

WSCHODNIE SZTUKI WALKI

Któż z nas nie widział filmu z udziałem karateków, z efektownymi walkami i scenami rodem z dalekiego wschodu wschodu? Jak wielu z nas potrafi jednakże, rozpoznać przedstawiane sztuki walki? Jak powstawały sztuki walki i jak zmieniły się? Choć zakres tego zagadnienia jest bardzo szeroki, postaram się przedstawić w prosty i łatwo przyswajalny sposób najważniejsze sztuki i style walki, które rozwinęły się w różnych miejscach świata na przestrzeni wielu wieków.

Pierwsze wzmianki o sztukach walki jako ruchowych formach ekspresji i filozofii wschodu sięgają kilku tysięcy lat wstecz. Sztuki walki były drogą hartowania i rozwoju ciała, umysłu i ducha; sztuką samoobrony i drogą do samourzeczywistnienia – stąd często do nazwy stylu walki dodawano słowo „droga” – **DO, DAO** lub **TAO**.

Kolebką azjatyckich sztuk walki był legendarny klasztor **Shaolin** w Chinach, gdzie buddyjscy mnisi oprócz codziennych modlitw i medytacji studiowali różne metody samoobrony, powstałe w wyniku obserwacji ruchów zwierząt, wiatru, ognia, rzek, oceanu. Najbardziej znanymi spośród nich są styl tygrysa, smoka, lamparta, żurawia, małpy i węża. Style walki z Shaolin charakteryzują się dużą siłą, szybkością i twardością technik. Ogólnie określa się je więc jako zewnętrzne.

W części Chin zdominowanej przez filozofię **taoistyczną** rozwinęły się natomiast style bardziej miękkie, finezyjne oparte na ruchu energii wewnętrznej człowieka i stąd określenie jako style wewnętrzne. Najlepszym przykładem jest **Tai- chi** wywodzące się z klasztoru taoistycznego na górze **Wudang**. Chociaż oprócz niego istniały też inne style jak np: styl zaginionego szlaku **Chi Kung** czy styl Ośmiu Trygramów, oparty na taoistycznej, magicznej księdze przemian **I- Ching**.

Z Chin sztuki walki dotarły na **Okinawę**, gdzie z połączenia chińskich sztuk walki z rdzennie okinawską sztuką **TO – DE** powstało **Karate Do**. Pierwotnie istniały 3 style karate: **Shuri- Te, Naha- Te i Tomari – Te**. Nazwy pochodzą od miejscowości, w których style się rozwijały. Każdy z nich rozwinął charakterystyczny dla siebie sposób poruszania, oddychania i zadawania ciosów. Jednakże wszystkie używały rąk i nóg do uderzania, blokowania oraz różnego rodzaju dźwigni, podcięć, chwytów i rzutów. Powierzchnie ramion i nóg były w specjalny sposób utwardzane i hartowane tak, że osoba praktykująca

okinawskie karate była bardzo niebezpiecznym przeciwnikiem i była zdolna obronić się przed jednoczesnym atakiem kilku przeciwników.

Siedząca medytacja tzw. ZEN uzupełniała tę formę walki o metody rozwoju umysłu i ducha.

Wraz z upływem lat Karate zostało zaadoptowane na głównych wyspach Japonii, w Ameryce i Europie.

Obecnie istnieje kilkadziesiąt odmian karate, spośród których najważniejszymi są **Goju- Ryu, Shorin –Ryu, Kyokushinkai i Shotokan.**

W centralnej Japonii nękanej przez kilkaset lat walkami samurajów szczególnie rozwinęła się sztuka walki mieczem samurajskim- tzw. **Katana**.

Pierwotnie używano ostrego stalowego ostrza, a samą sztukę walki mieczem nazwano- **iaido**- drogą kształtowania umysłu i ducha poprzez walkę mieczem.

Potem stalowe ostrze zostało zastąpione bambusowym mieczem zwanym **shinai**, a nazwę tej sztuki walki zmieniono na **kendo**- co dosłownie znaczy „droga miecza”. Chociaż w niektórych szkołach miecza ciągle ćwiczy się tradycyjne iaido. Najbardziej znanymi stylami walki mieczem są

Kantori- Shinto-Ryu i Eishin – Ryu.

Inną, obecnie również popularną w Europie sztuką walki jest **aikido**, stworzone na początku naszego wieku poprzez mistrza Morihei Ueshibę. Ueshiba jako młodzian trenował u wielu znanych mistrzów owych czasów. Uczył się ju-jitsu w szkole Tenshin Shin'yo-Ryu i japońskiej szermierki w Shinkage-Ryu. Aby przełamać swoją chorowitą naturę opracowywał najcięższe plany treningowe.

Spędzał wiele czasu w górach, trenując ciężkim mieczem i wiele medytując. Pobierał również prywatne lekcje u Sokaku Takedy, mistrza Daito-Ryu jujutsu.

Aikido oznacza drogę miłującej energii i uczy osiągnięcia panowania nad własnym ciałem i umysłem i poprzez ciężki, długi trening oraz wzniesienie ducha do stanu „satori”- czyli oświecenia. Sztuka ta uczy wykorzystania siły przeciwnika przeciwko niemu samemu i jest sztuką szlachetnej samoobrony.

Historia **ju-jitsu** to bardzo rozległy i kontrowersyjny temat. Nie jest ona tak "prosta", jak u innych sztuk walki ponieważ jujitsu powstało dzięki wielu nauczycielom, którzy pochodzili głównie z Japonii. Dlatego historia ju-jitsu wychodzi z różnych korzeni. W związku z tym różni specjaliści przedstawiali przeróżne wersje historii. Pierwsza notka dotycząca jujitsu pochodzi z przedziału 770 - 481 p.n.e. Jedną z oficjalnych i najbardziej prawdopodobnych wersji brzmi: w 525 roku p.n.e. **Boddhidharma** (mnich Buddyzmu Zen) przybył z Indii do Chin zadomawiając się w klasztorze Shaolin.

Do japońskiego **kenpo** dodał wtedy metody oddychania z Yogi, tworząc shorinji kenpo (czyli Shaolin chan fa,- shorinji to po japońsku Shaolin). Wkrótce po tym dodał następne rzeczy i utworzył system zwany **shin jutsu karate.**

Poszczególne szkoły ju-jitsu bardzo się od siebie różniły, można by się było nawet pokusić o stwierdzenie, że każda szkoła to oddzielny system walki. W wielu szkołach ju-jitsu nauczano także posługiwania się tradycyjną bronią np. wakizashi, sai, tonfa, tanto, shaken, bo, kama itp. Ze starych szkół ju-jitsu wywodzi się wiele współczesnych systemów walki takich jak np. Judo, Aikido. Techniki ju-jitsu wykorzystywane są prawie w każdym systemie walki. Ju-jitsu w XIX wieku zaczęło podupadać w Japonii - w tym okresie zaczęły powstawać inne sztuki walki, nierzadko bazujące na podstawach ju-jitsu. Były one mniej złożone, dlatego stały się łatwiejsze do nauczania. Jujitsu podzieliło się na trzy drogi (do): judo, czyli rzuty i dźwignie, aikido - wykorzystywanie ki przeciwnika, oraz karate - uderzenia i kopnięcia.

Judo jest sportem pochodzenia Japońskiego. Za jego twórcę uważa się prof. Jigoro Kano (1885- 1938), który zebrał, usystematyzował i ulepszył chwytły starego ju-jitsu, dając im taką formę, w jakiej są obecnie uprawiane na całym świecie. W okresie powstawania judo istniało w Japonii prawie 20 szkół ju-jitsu. J. Kano usunął z ju-jitsu elementy mogące zagrażać życiu lub zdrowiu ćwiczących, wprowadzając w to miejsce wiele nowych, stworzonych przez siebie.

Jedną z najbardziej znanych koreańskich sztuk walki jest **Tae Kwon Do**. Tae kwon do oznacza drogę walki przy użyciu rąk i nóg. Sztuka ta wywodzi się ze starożytnej szkoły walki koreańskich rycerzy zwanej Hwarando. **Tae kwon do** charakteryzuje się wysokimi ekwilibrystycznymi kopnięciami często wykonywanymi w powietrzu i przy obrocie ciała. Styl ten rozwinął się trochę inaczej w Korei Południowej, gdzie jest ćwiczona bardziej kontaktowa i twarda odmiana. Po drugiej wojnie światowej nastąpił szybki rozwój tae kwon do, przy czym dużą popularność zdobywa jego sportowa odmiana. Dziś Tae kwon do jest nauczane w ponad 100 krajach przy pomocy instruktorów już nie tylko koreańskich, a jedna z jego odmian doczekała się swego miejsca na Igrzyskach Olimpijskich.

Sumo obwarowane jest skomplikowanym ceremoniałem wywodzącym się wprost z czasów feudalnej Japonii, a przejawiającym się zarówno w kastowym wręcz systemie zależności, trybie życia i treningu zawodników, jak i w sposobie rozgrywania samych zawodów. Sumo jest żywym przykładem obrzędu sintoistycznego, jest sztuką, o której pierwszy raz wspomniano w najstarszym japońskim dokumencie, **Kojiki**, (Księdze Starożytnych Spraw). W Kojiki można przeczytać o bogach zarządzających pomiędzy sobą walki sumo, których wyniki określały rządy na japońskich wyspach. Według tejże księgi, dwa i pół tysiąca lat temu, bogowie **Takemikazuchi** i **Takeminakata** walczyli na brzegach Izumo wzdłuż wybrzeża Morza Japońskiego i walka trwała dopóki Takeminakata nie przegrał z przeciwnikiem. Nie ma jednak

dokumentów świadczących o tym, że Sumo jest narodowym sportem Japonii. Można równie dobrze sądzić, iż przywędrowało tam z Azji, czy Europy, w pierwszych formach sztuk chwytania. Pierwsza historycznie potwierdzona walka sumo odbyła się w 642 r. n.e. (na dworze cesarzowej Kogyoku).

Istniało wiele innych legend o powstawaniu Sumo, zanim Japończycy przyjęli pismo chińskie w siódmym wieku. Wiadomo na pewno, że najświetniejsi szogunowie XVI w. byli ogromnymi fanami tej sztuki. To oni wyznaczyli pole walki w kształcie koła i zapoczątkowali wynagradzanie zawodników za wygrane. Do dziś wielcy zawodnicy Sumo niczym bogowie przechadzają się ulicami miast, a tłumy fanów zaczepiają ich prosząc o wspólne zdjęcie.

Inne mniej znane sztuki walki

Kalaripayatt to hinduska sztuka wojenna. Wzmianki o sztuce kalari rzadko spotykamy w źródłach pisanych. Dawniejsze wiadomości pochodzą od pewnego pielgrzyma podróżującego po Indiach w latach 630-645. Jej początki uwieczniono jednak na staroindyjskich płaskorzeźbach i malowidłach świątyni, ale także w sztuce tanecznej (**kathakali**). Tradycja ta przekazywana z ojca na syna była zarezerwowana jedynie dla kasty wojowników- kszatrijów dzięki czemu wiedza ta w całości przetrwała do dziś.

Trening kalari nie prowadził do nadmiernej rozbudowy muskulatury ale rozwijał sprężystość i elastyczność oraz moc ducha. Styl charakteryzują wysokie skoki, długie ciosy ręką i nogą, niskie pozycje ciała. Zawiera nie tylko techniki bojowe lecz także trening ducha i opanowanie wiedzy medycznej (**Ajurweda**) oraz technik masażu. Kalaripayatt jest sztuką praktykowaną na terenach wiejskich, jej mistrzowie unikają miast. Rozróżnia się dwa style : północny (znają go Nairowie) i południowy (znają go Tamilowie). Oba style zawierają tak jak inne sztuki walki walkę wręcz, posługiwanie się bronią, wiedzę o czułych punktach ciała i uderzeniach w nie oraz taktykę walki z uzbrojonymi przeciwnikami.

Pisząc o bardziej popularnych sztukach walki nie sposób nie wspomnieć o brazylijskim capoeira. **Capoeira** jest sztuką walki stworzoną w XVIII i XIX wieku przez brazylijskich niewolników w Salwadorze. Stała się dla nich sposobem na manifestowanie odrębności kulturowej i sposobem na przetrwanie. Wywodzi się z rytualnych tańców plemion afrykańskich; zawiera też wiele cech kulturowych charakterystycznych dla Indian południowoamerykańskich. Mestre Bimba przyczynił się do zalegalizowania tego tańca w 1954r.

Capoeira spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. Z pozoru nie groźne ruchy w rzeczywistości były szkołą walki

wręcz. Niewiele jest statycznych pozycji, dużo natomiast zamaszystych kopnięć i podcięć. Ciosy przeciwnika blokuje się bardzo rzadko, zamiast tego capoeira oferuje wiele uników i przejść. Z Capoeira nieodłącznie wiąże się rytuał *Roda*). Capoeiristas tworzą zamknięty krąg, którego głównym elementem jest orkiestra. Gracze parami wchodzą do kręgu, by tam prowadzić symulowaną walkę. Pozostali w tym czasie muzyką i śpiewem nadają całości energię.

Sztuki budo uprawiane na zachodzie, choć osiągnęły wysoki poziom techniczny to pozbawione są jednak ducha mistycyzmu tak charakterystycznego dla danego kraju, w którym się narodziły. Bierze się to stąd, że adepci byli nauczani w tradycyjnych dojo, będących ośrodkami medytacji bądź klasztorami. Obecnie każda z bojowych praktyk azjatyckich ma swych propagatorów na całym świecie. Mieszają się techniki, style i filozofie. Dawna wiedza bojowa coraz bardziej spłaszcza się i przybiera łatwiej przyswajalna postać.

Obecnie już **sporty** walki zastąpiły sztuki walki, których przepisy i cały trening dostosowany jest dla wszystkich kategorii i grup wiekowych. Dziś każdy może ćwiczyć i walczyć bez większego uszczerbku na zdrowiu, zapewnia nam to specjalistyczny sprzęt (mowa o rekreacji a nie o sporcie wyczynowym). W pełnym efektywności świecie zaginął duch i tradycyjna odmienność. Zmienił się również cel ćwiczenia. Dawniejsza droga wojowników stała się w ciekawym i zdrowym sposobem spędzania wolnego czasu, choć na szczęście, dla wielu adeptów dalej pozostaje celem poszukiwań i sposobem na życie.

Opr. Ilona Marczak

Bibliografia

1. Pawluk J, Saga o budo, wschodnie sztuki walki, Warszawa 1991
2. Pawluk J, Judo sportowe, Warszawa 1988
3. dr Yang Jwing - Ming, Esencja Chi Kung Tai Chi, Kraków 1997
4. dr Yang Jwing - Ming, Chi Kung dla zdrowia i sztuk walki, Kraków 2002
5. Staniszew A, Lekcja karate, Pińczów 2001
6. Tokarski S, Sztuki walki, Szczecin 1989
7. Tubielewicz J, Mitologia Japonii, Warszawa 1977
8. Alberowa Z, O sztuce Japonii, Warszawa 1983