesława Kuby Jakubczyka** ze Studium Wychowania Fizycznego i Sportu UG, prowadzącego na uniwersytecie sekcję judo. Podczas sesji głos zabrali także doktoranci z Wydziału Historycznego. O etyce samurajskiej opowiadał **Andrzej Tomczyk**, autor wielu publikacji dotyczących historii japońskich

niektórzy uczniowie potrafią samowolnie sprawić by ich serce zwolniło rytm, a nawet przestało bić. Jest to jeden z najlepszych elementów dowodzących głębokiego poznania tej sztuki walki. – *Praktykowanie tej techniki wpływa na kontrolę emocji i stresu, lepsze funkcjonowanie w sytuacji zagrożenia oraz zwiększenie pewności siebie* – wyjaśniała dr Różycka. Dla pełnego zobrazowania zjawiska badaczka pokazała zgromadzonym materiały z badań prowadzonych w Wietnamie,



FOT. MAGDALENA MARCINKOWSKA



wiadał **dr Wiesław Baryła** z Instytutu Psychologii UG. Wśród wielu omówionych zalet wyróżnił on cztery podstawowe: przyjemność, wzorzec godnego życia, wzmocnienie samokontroli, rozwijanie ucieleśnionego rozumienia świata. Ten ostatni element należy rozumieć zgodnie z teorią George'a Lakoffa jako ucieleśnione poznanie. – *Oznacza to, że umysł ludzki jest ucieleśniony, a nasze rozumienie świata jest zakotwiczone w doświadczeniach, których dostarcza nam ciało* – wyjaśniał dr Baryła. Natomiast praktyczne elementy treningu judo przedstawił **dr Adam Marek** z Akademii Wychowania

militariów oraz sztuk walki. Z kolei historię życia jednej z najbardziej tajemniczych postaci Japonii – szermierza Musashi Miyamoto – przybliżył zgromadzonym **Marek Sflugier**.

Spotkanie zamknęło wystąpienie **dr Joanny Różyckiej** z Instytutu Psychologii UG oraz **Trana Anh Quana**, którzy opowiadali o wpływie medytacji i technik koncentracji na zatrzymanie akcji serca, co jest praktykowane przez uczniów wietnamskiej szkoły sztuk walki Thien Mon Dao, (dosłownie 'brama do nieba'). W szkole tej dzieci uczą się od najmłodszych lat. W miarę postępów opanowywania sztuki walki,

a w tym krótki film dokumentalny, w którym osobiście mierzy puls osobie zatrzymującej sobie akcję serca.

Na zakończenie sesji naukowej pt. „Rola i znaczenie dalekowschodnich sztuk walki w rozwoju psychofizycznym człowieka” organizatorzy zapowiedzieli wydanie publikacji zawierającej wszystkie wystąpienia zaprezentowane podczas spotkania oraz wyrazili nadzieję na kontynuację naukowych debat dotyczących odkrywania tajemnic wschodnich sztuk walki.

MAGDALENA MARCINKOWSKA