

WOJCIECH J. CYNARSKI
Wydział Wychowania Fizycznego,
Uniwersytet Rzeszowski (Polska)

W kierunku ogólnej teorii samoobrony / Towards a general theory of self-defence

Submission: 26.08.2008, acceptance: 26.09.2008.

Słowa kluczowe: samoobrona, teoria, walka wręcz, system walki

Ocena treści książki dra Konrada Raczkowskiego, pod tytułem *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, stanowiła kanwę do refleksji polemicznej i sposobność do przedstawienia własnych poglądów na temat sztuki samoobrony i możliwości jej naukowej interpretacji.

Autor analizuje przydatność zawartych w książce Raczkowskiego treści dla tworzonej ogólnej teorii samoobrony, zwłaszcza z perspektywy humanistycznej teorii sztuk walki. W omawianej książce zwraca uwagę na fragmenty słabsze (metodologicznie lub poznawczo) oraz te najbardziej wartościowe. Sugeruje zagadnienia szczególnie ważne oraz wskazuje na autentycznych mistrzów-ekspertów. Konkluduje, że oczekiwana ogólna, systemowa teoria samoobrony nie powinna być zredukowana do ujęcia pragmatycznego.

W *postscriptum* zamieszczone zostało polemiczne odniesienie do tekstu dra A. Stępnika (*Sztuki walki – cele, metody, sposoby podejścia*), dotyczące także podstawowych definicji oraz rozumienia i sensu sztuk walki.

Dr Konrad Raczkowski napisał książkę, która sprowokowała mnie do podjęcia polemiki. Nie jest to więc artykuł recenzyjny, lecz refleksja na wybrane tematy, do której przyczyniła się lektura wybranych fragmentów tej książki. Zaintrygował mnie (i sprowokował do zakupu) jej tytuł – *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, wskazujący właściwie na trzy różne aspekty. Na czwartej stronie okładki przedstawiony jest jej Autor, z którym nigdy nie dane mi było zetknąć się osobiście. Jest to posiadacz stopnia 4 dan w *taekwondo* (ITF?), który uprawiał też boks, *jūdō* i karate (*kyokushin*?) – siłowe i kontaktowe sporty walki. Sama książka zaś składa się z pięciu rozdziałów i zapowiada się – wg spisu treści – interesująco.

Książkę przedmową opatrzył podinspektor Jan Dobrzyjałowski z Centrum Szkolenia Policji w Legionowie. Po *Wstępie* samego Autora znajdujemy rozdział *Zasadnicza teoria oraz etymologia walki* [Raczkowski 2008, s. 11–31]. Wbrew tytułowi, nie chodzi wcale o źródłosłów słowa walka, ani o inne kwestie językoznawcze. Domyślam się, że Autor „etymologię walki” rozumie jako pochodzenie jej różnych systemów, stylów itp. Jednak już na pierwszej stronie tego rozdziału zaskakuję mnie przyporządkowanie Indii do Azji Wschodniej (?), a także informacja o chińskim Nefrytowym Cesarzu Ju-Huang-Shang-Ti, który ok. 2670 r. p.n.e. miał stworzyć system walki *czio-ti*. Cóż, trochę taoistycznej mitologii miało tu chyba dodać pikanterii, jak *chili* w gorącej czekoladzie.

Przytoczmy ciekawy fragment z następnej strony: „Wiele współczesnych szkół walki powołuje się na sprzeczne przekazy historyczne odnoszące się do epistemologii sztuk, sportów czy systemów walki. Mnóstwo z odnalezionych dokumentów zostało sporządzonych kilkaset lat po opisywanych wydarzeniach i częstokroć treść w nich zawarta nie ma nic wspólnego z prawdą. Część dorobku archiwalnego w postaci zapisanych ksiąg, malowideł, różnorodnych zapisków została zniszczona (przez katastrofy bądź destruktywne działania mistrzów, którzy bardzo pilnie strzegli tajników walki). Prawdopodobnie nawet dziś można byłoby odnaleźć ciekawe archiwa dalekowschodnie (głównie chińskie), przedstawiające prawdziwą historię i rozwój danego sposobu walki. Utrudnienie stanowi jednak bariera językowa w konfrontacji ze światem Zachodu oraz brak lingwistów, którzy byliby w stanie odczytać dawne formy piśmiennictwa wschodniego” [Raczkowski 2008, s. 12]. Może więc lepiej nie prowadzić żadnych badań? W przypisie do tego akapitu Raczkowski odnosi się do popularnej książki Mariana Butryma i Wisławy Orliń-

skiej [1983], pary dziennikarzy, nie zaś historyków. A przecież są źródła, do których dotarli badacze, jak D.M. Craig, D.F. Draeger, R.J. Habersetzer i S. Mol, oraz solidne opracowania. Autor *Sztuki walki i samoobrony* używa pojęcia „epistemologia” w znaczeniu innym od powszechnie w filozofii nauki przyjętego. I nie trzeba być wybitnym lingwistą, by skorzystać z dobrych prac publikowanych w językach kongresowych, a książka Mola o klasycznym *jūjutsu* została wydana także po polsku [Mol 2003] i jej recenzja ukazała się w naszym IRK-MC (w tomie 5.).

Niezajomość metodologii badań historycznych i powtarzanie dziwnych tez o historii sztuk walki powoduje, że zawarty w książce historyczny aspekt samoobrony ma zdecydowanie charakter nienaukowy. Ponadto występują tezy sprzeczne. Przykładowo powstanie *jūjutsu* datowane jest tu na rok 772 p.n.e. [Raczkowski 2008, s. 54], ale jako twórca podany jest H. Takenouchi i rok założenia jego szkoły – 1532 n.e. (na tej samej stronie). Jeszcze bardziej w mitologizację tej sztuki walki popadł kiedyś J. Dobrzyjałowski [2001, s. 301], który jako rok stworzenia systemu *jūjutsu* podał 1500 p.n.e. Fragmenty książki Raczkowskiego dotyczące historii innych sztuk i sportów walki są podobnie słabo udokumentowane. Ogólnie biorąc, zabrakło odniesień do wielu polskich i zagranicznych artykułów z wyspecjalizowanych pism naukowych oraz ważnych prac zwartych.

Skoncentrujmy się jednak na perspektywie teoretycznej dla naukowej interpretacji fenomenu samoobrony. I tutaj Raczkowski wskazuje w pierwszej kolejności na agonologię (ogólna teoria walki) i prakseologię (teoria sprawnego działania) T. Kotarbińskiego. Zasadniczo koncentruje uwagę i względnie konsekwentnie pisze dalej o **prakseologii samoobrony** [Raczkowski 2008, s. 153]. W przyjętym języku pojęciowym sięga do definicji z prakseologicznej teorii sportów walki R.M. Kaliny [2000]. Z satysfakcją stwierdziłem, że odnosi się także do humanistycznej teorii sztuk walki według mojej książki [Cynarski 2006a], aczkolwiek nie podając w przypisach konkretnych stron i nie cytując podstawowej definicji dróg sztuk walki. Uwzględnienie duchowej strony sztuk walki byłoby tu krokiem we właściwym kierunku – ku opracowaniu **ogólnej teorii samoobrony**, jak było to robione w programie badawczym przedwcześnie zmarłego Michaela D. Echanisa [1977/1994, s. 102–103], oficera sił specjalnych USA¹.

Moja satysfakcja znacznie osłabła, gdy znalazłem przekłamanie dot. etosu ekologicznego w **dalekowschodnich sztukach walki** (dalej – **dsw**). Zostało napisane, że „zakłada dążenie do harmonii z naturą przeciwstawiając się łaadowi kosmicznemu” [Raczkowski 2008, s. 17], co jest logicznie sprzeczne. Oczywiście, taoizm zakłada działania zgodne z łaodem kosmicznym.

Zgadzam się z Autorem omawianej książki, że w nowoczesnym pojmowaniu dsw daje się zauważyć eksponowanie waloru utylitarne i samoobrony oraz że systemy walki (*krav maga* lub *mma*²) są właśnie pewnym systemami, nie zaś sztukami walki ani sportami walki [rys. 1.1, s. 15]. Czytamy, że „systemy walki – tak modnie reklamowane jako *combat* – są dobre dla początkujących adeptów bądź dla wszystkich tych, którzy mieli (bądź mają) kontakt ze sportami lub sztukami walki i chcą uzupełnić posiadane umiejętności oraz wiedzę. Ponieważ z reguły brak jest w nich rywalizacji sportowej, dużego zakresu technik czy filozofii, nie są utożsamiane z całozyciową drogą systematycznego treningu, choć obserwować można starania coraz większego podpierania się psychologią oraz filozofią również w tym obszarze” [Raczkowski 2008, s. 21]. Ponadto krytyczna ocena powstających nowych, motywowanych komercyjnie tworów eklektycznych, których nie należy nazywać sztukami walki (jako niezgodnych z przyjętą na owych drogach tradycją), jest słuszna [Raczkowski 2008, s. 18].

Trudno się zgodzić z definicją sportów walki, ograniczającą to pojęcie do sportów bezpośredniego pojedynku (starcia) dwóch zawodników. Logicznie jest to zgodne z przesłankami teorii sportów walki, ale niezgodne ze sportową rzeczywistością. Sportami walki są przecież wszystkie konkurencje techniczne – pokazowe formy pojedyncze, układy walki par, *kata* synchroniczne itp. Także podział na walkę według sposobów oddziaływania na przeciwnika jest nieadekwatny, tzn. zbytnio uproszczony. Chociażby *jūjutsu* się w nim nie mieści, łącząc „rzuty i chwytty krępujące

¹ Echanis (ekspert sztuki walki *hwarangdo*) był dyrektorem ds. badań psychofizycznych Grupy Badawczej A Biura Badawczo-Rozwojowego Sił Specjalnych US Army. Zginął podczas walk w Nikaragui.

² Mixed Martial Arts – jako programy treningowe. Są to jednocześnie formy gladiatorstwa zaliczane do sportów ekstremalnych (z w kalkulowanym ryzykiem utraty zdrowia lub życia).

ruchy przeciwnika” oraz „uderzenia i kopnięcia” [rys. 1.2, s. 19]. Tym bardziej teoria samoobrony nie powinna dzielić środków walki, gdyż są to podziały sztuczne, a w obronie życia korzystamy z wszelkich środków i broni. Dziwaczny jest zwłaszcza przytoczony procentowy podział *taekwondo* – czytamy, że mamy tu 25% sportu i 75% sztuki walki [Raczkowski 2008, s. 19–20].

Można natomiast zgodzić się z krytyką klasycznych sztuk walki, które nie zawsze będą skuteczne w sytuacji zagrożenia w dzisiejszej rzeczywistości. Tym bardziej ograniczone konwencją przepisów sportowych sporty walki nie nadają się (jak twierdzi L. Sieber, autorytet w dziedzinie samoobrony i dsw) do zastosowania w realnej sytuacji walki. Natomiast przewagą sztuk walki jest nauczanie sposobów obrony w sytuacji ataku z użyciem różnych broni – od kija i miecza do włóczni i halabardy. Czy samoobrona przed atakiem szermierza, a więc taka bardziej historyczna, nie powinna wchodzić w zakres ogólnej teorii samoobrony? Raczkowski [2008, s. 24] formułuje ogólną definicję samoobrony, że jest to **kompilacja „technik użytecznych, pochodzących z różnych systemów, sztuk i sportów walki, które w połączeniu z odpowiednią taktyką działania obronnego (również werbalnego) dają możliwość uniknięcia konfrontacji fizycznej z agresorem lub pozwalają skutecznie odeprzeć atak jednej bądź wielu osób”**. Trzeba się przy tym zgodzić, że jakość nauczania konkretnych, realnych umiejętności zależy od nauczyciela (instruktora, trenera, mistrza). Jednak za brakło tu istotnego wskazania, jak trenować. Podstawowa zasada, którą w nauczaniu samoobrony stosują – za mistrzem Lotharem Sieberem – ośrodki Stowarzyszenia Idōkan Polska (*idōkan yōshin-ryū budō*), jest taka, że realna technika odpowiadać ma na realny atak. Jeżeli ktoś ćwiczy jedynie odpowiedzi na atak konwencjonalny (*ryōte-dori, shōmen-uchi, oi-zuki*) lub tylko *kata*, a przy tym nie rozgrywa walk sparingowych, ma relatywnie mniejsze szanse w sytuacji niekonwencjonalnej.

Krótki podrozdział dotyczący czucia przeciwnika został wysoko oceniony przez W. Starostę (autora recenzji wydawniczej), specjalistę w tym zakresie. I rzeczywiście, jest to zagadnienie ważne, w książce Raczkowskiego [2008, s. 25–31] jedynie zasygnalizowane.

Rozdziałem drugim jest *Ogólna charakterystyka jedenastu głównych sposobów walki*. Właściwie są to sposoby walki wręcz. Dziwi fakt, że nie uwzględniono tu żadnej odmiany walki z bronią, może oprócz kung-fu, które zawiera formy z tradycyjną bronią chińską. A przecież dsw zawierają wielkie bogactwo metod perfekcyjnego władania bronią – od szermierki z użyciem różnych typów białej broni, przez kije i pałki (filipińskie style walki), dość popularne okinawskie *kobudō* i mniej znane *nihonden kobudō*, gdzie bronią wiodącą jest miecz, po *hojutsu* (władanie bronią palną, strzelectwo jako sztuka walki) z systemu mistrza Habersetzera [2008]. *Iaijutsu* i *iadō, battōjutsu* i *battodō* powstały właśnie dla samoobrony, jako wyspecjalizowane i perfekcyjne systemy (zespoły techniczno-taktyczne) powiązane z praktykowaniem „drogi wojownika”. Ponadto brakło w tym rozdziale opisu brazylijskiej *capoeira* i boks tajskiego.

Raczkowski [2008, s. 32–114] przedstawia w kolejności alfabetycznej różne odmiany „form walki” od *aikidō* i boks, po *taekwondo* i zapasy. Rozdziałiki te mają różną wartość – od katalogu błędów (jak fragment o *jūjutsu* w Polsce, s. 60–61), po chyba najlepszy dotyczący *taekwondo*, gdzie Autor wykazuje się znawstwem przedmiotu i sięga do właściwych opracowań. Te skrótowe informacje zawierają ogólnie ubogie walory poznawcze – zasadniczo nie wnoszą nowych treści do stanu wiedzy o wymienionych sposobach walki i ich historii, a w niektórych przypadkach przedstawiają wiedzę błędną. Jednak uzasadnieniem tego zestawienia podstawowych charakterystyk jest tutaj próba ujęcia syntetyzującego, popartego później wypowiedziami reprezentantów owych sportów walki, sztuk i systemów walki.

Trzeci rozdział (*Wybrane psychologiczne aspekty samoobrony*) uzasadnia ujęty w tytule aspekt psychologiczny samoobrony. Znajdujemy tu nawiązanie do psychologii w sporcie, ważny temat odporności psychicznej w samoobronie, problem kształtowania odporności psychicznej, analizę zachowań agresywnych i kwestię potrzeby bezpieczeństwa. Ten rozdział jest godny polecenia [Raczkowski 2008, s. 115–136], a tematyka wielce istotna dla ogólnej teorii samoobrony.

Rozdział czwarty – *Samoobrona w prawie i orzecznictwie sądów* – uzasadniać ma trzeci wymieniony w tytule książki aspekt samoobrony. Aspekt prawny został tu uwzględniony z jednej strony według obowiązujących przepisów prawa, z drugiej – z opisem praktycznego egzekwo-

wania litery prawa. Fragment dotyczący podstaw prawnych prowadzenia zajęć z zakresu samoobrony [Raczkowski 2008, s. 149–151] jest słaby; nie wyjaśnia jakich konkretnie przepisów prawnych instruktor powinien przestrzegać. Książka aspirująca do miana podręcznika powinna być także w tym względzie dopracowana.

Załączona w rozdziale piątym *Ekspercka „Księga Mistrzów”* zawiera ich wypowiedzi na temat samoobrony. Wątpliwości wzbudza dobór tej grupy lub nazywanie ich mistrzami (sztuk walki?). Wśród 11 „mistrzów-ekspertów” jest jedynie jedna osoba reprezentująca sztukę walki niebędącą sportem walki – *aikidō*, i posiadająca stopień 5 dan. Jeżeli osoba ta, według przedstawionych danych, trenuje tę sztukę walki 25 lat i posiada stopień potwierdzający wysokie umiejętności, zapewne wiele wie na ten temat i może być określona mianem *tatsujin*, czyli eksperta. Pozostałe osoby są championami różnych sportów walki, którym oczywiście nie można zaprzeczyć umiejętności walki, doświadczenia i wiedzy. Czy jednak są to mistrzowie sztuki samoobrony, czy też raczej znakomici sportowcy? Według prostego rachunku, który wykonałem, średnia arytmetyczna wzrostu przytoczonej jedenastki daje 184,5 cm, a odpowiednio dla masy ciała – 92,2 kg. Czy więc mistrzem-ekspertem jest dla Autora książki facet koniecznie duży i silny, atletycznie zbudowany? Znanych jest wielu autentycznych mistrzów nie tylko azjatyckich, którzy perfekcją techniczną potrafili nadrobić drobną budowę ciała (*ōsensei* Sōkaku Takeda i Gichin Funakoshi mieli po 152 cm wzrostu). Z perspektywy humanistycznej teorii sztuk walki mistrzami lub ekspertami są raczej ci, którzy wyszkolili przytoczoną jedenastkę, którzy sami studiują sztuki walki od co najmniej 30 lat oraz posiadają potwierdzone przez ekskluzywne grona niekwestionowanych autorytetów najwyższe mistrzowskie stopnie i licencje.

Takim mistrzem i fenomenem sztuki samoobrony jest mój długoletni nauczyciel – *meijin* Lothar Sieber z Niemiec, którego wypowiedź została w książce przytoczona. Jest on mistrzem zarówno *goshinjutsu* (czyli sztuki samoobrony) ze stopniem 10 dan, jak też *tai-te-jutsu* („sztuka ręki pokoju”), *jūjutsu yōshin-ryū* i karate *idōkan* (inaczej *zendō karate tai-te-tao*), którego jest oficjalnym drugim *sōke* – sukcesorem. Posiada najwyższy mistrzowski tytuł *meijin* w karate i *jūjutsu*, oraz potwierdzone wysokie kompetencje w kilku jeszcze sztukach i sportach walki. Ten człowiek rzeczywiście wie o samoobronie prawie wszystko [vide: Sieber L., Sieber H. 1986]. Innym *sensei*, którego mogę wskazać jako eksperta samoobrony, jest Alain Floquet z Francji (byłem jego *uchi-deshi* w 1989 r.). Floquet posiada wysokie stopnie mistrzowskie w *jūjutsu* i *aikibudō* nadane przez wybitnego mistrza (*meijin*) Minoru Mochizuki, wielki autorytet sztuk walki. Floquet potrafił połączyć swą profesjonalną wiedzę policjanta z mistrzostwem w klasycznych sztukach walki i zastosować to odpowiednio do sytuacji samoobrony [vide: Floquet 1984].

A przede wszystkim, jakże jest daleko wielu osobom do zrozumienia głębszego sensu dróg sztuk walki, że nie chodzi tu o sprawę „kto komu dokopie”. Taką fascynację można wybaczyć początkującym. Jednak **mistrzostwo w sztuce walki ma wymiar ponadtechniczny**. Czyli mistrzowskie opanowanie realnych umiejętności (technicznych i taktycznych) samoobrony i walki stanowi warunek konieczny lecz nie wystarczający na drodze do mistrzostwa, jak jest to rozumiane w *budō*. Piszę o tym szerzej w swej głównej rozprawie poświęconej teorii sztuk walki [Cynarski 2004], która znajduje się w *Bibliografii* omawianej książki.

Wracając jeszcze do *Eksperckiej „Księgi Mistrzów”* K. Raczkowskiego należy stwierdzić, że materiał ten jest rzeczywiście ciekawy jako źródło, które dopiero należałoby opracować. To znaczy przeanalizować owe wypowiedzi w zależności od tego, co respondent uprawia, jak długo trenuje itd.

Podoba mi się ogólna teza z *Podsumowania* książki Raczkowskiego [2008, s. 180], że „samoobrona powinna być przedstawiana i realizowana w ujęciu systemowym”, natomiast dalsze refleksje i wnioski Autora nie są zbyt odkrywcze, ani też nie wynikają wprost z treści książki. Oczywiście, że należy stale dbać o poziom sprawności fizycznej i doskonalić możliwie wszechstronne umiejętności, że nie zastąpi tego jakiś pojedynczy kurs. Dodam do tego własne podsumowanie, że książka ta (której ewentualne drugie wydanie należałoby lepiej dopracować) jest generalnie pozycją interesującą lub inspirującą do dalszych naukowych interpretacji i kolejnym krokiem uczynionym w kierunku powstania **ogólnej teorii samoobrony**. Ta ogólna, systemowa teoria nie powinna być ograniczana do ujęcia pragmatycznego.

P.S.

Wypada mi jeszcze odpowiedzieć panu A. Stępnikowi. Otóż przytacza on moją definicję dalekowschodnich sztuk walki (dsw), a następnie bardziej ogólną definicję sztuk walki, że jest to „historyczna kategoria perfekcyjnych systemów walki wręcz i władania bronią, powiązanych z elementami metafizyki”. Perfekcjonizm wynika tu z zasady dążenia do doskonałości – najpierw w umiejętnościach techniczno-taktycznych, później także w rozwoju osobowym i zwłaszcza duchowym. Niestety, uczniowie ćwiczący krótko i skoncentrowani na fizycznych aspektach sztuk walki nie rozumieją ich głębszego sensu. Metafizykę rozumiem tu etymologicznie – jako obszar „po fizyce” lub „poza fizyką”, czyli sferę duchową.

Druga sprawa, nieprawdą jest, że sztuki *bujutsu* (*aikijutsu*, *jūjutsu*, *kenjutsu*, *iaijutsu*) nie są powiązane z żadną filozofią. Sam uprawiam owe *bujutsu* pod okiem autentycznych mistrzów od 30 lat i jestem bezpośrednim świadkiem nie tylko istnienia ich filozofii „na papierze”, ale też realnego funkcjonowania jej w społecznościach owe sztuki kultuwujących (chodzi o etos, postawy, style życia). Podobne do moich opinii wyrażają mistrzowie najwyższej rangi, jak Daniel Blanchet (10 dan), Heribert Czerwenka-Wenkstetten (10 dan), Shizuya Sato (10 dan), Lothar Sieber (10 dan), Jan Słopecki (10 dan) i Roland J. Maroteaux (8 dan). Także kojarzenie *dō* (w nazwach stylów lub sztuk walki) z filozofią jest błędnym uproszczeniem ich dzisiejszej rzeczywistości [por.: Villamón *et al.* 2004]. Zachęcam do lektury treści „IRK-MC”, gdzie te i podobne kwestie były już (od pierwszego tomu poczynając) i zapewne będą jeszcze rozstrzygane, a także do prac dotyczących humanistycznej teorii sztuk walki.

Trzecia kwestia – uważam za poważny merytoryczny błąd przyjmowanie tak szerokiej definicji sztuk walki. Dużo lepiej zrobił to na łamach cytowanej w głównej treści tego artykułu książki Raczkowski [2008, s. 14–15], który najszerzą zakresowo kategorię określił jako „system walki” lub „forma walki”. Jeśli mamy sztukę boks, to może także sztukę piłki (np. rugby lub nożnej) itp. Ponadto systemy *combat* lub *MMA* nie tylko mają niewiele wspólnego z moralną drogą wojownika, ale są dobrymi przykładami „antydrogi” [Cynarski 2006b].

Oczywiście, Autorzy nie muszą się zgadzać, aby publikować swe tezy korzystając z naukowego forum wymiany poglądów, jakim jest Rocznik Naukowy „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”.

BIBLIOGRAFIA

1. Butrym M., Orlińska W. (1983), *Tajemnice Kung-Fu*, SiT, Warszawa.
2. Cynarski W.J. (2004), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, UR, Rzeszów.
3. Cynarski W.J. (2006a), *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, UR, Rzeszów.
4. Cynarski W.J. (2006b), *Budo-wanie osobowości. O pedagogicznych aspektach teorii sztuk i dróg walki*, „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 6, s. 314–320.
5. Dobrzyjałowski J. (2001), *Mała encyklopedia samoobrony, czyli jak żyć bezpiecznie*, Raster, Legionowo.
6. Echanis M.D. (1977/1994), *Techniki specjalne w walce wręcz. Samoobrona przed nożem*, Budo-Sport, Warszawa (wydanie amer. – Ohara Publ., Santa Clarita, Ca 1977).
7. Floquet A. (1984), *La défense individuelle de soi-même on d'autrui*, Sedirep, Bulogne.
8. Habersetzer R.J. (2008), *Tengu-no michi, pionierska idea prawdziwego powrotu do źródeł...*, „Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 8, s. 240–247.
9. Kalina R.M. (2000), *Teoria sportów walki*, COS, Warszawa.
10. Mol S. (2003), *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryū jūjutsu*, Diamond Books, Bydgoszcz.
11. Raczkowski K. (2008), *Sztuka walki i samoobrony w aspekcie historycznym, prawnym, psychologicznym*, Difin, Warszawa.
12. Sieber L., (1992–2008) *Wywiady, wykłady, rozmowy, konsultacje, korespondencja*.
13. Sieber L., Sieber H. (1986), *Jiu-Jitsu, die sicherste Selbstverteidigung*, kasetta VHS, Münchner Video Plate, München.
14. Villamón M., Brown D., Espartero J., Gutiérrez C. (2004), *Reflexive Modernization and the Disembedding of Jūdō from 1946 to the 2000 Sydney Olympics*, „International Review for the Sociology of Sport”, no. 2, pp. 139–156.

Key words: self-defense, theory, hand-to-hand fighting, combat system

SUMMARY

Content evaluation of the book by Dr Konrad Raczkowski entitled *Martial Arts and Self-defense in the Historical, Legal, Psychological Aspect* (published in Polish) was a basis for polemic reflection and opportunity to present W. Cynarski's own views related to self-defense and its scientific interpretation.

The author analyses the usefulness of Raczkowski's book content for creating a general theory of self-defense, particularly through the humanistic theory of martial arts perspective. The author points out the weaker fragments (from a methodological or cognitive point of view) and those that are particularly valuable. He emphasizes the issues of importance and mentions the authentic experts-masters. He concludes that the general expected systematic theory of self-defense should not be reduced to the pragmatic approach.

The post scriptum contains a polemic reference to Dr. A. Stępnik's work *Sztuki walki-cele, metody, sposoby podejścia* (*Martial Arts-Purposes, Methods, Attitudes*) referring also to basic definitions and understanding of martial arts.

This copy is for personal use only - distribution prohibited

This copy is for personal use only - distribution prohibited