

Moduł II: FILOZOFICZNE PODSTAWY DALEKOWSCHODNICH SPORTÓW I SZTUK WALKI BUDO ORAZ POGLĄDY ICH TWÓRCÓW

W tym module poznasz filozoficzno-teoretyczne podstawy treningu dalekowschodnich sportów i sztuk walki budo oraz oryginalne poglądy twórców judo, karate, aikido, i taekwondo. W zamieszczonym w lekcji 3 rysunku dokonano syntezy tych poglądów ilustrując trening sportów i sztuk walki budo jako system fizycznej, umysłowej i moralnej edukacji człowieka.

Lekcja 1

Znaczenie, pochodzenie i powiązania budo z filozofią zen

Japoński termin „budo” jest ogólną nazwą różnych technicznie sportów i sztuk walki (kendo, aikido, judo, karate-do, taekwondo, itp.), które zmierzają do duchowego oraz fizycznego rozwoju i doskonalenia człowieka drogą intensywnych doświadczeń psychofizycznych doświadczanych podczas treningu walki sportowej czy samoobrony. Filozofia oraz oryginalny duch dalekowschodnich sportów i sztuk walki wywodzą się z kilku źródeł: buddyzmu zen, taoizmu, konfucjanizmu, a także tradycji samurajsko-rycerskich (Harasymowicz 1979, 2003; Sikorski, Tokarski 1988; Cynarski 2000, 2004; Harasymowicz, Kalina 2007). W religijnej i filozoficznej tradycji Wschodu pojęcie „walka” stosowano głównie celem scharakteryzowania niepożądanego, pełnego niepokoju i sprzecznych tendencji stanu umysłu człowieka (Harasymowicz 1979, 2003). To on martwił wielu mędrców, którzy, pragnąc go ujarzmić i kontrolować, poszukiwali jego źródeł oraz tworzyli różne metody praktyczne. Walka fizyczna, przemoc i niesprawiedliwość były dla myślicieli Orientu wyrazem chaosu, ułomności, niewiedzy i wewnętrznego „zmagania” psychiki ludzkiej. Takie przekonanie legło także u podstaw rodowodu filozofii budo, które nadało nowy wymiar duchowy i etyczny praktyce treningu walki i samoobrony.

Termin „budo” ma szczególne znaczenie. Słowa „bu” użyto w dziele „Setsumonkijji” już około 120 roku naszej ery na oznaczenie wstrzymania broni, przerwania gwałtu, zachowania tego, co słuszne i sprawiedliwe (Doshin 1973). Słowo „do” inspirowane przez chińskie „tao” oznacza zaś w Japonii drogę życia, postępowania i szeroko pojętych praw (Tokarski 1989). W sensie pierwotnym budo jest więc drogą życia, która znosi gwałt, powraca do człowieka, tworzy pokój i zrozumienie. Nie jest to jednak droga biernej

kontemplacji, rezygnacji, poddania się losowi i niesprawiedliwej przemocy innych. Wstrzymanie się od gwałtu nie eliminuje ducha walki o sprawiedliwość i obowiązuje tylko wobec tych, którzy nie używają przemocy. Oznacza nienaruszanie podstawowych, słuszych praw innych ludzi. Filozofia budo godzi buddyjskie przekonanie mówiące, iż „królestwo niebios znajduje się w sercu człowieka” z postawę aktywną, tworzącą postęp, ulepszającą życie i samego człowieka. Stwierdza, że ani pasywność indywidualnego usiłującego osiągnąć szczęście wyłącznie drogą duchowej ascezy, ani sam postęp społeczny nie wystarczą oddzielnie dla zapewnienia spokoju i szczęścia człowieka. Trzeba je godzić (Doshin 1973).

W sportach i sztukach walki budo zmierza się – podobnie jak w buddyzmie zen – do przezwyciężenia wszelkich zahamowań działania przez wytworzenie „mentalnej próżni” i naukę umiejętności mistrzowskiej mobilizacji posiadanych energii. Jest to podstawą spontaniczności działania oraz skuteczności indywidualnych technik, które po wielokrotnym studiowaniu i powtarzaniu należy „zapomnieć”, aby potem błyskawicznie zastosować w potrzebie. Zaś postępy ucznia zależą od jego wiary we własny rozwój, determinacji, i systematyczności w nauce.

Filozofia zen jest głównym źródłem filozofii budo (Doshin 1973; Harasymowicz 1979, 2003 ; Kaisen 2001). Wedle tradycji historia budo zaczyna się od I Patriarchy chińskiego zenu, mnicha Bodhidarmy (po japońsku „Daruma”), który wprowadził w VI wieku naszej ery w klasztorze Shao-Lin-Su obowiązkowe ćwiczenia dla mnichów z zakresu sztuki samoobrony. Daruma uznał, że mnisi są zbyt leniwi, mało energiczni i wytrwali w urzeczywistnianiu celów zenu. Aby pomóc mnichom w zjednoczeniu ciała i ducha, nauczał ich ćwiczeń oddechowych, zaczerpniętych prawdopodobnie z metod jogi oraz sztuki samoobrony – zapoczątkowując tym jedną z najbardziej znanych i ściśle związaną z zenem szkołę walki zwaną Shorinji Kempo (Doshin 1973). To Daruma, zapytany przez cesarza o najwyższą zasadę buddyzmu, miał odpowiedzieć : „Ogromna pustka, a w niej nic świętego” (Suzuki 1979, s.62).

Zen wymyka się próbom jednoznacznego zaszeregowania do kategorii pojęciowych znanych jako religia, filozofia czy też psychologia. Wywodząc swój rodowód z buddyzmu odrzuca wszelką wiarę w moce nadprzyrodzone, dogmaty, pisma święte, rytuały i autorytet zewnętrzny – a więc powszechne w religiach elementy (Harasymowicz 2003). Zen twierdzi, że naśladownictwo i powtórzenia doktrynalne zabijają autentycznego ducha życia, uniemożliwiają wgląd w swoją prawdziwą naturę, „przebudzenie” i wolność człowieka (Kapleau 1969, Suzuki 1979). Zen żąda od każdego indywidualnego i totalnego wysiłku w

celu pełnego samopoznania zwanego iluminacją, olśnieniem, kensio lub satori po japońsku. Przeżycie to nie jest wyrażalne słowami i jest – wedle zenu – poza wszelką filozofią, która ze swoimi systemami intelektualnymi niewolącymi umysł okazuje się bezsilna w sprawach ostatecznego sensu i podstaw egzystencji ludzkiej. Oznacza to, że zen przekracza także swoją własną filozofię będąc głównie zespołem metod praktycznych, których celem jest wewnętrzna rewolucja człowieka, pełne samopoznanie i realizacja „stanu Buddy”. Zatem wszelka charakterystyczna dla zenu myśl i sformułowania – to tylko pomocnicze dla praktykujących środki i mapa ich indywidualnej podróży w wysiłku poszukiwania ostatecznej prawdy bytu oraz jej realizacji w codziennym życiu. Podstawą postępów w zenie jest praktyka „zazen” tłumaczona jako „siedząca kontemplacja” lub „siedząca medytacja”. Tłumaczenie takie przyjęło się z powodu pochodzenia słowa „zen” od sanskryckiego terminu „dhjana” (medytacja), który po transliteracji znany był najpierw w Chinach jako „cz’an-na”, a potem w Japonii jako „zenna” (Harasymowicz 2003).

Znając charakter filozofii zen można wnioskować, że u podstaw wprowadzenia ćwiczeń z zakresu sztuki walki dla buddyjskich mnichów, jako jednej z form dyscyplinowania umysłu, legły – oprócz czysto praktycznych względów istotnych w czasach rozboju i przemocy – następujące przesłanki:

- uznanie walki sprzecznych tendencji za stan umysłu człowieka;
- uznanie jedności „ken” (ciała i działania) oraz „zen” (ducha i spokoju);
- uznanie konieczności totalnego, psychofizycznego zaangażowania się indywidualum w procesie odkrywania swojego prawdziwego „ja”;
- uznanie ćwiczenia się w sztuce walki za skuteczny i uzupełniający medytację środek opanowania chaotycznej natury człowieka (Harasymowicz 2003).

W takim tradycyjnym ujęciu podstawowym celem praktyki sportów i sztuk walki budo jest dyscyplinowanie i ujarzmianie natury człowieka oraz rozbudzanie drzemiącej w nim inteligencji (Harasymowicz 1979, 2003; Kaisen 2001). Nawet ilość stopni szkoleniowych i mistrzowskich, obowiązujących w sztukach walki, ma odniesienie w znanych z jogi i buddyzmu teoriach o stopniach rozwoju człowieka zmierzającego do samopoznania i uporządkowania swojej natury (Kaisen 2001). Zaletą treningu walki jest stworzenie okazji do pełniejszego niż werbalne obcowania z bytem i samym sobą, gdyż w walce ujawniają się różne strony ludzkiej natury – lęk, agresja, duma, próżność, umiejętności, dyspozycje fizyczne, wiedza i współzależności między tymi cechami. Trening sztuki walki pozwala spostrzec, że lęk przed porażką paraliżuje zdolności człowieka do prawidłowego,

inteligentnego działania, że agresja zaciemnia poznanie, że próżność, brak dyspozycji fizycznych, wiedzy, wytrwałości i umiejętności są samobójcze (Harasymowicz 1979). Trening kształci postawę czujnego obserwatora i umiejętności działania zgodnego z prawami natury, unaocznia własne słabości oraz konieczność współpracy z innymi w ich przezwyciężaniu. Nauka zasad sztuki walki rozwija dyspozycje człowieka, pomaga mu przezwyciężyć lęk i kompleksy rodzące agresję wobec innych, jest więc – wbrew pozorom – drogą do nieagresji i osiągnięcia pogody ducha oraz spontaniczności wzbogaconej doświadczeniem i wiedzą (Harasymowicz 1979).

Przekonanie o pozytywnym dla człowieka znaczeniu treningu sztuki walki uwidacznia się w nazwach znanych współcześnie sztuk walki: aikido – oznacza drogę harmonii ducha; judo – drogę giętkości, doskonałości umysłu i ciała; karate – drogę pustych rąk, a w zamyśle twórcy tej dyscypliny G. Funakoshiego, drogę braku złych intencji i „próżni umysłu” (Sikorski, Tokarski 1988; Funakoshi 1998). Użycie słowa „do” w celu nadania nazwy „judo” własnemu systemowi treningu stworzonemu przez prof. Jigoro Kano miało wskazywać, iż jest to systemem edukacji fizycznej, intelektualnej i moralnej jednocześnie (Budo: The Martial Ways of Japan 2008).

Twórcy budo, wysoko oceniając trening walki, byli jednocześnie przeciwnikami treningu kierowanego chęcią zdobycia sławy i dominacji nad innymi (Stevens 2001; Budo: The Martial Ways of Japan 2008). Uczyli, że taka wąska i prymitywna perspektywa jest antytezą celów i drogi budo. Zamiast rozwijać samopoznanie, kontrolę, pogodę i zrozumienie życia – rozwija ona lęk przed przegraną, negatywne emocje i animozje międzyludzkie ograniczając uprawianie sztuki walki do kilku lat sportowej kariery lub samoobrony. Uniemożliwia poznanie sensu podstawowych dyscyplin stosowanych w „dojo” (miejscu studiowania drogi życia), które mają o wiele głębsze niż sportowo-rywalizacyjne nastawienie. Jedne z nich, jak np. ćwiczenia „kata”, ilustrują prawa i zasady życia oraz działania, w celowych ruchach ciała pozwalają widzieć wielki kadr uniwersalnych prawidłowości. Inne – jak ukłony, pady, uniki ciała oraz walki szkoleniowe – mają kształcić postawę zrozumienia życia i umiejętności współżycia z innymi. Każda z tych dyscyplin ma swoją interpretację filozoficzną i psychologiczną (Harasymowicz 1979, 2003).

Charakterystyczne dla budo są ćwiczenia oddechowe. Uczą one kontrolować emocje, zwiększają równowagę umysłu i mają pozytywny wpływ zdrowotny. Prawidłowy oddech uważany jest za ważny element zdrowia oraz skuteczności decydujących technik ataku i obrony, które łączy się z wydechem i okrzykiem (kiai). Pomaga to zjednoczyć umysł i ciało,

zwiększa szybkość i zdecydowanie w działaniu. Okrzyk może być też elementem zaskoczenia przeciwnika przez zakłócenie pracy jego umysłu uznawane w sztukach walki za integralną część techniki (Laserre 1967). W budo stosuje się podczas treningów krótkie medytacje z zamkniętymi lub otwartymi oczami (podobne do zazen). Uciszą one fale myślowe, regulują oddech, rozluźniają zbędne napięcia ciała i zmięzają do koncentracji umysłu w hara. Mistrzowie budo dostrzegają – podobnie jak mistrzowie zen czy jogi – związek postawy psychicznej i jej siły z postawą ciała, wyprostowanymi plecami, położeniem głowy i kontrolowanym wzrokiem (Harasymowicz 1984; Kaisen 2001). Dlatego do ważnych elementów treningu należą ćwiczenia poprawnych postaw, rozluźnienia ciała, prawidłowego spojrzenia i oddechu. Chodzi o umiejętność bycia rozluźnionym i „czuwającym” (gotowym do działania) jednocześnie.

Pytania kontrolne

1. Co było głównym źródłem filozoficznej inspiracji dla dalekowschodnich sportów i sztuk walki budo?

- a) filozofia Konfucjusza
- b) religia
- c) filozofia zen

Prawidłowa odpowiedź (c) pozwala przejść do następnego pytania, zła powoduje odesłanie do lekcji 1.

2. Co jest w tradycyjnym ujęciu podstawowym celem praktyki sportów i sztuk walki budo?

- a) jedynie nauka technik walki
- b) dyscyplinowanie chaotycznej natury człowieka oraz rozbudzanie drzemiącej w nim inteligencji
- c) osiągnięcie sukcesów na zawodach sportowych

Prawidłowa odpowiedź (b) pozwala przejść do lekcji 2, zła powoduje odesłanie do lekcji 1.

Lekcja 2

Wpływy taoizmu na myśl sportów i sztuk walki budo

Taoizm miał szczególnie duży wpływ na rozwój chińskich sztuk walki. Jego ślady są liczne także w współczesnym japońskim budo, które czerpało z dorobku chińskiej kultury.

Myśl taoistyczna – podobnie jak filozofia zenu – sprzeciwiała się zamykaniu rzeczywistości w słowach i pojęciach. Jej aforystyczne sformułowania ułatwiały natomiast intuicyjne uchwycenie pewnych cech i natury nieskończonej przyrody i nakłaniały do jej wnikliwej obserwacji, uznawanej za źródło mądrości (Keller 1977; Harasymowicz 2003).

Mądrość rozumiano zaś jako życie i działanie zgodne z najgłębszą naturą przyrody. Taoizm zbliżał się również do zenu swym zasadniczym przekonaniem o jedności świata, jednym „prazródle” wszystkiego i jednych prawach jego nieprzerwanego ruchu wyłaniającego człowieka i wszelkie rzeczy. Tę „jedność” wykluczającą tak charakterystyczne dla myśli europejskiej podziały na „materię i ducha”, „podmiot i przedmiot” symbolizowano przez koło i określano pojęciem „tao”.

Tao, jako wieczna droga przyrody i wszechświata, jest poza zasięgiem zrozumienia i wszelkich określeń. Koncepcja *tao*, które nie posiadając samo przyczyny, będąc we wszystkim i nie będąc jednocześnie niczym konkretnym wymaga, aby człowiek zachowywał dystans wobec swoich przekonań i rzeczy świata jako względnych form przejawu nieograniczonej i nieprzeniknionej jedności. Idealem taoizmu stała się zasada „niedziałania” (wu-wej). Nie oznacza ona beczynności, lecz unikanie sprzecznych z własną naturą pragnień. Oznacza dążenie do pierwotnej prostoty i zdolność zachowania we wszystkim umiaru dzięki uczynieniu w sobie „pustki” względem pragnień i namiętności (Keller 1977). Taoizm ceni mądrość zdobywaną dzięki obserwacji przyrody i kontemplacji oraz stawia ją wyżej od formalnego wykształcenia. Głosząc powrót do łona natury jako prawdziwie liczącej się egzystencji, wskazuje na wolność człowieka zawartą w jego naturalności i na potrzebę unikania jednocześnie skrajnej ascezy odrzucającej uroki życia. To podejście nie ogranicza indywidualności i umożliwia, dzięki obserwacji przyrody oraz zachowań zwierząt, rozwój wielu umiejętności oraz sformowanie zasad i technik skutecznej sztuki walki (Tung 1985; Tokarski 1989).

Ważne znaczenie dla zrozumienia orientalnych sztuk walki ma interpretacja znanego już w starożytnych Chinach pojęcia „ki” (chi). Używano go na oznaczenie podstawowej materii „nieba i ziemi”, która będąc w nieustannym ruchu, jest „wiatrem” lub „tchnieniem” wszelkich przemian i życia. Ciągły przepływ, zgęszczanie się i rozpraszanie tej witalnej siły miało tworzyć wszelkie zjawiska, a także życie człowieka. Postawa dostosowania się do ruchu *ki* – to właśnie zasada „niedziałania” wbrew prawom natury, którą uważano za najbardziej skuteczną. Pozwalała ona żyć w pogodzie ducha i realizować swoją naturę dzięki przystosowaniu się do prawidłowości ruchu sił *ki*. Inaczej mówiąc, *ki* winno przepływać przez

człowieka. Jest to możliwe dla umysłu pozbawionego ubocznych myśli i negatywnych emocji, spokojnego i scentralizowanego (w „hara”). Wtedy ciało pozbawione zbytecznych napięć realizuje natychmiast rozkazy umysłu postrzegającego wszelkie przemiany *ki* i działa sprawnie przy minimalnym zużyciu energii. Taką interpretację *ki* spotyka się również obecnie w sztukach walki (Tohei 1974).

Nieporozumieniem natomiast jest interpretacja, która ogranicza znaczenie *ki* do umiejętności wyzwania wielkiej siły w pojedynczych ruchach walki (uderzeniach) umożliwiającej rzekomo błyskawicznie pokonać wroga – tak jak rozbija się nieruchomy przedmiot. Uproszczenie to wynika z niezrozumienia dialektycznej myśli związanej z *ki* i zawężania jego znaczenia do zdolności błyskawicznej mobilizacji wszystkich sił człowieka w jednym ruchu. Chwila namysłu pozwala stwierdzić, że sama zdolność wyładowania dużej siły w jednym punkcie (zwana w karate „kime”) nie jest wystarczająca. Skuteczne uderzenie – tak jak i inne techniki – musi być użyte w odpowiednim momencie czasu i przestrzeni oraz dostosowane do realnej sytuacji walki (Habersetzer 1976).

Inspirację do tak wszechstronnego ujęcia dała stara, chińska nauka o dwu podstawowych siłach, dwu przeciwstawnych pierwiastkach wszelkich przemian zwanych „in” i „jang”. Powstała ona ze spostrzeżenia, że rzeczy i zjawiska posiadają „dwie strony”, występują we wzajemnym związku przeciwstawnych sobie stanów czy biegunów. Jest „góra i dół”, „przód i tył”, „ruch i bezruch”, „światło i ciemność”, „twardość i miękkość”, „mężczyzna i kobieta”, itd. Spostrzeżenie to dało asumpt do refleksji, że wszelkie przemiany biorą się ze współdziałania dwu podstawowych sił – *in* i *jang* (Czang 1960). *Jang* – to pierwiastek, którego cechami są: twardość, siła, aktywność i ruch. *Jang* to dynamika oraz pierwiastek męski. *In* – to pierwiastek, którego cechami są: łagodność, ustępliwość, pasywność. *In* to statyka i pierwiastek żeński. *In* i *jang* – to „lewa i prawa strona każdego zjawiska”. Wzajemne oddziaływanie na siebie, zmaganie się *ki jang* i *ki in* (walka sprzeczności) rodzi wszelkie rzeczy, ich stany i jest „jednością przeciwieństw”. *In* i *jang* są przeciwstawne i związane jednocześnie wzajemnie. Jedno bez drugiego nic nie znaczy, a żadna rzecz nie jest całkowicie *in* lub *jang*. Nieskończone, wzajemne następstwo i związek tych dwóch pierwiastków przemian to jest właśnie *tao* symbolizowane przez koło. *In* i *jang* przedstawiano zaś graficznie przez połówki koła przedzielonego faliście – czarną i białą. Ich związek i współzależność uwidacznia się dzięki zachowaniu punktu białego po stronie czarnej i czarnego po stronie białej. Chińczycy próbowali przedstawić symbolicznie możliwe kombinacje *in* i *jang* w słynnej starożytnej „Księdze Przemian” (*I-king*).

Koncepcja „dwu sił” inspirowała twórców budo w zakresie poszukiwania współzależności ruchów ataku i obrony, siły i uległości, umysłu i ciała (Harasymowicz 1979, 2003; Tokarski 1989). Nawiązując do koncepcji *in* i *jang*, w sztukach walki wyodrębniono dwa typy *ki* – „twardy” i „miękki”. Twarde *ki* – to wyładowanie zmagazynowanej w hara własnej energii przeniesionej za pomocą kończyn na ciało przeciwnika, to uderzenia, kopnięcia lub gwałtowne blokowanie ataku. Miękka forma *ki* to harmonijne współdziałanie z siłami zewnętrznymi, to umiejętność wykorzystania siły i bezwładności masy ciała przeciwnika oraz różnego typu dźwigni. Przejawia się ona w ruchach pozornej ustępliwości naśladowujących wodę, która nie przebija się przez przeszkody, lecz je omija dostosowując się do ich kształtu. Dzięki unikaniu czołowego starcia z siłą przeciwnika można ją kontrolować, wykorzystać i rozproszyć przy minimalnych stratach własnej energii. Miękkie *ki* wyraża się w płynnej, kołowej formie ruchu będącej efektem harmonijnej współpracy wszystkich części ciała. Chociaż obydwie formy *ki* wiążą się ze sobą, to w różnych sztukach walki akcentuje się przeważnie jedną z nich. Większość technik karate czy taekwondo opiera się na twardych formach *ki* charakterystycznych dla ruchów ataku. W judo i aikido preferuje się miękkie *ki* dążąc do wykorzystania ruchów ataku i siły przeciwnika. We wszystkich sztukach walki zwraca się uwagę na fakt, że nie tylko masa i siła decydują o zwycięstwie, lecz również szybkość i zwinność umożliwiające małym zwierzętom pokonać większe i silniejsze (Harasymowicz 1984; Sterkowicz, Madejski 1999).

Na rozwój orientalnych sztuk walki miała również wpływ wschodnia medycyna i jej oryginalne metody. Znajomość anatomii ciała ludzkiego, jego funkcjonowania i ważnych punktów witalnych, pozwalała opracować zasady uderzeń, chwytów, niektórych rzutów, a także unikalnych metod udzielania pomocy (kuatsu) i technik masażu ciała (Laserre 1967; Tokarski 1989; Cynarski 2004).

Pytania kontrolne

2. Co najbardziej ceni się w taoistycznej myśli?
 - a) formalne wykształcenie
 - b) bogactwo materialne
 - c) mądrość zdobywaną dzięki obserwacji i kontemplacji przyrody

Prawidłowa odpowiedź (c) pozwala przejść do następnego pytania, zła powoduje odesłanie do lekcji 2.

Lekcja 3

Poglądy twórców znanych systemów sztuk walki

Jigoro Kano (1860–1938) twórca współczesnego judo

Jigoro Kano był najbardziej znanym oraz wykształconym ze wszystkich twórców nowoczesnych systemów sztuk i sportów walki. Wiele lat pełnił funkcję dyrektora Tokijskiego Seminarium Pedagogicznego, pracował w rządowych komitetach doradczych, był mecenasem sztuki i pierwszym reprezentantem Japonii w Międzynarodowym Komitecie Olimpijskim (Sikorski, Tokarski 1988; Tokarski 1989; Stevens 2001). Dzięki zaletom swojego umysłu, licznym podróżom, znajomości języków obcych i innych kultur oraz życzliwemu nastawieniu Kano jest uważany za inspirujący przykład dżentelmena, który posiadał prawdopodobnie najszerszą wiedzę wśród Japończyków swoich czasów (Stevens 2001). Kano stworzył i usystematyzował teoretyczne, etyczne i techniczne podstawy współczesnego judo oraz założył szkołę Kodokan, która wygrywając w sportowej rywalizacji z innymi szkołami walki zdobyła oficjalne uznanie władz Japonii.

Kano sądził, że indywidualne oraz społeczne aspekty życia stanowią nierozzerwalną jedność i judo pojmował jako dyscyplinę „umysłu i ciała, której celem jest rozwój mądrości oraz prawe życie” (Stevens 2001, s. 21). W jego oryginalnej koncepcji judo miało być jednocześnie systemem wychowania fizycznego (zapewniającym rozwój silnego, zdrowego i sprawnego ciała), systemem samoobrony, sportem oraz formą treningu duchowego rozwijającego u ćwiczących czujność, uwagę, stanowczość i pewność siebie. Kano uważał, że oddzielne rozpatrywanie życiowych sił człowieka i jego energii duchowej jest błędem, ponieważ ich podstawą jest zawsze ciało – baza wszelkiego działania fizycznego i umysłowego. Dzięki ciału można pracować dla siebie i innych. Jest ono podstawą godności człowieka i środkiem intelektu do jej realizacji (Biuletyn 1963). Dlatego człowiek powinien dbać o swoje zdrowie, świadomie rozwijać siły organizmu i hartować jego odporność. Sen, odżywianie się, rozrywki i rozmowy winny mieścić się w przedziałach ważnych dla egzystencji, pomocnych w doskonaleniu siebie i otoczenia. Trzeba je wiązać z uregulowanym trybem życia i uprawianiem pożytecznych dla harmonijnego rozwoju jednostki sportów, które mogą uzupełniać treningi judo (Biuletyn 1963, Stevens 2001).

Kano sformułował dwie fundamentalne zasady, które adepci judo powinni realizować zarówno na treningach jak i w życiu społecznym. Pierwsza zasada, zwana po japońsku „jita kyoei” oznacza wzajemną pomoc i współpracę (Stevens 2001), lub też – w innej nieco interpretacji – wspólny rozkwit, pomyślność i postęp (Jazarin 1972). Realizacja tej zasady

wymaga życzliwości, wzajemnej pomocy w stosunkach międzyludzkich oraz wzajemnych ustępstw. Jednostka może sprostać wymogom jita kyoei tylko wówczas, gdy służąc sobie nie zapomina, że powinna także służyć społeczeństwu i całej ludzkości. Aby to było możliwe człowiek winien dysponować dużą energią życiową, cennymi wartościami moralnymi i intelektualnymi, które – zdaniem Kano – są warunkiem materialnego i moralnego rozkwitu społeczeństwa dającego jednostce możliwość korzystania z dorobku cywilizacji i godnego, twórczego życia. Zasada jita kyoei wyklucza autonomiczne rozpatrywanie jednostki ludzkiej w oderwaniu od relacji z innymi. Dobro indywidualum wiąże się bowiem z dobrem innych ludzi, ze współpracą i postępem społecznym.

Jita kyoei wyrażająca przekonanie Kano o pozytywnej współzależności społeczeństwa i jednostki ludzkiej oznacza także przestrzeganie dobrych obyczajów, etyczne zachowanie, pracowitość, umiejętność przystosowania się oraz umiejętność zachowania umiaru w życiu (Jazarin 1974; Stevens 2001).

Drugą podstawową zasadą judo sformułowaną przez Kano jest „sei ryoku zen’yo”, którą tłumaczy się jako „maksimum skuteczności w użyciu umysłu i ciała” (Jazarin 1972; Sikorski, Tokarski 1988). Chodzi tu o umiejętność jak najbardziej efektywnego użycia własnej inteligencji, energii i siły we wszelkich działaniach człowieka. Podobnie jak myśliciele buddyzmu zen Kano sądził, iż pełna skuteczność działania opiera się na rozwoju adaptacyjnej inteligencji umysłu i ciała umożliwiającej dostosowanie się do przyrodniczego i społecznego życia człowieka. Aby osiąść tę inteligencję, człowiek musi przezwyciężyć wszelkie niedostosowane do okoliczności automatyzmy ciała i psychiki. Musi wyćwiczyć fizyczną i psychiczną przystosowalność (elastyczność, giętkość) zwaną „ju” do zmiennych okoliczności życia. Taką przystosowalność, będącą manifestacją czystej inteligencji, można rozwijać – zdaniem Kano – przez pracę, dyscyplinę, samokontrolę, refleksję i medytację, które umożliwiają obiektywne rozeznanie rzeczy oraz skuteczne, oparte na przestrzeganiu praw natury działanie (Jazarin 1972, 1974; Kano 1986; Stevens 2001).

Zasady jita kyoei i sei ryoku zen’yo uwidaczniają, jak uniwersalną perspektywę widział dla judo jego twórca, opracowując system, którego celem było nauczanie sztuki, czy „drogi” godziwego życia (po japońsku „do”) i samoobrony jednocześnie. Praktyka judo oparta na uniwersalnych normach etycznych miała przysposobić uczniów do współpracy i życia społecznego, rozwijać ich zdrowie, sprawność fizyczną oraz zapewnić naukę zasad skutecznego działania przez trening samoobrony, którego podstawą miały być otwarty umysł i doskonalenie adaptacyjnych umiejętności. Kano głosił konieczność rozwoju indywidualnego człowieka w trzech, ściśle związanych ze sobą płaszczyznach: duchowej, umiejętności

(kompetencji) technicznych i cielesnej (fizycznej). Trójwymiarowa perspektywa (shin-gi-tai) stwarzała możliwość nieustannego doskonalenia człowieka – także w sztuce samoobrony – i stosownego do wieku akcentowania pracy nad różnymi stronami jego osobowości.

Ideałem Kano był rozumny, etyczny, samodzielny, energiczny, altruistycznie nastawiony człowiek zdolny do niesienia pomocy innym oraz do zdecydowanej, skutecznej obrony własnego życia i godności. Zasada wspólnego rozkwitu, wzajemnej pomocy i ustępstw miała dla twórcy judo wymiar ogólnoludzki. Kano krytykował wojny i twierdził, że jeśli już trzeba rozwijać swoją zdolność do walki, to winna ona opierać się na samoobronie, a nie na agresji (Stevens 2001). Ta zasada stała się podstawą ruchowego systemu judo, z którego Kano wyeliminował techniki ataku inicjowane przez uderzenie lub kopnięcie przeciwnika. Podstawową zasadą judo stała się neutralizacja agresywnych poczynań przeciwnika przez wpływ na funkcjonalne czynniki ataku, nie zaś przy pomocy uszkodzeń fizycznych. Nie wyklucza to jednak możliwości użycia siły w wymagających tego sytuacjach. Byłoby to sprzeczne z zasadą elastyczności umysłu odrzucającą wszelkie sztywne i oderwane od rzeczywistości schematy działania. Kano, odrzucając agresywne w zamiarze i niebezpieczne dla życia techniki starego jujutsu, stworzył bezpieczny system walki sportowej i jednocześnie niezwykle bogaty ruchowo, etyczny i kompletny system samoobrony, który zawiera techniki walki w postawie wertykalnej (tzw. stojce) i w postawie horyzontalnej (tzw. parterze), z przeciwnikiem nieuzbrojonym i uzbrojonym oraz umożliwia wykorzystanie różnorodnych środków w postaci uników, rzutów, trzymań, dźwigni, duszeń oraz niektórych uderzeń (Pawluk 1975, 1993; Kano 1986; Harasymowicz, Kalina 2007).

Zarysowana perspektywa oryginalnego systemu judo – mającego służyć do nauczania sztuki życia, sztuki samoobrony i wychowania fizycznego przy pomocy sportu – uwidacznia, w jakim stopniu przekracza on współczesne judo, w którym jedynym celem staje się często tylko sportowa rywalizacja. Chodzi tu zarówno o zagubienie sfery duchowej jak i zubożenie systemu ruchowego, który – dostosowując się do ewoluujących pod naciskiem potrzeb widowiska sportowego regulaminów – zatracza stopniowo swój samoobronny charakter oraz wiele oryginalnych środków i zachowań niezbędnych do prowadzenia skutecznej, realnej walki wręcz (Kalina 2000). Judo, podobnie jak i inne sporty walki, zredukowane wyłącznie do rywalizacji sportowej stwarza niebezpieczeństwo zaprzepaszczenia szans duchowego rozwoju potęgując lęk przed porażką oraz zwiększając w konsekwencji agresywność trenujących (Harasymowicz 1979; Harasymowicz, Kalina 2007). To są wystarczające powody, aby nie zapominać, iż głównym celem twórcy judo – jak dobitnie świadczą jego słowa – była edukacja człowieka: „Nie ma niczego ważniejszego od edukacji: Wychowując

jednego prawego człowieka wychowujemy wielu; staje się on wtedy zaczynem dobra, które pomnażane będzie w następnych pokoleniach” (Stevens 2001, s. 46).

Gichin Funakoshi (1868 – 1957) główny twórca karate

W rozwoju współczesnego karate największą rolę odegrał Gichin Funakoshi (Habersetzer 1976; Sikorski, Tokarski 1988; Stevens 2001). Jego długie i bogate życie jest godnym do naśladowania wzorem gdyż uosabiało wartości, które wyznawał i wiązał z prawidłową praktyką karate (Funakoshi 1998; Stevens 2001).

W swojej autobiografii Funakoshi napisał, że karate to nie tylko sztuka samoobrony, lecz także sztuka bycia odpowiedzialnym członkiem danego społeczeństwa. Zaznaczył przy tym, że osoby dbające jedynie o siebie samych nie kwalifikują się na uczniów karate (Funakoshi 1998). Funakoshi podkreślał z naciskiem, że karate jest „sztuką obronną i nigdy, niezależnie od wszelkich okoliczności, nie może służyć celom ofensywnym” (Funakoshi 1998, s. 112). Temu zaleceniu Funakoshi nadawał taką wagę, iż przysięgał sobie wielokrotnie przed buddyjskim ołtarzykiem, że nie użyje swych umiejętności do niegodnych celów (Funakoshi 1998). Tej przysiędze mistrz pozostał na zawsze wierny, unikając walki i rozwiązując konflikty przy pomocy negocjacji. Praktyka karate oznaczała dla Funakoshiego, podobnie jak dla Kano, jednocześnie trening ciała i umysłu, który „daje również ochronę przed wszelkiego rodzaju dolegliwościami i chorobami” (Funakoshi 1998, s. 14).

Trening karate powinien być nauką dobrych manier i przygotowaniem do bezkonfliktowego życia w społeczeństwie. Karateka rozwijając swojej umiejętności walki powinien zdobywać coraz lepszą samokontrolę i opanowanie niezbędne dla zrozumienia oraz ochrony wartości ludzkiego życia. Jednocześnie trening karate ma przygotować do sprostania nagłemu niebezpieczeństwu i wzmocnić siłę woli. Funakoshi uważał, że ostatecznym celem karate jest – tak jak i w innych japońskich sztukach walki – „buddyjska pustka, próżnia leżąca u podstaw wszelkiej materii, wszelkiego życia” (Funakoshi 1998 s. 52). Z tego powodu wprowadził zmianę w japońskim zapisie nazwy karate, zastępując znak „chińskie” znakiem „puste” ręce. Ta zmiana miała sugerować nie tylko fakt, iż karatecy w samoobronie zamiast broni używają wyłącznie własnych rąk i nóg, lecz także dążenie „do opróżnienia serc i umysłów z próżności i wszelkiego rodzaju ziemskich żądz” (Funakoshi 1998 s. 52).

Funakoshi miał nadzieję na włączenie karate do systemu wychowania fizycznego w szkołach publicznych Japonii i uważał, że tradycyjne formy ruchu karate (kata) wymagają zmian i uproszczeń, aby mogli je uprawiać wszyscy ludzie. Perfekcyjne doskonalenie kata

Funakoshi uznawał za podstawę treningu fizycznego, przypominając jednocześnie, iż karate jako sztuka musi oznaczać także postępy w doskonaleniu umysłu. Podsumowując swoje poglądy na temat karate w formie dwudziestu przykazań, Funakoshi napisał maksymę – wyrytą później na jego nagrobku, – iż „karate nie uderza pierwsze” (Stevens 2001 s. 82). W przykazaniach karate można znaleźć wiele myśli zaczerpniętych od mistrzów zenu i dotyczących znaczenia nieustannego treningu duchowego i pokojowego nastawienia. Podkreśla się w nich znaczenie prawości, szacunku do życia i innych ludzi, wartość samokontroli, hartu ducha, rozwagi, potrzebę nieustannego wysiłku w samodoskonaleniu i rezygnacji z agresywnych zachowań na korzyść rozważnych i niezbędnych działań obronnych.

Masutatsu Oyama (1923 – 1994) twórca stylu karate kyokushin

Masutatsu Oyama założyciel stylu kyokushin i jeden z największych, współczesnych karateków (Cynarski 2000) przedstawił podobne do Funakoshiego założenia teoretyczne i etyczne w swojej pracy „The Kyokushin Way” (Oyama 1979). Podkreślił, że karate opiera się na orientalnej filozofii (taoizmie, konfucjanizmie i buddyzmie zen), że z niej wywodzą się stosowane w karate systemy oddychania, medytacji, treningu psychicznego oraz moralność. Jego zdaniem ostatecznym celem karate jako sztuki walki jest uwolnienie się od wszelkich form przywiązania do życia, a szczególnie od obawy przed śmiercią. Dopiero wtedy człowiek może stać się prawdziwie wartościowym, myśleć i żyć dla dobra innych ludzi i odważnie walczyć za prawdę. Oyama twierdził, że karate to prawdziwy zen, że jest całkowitym zjednoczeniem ciała, ducha i intencji oraz drogą do osiągnięcia doskonałości i harmonii z wszechświatem (Oyama 1973, 1979). Karatecy powinni – jego zdaniem – zawsze przeciwstawić sprawiedliwość niegodziwości i walczyć o dobro innych i społeczeństwa. Zdecydowana, obronna postawa wobec niesprawiedliwej przemocy wymaga odwagi a „prawdziwa odwaga rodzi się w towarzystwie sprawiedliwości” (Oyama 1979 s. 60). Oyama uważał, że podstawę treningu i postępów w karate stanowi oparta na ustalonych regułach, lecz zbliżona do realnej, kontaktowa walka treningowa wymagająca pełnej koncentracji psychicznej i totalnego zjednoczenia ciała i ducha.

Morihei Ueshiba (1883 – 1969) twórca aikido

Powstanie aikido wiąże się z osobą Moriheia Ueshiby uważanego przez niektórych autorów za największego i najbardziej mistycznego mistrza Japonii w sztukach walki, który udzielał lekcji nawet członkom cesarskiej rodziny i otrzymał od rządu pensję dorównującą

wynagrodzeniu ministra (Stevens 2001). Ueshiba, wywodząc swoje koncepcje ze wspólnych z innymi sztukami budo źródeł filozoficznych i religijnych, stworzył system treningu i samoobrony w pełni zbieżny z jego teoretycznymi i etycznymi podstawami. W udokumentowanych na taśmie filmowej wywiadach i pokazach swojej sztuki (Kimura, Pranin 1993) Ueshiba wielokrotnie twierdził i udowadniał, że celem aikido jest wspieranie i sprzyjanie wszelkiemu życiu – nawet życiu atakującego agresora. W jego koncepcji (Ueshiba 1992; Kimura, Pranin 1993; Stevens 2001) aikido miało być lekarstwem dla chorych moralnie i egocentrycznie nastawionych ludzi. Dlatego Ueshiba wykluczył ze swojego systemu zawody sportowe i wszelką rywalizację. Prawdziwy wojownik jest – jego zdaniem – niezwyciężony, ponieważ z nikim nie walczy. Wie bowiem, iż prawdziwym wrogiem do pokonania jest dla niego własny umysł sprowadzający klęskę wtedy, gdy zamyka się w sobie i nie potrafi działać w doskonałej harmonii z uniwersalnymi prawami wszechświata. Trening aikido miał ułatwić zestrojenie i zjednoczenie ciała oraz umysłu z ruchem i prawami natury (Tohei 1974; Ueshiba 1992; Shioda 1998; Stevens 2001). Ta idea manifestuje się w technikach aikido, które umożliwiają obez władnienie atakującego agresora dzięki wykorzystaniu zarówno praw fizyki, jak i naturalnych odruchów oraz właściwości budowy ciała ludzkiego. Ueshiba wielokrotnie praktycznie udowodnił, że model samoobrony, w którym skuteczność idzie w parze z troską o zdrowie i życie napastnika jest w pełni możliwy. Neutralizując z niebywałą łatwością różne formy ataku i rozbrajając z uśmiechem także wielu ekspertów w walce białą bronią zaprezentował Japonii i światu wizję aikido jako sztuki, która miała służyć wspólnemu dobru duchowemu i fizycznemu (Kimura, Pranin 1993; Stevens 2001). Można jednak stwierdzić, iż niezwykła, osobista skuteczność samoobronna twórcy aikido była efektem zarówno wieloletniego, intensywnego treningu ze słynnymi ze skuteczności mistrzami innych systemów walki jak i wyjątkowych, mistycznych cech osobowości Ueshiby.

Klasyczne założenia treningu taekwondo

Szybka kariera taekwondo na arenie międzynarodowej wiąże się z nazwiskiem generała Choi Hong Hi wybitnego działacza tej sztuki walki i sportu, który w 1966 roku założył Międzynarodową Federację Taekwondo (Tokarski 1989). Jednak taekwondo uznane przez władze koreańskie za skarb narodowej kultury ma długą tradycję (Tokarski 1989; Kim Jeong-Rok 1992) i trudno skojarzyć jego powstanie z określoną osobą. Kim Jeong-Rok (1992) w obszernej, dwujęzycznej pracy poświęconej tej dyscyplinie stwierdza, że taekwondo powstało w celu obrony siebie, swojego kraju oraz dla kultywowania formy życia o wysokich standardach moralnych i wartościach. Prawidłowy trening tej dyscypliny ma prowadzić do

duchowej równowagi, która tworzy się przez aktywność fizyczną i wysiłek zmierzający do zrównoważenia umysłu i ciała. Charakterystyczną cechą tego wysiłku jest dążenie do harmonizacji mocy, działania człowieka i kontroli jego umysłu. Trening taekwondo ćwiczy całe ciało i jego witalne organy, co zapewnia wysoki poziom kondycji fizycznej, która – zdaniem mistrza – jest niezbędnym czynnikiem rozwoju motywacji i wysokich standardów moralnych a także duchowego przebudzenia (Kim Jeong-Rok 1992).

W podobny sposób przedstawiają teoretyczno-etyczne założenia taekwondo inni wybitni przedstawiciele tej dyscypliny (Harasymowicz, Kalina 2007). Niektórzy stwierdzają, że rywalizacja sportowa daje szansę na pełny rozwój potencjału fizycznego i technicznego jednostki, umożliwia odkrycie własnego ja będącego prawdziwym przeciwnikiem oraz pozwala na kultywowanie idei fair play (Kyong Myong Lee 1998).

W taekwondo, tak jak w innych sportach i sztukach budo, zwraca się dużą uwagę na przestrzeganie reguł etykiety, porządek i dyscyplinę w celu rozwijania u uczniów postaw uprzejmości, szacunku, skromności i poczucia wartości. Sądzi się, że przestrzeganie etykiety w połączeniu z energicznym treningiem jest podstawą do rozwoju wysokich standardów moralnych, solidarności, godności osobistej i umiejętności organizacyjnych (Kim Jeong-Rok 1992). Przedstawiciele tradycji taekwondo przypisują duże znaczenie integralności człowieka i samokontroli jego zachowania w kontaktach z innymi ludźmi (Harasymowicz, Kalina 2007). Dotyczy to zarówno utrzymania prawidłowej postawy ciała jak i doboru słów czy właściwego ubioru. Ogólne zalecenia są uszczegółowione w kilkunastu podstawowych regułach, które uczeń zobowiązuje się przestrzegać podczas przysięgi. Trening i miejsce jego realizacji (Do Yang) mają służyć rozwojowi zarówno dyscypliny duchowej jak i zdrowego i silnego ciała. Rozwój ducha rywalizacji musi być kontrolowany i podporządkowany nadrzędnemu celowi praktyki taekwondo, którym jest kontrola własnego umysłu i ciała. Jest to syntetycznie wyrażone w formule stwierdzającej, iż metą taekwondo jest być „wojownikiem mądrości” (Kim Jeong-Rok 1992, s. 89).

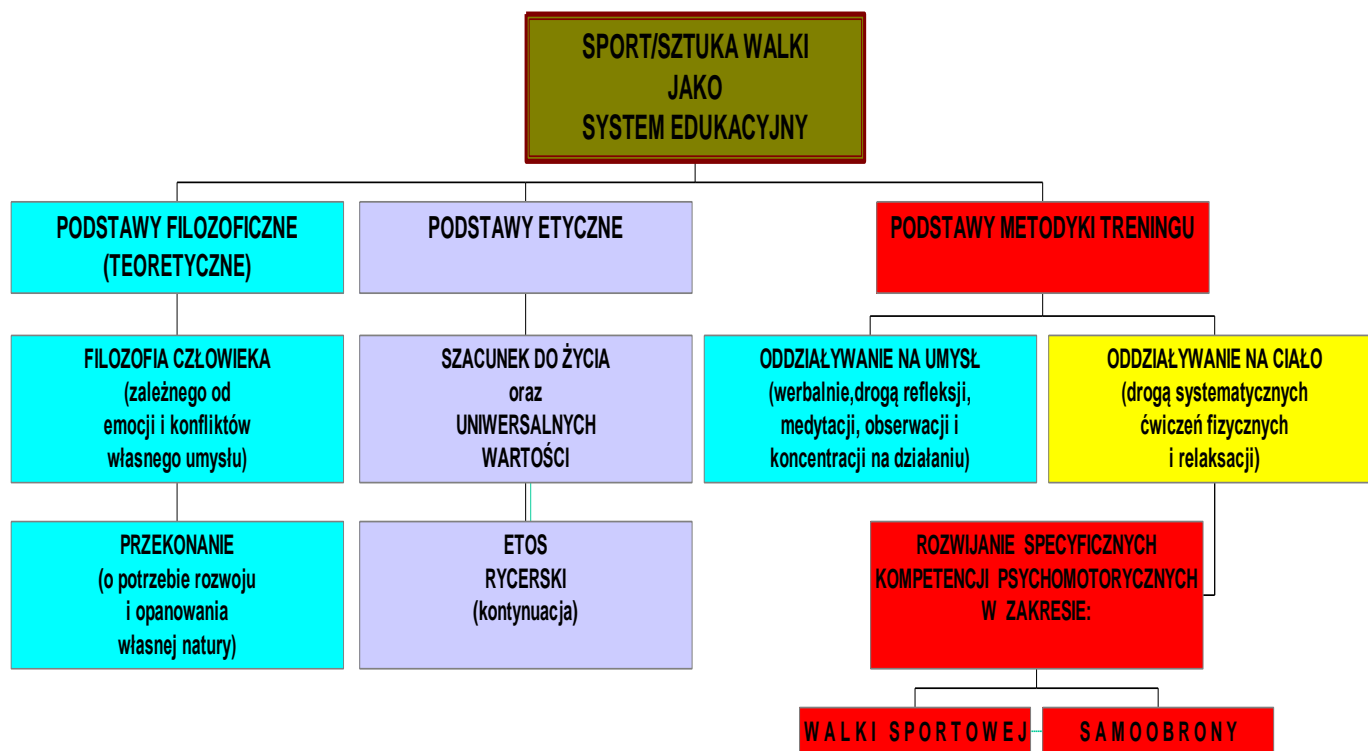
Inne podstawowe wartości związane z powstaniem i prawidłową praktyką taekwondo to szacunek dla własnego narodu, szacunek i posłuszeństwo wobec rodziców, honor, uprzejmość, wspieranie sprawiedliwości, zwalczanie i powstrzymywanie się od przemocy oraz waleczność.

W wielu szkołach taekwondo wymaga się od uczniów znajomości tradycyjnych wartości i oczekiwanych postaw. Warunkiem zdobycia stopni mistrzowskich jest napisanie i przedstawienie krótkiej pracy związanej na ogół ze znaczeniem taekwondo dla rozwoju

człowieka. Jest to poprzedzone systematycznym wprowadzeniem ucznia w tematy tradycyjnych wartości podczas zajęć treningowych.

Uogólnienie oryginalnych koncepcji najwybitniejszych twórców sztuk (sportów) walki

Dalekowschodnie sporty i sztuki walki budo posiadają – jak wynika z analizy koncepcji ich twórców – wszystkie, niezbędne elementy i cechy pozwalające stwierdzić, iż stanowią one systemy edukacji fizycznej, umysłowej i moralnej (**ryc. 1**). Systemy te opierają się na oryginalnej, inspirującej filozofii człowieka akcentującej potrzebę wewnętrznej przemiany, stałej dyscypliny umysłu i wysiłku w rozwoju samokontroli (podstawy teoretyczne), na uniwersalnych wartościach etyki rycerskiej i na – przyjętej z buddyzmu – postawie szacunku do wszelkiego życia. Wyróżniającą charakterystyką systemów edukacyjnych budo są ich podstawy metodyczne. Ich wspólną cechą jest oparcie procesu przemiany osobowości człowieka na treningu związanym z rozwojem kompetencji psychomotorycznych w zakresie odpowiedzialnego oraz skutecznego przeciwdziałania agresji (godziwej samoobrony). Różnice dotyczą głównie form i środków rozwijania specyficznych kompetencji psychomotorycznych z zakresu samoobrony oraz stopnia wykorzystania walki sportowej i jej reguł.



Ryc. 1. Główne elementy i kryteria wyróżniające dalekowschodnie sporty i sztuki walki jako systemy edukacji fizycznej i moralnej (model uogólniający koncepcje twórców tych systemów)

Pytania kontrolne

1. Co oznacza pierwsza zasada Judo sformułowana przez jego twórcę prof. Jigoro Kano zwana po japońsku „jita kyoei”?

- a) mądrość zdobywaną dzięki obserwacji i kontemplacji przyrody
- b) formalne wykształcenie
- c) wzajemną pomoc i współpracę

Prawidłowa odpowiedź (c) pozwala przejść do następnego pytania, zła powoduje odesłanie do lekcji 3.

2. Co oznacza druga zasada Judo sformułowana przez jego twórcę prof. Jigoro Kano zwana po japońsku „sei ryoku zen’yo”?

- a) ustąp aby zwyciężyć
- b) maksimum skuteczności w użyciu umysłu i ciała
- c) rywalizację sportową

Prawidłowa odpowiedź (b) pozwala przejść do następnego modułu, zła powoduje odesłanie do lekcji 3.

Piśmiennictwo

1. Biuletyn Assocjacji Naucznych Issliedowanij Dżjudo pri Kodokanije (1963), 2. W: Wsiechsojuznyj ciontr pieriewodow nauczno-tiechniczeskoj litieratury i dokumentacjii Gosudarstwiennowo Komiteta Sowjeta Ministrow SSSR po Naukie i Tiechnieke Akademii Nauk SSSR, Pierewod nr. C-29540.
2. Budo: The Martial Ways of Japan (2008):Published by the Nippon Budokan Foundation. Tokyo, Japan.
3. Cynarski W. (2004): Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów.
4. Cynarski W. (2000): Sztuki walki budo w kulturze Zachodu. WSP. Rzeszów.
5. Chethimattam J.B. (1974): Nurty myśli indyjskiej. Inst. Wyd. PAX. Warszawa
6. Czang Tai-nien. (1960): Mała historia chińskiej myśli materialistycznej. KiW.
7. Doshin So. (1973): Qu’est-ce que le Shorinji Kempo. Filozofia i Technika. Tokio.
8. Funakoshi G. (1998): Karate-Do Moje Zycie. Diamond Books. Bydgoszcz.
9. Gowinda Lama: (1960): Foundations of Tibetan Mysticism. Dutton. New York.
10. Habersetzer R. (1976): Karate-do. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
11. Habersetzer R. (1994): Karate dla czarnych pasów. Poznań.
12. Harasymowicz J. (1979): Filozofia karate. „Argumenty”. nr. 50.

13. Harasymowicz J. (1984):): Wychowanie fizyczne jako szkoła życia. W: Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna nr 10. Warszawa.1984.
14. Harasymowicz J. (2003): Filozoficzne aspekty budo oraz źródła ich inspiracji. W: Cynarski W., Obodyński K. (red.): Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego. Rzeszów, 107-122.
15. Harasymowicz J., Kalina R. M. (2007): Godziwa samoobrona – teoretyczne i metodyczne podstawy treningu. Podręcznik dla nauczycieli, studentów, dydaktyków sportów i sztuk walki. Wydawnictwo Naukowe NOVUM, Fundacja PMP. Płock.
16. Hasumi Toshimitsu (1973) Elaboration philosophique de la pensée du sen. La Pensée Universelle.
17. Jazarin J.L. (1972): L'Esprit du Judo. Le pavillon Roger Maria Éditeur. Paris.
18. Jazarin J.L. (1974): „Le Judo, école de vie. Les Editions du Pavillon. Paris.
19. Kaisen M. (2001): Budodharma droga samuraja. Wydawnictwo KOS. Katowice.
20. Kalina R.M. (1997): Sporty walki i trening samoobrony w edukacji obronnej młodzieży
- Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki. Centralny Ośrodek Sportu. Warszawa.
21. Kano J. (1936): Judo. Tokio.
22. Kano J. (1986): Kodokan Judo. Kodansha Internacional. Tokio.
23. Kapleau Ph. (1969): The Three Pillars of ZEN, Teaching, Practice, Englightenment” wyd. John Weatherhill, Inc. Tokyo.
24. Keller J. (red.) (1977): Kultura i religia. „Iskry”. Warszawa.
25. Keller J., Kotański W., Tyloch W., Kupis B. (red.) (1988): Zarys dziejów religii. „Iskry”. Warszawa.
26. Kim Jeong-Rok (1992): Taekwondo textbook. Publishing Co. Seoul.
27. Kimura I., Pranin S. A. (1993): Morihei Ueshiba and Aikido (film dokumentalny). Aiki News Production.
28. Lasserre R. (1967): Kiaï y Kuatsu. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
29. Myong Lee K. (1998): Taekwondo kyorugi. Biblioteka Trenera COS. Warszawa.
30. Nasonchuck T. A. (1981): The way of the warrior: The effects of tradicional martial arts training on aggressiveness. „Human Relations”, 34, 435-444.
31. Oyama M. (1973): Adwanced Karate. Japan Publications Inc. Tokio.
32. Oyama M. (1979): Mas. Oyama’s Karate Philosophy The Kyokushin Way. Japan Publications Inc. Tokio.
33. Pawluk J. (1975): Judo Mistrzów. Sport i Turystyka. Warszawa.
34. Pawluk J. (1993): Saga o budo. Wschodnie sztuki walki. Warszawa.
35. Shioda G. (1998): Dynamiczne Aikido. Diamond Books. Bydgoszcz.
36. Sikorski W., Tokarski S. (1988): Budo japońskie sztuki walki. Wyd. Glob. Szczecin.
37. Sterkowicz S., Madejski E. (1999): ABC Hapkido. Kasper. Kraków.
38. Stevens J. (2001): Trzej mistrzowie Budo. Diamond Books. Bydgoszcz.
39. Suzuki D. (1979): Wprowadzenie do buddyźmu – ZEN. Czytelnik. Warszawa.
40. Tohei Koichi (1962): What is Aikido?. Tokyo, Japan.
41. Tokarski S. (1989): Sztuki walki. Ruchowe formy ekspresji filozofii Wschodu. Glob. Szczecin.
42. Tung T. (1985): Wushu. Ed. Debate. Madrid.
43. Ueshiba M. (1992): The Art. of Peace. Shambhala. Boston.