

## CO DAJE KARATE?

### Karate jako samoobrona

Karate daleko wyprzedza inne sztuki walki pod względem możliwości samoobrony. Aikido, jujitsu, judo i kendo nie mogą po prostu konkurować z karate, jeżeli chodzi o efektywność. Toteż na całym świecie istnieje duże zapotrzebowanie na kwalifikowanych specjalistów karate wobec zatrudniania ich przez wojsko i policję w dużym wymiarze godzin. Najważniejszą przyczyną popularności karate jako środka samoobrony jest krótki termin przyswojenia podstawowych elementów karate niezależnych od wieku i płci.

Drugą przyczyną to zamknięty system bloków kryjących całe ciało charakterystyczny dla karate. Odpowiada on właśnie najczęściej formie ze strony chuliganów w dużych aglomeracjach miejskich, tzn. w postaci pobicia rękami i nogami. Każdy orientuje się, że bardzo rzadko zdarza się agresywny atak w postaci przewracania, wykręcania rąk czy bicia kijem - obrona przed takimi atakami wydaje się być domeną innych sztuk walki. Panuje przekonanie, że karate jest zbudowane jedynie na technice uderzeń i kopnięć i że taka metoda samoobrony jak uwolnienie rąk z uchwytu jest domeną judo lub aikido. Jest to oczywiście nieporozumienie. Judo, aikido, karate i inne formy walki wręcz pochodzą z tajitsu i każda z nich rozwinęła swe własne cechy. Prawdą jest, że podstawowe bronię karate są bloki, uderzenia i kopnięcia, nie znaczy to bynajmniej, że poszczególne techniki tajitsu nie mogą być stosowane w karate.

Mimo potencjalnych możliwości samoobrony zwycięstwo nad przeciwnikiem bez rozpoczęcia walki jest najcięższe sztukę i stanowi jedną z podstawowych zasad karate. Przysięga Dojo stanowi etycznie - moralne zobowiązanie do nie stosowania technik karate poza dojo. W sekcjach nowoczesnego, uniwersalnego karate Kyokushin nie ćwiczy się samoobrony, ponieważ system Kyokushinkai zawiera ogromną ilość różnych bloków od prostych do skomplikowanych pułapek, jest więc sam w sobie doskonałą formą samoobrony.

### Karate jako rekreacja

Jest obecnie najbardziej popularną formą uprawiania karate wśród wielu milionów ludzi na całym świecie. Karate jako sztuka i karate jako rekreacja to jedno, jedynym elementem, który różni te pojęcia jest zakres ćwiczeń.

Forma rekreacyjna zakłada program na minimum możliwości, sztuka zakłada program na maksimum możliwości człowieka. Obie formy pociągają szczególnie ludzi pragnących osiągnąć fizyczną i psychiczną dyscyplinę wewnętrzną, dążących do osiągnięcia celu poprzez realne działanie a nie tylko poprzez medytację. Kluczem do popularności tej formy karate jest „istota karate”, a nie poszczególne techniki. Dla wielu osób pracujących w ciągłym napięciu, karate stanowi antidotum na nieprzerwane pasmo stresów.

Wtopienie się w świat innych wartości jakie obowiązują w dojo poprzez poddanie się reżimowi treningowemu zmusza do skupienia uwagi na technice, oddychaniu, walce. Głębokie zaangażowanie fizyczne i psychiczne powoduje hamowanie i wyciszenie w obszarach mózgu, które przez wiele godzin dziennie są eksploatowane. Końcowym efektem ćwiczeń jest uczucie odprężenia. Wielu znanych polityków i ludzi sztuki jak Matsuchi Mori, Takko Miki - ekspremierzy Japonii, król Juan Carlos (Hiszpania), książę Mohamed (Jordania), książę Shahram (Iran), aktorzy Sean Connery (znany jako James Bond) i Sony Shiba utożsamiają karate z odprężeniem, metoda odzyskiwania sprawności, własna sztuka, samoobrona itp. Znaczy to, że znajdują w karate coś indywidualnego dla siebie. To wiąże z karate na zawsze i powoduje, że częstokroć mimo podeszłego wieku są nadal aktywni. Wśród ludzi sztuki uprawiających karate Kyokushinkai dla własnej satysfakcji jest wielu muzyków, plastyków i grafików, którzy poświęcili Kyokushinkai swoje prace i utwory.

Zwyciężyć siebie samego

Nie ma chyba równie jak karate kontrowersyjnej dyscypliny sportu. Dla większości osób jest ono po prostu zwykłym okładaniem przeciwnika rękami i nogami, a są tacy, którzy mówią, żeby zakazać uprawiania tej dalekowschodniej sztuki walki. Na nic zdadzą się tłumaczenia, że sztuka karate nie jest agresją wymierzoną przeciwko drugiemu człowiekowi, że sport ten opiera się na podstawach filozoficzno-duchowych, że jest szkołą charakteru itd. Pojawiają się głosy, że owszem boks, kick-boxing można trenować, bo pojedynki w tych dyscyplinach to męska, twarda walka, ale karate to mordobicie, więc powinno być zakazane.

Takie opinie można spotkać nie tylko wśród ludzi pasjonujących się sportem, ale także wśród osób pracujących nad rozwojem kultury fizycznej, a nawet wśród dziennikarzy. Co gorsza - ci ostatni zamiast pisać prawdę o karate, sięgać do jego idei, szukają w nim nieraz taniej sensacji albo zbywają milczeniem. Nic więc dziwnego, że świadomość społeczna na temat sztuk walki rodem z Dalekiego Wschodu, kształtuje komercja filmowa, której fabuła eksponuje brutalność, skręcane karki, wybijane zęby, etc.

Daleki Wschód, dla nas, ludzi kultury Zachodu, zawsze pozostawał zagadką, nie tylko ze względu na specyfikę religijną i filozoficzną tamtego regionu, ale także ludzi w nim żyjących - ich mentalność, siłę ducha i mistycyzm. Orient budzi podziw zmieszany z niepokojem, który jest konsekwencją nie wiedzy. Można więc sądzić, że jest rzeczą oczywistą, iż pokazywanie dalekowschodniej sztuki walki jako brutalnej siły, w umysłach wielu osób nic znaczących koncepcji taoizmu, pojęcia ki czy tan tien, musi wzbudzić sprzeciw. Nie można ukrywać, że Europejczycy i Amerykanie nie lubią rzeczy zawiłych. Dlatego bardziej fascynuje nas boks, w którym wszystko jest proste i wiadomo o co chodzi. W Stanach Zjednoczonych powstał kick-boxing, sport wizualnie bardzo podobny do karate. Nie posiada on jednak żadnych aspektów duchowych, a głównym jego celem jest wypracowanie takiej siły mięśni i umiejętności technicznych, żeby pokonać przeciwnika. Wszystko proste i jasne.

Yee Ching Wong, jeden z mistrzów dalekowschodnich sztuk walki, powiedział: "Aby opanować sztukę walki, trzeba zrozumieć jej filozofię. Ciało bez ducha jest bezużyteczne". Twórca stylu Kyokushinkai (słowo to w języku japońskim oznacza stowarzyszenie poszukiwaczy najwyższej prawdy), MASUTATSU OYAMA, przez półtora roku przebywał samotnie w górach, aby doskonalić swój umysł i ciało, a przez to tworzyć podstawy filozoficzne swojego karate.

Jak napisał, w tamtym czasie poczucie izolacji było najstraszliwszą rzeczą jakiej doznał, ale nie chciał poddawać się temu uczuciu. Co pewien czas golił sobie brew, ponieważ wtedy był świadomy, że tak wyglądając nie może pokazać się wśród ludzi. Może wydawać się to dziwaczne, ale dzięki nieustannej pracy nad sobą, Oyama po powrocie z gór stał się człowiekiem niezwyciężonym, chociaż do walki z nim stawało wielu znakomitych bokserów i zapaśników z całego świata. Oyama walczył również ze zwierzętami, pokonał 53 byki. W czasie tournée po USA "New York Times" nazwał go "Boską Ręką". Z pewnością takie rewelacje u nie jednego człowieka kultury Zachodu muszą budzić powątpiewanie i pytanie: "Po co to wszystko?". Mas Oyama odpowiada na nie bardzo prosto: "Aby przekroczyć nie uświadomione granice ludzkich możliwości, wydobyć ukryty w nas potencjał siły ducha i zwyciężyć siebie samego."

Ze względu na pierwiastek filozoficzno-duchowy dobrym karateką nie można stać się po pięciu czy nawet dziesięciu latach treningu. Mistrzów tej sztuki walki jest niewiele w porównaniu z innymi dyscyplinami sportu. Być może dlatego karate wydaje się tak bardzo tajemnicze i owiane tyłoma legendami, które czasami graniczą z naiwną głupotą, szkodzącą tej jakże fascynującej dyscyplinie.

W świątyni Enkaku-ji, gdzie znajduje się obelisk poświęcony jednemu z twórców sztuki karate - Gichinowi Funakoshi, widnieje napis. "Karate ni sente nashi" - "Karate nigdy nie było sztuką agresji". Czyli inaczej: Karate nigdy nie atakuje pierwsze.

Co daje karate?

Młódzież wciąż poszukuje możliwości zaspokojenia swoich naturalnych dążeń - do rywalizacji, do określenia się, a nawet dominacji... Stąd tak wielka popularność wschodnich sztuk walki. Niosą one bowiem w sobie wiele wartości istotnych dla współczesnego człowieka. Ale tylko wtedy, gdy na treningu przestrzegana jest dyscyplina i panują właściwe relacje między członkami ćwiczącej grupy a instruktorem.

Już głęboki ukłon rozpoczynający i kończący ćwiczenia jest symbolem szacunku dla drugiego człowieka. Osoby uprawiające sztuki walki, uczą się od początku grzeczności. Ci, którym to nie odpowiada, szybko tracą motywację do treningu.

Efektom uprawiania karate powinno być osiągnięcie dyscypliny wewnętrznej (Oyama, 1973), rozwój zdolności umysłowych i ciała oraz pogłębianie właściwości ducha (Egan, 1982). Ju-jitsu - w którym opanowanie emocji pozwala podporządkować sobie przeciwnika - ma przyczyniać się do rozwoju siły fizycznej i woli zwycięstwa (Maekawa, 1978). Z kolei potencjalnymi korzyściami płynącymi z uprawiania Aikido są: poprawa zdrowia psychofizycznego, pogłębienie zrozumienia proUe^\* v nekających każdego człowieka, świadomość konieczności integracji z innymi ludźmi (Westbrook i Ratti 1984).

Wschodnie sztuki walki "Budo" prowadzące do rzeczywistego zahartowania i przyjęcia zdecydowanej postawy wobec przeciwnika (Oyama, 1975) - łączy to, że traktują człowieka całościowo, jako jedność psychofizyczną. Czy te wartości, które wnosi "Budo" są przyswajane przez ćwiczących? Czy oni je sobie uświadamiają? Które sfery osobowości są na nie najbardziej podatne? Ile zależy od stażu w opanowaniu wschodnich sztuk walki?

Aby uzyskać odpowiedź na te i podobne pytania przeprowadziliśmy specjalną sondę wśród karateków Krakowskiego Klubu Kyokushinkai. Spośród 300 ankiet zakwalifikowano do analizy 101 kompletnie wypełnionych. Badani byli w wieku od 15 do 41 lat, mieli staż treningowy od 6 miesięcy do 14 lat, 14 z nich legitymowało się stopniem 1-2 Dan. Okazało się, że udział w treningach przyniósł badanym poprawę samopoczucia, radość życia i zwiększenie energii do działania, a także wzmocnienie woli, zdolność do przewycięzania bólu i zmęczenia. Treningi przyczyniły się ich zdaniem, do zwiększenia odporności na trudności występujące w trakcie realizacji postawionych celów i do rozwoju sprawności fizycznej (wskaźniki szybkości, siły, wytrzymałości).

Uprawianie karate miało również znaczący wpływ - w świetle wypowiedzi badanych osób - na rozwój ich zalet charakteru, sposób podejmowania decyzji, zmniejszenie nerwowości i frustracji, rozszerzenie kontaktów z ludźmi, bardziej świadome dokonywanie wyboru działania oraz spotęgowanie kontroli nad uczuciami gniewu i strachu. Uwzględniając staż treningowy respondentów można stwierdzić, że największe zmiany zachodziły w ich postawie wobec pracy lub nauki oraz w sferze bardziej świadomego dokonywania wyboru działania i zwiększania samokontroli. Karate kształtowało charakter karateków, pomagało im w szybszym rozwiązywaniu trudnych i spornych problemów, zwiększało odporność na trudności pojawiające się w trakcie realizacji postawionych celów, potęgowało wrażliwość na potrzeby, a także krzywdę innych osób.

Ankieta nie wykazała istotnych powiązań między czasem uprawiania karate a intensywnością uczuć powstających przy porażce. Staż nie miał wpływu na zmniejszenie frustracji i nerwowości. A także na wzmocnienie woli, zdolności do przewycięzania zmęczenia i bólu oraz poprawę samopoczucia, radości życia oraz posiadającej najwyższą medianę - energii do działania. Brak zależności między stażem treningowym a wpływem na niektóre sfery osobowości może świadczyć o tym, że omawiane efekty zostały osiągnięte już w pierwszym okresie ćwiczeń. Później zaś były jedynie utrzymywane na wystarczającym poziomie.

Z wcześniejszych badań wynika, że podejmowanie treningu karate wiąże się walorami użytecznymi tego sportu i chęcią doskonalenia własnego charakteru (Srokosz i Sterkowicz, 1986). Przeprowadzona ankieta potwierdziła także ten kierunek oddziaływania treningu, ale w kontekście otrzymanych odpowiedzi nie można wykluczyć twierdzenia, że to specyficzne cechy osobowości spowodowały zajęcie się i przebieg kariery w karate (Dracz i Sterkowicz, 1985).

Analiza zebranych opinii i wyniki innych badań utwierdzają w przekonaniu o całościowym oddziaływaniu karate na osobowość, w której wyróżnia się sfery: fizyczną, intelektualną, emocjonalną, wolicjonalną, społeczną, etyczno-moralną. Z przeprowadzonych badań także wynika, że większość ankietowanych karateków (82%) zauważyła u siebie łatwiejsze opanowanie umiejętności relaksacji psychofizycznej. Stali się przez to mniej nerwowi, pobudliwi i agresywni. Uprawianie wschodnich sztuk walki może zatem skutecznie kształtować osobowość młodych ludzi. Dużo zależy od doświadczenia i wycucia instruktorów. Powinni oni tak ukierunkować treningi, by ich efekty autentycznie wspomagały szkołę i dom rodzinny w trudnym procesie wychowania.

dr STANISŁAW STERKOWICZ- pracownik naukowy krakowskiej AWF (kierownik Zakładu Sportów Walki), od kilkunastu lat prowadzi badania karate i karateków, zajmuje się także szkoleniem instruktorów i trenerów.