

Dr hab. Tadeusz Ambroży jest adiunktem w Zakładzie Teorii Sportu Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, sędzią międzynarodowym i instruktorem karate (4 dan *all style karate*), wicemistrzem świata w *all style karate*.

Mgr Juliusz Piwowarski jest kanclerzem w Wyższej Szkole Bezpieczeństwa Publicznego i Indywidualnego w Krakowie, sędzią międzynarodowym i instruktorem karate (7 dan *all style karate*), mistrzem świata w *all style karate*.

TADEUSZ AMBROŻY¹, JULIUSZ PIWOWARSKI²

¹ AWF Kraków (Polska), tadek@ambrozy.pl

² WSBPiI Kraków (Polska), apeironreklama@o2.pl

Współczesność, tradycja i bezpieczeństwo jako znamienne aspekty wszechstronności *all style karate* / Modernity, tradition and security as the versatility aspects of All Style Karate

Submission: 6.06.2007, acceptance: 4.10.2007.

Słowa kluczowe: karate, bezpieczeństwo, holizm

Walka wręcz, a tym samym karate jako dziedzina kultury fizycznej, jest głęboko zakorzeniona w całej historii ludzkich dziejów. Stanowi podłoże, na bazie którego rozprzestrzenia się wielki obszar ćwiczeń ruchowych mających wymiar psychofizyczny. Świadectwem jakości przekazu danej sztuki walki jest mistrz – nauczyciel, a widocznym obrazem jego pracy są rozwój i sukcesy osiągnięte przez jego wychowanków. W *all style karate* można wyróżnić trzy filary składające się na całość systemu oraz gwarantujące jego skuteczność, holizm i uniwersalność. Zestaw ruchowych technik i strategii charakteryzujących *a.s. karate* ma także sprzyjać poprawie fizycznej sprawności i skuteczności, co transferuje na komfort psychiczny jednostki. Podstawowymi potrzebami człowieka były i są – potrzeba samorealizacji i wzrastająca współcześnie potrzeba bezpieczeństwa. Generalnie można wyróżnić dwa typy zagrożeń: zewnętrzne i wewnętrzne. Należy tu podkreślić, że odpowiedni poziom sprawności fizycznej wypracowany w formie treningu *a.s. karate* jest w stanie zmniejszyć poczucie zagrożenia, a tym samym poprawić bezpieczeństwo w obu omawianych przypadkach. Traktując *all style karate* jako sposób holistycznej ochrony własnej egzystencji przed zagrożeniami zewnętrznymi oraz obszaru własnej psyche, podejmujemy próbę potraktowania uniwersalnych wartości sztuki walki jako czynników mających wymiar użytkowy. *All style* wychodzi naprzeciw oczekiwaniu podniesienia jakości życia poprzez zaspokojenie potrzeb samorealizacji i poczucia bezpieczeństwa i stanowi dla człowieka płaszcz ochronny przeciwko zagrożeniom współczesnego świata wynikającym z praw przyrody, cywilizacji, z natury własnego wnętrza oraz z pojawienia się negatywnego czynnika ludzkiego w postaci napastnika. *A.s. karate* jest systemem, który symbiotycznie łączy tradycję z właściwie rozumianą nowoczesnością.

Walka wręcz była i jest nieodłącznym elementem egzystencji ludzkiej. Łączyła się ona ściśle z rozwojem rodzaju ludzkiego tak w wymiarze indywidualnym, jak również w związku z licznymi aspektami rozwoju społecznego, składającymi się na całość materialnego i pozamaterialnego dorobku cywilizacyjnego określanego mianem kultury. We wczesnych etapach rozwoju ludzkości umiejętność walki w znacznym stopniu była zdeterminowana koniecznością zaspokajania podstawowych potrzeb (w tym zdobywania pożywienia), związanych z szeroko rozumianą sztuką przetrwania, tak w sensie biologicznym jak też w celu ochrony dobytku. W dalszym ciągu historycznego rozwoju człowieka jego doświadczenia i umiejętności związane z walką znalazły zastosowanie podczas prowadzenia wojen i stanowiły środek służący rozszerzaniu obszarów władzy, terytoriów bądź obrony przed agresją napastników. Głównym powodem formowania się systemów wojennych i blisko z nimi związanych, powstałych nieco później sztuk walki była troska o bezpieczny i godny byt wobec rozlicznych przeciwności losu. Ewoluuując, walka wręcz stała się jednym ze skutecznych sposobów doskonalenia własnej sprawności tak w fizycznym, jak i w psychicznym aspekcie rozwoju człowieka, a także jednym z elementów mających istotny wpływ na stratyfikację społeczną. Pozycja społeczna osób należących do klasy wojowników (Indie: *ksatrija*, Chiny: *wuxia*, Japonia: *bushi*, *samuraje*) była na ogół najwyższa, zaraz po ka-

planach. Niezależnie od powyższego mnisi także zajmowali się ćwiczeniem umiejętności wojennych, których celem było psychofizyczne wsparcie rozwoju duchowego (np. duży nacisk w tej sprawie słynnego buddyjskiego mnicha Bodhidharmy). Wynikało to także z konieczności posiadania umiejętności indywidualnej obrony w czasie pielgrzymek oraz zespołowej podczas zagrożenia obiektów kultowych. W środowisku rycerskim, w szczególności w dalekowschodnich kręgach kulturowych wysokie umiejętności władania bronią, a także dobra znajomość walki wręcz stanowiły o randze i dochodach wojownika, a także mogły być jedną z podstaw jego awansu [Butrym, Orlińska 1983, s. 11].

Współcześnie, począwszy od wieku XIX, a konkretnie od czasów Reformy Meiji (1868), dalekowschodnie sztuki walki stały się dostępne wszystkim klasom i warstwom społecznym. Przyczyniła się do tego zdecydowanie postawa cesarza Japonii, który w 1882 roku wydał orędzie do żołnierzy będące de facto współczesną wersją Kodeksu Bushido i afirmowanej przez ten kodeks szlachetnej postawy moralno-filozoficznej. Obecnie sztuki i sporty walki stały się dość szeroko pożądanym elementem prozdrowotnej edukacji oraz zagospodarowania wolnego czasu. Dowodem na to są dane liczbowe opisujące skalę tego zjawiska [Cynarski 2000]. Sztuki i sporty walki stanowią istotne wątki rozwoju współczesnego amatorskiego i wyczynowego sportu, będąc też ciągle aktualnym i ponadczasowym czynnikiem wspierającym doskonalenie umiejętności osób dbających o bezpieczeństwo obywateli, czyli członków służb mundurowych. Niezależnie od tych przykładów użyteczności sztuk i sportów walki mają one wpływ na pobudzenie rozwoju intelektualnego młodzieży – ruchy symetryczne i asymetryczne dalekowschodnich systemów bojowych [Simonsohn 1996] – oraz takich cech jak uważność i uporządkowanie, będących istotnymi elementami odnoszenia sukcesów w kształceniu się [Ambroży 2001, 2004]. Porządek i uważność powodują podniesienie efektywności absorbowania różnych rodzajów wiedzy oraz umiejętności praktycznych, a także powiązania ich ze sobą. Porządek i uważność są bowiem podstawą budowania indywidualnego systemu skojarzeń służących zapamiętywaniu, selekcji i sprawnemu korzystaniu z przyswajanych informacji. Przypomnijmy również, że żaden skuteczny system bezpieczeństwa nie może obejść się bez cechy uważności oraz niezbędnej podstawy jego funkcjonowania, jaką jest porządek. Komplementarne nawyki agregatu ciało-umysł (wymienione w tym miejscu) wraz z dalszymi czynnikami służącymi budowie i wzrostowi potencjału systemów bezpieczeństwa mogą być wytwarzane poprzez uczestnictwo w kultywowaniu treningu dalekowschodniej sztuki walki, będącej niejednokrotnie także sportem.

Jedną ze współczesnych odmian budō¹ jest łączące tradycję ze współczesnością uniwersalne karate ponadstylowe, znane też pod nazwą *all style karate*.

Karate ponadstylowe ukształtowało się w latach 50. XX wieku w USA. Było ono między innymi skutkiem polityki łagodzenia napięć w stosunkach między Amerykanami a Japończykami po II wojnie światowej. Miały temu pomóc liczne prezentacje japońskich mistrzów sztuk walki przyjeżdżających do USA. Karate zyskało na popularności już podczas amerykańskiej okupacji Okinawy, po II wojnie światowej (gdzie narodziło się średniowieczne karate). Niestety pamięć wydarzeń z Pearl Harbour pozostawała wciąż żywa w społeczeństwie USA. Praktyczni Amerykanie dołączyli do technik karate metodykę i techniki boksu, który w USA cieszy się niesłabnącą popularnością oraz charakteryzował się wysokim poziomem sportowym. Tak powstało *all style karate*, noszące zamiennie również nazwę *full contact karate*. Ewoluuąc, przekształciło się z czasem w *all style kickboxing*. Część awangardy ponadstylowego kick-boxingu z czasem odrzuciła filozofię, styl życia i znakomitej próby wzorce wychowawcze płynące z tradycji dalekowschodniego karate, przekształcając się w kick-boxing². Niewątpliwie Amerykanie zafascynowani po II wojnie światowej karate dostrzegli jego klarowność i systemowość, które powodują, że znakomicie nadaje się ono do stosowania zasad dydaktyki w szkoleniach obronnych. Z tego powodu żołnierze armii USA brali udział w licznych intensywnych szkoleniach w Japonii.

¹ budō – liczne odmiany sztuki walki, termin japoński

² www.edukacjabezgranic.pl

Wyniki pierwszego pilotażowego trzymiesięcznego zgrupowania szkoleniowego oficerów amerykańskich w 1952 roku oceniono bardzo wysoko. To spowodowało kilkunastoletni okres odbywania dalszych tego typu staży karate (dwie do trzech grup rocznie). Rozpoczęto również zapraszanie do USA japońskich mistrzów w celu szkoleń na terenie jednostek wojskowych. Pierwsze tego typu zaproszenie wystosowane zostało przez Dowództwo Sił Powietrznych USA w 1953 roku. Tak powoli tworzyły się zręby zjawiska uniwersalnego, czyli światowego karate, którego reprezentatywnym akcentem stało się powstanie *a.s. karate*.

Z czasem oprócz karate włączono we wspomniane szkolenia aikido i judo, co rozszerzało zakres możliwości absolwentów tego typu kursów walki wręcz, niezwykle przydatnych nie tylko dla armii, ale transferujących na sposób działania, skuteczność i pewność siebie także w dziedzinach niezwiązanych bezpośrednio z walką.

Podobnie jak ogólnie rozumiana walka wręcz, także karate, będące częścią zarówno kultury fizycznej, jak i duchowej warstwy kultury, jest głęboko zakorzenione w całej historii ludzkich dziejów. Stanowi podłoże, na bazie którego rozprzestrzenia się rozległy obszar ćwiczeń ruchowych i mentalnych. Każda sztuka walki w swej czystej formie posiada jakiś kierunek czy myśl przewodnią, którą twórcy lub twórca stylu uznał za szczególnie istotną i którą kierowano się m.in. przy tworzeniu technik bądź *filozofii danej odmiany sztuki walki* przekazywanej następnym pokoleniom. Pomimo trwającego upływu lat i towarzyszącej mu ewolucji podejścia do zagadnień treningu, zmian w sposobie, przebiegu oraz prowadzeniu walki ta właśnie myśl oraz osobowość mistrza decydowały i nadal decydują o poziomie rozwoju danej sztuki walki oraz o jej skuteczności. Chodzi tu rzecz jasna o skuteczność w znaczeniu wielowymiarowym, a więc w kształtowaniu fizycznym, emocjonalnym, nawet duchowym przyszłych adeptów sztuki bojowej będącej nierzadko źródłem powstającego na jej zrębach sportu walki, a wreszcie o skuteczność w chwili bezpośredniej konfrontacji.

Świadectwem i gwarantem jakości przekazu danej sztuki walki jest mistrz-nauczyciel, a widocznym efektem jego pracy i oddziaływań są nie tylko jego osobiste możliwości, ale także sukcesy osiągane przez jego wychowanków. Co istotne, w *all style karate* osiągnięcia jego adeptów są oceniane bardzo szeroko, wieloaspektowo – nie tylko za wyniki sportowe. Jednym z najważniejszych zadań mistrza-instruktora jest prawidłowo, podkreślmy to – w holistycznym rozumieniu tego słowa, prowadzony proces szkolenia. Nie mniej ważne od aspektów ruchowych są szeroko pojęte funkcje: wychowawcza, popularyzatorska i organizacyjna. Ma to znaczenie nie tylko w przebiegu szkolenia adeptów *all style karate*, ale także ściśle się łączy z zachowaniami mistrza mającymi znaczenie w kształtowaniu nie tylko umiejętności sportowych, ale i pozasportowych, umiejętności ważnych podczas całej drogi życia adepta karate także poza dojo, a więc również poza zagadnieniami dotyczącymi bezpośrednio sztuki i sportu walki, na przykład dobra organizacja – w wymiarze grupowym, czy samodyscyplina bądź szeroko rozumiana rzetelność – w wymiarze indywidualnym. *A.s. karate* zmierza zatem do kształtowania dojrzałej psychicznie oraz społecznie osobowości swoich adeptów. Podstawę skutecznych działań w tej mierze stanowi odpowiedni poziom moralny, intelektualny i sportowy mistrza-instruktora, który powinien pozytywnie i inspirująco oddziaływać poprzez swój wizerunek i autorytet na grupę. Poprzez osobisty, werbalizowany i pozawerbalny wpływ oraz wysokiej klasy własną sprawność mistrz jest w stanie zainspirować swoich uczniów do podążania wskazywaną przez niego Drogą. Wiąże się to u nauczyciela-instruktora (trenera) karate z nieustannym samodoskonaleniem i pracą nad sobą. Współczesne oczekiwania dotyczące sylwetki mistrza zmierzają do tego, by dysponował on dużymi umiejętnościami praktycznymi, doświadczeniem i wiedzą. Pozwalają mu one na stosowanie niezbędnej teorii mającej zastosowanie zarówno do potrzeb treningu, jak i codziennego życia. Jak pisze Bielski [2001], „wiek XXI będzie stuleciem kompetencji. Przewiduje się, że wzrośnie zapotrzebowanie na ludzi o wielostronnym rozwoju osobowości, o wysokich i wielorakich kwalifikacjach...”. Dodatkowo zatem niezwykle istotny wydaje się aspekt moralnego i intelektualnego poziomu mistrza, ściśle i całościowo powiązany z systematycznym samodoskonaleniem, podnoszeniem kwalifikacji w celu sprawnego, niezależnego i kreatywnego – zgodnie z postulatami sztuki – *wypełniania swojej misji*. Kierując się komplementarną filozofią karate,

można wykorzystywać ją jako narzędzie w codziennym życiu i treningu, budując rozwój stylu walki i swojej osobowości w dążeniu do samorealizacji.

Sięgnijmy po proste, ogólne przykłady występujące na styku walka – życie, gdyż jak mawiali stoicy: *vivere est militare*. Ustępując (mistrz karate nie podejmie walki w błahych sytuacjach) podczas przeradzającej się w spór rozmowy, możemy osiągnąć swój cel poprzez wykazanie głębokiej mądrości – tak intuicyjnej, jak też intelektualnej. Przyjęcie w stosunku do kogoś formuły ataku za wszelką cenę wywołuje bowiem zazwyczaj kontragresję z przeciwnej strony. W efekcie często bywa tak, że oczekiwane cele nie zostają osiągnięte, a jedynym wynikiem tak jednostronnej strategii jest destrukcja dotycząca przeważnie obie strony sporu. Zasada elastyczności, a więc i możliwości ustępowania – po to, aby zwyciężyć – stanowi podstawę dojrzałej strategii walki, a także prowadzenia polityki, i to zarówno na jej wysokich szczeblach, jak i tej zwykłej, codziennej polityki życiowej. Warto pamiętać, że – jak mówi porzekadło – mądry zazwyczaj potrafi ustąpić głupiemu, jednocześnie konstruując stosowny plan działania i wdrażając go, bądź stosując regułę *wu-wei*³ – pozostaje niepokonany. Warto pamiętać, że zarówno w odniesieniu do walki bezpośredniej, jak i do codziennego życia uniknięcie niepotrzebnego starcia jest sporym zwycięstwem, gdyż jednym z podstawowych obowiązków moralnych jest unikanie destrukcji i konfliktowości. Również zasada osiągania maksymalnego efektu przy minimalnym wysiłku jest uniwersalna i przydatna nie tylko we wszystkich działaniach ruchowych człowieka, ale także jest podstawą ekonomii, biznesu, polityki i jakości naszej codziennej egzystencji. Optymalne zaangażowanie sił i środków sprawia, że naszym udziałem stają się niebagatelne osiągnięcia tak w aspekcie materialnym, jak i pozamaterialnym.

Istotnym elementem intelektualnej progresji oraz intuicyjnej, wyrastającej nawet ponad intelekt mądrości mistrza wydaje się być kształtowanie wysokiej samooceny i nastawienia na bycie niezwyciężonym, przy jednoczesnym pozytywnym wpływie na motywację i postawy swych wychowanków. Na marginesie dodamy tylko, że bardzo uproszczona, niekiedy niestety nawet prostacka tak zwana „filozofia bieżni i ringu”, nastawiona totalnie na „wygrywanie” (*vide* program Big Brother – ktoś wygrał, ktoś był lepszy, ktoś kogoś poniżył), absolutnie nie jest tym samym co filozofia bycia niezwyciężonym lub jak nazywał to Arystoteles – „słusznie dumnym”. Jest to jednak temat na szersze rozważania dotyczące filozofii budō, o której między innymi pisał profesor Inazo Nitobe na samym początku XX wieku w książce *Bushido: Dusza Japonii* czy obecnie Fumon Tanaka [2005]. Jest to istotny element szlachetnej, czyli rycerskiej Drogi Wojownika, która nie odbywa się bez udziału motywacji uruchamianej przez wzniosłe intencje i cele. Etos rycerski ma oczywiście wymiar niezwykle uniwersalny. Egzystuje on zarówno ponad granicami kręgów kulturowych, a także wbrew twierdzeniom niektórych osób. Nie jest on jedynie zjawiskiem historycznym, jest kultywowany bezustannie, ponadczasowo, gdyż oferowane przezeń wartości są uniwersalne. Pozwalają na godną, a zarazem bezpieczną egzystencję. Wzniosłość dążeń w rozumieniu dalekowschodnim idzie jednocześnie w parze z użytecznością, czyli z praktycznymi aspektami przedstawianej Drogi. Jest nią omawiana Droga Karate. Motywacja pozwala określić przyczyny, dla których ludzie podejmują trening *all style karate*. Badania własne (osób uprawiających sztukę walki) pozwalają przypuszczać, że podstawowym czynnikiem motywującym do uprawiania walki wręcz jest potrzeba uzyskiwania wysokiej wartości potwierdzonej sukcesami, potrzeba samorozwoju oraz kariery (28,4% odpowiedzi), nie mniej istotnym motywem okazuje się zdobycie umiejętności realistycznej samoobrony, związanych z możliwością skutecznej realizacji własnego bezpieczeństwa (27,8%). Kolejna z potrzeb to chęć uzyskania doskonałości motorycznej, wysokiej sprawności i zaradności życiowej (23,2%), zaspokojenie korzyści materialnych to motywacja mniejszej grupy osób (10,7%), a uzyskanie doskonałości technicznej poprzez zdobywanie kolejnych stopni szkoleniowych (czarny pas) dotyczy 9,9% badanych.

³ *wu-wei* (chiń.) – „niedziałanie”, poddanie się naturalnemu rytmowi biegu spraw z możliwością korzystnego (efektywnego) spożytkowania znajomości tego mechanizmu

Na szczęście wielu mistrzów *all style karate* dostrzegło potrzebę utrzymania wartości związanych z tradycyjnymi korzeniami sztuki karate i czerpania z ich niepowtarzalnych walorów. *A.s. karate* to zarówno dyscyplina sportowego współzawodnictwa, jak i system zdobywania stopni wtajemniczenia. Rywalizacja sportowa odbywa się tu w formach przerywanej oraz ciągłej, stopnie zaś uczniowskie – *kyū* i mistrzowskie – *dan* nadawane są zgodnie z regulaminami wymagań analogicznymi do wymogów występujących w licznych odmianach *budō*. *A.s. karate* stanowi także obiektywną platformę ponadstylowego współzawodnictwa w obrębie szerokiego wachlarza sztuk i sportów walki z rodziny karate i dyscyplin do niego zbliżonych. Inaczej mówiąc, jest od pół wieku sportowym „wspólnym mianownikiem” dalekowschodnich sztuk walki o określonych regułach i uniwersalnej rywalizacji sportowej. Znaczna część uczestników tego typu turniejów pragnie głębiej specjalizować się w tak niezwykle skutecznym kontaktowym karate, znakomicie wzbogacającym praktyczny arsenał adepta sztuki walki. Przedstawiciele *a.s. karate* pragną przecież nadal nie tylko podnosić swoje kwalifikacje sportowe, ale również pozasportowe, dążąc do uzyskania najwyższego „trofeum” dostępnego mistrzom *budō* – czarnego pasa.

Jest to możliwe w tym współczesnym, niezwykle wszechstronnym systemie walki. Na dodatek nie tylko możliwe, ale i spełnione w konkretnych przypadkach adeptów ponadstylowego karate.

W *all style karate* można wyróżnić trzy główne, a właściwie cztery filary składające się na całokształt systemu. Gwarantują one jego skuteczność, holizm i uniwersalność:

- sztuka walki w postaci karate tradycyjnego, niekiedy nazywanego też klasycznym karate
- walka sportowa, prowadzona z użyciem rękawic bokserskich, nazywana sport karate lub amerykańskie karate
- combat karate (realistyczna samoobrona w wymiarze zdecydowanie pozasportowym)
- rozwój wewnętrzny psychiczny, moralny oparty na elemencie duchowości występującym w prawdziwym karate. Sztuka walki, sport, samoobrona i rozwój wewnętrzny przenikają się w *a.s. karate*, tworząc spójny system samodoskonalenia i podnoszenia jakości życia ze szczególnym uwzględnieniem aspektów bezpieczeństwa.

Holizm systemu *a.s. karate* wiąże się ze specyficznym stylem życia. Jest to aktywna i wzniosła postawa i wynikające z niej działania wraz z ogólną filozofią życia uwzględniającą wiele czynników. Czynniki te to między innymi środowisko społeczne i jego normy, środowisko naturalne, indywidualne przekonania i wyznawane wartości, życiowa zaradność, ekonomiczna i organizacyjna struktura społeczeństwa – przenikające się z tradycyjnymi, ponadczasowymi i ponadkulturowymi, a zatem uniwersalnymi wartościami, które afirmuje rycerska Droga Wojownika – *budō*. Karate klasyfikowane jest, jak podaje japoński ekspert Drogi Wojownika Fumon Tanaka [2005], jako *gendai budō* – czyli młode *budō*. Do grupy tej zaliczane są, jak mówi Tanaka, aikido, style jūjutsu oraz karate. Formą ponadstylową jest tu *a.s. karate* będące kompilacją dalekowschodnich oraz zachodnich metod walki i związanych z nimi metod treningowych. Kompilacja ta – nieprzesadzająca o wyższości żadnego z kręgów kulturowych będących źródłami wspomnianych metod i wspierających je wyższych wartości, na które zwraca uwagę między innymi Kalina [2000] – stanowi o holizmie tak pojmowanej sztuki, a zarazem sportu walki. Termin „holizm” (gr. *holos* – cały) sugeruje, aby rozpatrywane zagadnienia ujmować całościowo i organicznie [Szyszko-Bohusz 1989]. Trening *a.s. karate* dotyczył więc będzie całościowego rozwoju człowieka, z uwzględnieniem wszelkich oddziałujących na niego czynników – wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Trening ten obejmuje swoim zasięgiem rozwój i wykorzystanie zarówno uwarunkowań genetycznych i środowiskowych, a przede wszystkim własnych zainteresowań, jak i predyspozycje psychofizyczne, dążenia, czyli w ujęciu Oyamy – konsekwentnie realizowane zamiary stojące wyżej od przyziemnych pragnień, a także związaną z nimi kompleksową aktywność człowieka [Oyama 1979, s. 11–15]. Obowiązuje tu zasada sprzężenia zwrotnego, czyli przykładowo wpływanie z pomocą niewątpliwie ujawniającej się w karate duchowości na psychofizyczne funkcjonowanie jednostek i odwrotnie. Wydaje się jednak (zdaniem autorów), że w *a.s. karate* w pierwszej kolejności należy zadbać o uzdrowienie i wzmocnienie ciała oraz ustalenie jego maksymalnie efektywnego funkcjonowania. Takie podejście do spraw związanych

z treningiem karate jest typowo europejskie i silnie utrwalone w naszej kulturze, w której od czasów starożytnej Grecji pojawiło się niezależne traktowanie spraw ciała i ducha. Takie też byłoby główne zadanie *all style karate* jako systemu związanego z kulturą fizyczną w euroamerykańskim kręgu kulturowym. Być może hierarchię ważności wśród tych składowych wyznaczać będą indywidualne preferencje i psychofizyczne predyspozycje autonomicznej jednostki, pozwalające jej w swoisty dla siebie sposób uefektywniać w procesie samodoskonalenia holistyczny agregat ciało-umysł. Bliższa idei holizmu jest kultura Wschodu, która stara się przekraczać granice odrębności ciała i ducha [Ambroży 2005]. Należy przy tym zaznaczyć, że całościowość i uniwersalność *all style karate* polega na tym, iż można je wykorzystać zarówno jako prozdrowotny element rekreacji, formę rywalizacji sportowej, a także w życiu codziennym jako wariant użytkowy: combat, samoobrona. Wątkiem łączącym trzy filary *a.s. karate* jest element mentalny rozwoju. Zgodnie z przesłaniem psychologii spektralnej Kena Wilbera [Wilber 2001] może przyjmować on wymiar intelektualny (*ratio*), psychologiczny (*psyche*), a nawet powiązany z coraz szerzej dostrzeganą obecnie również przez naukę duchowością [Socha 2000]. Istnieje wybór co do tego, jak szeroki wachlarz owego rozwoju będzie miał w konkretnym przypadku miejsce. Stąd *a.s. karate* nazwać możemy również spektralną Drogą Karate. Element duchowości, a więc tego, co moralne, szlachetne i wzniosłe, traktować możemy jako czwarty filar *a.s. karate*. Jest on o tyle istotny, że równowagi występujące w sporcie walki zjawisko naruszania w majestacie regulaminu nietykalności osoby ludzkiej. Rzecz w tym, by u osobników mentalnie niedojrzałych, posiadających niekiedy niezawinione przez siebie ułomności moralne nie wystąpił transfer o bardzo negatywnym charakterze, przenoszący zachowania związane z bezpośrednią walką i rywalizacją w obszary, w których byłoby to niewłaściwe i niedopuszczalne. W ten sposób duchowość karate staje się nie tylko szlachetnym uzbrojeniem adepta systemu *a.s. karate*, ale również jednym z istotnych elementów szeroko rozumianego systemu bezpieczeństwa oferowanego przez Drogę Karate. Wykraczający poza ramy wszechobylskiej obecnie komercji, autentyczny trening *a.s. karate* staje się więc sposobem, który bardzo wszechstronnie oddziałuje na człowieka. Jego strona fizyczna spośród wielu aspektów aktywności uruchamia te, które sprzyjają rozwojowi jednostki. Przynoszą one nie tylko wymierne efekty w rozwoju biologicznym, co ma swoje przełożenie na zdrowie człowieka, ale także wartości estetyczne, użytkowe i duchowe w tak realizowanym samodoskonaleniu, całościowo podnosząc jakość życia. Ma to niewątpliwie swoje przełożenie nie tylko na samą jakość, ale i na efektywność życia oraz wykonywanych przez człowieka zadań, zarówno w sensie fizycznym, jak i umysłowym.

Trzy filary *a.s. karate* są mocne wtedy, gdy nie od razu budujemy je jednocześnie. Pokrywa się to z przekonaniem autorów o potrzebie etapizacji rozwoju adepta *a.s. karate*, gdzie od sztuki walki poprzez sport dochodzi się do użytkowych elementów pozasportowych [Piwowski 1997].

Czwarty filar odróżnia się od trzech pozostałych. Jest on elementem związanym z moralnym, czy nawet duchowym dojrzewaniem oraz wzrostem jednostki. Powinien on w stosownej formie i proporcjach być wprowadzany na wszystkich etapach rozwoju przyszłego mistrza *a.s. karate*. Czwarty filar, w integralny sposób włączony w proces socjalizacji zachodzący podczas podążania Drogą Karate, niezależnie od typu treningu (sztuka walki, sport, samoobrona), jest – przypomnijmy raz jeszcze – internalizowanym przez uczestników zajęć karate zabezpieczeniem właściwego rozwoju ich osobowości. Osobowości chronionej przed pułapkami niegodnych zachowań mogących pojawić się u osoby wyposażonej w swoistą broń, jaką stanowi ciało adepta karate, kierowane siłą jego umysłu.

Zestaw ruchowych czynności charakteryzujących *all style karate* ma nieustannie sprzyjać poprawie zdrowia co pozytywnie wpływa na życie psychiczne jednostki. I tu proponowane w obrębie treningu karate ćwiczenia (zwłaszcza gibkościowe i siłowe) mogą służyć jako element kinezyterapii dla utrzymania, odbudowy bądź poprawy sprawności ruchowej, a trening specjalny psychiki pozwala uwolnić człowieka od stresu lub lepiej go kontrolować i tym samym łatwiej pokonywać różnorodne przeciwności dnia codziennego. Jest to zatem coś więcej niż poprawa „cielesności” czy działania prozdrowotne. Obecnie używanym terminem, który celnie określa stan, do którego dąży się w sztuce i sporcie walki, jakim jest *a.s. karate*, jest *wellness*. Termin ten

łączy pojęcia *well being* i *fitness* w całościowe pojęcie obejmujące pełne spektrum możliwości rozwoju człowieka.

Podstawową dla wysokiego poziomu rozwoju motorycznego ćwiczących dziedziną kultury fizycznej jest sport. Mistrzostwo sportowe ma swoje przełożenie na realizację potrzeb uznania oraz osiągania psychofizycznej doskonałości. Bazę dla uzyskania mistrzostwa technicznego w każdej dyscyplinie sportu stanowi podbudowa realizowana w formie treningu ogólnorozwojowego. W odróżnieniu od innej sportowej formy – kick-boxingu, *a.s. karate (full contact karate, czasami nazywane kick-boxing karate)* łączy elementy nowoczesne z tradycyjnymi, dając ćwiczącym *all style* dalszą możliwość pogłębiania swojego mistrzostwa, nie ograniczając się wyłącznie do okresu kariery sportowej. Jest to niezwykle istotne dla wieloletniego kultuwowania sztuki walki, gdyż tylko wtedy można mówić o prawdziwym mistrzu – nauczycielu budō. Szerzenie holistycznego programu rozwoju człowieka za pomocą tej formy „sztuki pustej ręki” może stać się początkiem dogłębniejszej analizy i internalizacji wyższych wartości przenoszonych przez spektrum *all style karate*, łączące w sobie sztukę walki, sport wyczynowy i samoobronę. Oddziaływanie na organizm poprzez dużą ilość różnorodnych bodźców ruchowych wchodzących w zakres środków techniczno-taktycznych i metod treningu *a.s. karate* daje szansę prawidłowego rozwoju, a jednocześnie pozwala wybrać te jego formy, które najbardziej danemu człowiekowi sprzyjają.

W tym miejscu podkreślmy raz jeszcze, że Drogę Karate realizowaną również poprzez *all style* możemy analogicznie do holistycznej psychologii uprawianej przez Kena Wilbera nazwać spektralną Drogą Karate. Powyższa koncepcja daje możliwość odpowiedzi na wiele pytań związanych z holizmem „sztuki pustej ręki”, będąc jednocześnie współczesną, nieco bardziej otwartą na wybory ćwiczącego formułą Drogi samodoskonalenia, w odróżnieniu od niektórych systemów tradycyjnych (co bynajmniej nie deprecjonuje ich wartości). Pełne spektrum oferty *a.s. karate* (podobnie jak innych systemów rodziny budō i związanej z nim rodziny karate-dō) stanowi określoną całość będącą odzwierciedleniem Całości w rozumieniu transcendentnym. Wolność wyboru jednostki stanowi zaś o tym, w jakim zakresie owego spektrum od fizycznych poprzez psychiczne aż po duchowe możliwości następował będzie rozwój osobowości podmiotu uczestniczącego w podążaniu ścieżką *a.s. karate*.

Potrzeba doskonalenia się jest jedną z najistotniejszych – jak stwierdził i opisał Maslow [1990], a odczuwało wielu przed nim, jak i obecnych mistrzów budō – potrzeb człowieka.

Kolejną, a zarazem jedną z podstawowych potrzeb współczesnego człowieka jest potrzeba bezpieczeństwa. Jak wynika z definicji, potrzeba jest rzeczą konieczną, niezbędną. Wielu współczesnych psychologów twierdzi, iż potrzeba jest czynnikiem dynamizującym ludzkie postępowanie [Reykowski 1986]. Potrzeby mogą często pokrywać się z wyznawanym systemem wartości. Wartości, których realizację odczuwamy jako swoisty, wewnętrzny przymus. Świat karate i jego Droga to świat wartości. Poprzez nieustanny trening wsparty jego czwartym, mentalnym filarem dajemy świadectwo wartościom, jednocześnie pamiętając o naszych praktycznych, codziennych potrzebach występujących na różnych poziomach.

Człowiek Drogi konsekwentnie dąży do zaspokojenia potrzeb istotnych dla niego samego, dla bliskich mu osób oraz swojego otoczenia. Poczynając od składowych instynktu życia związanych z przetrwaniem i zasadą zachowania gatunku poprzez podstawowe potrzeby związane z zabezpieczeniem egzystencji przez zaspokojenie głodu czy pragnienia aż po potrzeby wyższego rzędu, takie jak potrzeba udanych relacji i związków z otoczeniem oraz bliskimi osobami, potrzeba uznania (wiązana z podnoszeniem poczucia własnej wartości) oraz potrzeba samodoskonalenia. Człowiek, który stara się wzmocnić i bronić przed wszelkiego rodzaju niebezpieczeństwami, dysponuje mocno wykształconym instynktem życia. Freud dostrzegał także przeciwstawiający się temu instynktowi instynkt śmierci. Twierdził, iż nierzadko bywa, że w człowieku dochodzi do głosu ta część jego natury, która jest obdarzona wewnętrznym pociąganiem do okrucieństwa, agresji i niszczenia. Jednakże instynkt śmierci w większości przypadków nie staje się dominującym instynktem, który kieruje ludzkim życiem. Fakt, że człowiek dąży do samorealiza-

cji, jednocześnie doskonaląc metody obrony przed zagrożeniami, pokazuje drogę, która rozbraja bądź neutralizuje autodestrukcję i zło [Maslow 1990].

Z powyższej konfrontacji poglądów wynika, że generalizując, możemy wyróżnić podstawowe dwa typy zagrożeń: nadchodzące z zewnątrz i zagrożenia o charakterze wewnętrznym. Eliminacja ich, a tym samym realizacja zaspokojenia potrzeby poczucia bezpieczeństwa dotyczy w pierwszym przypadku działania organów państwowych i służb ochrony, nie umniejszając przy tym istotnej, czynnej roli jednostki. W związku z drugim typem zagrożeń większość czynników determinujących bezpieczeństwo zależy od konkretnej osoby, a instytucje zewnętrzne mogą odgrywać rolę wspomagającą jej działania [Ambroży 2005]. W pierwszym, zewnętrznym rodzaju zagrożeń powstrzymywanych przez zespoły i systemy ochrony należy brać pod uwagę zarówno aktywność samej osoby ochraniaanej, jak też wspomnianych zespołów także w tym sensie, że przecież o sile zespołu decyduje często jego najsłabszy punkt. W tego typu podejściu o charakterze koniunktywnym nie możemy pominąć dbałości o potencjał poszczególnych osób tworzących wspomniany zespół. Oczywiście metody neutralizacji zagrożeń, ich likwidacji, bądź jeszcze wcześniej – prewencji, czyli skutecznego przewidywania zagrożeń i zapobiegania utracie poczucia bezpieczeństwa, są wynikiem przenikania się stosownych działań na poziomach zewnętrznym i wewnętrznym w sposób jednoczesny i wzajemnie wspierający.

Należy tu podkreślić, że odpowiedni poziom sprawności fizycznej wypracowany w formie treningu *a.s. karate* jest w stanie skutecznie zmniejszyć poczucie zagrożenia, a tym samym poprawić bezpieczeństwo rozpatrywane z obu powyższych punktów widzenia. Potwierdza to niejako psychologiczna teoria skuteczności Bandury [Pervin 2002], gdzie podobnie jak w karate (lecz w szerszym zakresie) przenikają się dwa plany – fizyczny i mentalny. Aktywność treningowa realizowana jako *all style* efektywnie wspomaga rozwój jednostki, wieloaspektowo doskonaląc człowieka, jest elementem pozytywnie wpływającym na zdrowie, niezależność jednostki oraz poprzez mechanizm transferu podnosi skuteczność również w dziedzinach bezpośrednio niezwiązanych z walką, lecz z codzienną egzystencją tak zawodową, jak i pozazawodową. Skuteczność, jedna ze sztandarowych cech karate-dō, w tym *a.s. karate*, modelowo wzrastająca wraz z kolejnymi stopniami wtajemniczenia (podobnie jak opisuje to teoria Bandury) i sportowymi doświadczeniami adepta sztuki walki to kolejna ze składowych zaspokajanych przez odmiany budō potrzeb człowieka. Stoi ona u podstawy samooceny adepta karate, jak też kształtowania się tzw. jaźni odzwierciedlonej, z którą łączy się poziom prestiżu we własnym otoczeniu. Można też powiedzieć, że bezpieczeństwo i skuteczność stanowią awers i rewers tej samej „monety”, jaką stanowi *a.s. karate*. Wypracowany poprzez *a.s. karate* poziom wieloaspektowej sprawności pozwala na efektywne unikanie zagrożeń zewnętrznych, zmniejszanie i neutralizowanie ich siły lub prewencyjne przeciwdziałanie im. Dzieje się to przy jednoczesnym stabilnym ukształtowaniu wnętrza adepta i jego mocno ukształtowanej dzięki *a.s. karate* autonomii. Badania własne przeprowadzone na grupie 190 osób potwierdzają te fakty, bowiem większość badanych uważa sprawność psychofizyczną za podstawową gwarancję bezpieczeństwa we współczesnym świecie. Ponadto wiele osób jako podstawę bezpiecznego życia traktuje zdrowie, którego jednym z istotnych gwarantów może być zaplanowany długofalowo i właściwie wykonywany trening karate [Ambroży 2004].

U większości z nas, na szczęście, normę stanowi fakt, iż przeważa instynkt życia i dlatego potrzeba ochrony i wzbogacania własnej egzystencji jest zdecydowanie tendencją dominującą. Przyglądając się temu problemowi z pewnego dystansu, można stwierdzić wprost, iż bezpieczny jest ten człowiek, który dokonuje wyboru podjęcia wysiłku, uświadomionego potrzebą uwolnienia się od zagrożeń.

Może być to na przykład osoba, która starannie unika zagrożeń, kryjąc się przed nimi z chwilą jakiegokolwiek sygnału możliwości ich zaistnienia. Życie bez podejmowania jakiegokolwiek ryzyka staje się wtedy jednak szybko dalekie od rzeczywistego świata pełnego niebezpieczeństw. Ten sposób zapewnienia sobie bezpieczeństwa jest utopią. Niektóre z zagrożeń są do tego stopnia naturalne, że z czasem, wtedy gdy zaznajomimy się z nimi, wręcz zapominamy,

że trzeba się ich obawiać. Gdy nie podejmujemy wysiłku zdefiniowania zagrożeń, zapoznania się z nimi w praktyce, wytrenowania metod zapobiegania im, wtedy żyjemy osaczeni niebezpieczeństwem. Uświadamiamy sobie tę bolesną prawdę dopiero wtedy, gdy zagrożenia owe osiągną bezpośrednio nas. Możemy być także chronieni przed zagrożeniem poprzez wyspecjalizowany zespół ludzi lub system technicznych zabezpieczeń. O tak chronionym człowieku możemy powiedzieć, iż jest bezpieczny w konkretnym czasie i miejscu, w danej zagrażającej mu sytuacji. Ponieważ jest on ochraniający przed niebezpieczeństwem, oznacza to jednocześnie, że bezpieczeństwo uzyskiwane jest kosztem częściowej utraty niezależności. Traktując *a.s. karate* jako sposób holistycznej ochrony własnej egzystencji przed niebezpieczeństwami świata zewnętrznego, podejmujemy próbę wzięcia swego losu we własne ręce, zrealizowania ponadczasowych uniwersalnych wartości w wymiarze utylitarnym. Pełną bowiem wartość bezpieczeństwa uzyskujemy przy jednoczesnym odczuwaniu swobody, gdyż dopiero jednoczesne występowanie wysokiego poziomu obu wymienionych parametrów stanowi o wysokiej jakości życia. Użyteczność psychoruchowych procesów towarzyszących treningowi *a.s. karate* może wyjść na przeciw potrzebie uzyskania poczucia bezpieczeństwa, ustanawiając dla człowieka płaszcz ochronny przeciwko zagrożeniom współczesnego świata, pochodzącym zarówno ze strony przyrody, jak i drugiego człowieka – napastnika. W sytuacjach szczególnych zagrożeń obydwie omówione powyżej formy aktywnej ochrony (zespół ochrony, uzupełniony systemem ochrony, oraz „wkład własny”) powinny się uzupełniać.

Od zagrożeń jednak nie da się całkowicie uciec ani w utopię, ani poprzez zaniechanie usprawiedliwiane bezgranicznym zaufaniem do zewnętrznych systemów ochrony.

Wspólny wysiłek w celu skrojenia niezwykle solidnego ochronnego płaszcza na miarę naszych czasów podjęli od połowy XX stulecia tacy prekursorzy *a.s. karate* jak Bill Wallace „Superfoot”, Benny „The Jet” Urquidez⁴, Dan Anderson⁵ czy Chuck Norris, będący mistrzem świata ponadstylowego karate przez długie 6 lat! (1967–1973)⁶. Amerykańskie karate zaczęło kiełkować w Polsce wbrew ideologom minionego okresu w połowie lat 70. Dwa pierwsze ośrodki to Kraków i Warszawa. W Krakowie Szkoła Sztuk i Sportów Walki „Orion”, klub założony i prowadzony do dziś przez Juliusza Piwowarskiego, oraz Studencki Klub Karate Politechniki Warszawskiej, prowadzony przez Andrzeja Palacza. Pierwsze zgrupowania szkoleniowe prowadzone według formuły *all style* odbyły się w Busku-Zdroju w 1978 roku („Orion”, J. Piwowarski) oraz w Cieszyńcu w 1978 roku (Politechnika Warszawska, A. Palacz).

Z czasem rozpoczęły działalność stowarzyszenia wspierające rozwój *all style*. Były nimi:

- Polski Związek BUDO (obecnie Polski Związek Sportu BUDO) z kolejnym warszawskim ośrodkiem *all style*, którego twórcą i szefem jest do dziś Jan Roman Braun (założony w 1992 roku, wcześniej International Budo Federation – Poland),
- Polska Federacja All Style Karate założona w 1993 roku, z siedzibą w Krakowie.

Różne dojo zajmujące się karate i pochodnymi formami walki, w tym również systemem *all style*, z czasem, jak już wspomniano, podzieliły się, z grubsza biorąc, na dwa typy organizacji z punktu widzenia spektralnej Drogi samorealizacji, Karate-dō. Jedne z nich, ulegając nadmiernej fascynacji nowoczesnością (której dominacja w ludzkiej egzystencji implikuje niestety rozmaite ahumanistyczne aspekty), z fałszywą dumą pozbyły się wielopokoleniowej dalekowschodniej tradycji. Stało się to nierzadko powodem zaistnienia zjawiska swoistej anomii w szeregach adeptów karate i kick-boxingu. Szkoły i kluby karate, które zmodernizowały swoje metody treningowe, stojąc jednocześnie mocno na gruncie tradycyjnych i ponadczasowych wartości związanych z budō, zrzeszyły się w Polskim Związku Sportu BUDO oraz Polskiej Federacji All Style Karate, łącząc bezkolizyjnie tradycję z właściwie, nie zaś powierzchownie rozumianą nowoczesnością.

⁴ World Champion Benny „The Jet” Urquidez (1980), *Training and fighting skills*, Unique Publications, Inc., Hollywood, California.

⁵ Dan Anderson (1982), *American free style Karate: Full contact sparing*, Unique Publications, Inc.

⁶ Chuck Norris (2006), *Autobiografia. Na przekór wszystkiemu...*, Polski Instytut Wydawniczy Erica, Warszawa.

BIBLIOGRAFIA

1. Ambroży T. (2001), *Samoobrona – podręcznik metodyczny dla instruktorów rekreacji*, UKFiS – ZG TKKF, Warszawa.
2. Ambroży T. (2004), *Trening holistyczny – metodą kompleksowej uprawy ciała*, Wyd. European Association for Security, Kraków.
3. Ambroży T. (2005), *Trening holistyczny. Wpływ aktywności fizycznej na realizację potrzeby bezpieczeństwa osobistego i społecznego*, Wyd. European Association for Security, Kraków.
4. Butrym M., Orlińska W. (1983), *Tajemnice kung-fu*, Sport i Turystyka, Warszawa.
5. Bielski J. (2001), *Kompetencje nauczyciela wychowania fizycznego*, „Lider”, nr 1/119, s. 7–9.
6. Cynarski W.J. (2000), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
7. Kalina R.M. (2000), *Teoria sportów walki*, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
8. Maslow A. (1990), *Motywacja i osobowość*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
9. Oyama Masutatsu (1979), *The Kyokushin Way. Mas. Oyama's Karate Philosophy*, Tokyo.
10. Pervin L.A. (2002), *Psychologia osobowości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
11. Piwowarski J. (1997), *Etapy rozwoju mistrza*, Magazyn Sztuk Walk „Samuraj”, nr 3 i 4.
12. Reykowski J. (1986), *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa.
13. Simonsohn B. (1996), *Przez ciało do ducha. Ćwiczenia tybetańskie z dziećmi*, Oficyna Wydawnicza „SPAR”, Warszawa.
14. Socha P., red. (2000), *Rozwój duchowy człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
15. Szyszko-Bohusz A. (1989), *Pedagogika holistyczna*, PAN, Kraków.
16. Tanaka F. (2005), *Sztuki walki samurajów*, Diamond Books, Bydgoszcz.
17. Wilber K. (1975), *Psychologia Perrennis: The Spectrum of Consciousness*, „Journal of Transpersonal Psychology”, nr 2.
18. Wilber K. (2001), *Niepodzielone. Wschodnie i zachodnie teorie rozwoju osobowości*, Zysk i S-ka, Poznań.

Key words: karate, security, holism

SUMMARY

Close combat, and thus karate as a field of physical culture, is deeply rooted in the history of mankind. It constitutes a background for a large area of physical exercises of psychophysical dimension. The master – teacher stands for the testimony of the quality of martial arts teaching; and the development and success of his students are the visible effects of his work. In all style karate, there are three mainstays that make up the whole system and guarantee its effectiveness, holism and universality. A set of motor techniques and strategies that characterises all style karate is also supposed to promote improvement of physical fitness and efficiency, which translates into the mental comfort of an individual. The need for self-actualisation, and the need for safety that tends to increase nowadays have been, and still are, the basic needs of humans. In general, two types of threats can be distinguished: external and internal. However, it needs to be stressed that an adequate level of physical fitness that has been worked on in the form of all style karate training may decrease anxiety, and simultaneously increase the feeling of safety in both cases. Viewing all style karate as a way of holistic protection of our own existence from external threats, as well as protection of our psyche, we are making an attempt to treat the universal values of martial art as factors possessing a utilitarian dimension. The usefulness of all style karate system can meet the expectation of improving the quality of life by satisfying the needs for self-actualisation and safety. It can also constitute a protective shield for a human being against the threats of modern world arising from the laws of nature, civilisational threats, from the nature of human soul and the emergence of a negative human factor in the person of an aggressor. All system karate symbiotically combines tradition with properly understood modernity.