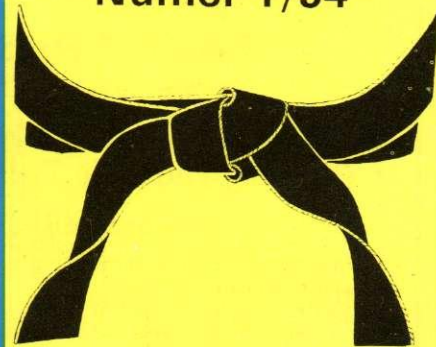


SHŌTŌKAN AIKIDŌ KICK-BOXING KUNG-FU
KYOKUSHIN AIKIBUDŌ TAEKWON-DO TSUNAMI
SEITEDO JŪ-JUTSU VIET VO DAO VO-QUYEN

Numer 1/94



CZARNY PAS

CZASOPISMO

o dalekowschodnich sztukach walki

Cena 20 000 zł

Indeks 35483x ISSN 0867-3993

Dwunastu kontra Seagal



11 taikai - zjazd
Polskiej Federacji Tsunami

"CZARNY PAS"

czasopismo

Pōrando Tsunami Kyōkai
(Polskiej Federacji Tsunami)**Redagują:**

Ryszard Murat 3 dan (redaktor naczelny),
Andrzej Kozak 1 dan (redakcja),
Dominik Kanderski 1 dan i Barbara Żmuda (rysunki),
Agata Guenther 5 kyū i Tomasz Abramowicz 9 kyū (fotografie).

Rada Programowa:

Grzegorz Ambroziak 3 dan (Warszawa), Waldemar Badiąg 1 dan (Piła), Dariusz Bończak 1 dan (Łódź), Dariusz Cieszyński 3 dan (Edmonton - Kanada), Wojciech Dolny 3 dan (Wrocław), Marek Furman 3 dan (Poznań), Paweł Jagiełło 1 dan (Góra Kalwaria), Mariusz Igielski 1 dan (Płock), Dariusz Jędrzejczak 1 dan (Stryków), Andrzej Juśkiewicz 1 dan (Olsztyn), Wiesław Kałużny 1 dan (Płock), Andrzej Kamiński 1 dan (Warszawa), Dominik Kanderski 1 dan (Biała Podlaska), Sławomir Kania 1 dan (Poznań), Rafał Kociemski 1 dan (Bydgoszcz), Robert Konieczny 1 dan (Wrocław), Małgorzata Kosiba 3 dan (Kielce), Karol Kubacki 1 dan (Tomaszów Maz.), Piotr Kucharski 1 dan (Piaseczno), Dariusz Kujawa 1 dan (Kolo), Krzysztof Kurkowski 1 dan (Łowicz), Marek Kurkowski 2 dan (Łódź), Daniel Lenartowicz 1 dan (Kutno), Krzysztof Lewandowski 3 dan (Warszawa), Krzysztof Liminowicz 1 dan (Bydgoszcz), Jacek Łukawczyk 2 dan (Kutno), Konrad Maciaszek 1 dan (Golina), Piotr Mikulski 1 dan (Toruń), Włodzimierz Parfieniuk 3 dan (Warszawa), Mirosław Pawliński 1 dan (Łomża), Marek Piekarski 1 dan (Bydgoszcz), Paweł Przybyszewski 2 dan (Płock), Tadeusz Ryniec 1 dan (Kutno), Robert Szymański 1 dan (Wrocław), Konrad Urbanek 3 dan (Warszawa), Jarosław Wadelski 1 dan (Konin), Arkadiusz Wiewiórowski 1 dan (Warszawa), Andrzej Zagórowicz 1 dan (Łowicz), Jerzy Zaskiewicz 1 dan (Elbląg), Renata Ziemlewicz 1 dan (Kielce), Bogdan Zwierz 1 dan (Łomża), Grzegorz Zwoliński 1 dan (Konstancin).

Współpracownicy:

AIKIDŌ - Jacek Wysocki 4 dan (Szczecin), Ryszard Józwiak (Świdnik),
AIKIBUDŌ i KOBUDŌ - Wojciech Cynarski 2 dan (Rzeszów), Stanisław Cynarski 2 dan (Tarnów),
CHAN SHAOLIN SI i DJU-SU - Józef Brudny 7 toan/dan (Pszczyna), Jan Brudny 7 toan/dan (Pszczyna), Jan Jasiewicz 6 toan/dan (Jastrzębie Zdrój), Czesław Kłyk 6 toan/dan (Tychy),
JŮ-JUTSU - Krzysztof Kondratowicz 7 dan (Warszawa), Eryk Murlowski 3 dan (Opole), Paweł Nerć 4 dan (Nowy Dwór Maz.), Krzysztof Staniszewski 4 dan (Poznań), Michał Śliwka 3 dan (Kraków), Andrzej Trepte 5 dan (Warszawa), Adam Twardy 4 dan (Kalisz),
KALI/ESCRIMA - Dariusz Cieszyński (Edmonton-Kanada), Marek Stemplowski (Szczecin),
KICK-BOXING - Marek Frysz 8 dan (Warszawa), Andrzej Palacz 5 dan (Warszawa), Wiesław Tomaszewski (Warszawa),
KUNG FU/WU SHU - Andrzej Braksal - tai chi chuan i shaolin chang chuan (Warszawa), Rafał Juszcak - luohan quan (Gdańsk), Dariusz Muraszko - hu lung pai (Słupsk), Piotr Osuch - hung gar (Warszawa), Lech Palys - red tiger (Warszawa), Sławomir Pawłowski - shaolin luohan (Gdynia), Marek Steuermark - pak hok (Warszawa), Janusz Szymankiewicz - ving tsun (Warszawa), Jacek Świątkowski - fu hok (Warszawa), Krzysztof Turek - tai chi chuan (Warszawa),
SEITEDO - Bogdan Czaplą 4 dan (Wadowice),
SHŌTŌKAN - Leszek Drewniak 4 dan (Warszawa), Przemysław Ilukowicz 1 dan (Poznań), Andrzej Juśkiewicz 1 dan (Olsztyn), Kazimierz Krukowski 3 dan (Szczecin),
TAEKWONDO - Per Andresen 6 dan (Norwegia), Piotr Gąsior 2 dan (Oborniki Śl.), Park Jung Tae 9 dan (Kanada),
VIET VO DAO - Ryszard Józwiak 3 dan (Warszawa), Marek Korgul 1 dan (Warszawa),
VO-QUYEN - La Duc Trung 5 dang (Bydgoszcz), Andrzej Wojtyna 1 dang (Bydgoszcz).

Aktualny adres redakcji:

02-758 Warszawa
ul. Czarnomorska 17/138
tel. 642-22-30

"CZARNY PAS"

nr 11 (czyli numer 1/1994)

SPIS TREŚCI:

Okinawa	3
Dwunastu kontra Steven Seagal	6
Kyokushinkai: konsekwencje "testu twardości"	8
Proces: Drewniak-Murat	12
Ciężka sytuacja Drewniaka	13
Życzenia ministra Paszczyka	13
Galeria mistrzów: Paweł Nerć 4 dan - jiu-jitsu	14
Polska Unia Taekwon-do	16
Magazyn "Samuraj"	17
11 taikai - zjazd Polskiej Federacji Tsunami	18
Technika tsunami: nunchaku - lekcja 1	20
Polskie Centrum Bruce'a Lee i Jeet kune do	21
Drewniak jest podobno Bruce'm Lee	21
Konkurs "Czarnego Pasa"	22
Tsunami w Angoli	22
Zioła z Dalekiego Wschodu dla osób ćwiczących sztuki walki	26
Nowości wydawnicze	28

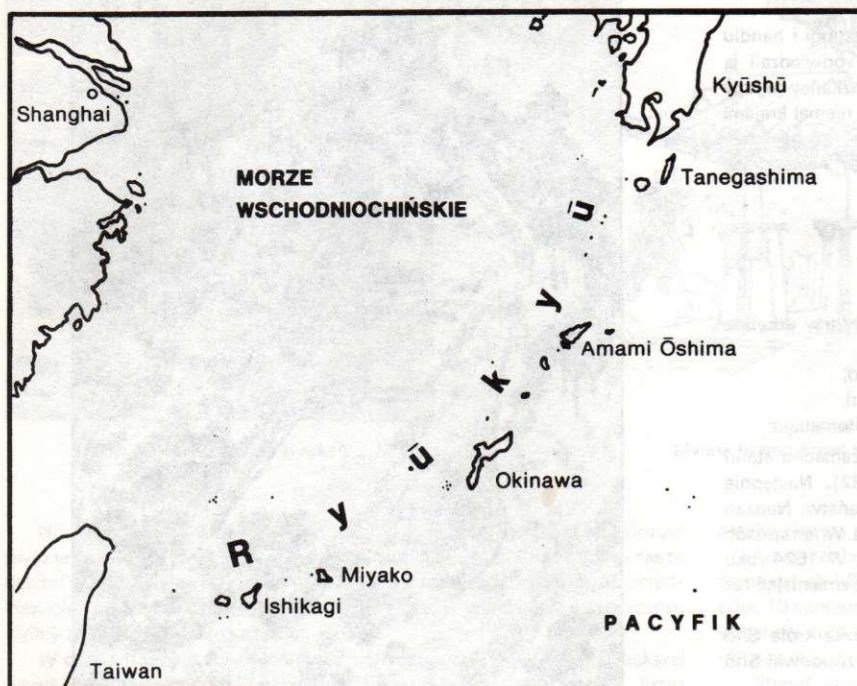
W kolejnym wydaniu "CzP" planujemy m.in.:

Sensacyjny pojedynek: miecz japoński - szabla polska,
Karate tradycyjne i "karate tradycyjne fudōkan",
Niedawna wizyta Oyamy,
Wykluczenie Drewniaka,
Największy japoński mistrz nin-jutsu w Polsce,
Technika tsunami: nunchaki - lekcja 2.

Skład: Składanie tekstów - mgr inż. Wiktor Ślusarski
Warszawa, tel. 41-59-27

Nakład: 55 000 egz.

Okinawa



Od Redakcji:

W historii karate-dō szczególną rolę odegrała niewielka japońska wyspa Okinawa. W związku z tym w niniejszym artykule przedstawimy krótką charakterystykę tej wyspy.

Artykuł ten stanowi niewielki fragment książki "Historia karate-dō", która została niedawno wydana przez Wydawnictwo Tsunami. Książka ta liczy 152 strony i przedstawia mało znane informacje oraz ilustracje z zakresu historii karate-dō. Nabywać ją można drogą wysyłkową (cena 60 tys. zł) - pisząc list lub dzwoniąc do Wydawnictwa Tsunami:

Wydawnictwo Tsunami
02-758 Warszawa
ul. Czarnomorska 17/138
tel.: 642-22-30



Okinawa (jap. "lina na morzu") - to środkowa i główna wyspa w japońskim archipelagu Ryūkyū (jap. "bąbelki na wodzie"; chiń. Liuqiu; g.w. Liu-ch'iu), zwanego też Nansei-shoto (jap. "wyspy południowo-zachodnie").

Archipelag Ryūkyū rozciąga się ogromnym, bo liczącym 1463 km łukiem pomiędzy japońską wyspą Kyūshū na północy a chińską wyspą Taiwan na południu i stanowi naturalną granicę pomiędzy Morzem Wschodniochińskim a Pacyfikiem.

Okinawa jest wąskim pasmem lądu, rozwijającego się z północy na południe. Swoim kształtem przypomina psa, który przysiadł na tylnych łapach. Wyspa ta ma 96 km długości oraz od 3,5 do 29 km szerokości. Jej powierzchnia wynosi 1186 km². Zamieszkuje ją obecnie około 1 mln osób, w tym stolicę - port Naha ponad 300 tysięcy. Gęstość zaludnienia: 471 osób/km² (w południowej, rolniczej części dochodzi do 700 osób/km²).

Na wyspie Okinawa panuje morski klimat podzwrotnikowy. Jest też ona często nawiedzana przez tajfuny, którym towarzyszy sztormowa pogoda oraz obfite opady deszczu. Porośnięta jest, szczególnie w części północnej, wilgotnymi lasami równinowymi, które zajmują 76% jej powierzchni (są to głównie wiecznie zielone drzewa liściaste). Na wyspie tej, szczególnie w jej części południowej i środkowej, rozwinięta jest uprawa trzciny cukrowej i warzyw oraz hodowla trzody chlewnej i drobiu.

Mieszkańcy wyspy Okinawa używają swego dialektu języka japońskiego, który według badaczy był oryginalnym językiem przodków współczesnych Japończyków. Zresztą według historyków główna grupa przodków współczesnych Japończyków przywędrowała na wyspy japońskie z południa, właśnie poprzez archipelag Ryūkyū, który stanowił naturalny pomost w tej migracji.

Okinawa od wieków posiadała na Dalekim Wschodzie strategiczne znaczenie ze względu na swe centralne usytuowanie pomiędzy Japonią, Koreą, Chinami, wyspą Taiwan i Filipinami. Nic więc dziwnego, że obecnie znajduje się na niej największe skupisko baz wojennych USA, które ogółem zajmują aż 25% powierzchni wyspy. Z tego powodu nazywana jest ona "niezatapialnym amerykańskim lotniskowcem".

Ze względu na swoje położenie oraz ogromny rozkwit żeglugi i handlu Okinawa porównywana była przez Portugalczyków, którzy odwiedzali ją w XVI wieku, do europejskiej Wenecji. Od XIII wieku mieszkańcy wyspy Okinawa prowadzili bowiem ożywiony handel ze wszystkimi niemal krajami Azji Wschodniej.

Na wyspie Okinawa istniało **królestwo**, którym rządziły następujące dynastie:

- Shunken (1187-1259),
- Eiso (1260-1349),
- Satto (1349-1406),
- Shō (1406-1879).

Na przełomie XIV i XV wieku na wyspie Okinawa istniały trzy odrębne księstwa:

- Nanzan - w północnej części, ze stolicą w mieście Nago,
- Chūzan - w środkowej części, ze stolicą w mieście Shuri,
- Hokuzan - w południowej części, ze stolicą w mieście Itoman.

W 1406 roku władzę w państwie Chūzan - w wyniku zamachu stanu - zdobył energiczny książę (anji) **Shō Hashi** (1372-1432). Następnie w trakcie ciągłych walk opanował on terytoria sąsiednich państw: Nanzan i Hokuzan, i w następstwie tego w 1429 roku zjednoczył wyspę. W ten sposób powstało **królestwo Okinawa** ze stolicą w mieście Shuri. W 1524 roku państwo to opanowało pozostałe wyspy archipelagu Ryūkyū, zmieniając też swoją nazwę na królestwo Ryūkyū.

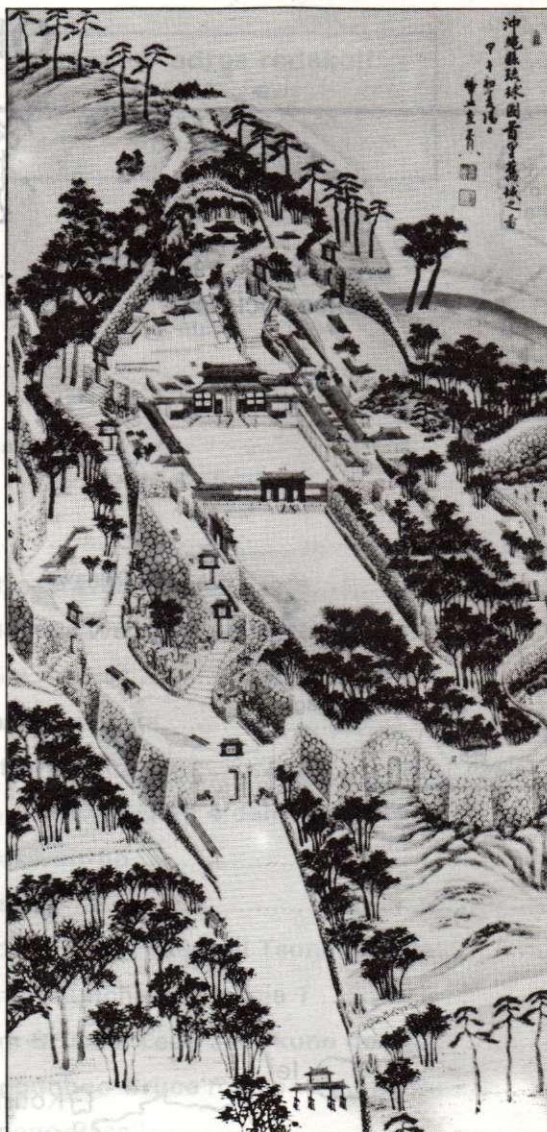
Rządziła nim dynastia **Shō** (chiń. Hsiang), założona przez króla Shō Hashi. Jej siedzibą był słynny zamek w Shuri, który również zbudował Shō Hashi.

Państwo to przez długi czas cieszyło się niezależnością, pomimo, iż od 1372 roku składało daninę lenną cesarskim Chinom, a od 1451 roku równolegle także Japonii. Daniny te były jednak tylko symbolicznym wyrazem podporządkowania, gdyż w ten sposób władcy królestwa Ryūkyū mogli zrezygnować pomiędzy tymi dwoma potęgami Azji Wschodniej.

W okresie panowania króla Shō Nei (1589-1612) państwo to zostało - już tym razem faktycznie - uzależnione od Japonii przez wojska daimyō Shimazu. W 1609 roku na wyspach Ryūkyū wylądował bowiem 3-tysięczna armia japońska i szybko je opanowała. W walkach poległo wówczas tylko 57 wojowników Shimazu i aż 531 żołnierzy królestwa Ryūkyū.

Shimazu - to potężny klan japońskich daimyō, władających od XII wieku do 1869 roku dwoma prowincjami w południowej części wyspy Kyūshū: Satsuma i Ōsumi, ze stolicą w mieście Kagoshima. Posiadłości Shimazu, obliczane na 710 tys. koku, pozwalały przez wieki zaliczać ten ród do grona dziesięciu najpotężniejszych klanów daimyō w Japonii.

Klan Shimazu zapoczątkował gubernator południowych prowincji Kyūshū - **Shimazu Tadahisa** (1179-1227). Królestwo Ryūkyū podbił natomiast w 1609 roku jego potomek, daimyō **Shimazu Yoshihiro** (1535-1619), którego armia w 1600 roku wzięła udział w przegranej bitwie pod Sekigahara z Tokugawa Ieyasu. Z kolei wojska daimyō **Shimazu Hisamitsu** (1817-87) walczyły przyczyniły się do obalenia władzy rodu Tokugawa w 1868 roku i przywrócenia władzy cesarza Meiji. Jednak rok później - jakby na ironię losu, na mocy decyzji tego właśnie cesarza, reformującego Japonię - daimyō Shimazu Hisamitsu utracił swoje rodowe posiadłości.



Shuri-jō - zamek w Shuri.

Była to główna rezydencja władców królestwa Ryūkyū. Zamek ten położony był na owalnym wzgórzu, dominującym nad okolicznym terenem. Zamek i okalający go park o łącznej powierzchni 12 ha, otaczały potężne mury obronne, wykute w skałę koralowej, o grubości 7 m i wysokości 12 m. U dołu malowidła widać słynną Shurei-no mon (jap. "Bramę uprzejmości"). Przy murze zamkowym, z lewej strony (niewidoczny na ilustracji) zbudowano klasztor szkoły zen-shū sekty rinzai-shū - Engaku-ji. Malowidło to, wykonane w 1894 roku, przedstawia zamek od zachodu. Obecnie znajduje się ono w Muzeum Prefektury Okinawa.



Lenna misja z Okinawa do Satsuma.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że wbrew japońskiemu zwyczajom żaden z widocznych tu dostojników nie nosi mieczy.



Shō - Tai ostatni król Ryūkyū.

Shurei-no-mon (jap. "Brama uprzejmości").
Słynna brama przed zamkiem w Shuri - symbol wyspy Okinawa.

Nominalna odrębność królestwa Ryūkyū zlikwidowana została natomiast przez tego samego cesarza Meiji dziesięć lat później, w 1879 roku. Wówczas to ostatni król Ryūkyū - **Shō Tai** (1841-1901) zmuszony został przez przedstawicieli cesarza Meiji do zrzeczenia się władzy, w wyniku czego archipelag Ryūkyū stał się integralną częścią Japonii.

W czasie II wojny światowej wyspa Okinawa była miejscem największej - pod względem zaangażowanych sił i środków - bitwy na Pacyfiku. Przez prawie trzy miesiące - od 1 kwietnia do 22 czerwca 1945 roku - o wyspę tę toczyły się bowiem niezwykle zacięte walki pomiędzy broniącymi jej oddziałami japońskimi i wojskami amerykańskimi, które dokonały zmasowanej inwazji na nią.

Bilans tych zmagani był bardzo tragiczny: straty amerykańskie wyniosły 15 520 zabitych i 36 631 rannych, zaś japońskie - 110 071 zabitych i tylko 7 401 rannych. O niezwyklej determinacji walczących stron świadczy fakt, że zwycięskim siłom amerykańskim poddało się wówczas zaledwie 10 755 żołnierzy japońskich.

W toku walk o wyspę Okinawa zginął nawet - co było ewenementem podczas II wojny światowej - dowódca inwazyjnej 10 armii amerykańskiej, gen. Simon Buckner, nazywany "Aligatorem", zabity 18 czerwca 1945 roku odłamkiem skały koralowej wyrwanej pociskiem artyleryjskim. Z kolei trzech dowódców japońskich wojsk, broniących wyspy, popełniło harakiri: dowódca floty, wiceadmirał Ōta Minoru - 13 czerwca 1945 roku na wzgórzach półwyspu Oroku koło miasta Naha, a także dowódca 32 armii, gen. Ushijima Mitsuru i jego szef sztabu, gen. Chō Isamu - 21 czerwca 1945 roku na wzgórzach Mabuni.

W bitwie o wyspę Okinawa Japończycy stracili aż 7 830 samolotów (dla porównania w słynnej bitwie o Anglię uczestniczyło ogółem 2 200 samolotów niemieckich), w tym 1 900 kamikaze¹, a także 16 okrętów wojennych,

z największym wówczas na świecie pancernikiem "Yamato" na czele.

Amerykanie starcili natomiast wtedy tylko 768 samolotów, ale aż 36 zatopionych i 368 poważnie uszkodzonych okrętów, w tym 13 lotniskowców, 10 pancerników, 5 krążowników i 67 niszczycieli. W żadnej innej operacji wojennej flota USA nie poniosła tak ciężkich strat; były one znacznie wyższe niż nawet w Pearl Harbour.

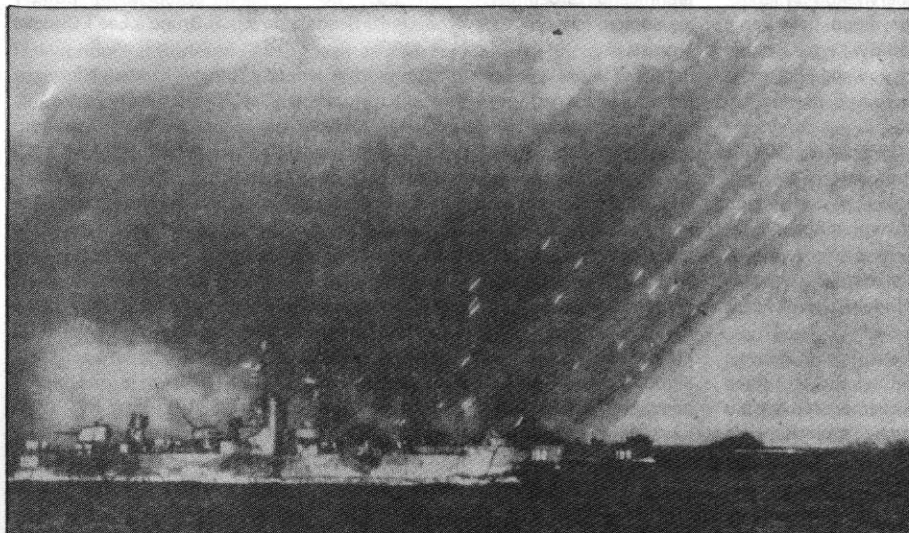
Straszną cenę zapłaciła także sama wyspa Okinawa. Niemal każdy metr kwadratowy jej powierzchni został wielokrotnie zryty przez pociski i bomby, a jej ludność zdziesiątkowana. Liczbę zabitych ocenia się ostrożnie na 120 tysięcy osób, co stanowiło blisko 20% ówczesnych mieszkańców wyspy.

W latach 1945-72 Okinawa znajdowała się pod okupacją USA, które zbudowały na tej wyspie system wielkich baz wojennych (lotniczych, morskich i lądowych). W 1972 roku wyspa ta została powtórnie włączona do Japonii, jako 47 prefektura, która pod nazwą Okinawa obejmuje cały archipelag Ryūkyū. Jednak w dalszym ciągu znajdują się na niej amerykańskie bazy wojenne, istniejące tu obecnie na mocy traktatu o sojuszu pomiędzy USA i Japonią.

Dogodne położenie wyspy Okinawa oraz rozwój przez jej mieszkańców żeglugi i handlu umożliwiały naturalne docieranie na nią wszelkich nowości zarówno z Japonii, jak i z Chin. Proces ten ułatwiało jeszcze polityczne podporządkowanie królestwa Ryūkyū Chinom (w latach 1368-1875), a także - równolegle - Japonii (od 1451 roku). Z tych też względów wyspa ta była przez wiele stuleci naturalnym pomostem pomiędzy tymi krajami.

Nie mogła jej więc ominąć także sztuka walki wręcz. Napotkała ona zresztą na tej wyspie niezwykle korzystne warunki do rozwoju.

O tym napiszemy jednak w następnym numerze "CzP".



Ostrzał wyspy Okinawa przez amerykańskie okręty w dniu 1 kwietnia 1945 roku.

¹ Kamikaze (jap. "boski wiatr") - to nazwa tajfunu, który w sierpniu 1281 roku zdecydował o klęsce wielkiej armady mongolskiej w jej inwazji na Japonię.

Terminem tym określano również lotników japońskich, którzy ginęli samobójczą śmiercią w atakach na okręty amerykańskie podczas II wojny światowej. Ogółem zginęło w ten sposób 4 615 lotników, którzy poświęcając swe życie zatopili lub uszkodzili ponad 200 okrętów amerykańskich, w tym 15 lotniskowców. W ostatniej akcji śmiercią kamikaze zginął admirał Ugaki, który na wiadomość o zakończeniu działań wojennych siadł 16 sierpnia 1945 roku na pokład swego samolotu i na czele 7 innych maszyn rzucił się na jeden z amerykańskich okrętów w rejonie wyspy Okinawa.

Aikidō kontra inne sztuki walki:

Dwunastu kontra Steven Seagal

Od Redakcji:

Informujemy Czytelników, że rozpoczęliśmy współpracę z naszym amerykańskim odpowiednikiem, pt. "Black Belt". Tytuł tego czasopisma jest identyczny, znaczy bowiem w jęz. angielskim "Czarny Pas". Jest to najbardziej renomowane na świecie czasopismo poświęcone dalekowschodnim sztukom walki, a jego redakcja mieści się w Kalifornii.

Podobnie, jak nasz "Czarny Pas", "Black Belt" cieszy się na Zachodzie wielką sławą, między innymi ze względu na obiektywne przedstawianie sytuacji w dalekowschodnich sztukach walki oraz za odważne ujawnianie rozmaitych afer i nieetycznego postępowania różnych pseudo-mistrzów, których nie brakuje również w USA.

Przykładem takiej sytuacji jest niniejszy artykuł, opracowany przez Andrzeja Kozaka na podstawie informacji, opublikowanych przez "Black Belt". Dotyczy on nieetycznego postępowania słynnego aktora filmowego Stevena Seagala, który przedstawia się jako niepokonany mistrz aikidō.

Ze względu na swoją pychę i arogancję jest on powszechnie znienawidzony w amerykańskim środowisku dsw. Seagal głosi bowiem, że jako mistrz aikidō bez większego trudu pokonałby wszystkich mistrzów dowolnych stylów. Ponadto wypowiada on różne pogardliwe opinie na temat innych gwiazd filmowych, w tym Bruce'a Lee i Chucka Norrisa.

W końcu dwunastu najwybitniejszych amerykańskich mistrzów różnych stylów postanowiło wyzwać go na pojedynek i w nim po prostu skuć mu mordę. Seagal jednak unika tej konfrontacji jak ognia. Ponadto zatrudnił liczną ochronę osobistą, która jednak - co jest ciekawe - przeszła przeszkolenie bynajmniej nie w aikidō, którego wyższość nad wszystkimi innymi stylami głosi Seagal, lecz w wing tsun kung fu. Niezależnie od tego Seagal ogłosił, że nie będzie walczył wręcz, lecz od razu zastrzeli każdego śmiatka, który wejdzie na teren jego posiadłości.

Jako żywo przypomina to sytuację, do jakiej doszło w Polsce. Przywódca stylu kyokushin - Andrzej Drewniak z Krakowa od dawna głosi bowiem wyższość swojego stylu nad wszystkimi innymi. Ponadto kopie on swoich uczniów - zwykle nieletnich w różne części ciała, między innymi w krocze, twierdząc przy tym, że jest to najlepsza metoda, aby stali się oni "mistrzami w karate". Wobec tego prezes PFDSZ - Ryszard Murat ogłosił, że sam chętnie kopnie Drewniaka w krocze, aby w ten sposób mógł on osobiście udowod-



Stevena Seagala czekają ciężkie chwile.

nić słuszność tej "metody treningowej" i jednocześnie podnieść swoje "mistrzostwo". Oczywiście, podobnie jak Seagal, Drewniak odmawia poddania się takiemu "testowi twardości".

Podobnie rzecz się ma z pojedykiem, na który wyzwał Drewniaka - poirytowany biciem przez niego nieletnich dziewcząt - mistrz kung-fu z Opola - Wiesław Wawrzyniak (zobacz "CzP" nr 8 i 9).

W następnym numerze "CzP" opublikujemy rewelacyjne dokumenty, podpisane przez liderów różnych stylów w Polsce, właściwie oceniających postępowanie Drewniaka i wykluczających go ze środowiska dalekowschodnich sztuk walki.

Steven Seagal to gwiazda kasowych amerykańskich filmów akcji: "Ponad prawem" (ang. Above the Law), "Niezniszczalny" (ang. Hard to Kill), "Piętno śmierci" (ang. Marked for Death), "Po stronie sprawiedliwości" (ang. Out for Justice) i "Nico". Ostatnio stracił on jednak zainteresowanie dla aktorstwa i odgraża się, że niebawem stanie po drugiej stronie kamery jako reżyser.

Sukces Seagala polegał na tym, że kreowani przez niego na ekranie bohaterowie łączyli w sobie cechy niepokornych policjantów (typu Brudny Harry) i równocześnie mistrzów dalekowschodnich sztuk walki. Powstała w ten sposób nowa postać, którą zaakceptowali widzowie, a producenci filmowi powielili w dziesiątkach naśladownictw.

I nadal odnosiłby sukcesy, gdyby na tym poprzestał. Tymczasem właśnie wówczas rozpoczął on działalność, polegającą na aroganckim wywyższaniu się i jednocześnie obrażaniu szeregu mistrzów innych stylów. W ten sposób również poza planem filmowym Steven Seagal budował swój image mrocznego twardego i niepokonanego mistrza sztuk walki.

"Nie spotkałem nikogo, kto mógłby stawić mi czoła" - stwierdził w wywiadzie dla czasopisma "Black Belt", a przy innej okazji dodał: "Jeśli chcesz walczyć ze mną, to chodź walczyć na śmierć i życie".

Jednocześnie prasa bulwarowa powtarzała wymyślane i rozpuszczane przez niego samego plotki o frapującej biografii tego aktora. Był on ponoć agentem CIA, walczył z japońską mafią (yakuza), zdobył czarne pasy w kilku stylach sztuk walki, szukając zaś coraz lepszych nauczycieli objechał całe Stany Zjednoczone, a potem Japonię, gdzie - również nie znajdując godnych siebie nauczycieli - sam rzekomo otworzył salę treningową aikidō - ucząc japońskich nauczycieli tego stylu.

W sztuce walki specjalnością Seagala jest bowiem aikidō - jeden ze stylów japońskiego jū-jutsu, opracowany przez Morihei Ueshiba (1883-1969), a oparty przede wszystkim na stosowaniu dźwigni i rzutów. Jest to styl całkowicie niesportowy i w dodatku całkowicie ukierunkowany na obronę,

a nie na atak i agresję.

Amerykańscy specjaliści od dalekowschodnich sztuk walki początkowo zyczliwie traktowali Seagala, doceniając jego filmy, chociaż sceptycznie wyrażali się o ujawnianych szczegółach biografii oraz o rzeczywistej klasie technicznej zarozumiałego aktora. Ze zdecydowanym potępieniem spotkały się dopiero lekceważące wypowiedzi Seagala na temat Bruce'a Lee i Chucka Norrisa.

Dwaj wyżej wymienieni to prawdziwe legendy "filmów karate". Niezjący już Bruce Lee rozbudził bowiem na początku lat 70-tych zainteresowanie dalekowschodnimi sztukami walki widzów na całym świecie, a ponadto fascynował oryginalnością i godną podziwu sprawnością fizyczną. Z kolei Chuck Norris przez wiele lat uprawiał koreański styl tang soo do, potwierdził swe sportowe umiejętności w wielu zawodach, pomimo zaś dużego sukcesu filmowego w dalszym ciągu pozostał człowiekiem skromnym i przez to budzącym powszechną sympatię.

Kiedy Steven Seagal w arogancki sposób zaczął deprecjonować umiejętności i dokonania Bruce'a Lee i Chucka Norrisa, a w dodatku robił uszczypliwe uwagi o całym amerykańskim "full-contact karate", który w USA kojarzy się głównie z karate i kick-boxingiem, zareagował Bob Wall - znany karateka, aktor, a przy tym bliski przyjaciel Norrisa. Wall był jednym z pierwszych mistrzów USA w "full-contact karate" na przełomie lat 60-tych i 70-tych, wystąpił w wielu filmach z Bruce'm Lee, m.in. w "Wejściu smoka" odtwarzał postać ogromnego, brodatego O'Hary.

- "Wszystko, co on (Seagal) ma, to usta - powiedział Wall. - Jeśli jest takim mistrzem, jak twierdzi, to powinien wykazać właściwą postawę."

Wojna na słowa pomiędzy nim i Seagalem trwała przez kilka lat, od 1988 roku. W tym czasie oliwy do ognia dołączyły pogłoski, że na planie filmowym Seagal pokaleczył partnerów w scenach walk. Partnerzy wyhamowywali i markowali bowiem swoje uderzania, gwiazda natomiast - nie.



Siedmiu z dwunastu amerykańskich mistrzów, którzy wyzwali na pojedynek mistrza aikidō i aktora Stevena Seagala. Od lewej: Bob Wall, Bill Wallace, Allen Steen, Jim Harrison, Robert Carpenter, Blinky Rodriguez i Howard Jackson.

Wreszcie w końcu 1991 roku Bob Wall na łamach pisma "Revue" ogłosił, że zgromadziło się dwunastu mistrzów (łącznie z nim), którzy są gotowi walczyć z Seagalem i w ten sposób sprawdzić jego rzeczywistą wartość.

Grupa ta - dla podkreślenia, że na wzór sławnego filmu składa się z samych twardzieli - nazwała się "Parszywą Dwunastką" (ang. Dirty Dozen), a w jej skład obok Walla weszli byli czołowi zawodnicy "full-contact karate": Bill Wallace, Howard Jackson, Blinky Rodriguez, Jim Harrison; mistrzowie taekwondo: Pat Burleson i Allen Steen; zawodnicy i trenerzy: Richard Norton, Roger Carpenter, Billy Robertson oraz dwaj sławni mistrzowie kick-boxingu: Dennis Alexio i Benny Urquidez.

Motywy poszczególnych członków "Parszywej Dwunastki" są różne. Wall, Harrison, Norton, Burleson i Steen twierdzą, że poczuli się obrażeni aroganckimi wypowiedziami Seagala oraz stanęli w obronie dobrego imienia B. Lee i Ch. Norrisa. Urquidez i Rodriguez nie czują złości, ale nigdy nie unikają walki z tym, kto uważa się za najlepszego. Jackson przyjaźni się z Ch. Norrisem, więc poczuwa się do obrony jego honoru. Z kolei Carpenter przyjaźni się z większością dwunastki i po prostu wykonał wobec pozostałych mistrzów gest solidarności. Podobnie Dennis Alexio, który wiele zawdzięcza Wallowi, a przy tym uwielbia walczyć.

Steven Seagal oczywiście nie odpowiadał na wyzwanie, unikając jak ognia jakiegokolwiek osobistego kontaktu z którymkolwiek z dwunastki. W tej sytuacji prasa przez cały czas spekuluje na temat możliwych pojedynków. Znaleźli się wprawdzie liczni promotorzy, którzy chcieli zorganizować walki i jeszcze zarobić na sprzedaży biletów, ale nikt nie wie, na jakich zasadach miałyby się one odbyć.

Prawo amerykańskie zakazuje bowiem pojedynków prowadzonych niezgodnie z regułami oficjalnie zarejestrowanych organizacji sportowych. Z drugiej strony w aikidō nie istnieją przepisy sportowe, a nawet gdyby istniały, to nie dałyby się ich uzgodnić z karate, taekwondo i kick-boxingiem. Jeśli zaś Seagal miałby przyjąć zasady swych przeciwników, to takie porównanie sił

straciłoby wszelki sens.

Tymczasem arogancki aktor głosi - jak już podaliśmy - że będzie walczył tylko "na śmierć i życie". Do walki jednak nie chce stanąć. Konfrontacje toczą się więc na razie tylko na słowa.

Jednak wskutek tego konfliktu, wywołanego przez siebie samego, Steven Seagal stracił nie tylko szacunek środowiska sztuk walki w Ameryce. W międzyczasie mocno przygasła bowiem jego gwiazda filmowa.

Jak wszyscy wiedzą, filmy karate mają już nowego idola - Jean-Claude'a van Damme'a, który dzięki swojej bezpretensjonalności oraz skromności cieszy się sympatią środowiska sztuk walki.

W związku z tym Bob Wall od czasu do czasu mówi, że Seagal "przetrwiałby z van Damme'em tylko trzydzieści sekund", a także, że "gdyby Bruce żył, to dopadłby Seagala i po prostu skuł mu mordę".

Gdzie leży prawda - nie wiadomo. Dwunastka Walla podkreśla, że sprawdziła swoją wartość na zawodach. Jest to jednak tylko sprawdzian sportowy, według reguł, które znacznie ograniczają skuteczność technik dalekowschodnich sztuk walki.

Z drugiej strony aikidō także nie jest stylem skutecznym w realnej walce, gdyż jest bardziej sztuką zwracającą uwagę na rozwój duchowy, dyscyplinę ruchów i - zgodnie z tłumaczeniem nazwy - zharmonizowanie wewnętrznej energii. Nazwa aikidō w języku japońskim znaczy bowiem "droga do zharmonizowania energii" (ai = harmonia, ki = energia wewnętrzna, dō = droga).

Warto również podkreślić, że założyciel aikidō - mistrz Ueshiba Morihei (1883-1969) głosił:

"Aikidō nie jest techniką, sposobem walki z przeciwnikiem, lecz drogą do przywrócenia światu pokoju i jedności, do uczynienia z ludzi jednej rodziny".

Steven Seagal - jak widać - niezupełnie wziął sobie do serca główną myśl swego mistrza i chyba nie bardzo rozumie, czym jest prawdziwa dalekowschodnia sztuka walki.

Andrzej Kozak

KYOKUSHINKAI

Konsekwencje "testu twardości"

Wywiad z wybitnym psychologiem sportu

dr Wiktoria Nawrocką
z AWF w Warszawie



dr Wiktoria Nawrocka
psycholog sportu

Urodzona w 1915 roku. Wybitny nauczyciel akademicki - specjalizacja: psychologia społeczna i psychologia sportu. Ukończyła studia na Wydziale Pedagogicznym Wolnej Wszechnicy Polskiej w Warszawie w 1939 roku, a następnie w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w 1949 roku. W 1967 roku uzyskała doktorat w zakresie nauk wychowania fizycznego w AWF w Warszawie (temat pracy doktorskiej: "Współzależność między przekonaniami a postępowaniem").

Autorka kilku podręczników i książek z dziedziny psychologii, tłumaczonych na szereg języków obcych.

Długoletni wykładowca psychologii w AWF w Warszawie. Jednocześnie, od 1948 roku brała czynny udział w szkoleniu trenerów i instruktorów różnych dyscyplin sportu, organizowanym przez Centralny Zarząd Szkolenia Kadr GKKFiT, przez Centralny Ośrodek Przygotowań Olimpijskich, przez Zarząd Główny Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, a także przez poszczególne związki sportowe.

Długoletnia działaczka Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, członek Komisji Programowej oraz Zespołu Metodyczno-Szkoleniowego Zarządu Głównego TKKF.

Od 1976 roku, w ramach TKKF, brała również czynny udział w programowaniu oraz w szkoleniu - jako wykładowca - instruktorów rekreacji z różnymi specjalnościami, w tym yoga i dalekowschodnich sztuk walki. Wykładowca i kierownik programowy m.in. na następujących kursach instruktorów rekreacji:

- kyokushin - Limanowa 1976,
- shōtōkan i kyokushin - Szczecin 1978,
- kyokushin - Mogielnica 1979,
- aikidō - Złotów 1981,
- kyokushin - Kraków, 1983,
- tsunami - Warszawa 1986,
- tsunami - Warszawa 1993.

Od Redakcji:

Od dłuższego już czasu środowisko dalekowschodnich sztuk walki w Polsce bulwersowane jest informacjami o kolejnych tragicznych wypadkach podczas stosowania tzw. "testu twardości".

Ów osławiony "test twardości" jest skandaliczną "metodą treningową", stosowaną przez niektórych (nie przez wszystkich) instruktorów stylu kyokushin.

"Test twardości" lansuje w stylu kyokushin jego przywódca - Andrzej Drewniak z Krakowa. On bowiem zaleca stosowanie go niektórym szkolonym przez siebie "instruktorom" tego stylu, a także - sam go stosując - daje im w tej dziedzinie odpowiedni, zachęcający przykład.

W "CzP" nr 8 zamieściliśmy artykuł "Pierwszy trening - ostatni trening", a w "CzP" nr 9 artykuł "Test twardości i wypadek w Olsztynie", w których przedstawiliśmy tragiczny wypadek w Olsztynie, do którego doprowadził - stosując "test twardości" - wyszkolony przez Andrzeja Drewniaka instruktor Wojciech Matejeski, co zakończyło się jego skazaniem przez sąd.

Z kolei w artykule "Drewniak kopał mnie w kręgosłup", zamieszczonym w "CzP" nr 10, przedstawiamy skandaliczne zachowanie się samego Drewniaka w trakcie "testu twardości", który przeprowadził on 8 grudnia 1990 roku w Brzegu na Dolnym Śląsku. Podczas egzaminu na stopnie w kyokushin Andrzej Drewniak dwukrotnie kopnął swoją ślachtetną nogą od tyłu w kręgosłup stojącą w nieruchomej pozycji 14 letnią wówczas Elżbietę Łuszczaniec, wywołując u niej ciężki uraz kręgosłupa. Sprawą tą - spowodowania ciężkiego uszkodzenia zdrowia i to przez osobę, która jako instruktor odpowiedzialna jest za bezpieczeństwo uczniów - zajmuje się już Prokuratura. Temat ten będziemy przedstawiać w kolejnych numerach "CzP".

"Test twardości" polega na tym, że upoważniony do tego instruktor kyokushin ustawia swoich uczniów w rzędach w nieruchomej pozycji, a następnie przechadza się pomiędzy nimi i wybranym ofiarom - w celu "ich uodpornienia" - zadaje różnego rodzaju ciosy i kopnięcia. Efektem takich praktyk są trwałe i nieodwracalne szkody, ponoszone przez "testowanych" w zakresie zdrowia fizycznego i psychicznego. "Test twardości" przedstawiliśmy szerzej (także za pomocą archiwalnych, wykonanych na żywo fotografii) w "CzP" nr 8, na s. 8-9.

Niniejszym publikujemy wywiad z wybitnym psychologiem sportu, dr Wiktoria Nawrocką, pt. "Konsekwencje testu twardości". Dr Wiktoria Nawrocka była długoletnim wykładowcą psychologii w AWF w Warszawie, a także szkoleniowcem i kierownikiem programowym na wielu kursach trenerów i instruktorów różnych dyscyplin sportu, w tym również aż 4-krotnie na kursach instruktorów stylu kyokushin. Z tych więc powodów jest ona nie tylko wielkim autorytetem w dziedzinie kultury fizycznej, ale także doskonałym znawcą interesującego nas tematu.

Wywiad ten przeprowadził z nią na AWF w Warszawie w maju 1992 roku nasz redaktor naczelny Ryszard Murat.



Wiktoria Nawrocka,
nestor polskiej psychologii sportu.
Fot. A. Guenther.

Wiktoría Nawrocka
i Ryszard Murat
w trakcie rozmowy,
AWF Warszawa.
Fot. A. Guenther.



Treść rozmowy:

- Jest Pani uznanym autorytetem w dziedzinie psychologii i to w tym jej specjalistycznym obszarze, który związany jest z kulturą fizyczną.

- Tak - Wiktoría Nawrocka - jestem specjalistką w zakresie psychologii społecznej oraz szeroko pojmowanej psychologii sportu.

- Jest też Pani długoletnią wykładowcą AWF w Warszawie. Możemy więc przyjąć, że posiada Pani zarówno przygotowanie teoretyczne - akademickie, jak też praktyczne, zdobyte w toku kontaktów z ludźmi, przygotowywanymi do pełnienia funkcji trenerskich oraz nauczycielskich. Niezależnie od tego posiada Pani znaczne doświadczenie, wyniesione z kontaktów z przedstawicielami dalekowschodnich sztuk walki, ponieważ prowadziła Pani zajęcia z dziedziny psychologii i pedagogiki na wielu kursach dla instruktorów tej specjalności.

- Tak, oczywiście. W swojej pracy dydaktycznej, jak też poza nią, zetknąłem się ze środowiskiem zainteresowanym dalekowschodnią kulturą i wynikającymi z niej formami aktywności psycho-ruchowej. Początkowo szkoliłam instruktorów yogi. Następnie brałam udział w szkoleniu na kursach instruktorskich karate kyokushinkai, shōtōkan, a później także aikidō oraz tsunami. Na niektórych z nich byłam jednocześnie kierownikiem programowym, to znaczy, że odpowiadałam za całokształt procesu szkolenia. W związku z tą funkcją wizytowałam wszystkie zajęcia prowadzone na danym kursie, w tym także zajęcia specjalizacyjne. Pragnęłam przy tej okazji bliżej zapoznać się m.in. z praktycznymi aspektami danego stylu karate.

- Przejdźmy teraz do kwestii tzw. testu twardości. Jest to jedna z metod szkoleniowych, którą w stylu kyokushin lansuje jego przywódca, Andrzej Drewniak. Metoda ta polega na tym, że instruktor ustawia uczniów w rzędach - w nieruchomej pozycji - a następnie zadaje im ciosy i kopnięcia w różne części ciała, w różny sposób i z różną siłą.

- Moim zdaniem, ten rodzaj bodźca, działając na analizatory bólu, posiada charakter uszkadzający zarówno z psychicznego, jak też z fizycznego punktu widzenia. W związku z tym interesuje mnie, czy stosowanie takiej metody wynika z jakichś przesłanek logicznych? Czy oparte jest na jakichś zasadach teoretycznych, czy też zależy ono wyłącznie od woli instruktora, bądź od przypadku? Od czego zależy to, czy uczeń zostanie kopnięty w krocze, czy uderzony pięścią w spłot słoneczny (w okolicę żołądka)?

- Teoretycznie ciosy te wymierzane są tym uczniom, którzy nie umieją prawidłowo przyjąć tej nieruchomej pozycji, zwanej sanchin-dachi. Ale motyw ten wyklucza inną przyczynę, podawaną przez instruktorów kyokushin, a mianowicie że jest to sprawdzian "twardości". A jeżeli ma to być sprawdzian "twardości", to znaczy, że zadaniem instruktora jest uderzenie każdego z uczniów. Praktyka jest jednak taka, że tylko od uznania instruktora, od jego widzimisię zależy, kogo on uderzy, jak, i w którą część ciała.

Można to porównać do praktyk, jakie w hitlerowskich obozach koncentracyjnych stosowali esesmani podczas apelów. Przechodzili oni wzdłuż rzędów więźniów i wybierali sobie ofiary, które w różny sposób uderzali. I trudno powiedzieć, czym oni się przy tym wyborze kierowali. Może im się dany człowiek podobał, albo nie podobał, bądź też uznawali, że tego należy

wykończyć, bo on już i tak jest do niczego niezdolny, albo też odwrotnie, że jest on za silny i trzeba go "osłabić" za pomocą uderzenia.

- Czy Pana zdaniem moglibyśmy określić ten "test twardości" elementem swego rodzaju terroru instruktorów w stosunku do uczniów? Moim zdaniem jest to terror, ponieważ "test" ten nie tylko posiada charakter fizyczny, ale także ze względu na stany lękowe, które utrwalają się po każdym uderzeniu, staje się źródłem poczucia silnego, trwałego zagrożenia psychicznego.

- Jak więc Pani ocenia ten "test twardości", stosowany w dzisiejszych czasach, pod koniec XX wieku, kiedy mówi się, że we wszystkich dziedzinach życia następuje humanizacja, troska o człowieka i o jego zdrowie? Człowiek osiągnął już wyżyny cywilizacji, a tymczasem stosowane są tak prymitywne i poniżające człowieka metody, jak ów "test twardości". Nie są one przy tym stosowane sporadycznie, lecz nagminnie, o czym świadczą wypadki, do jakich doprowadzają. Jaka jest więc Pani - właśnie jako psychologa sportu - ocena tych faktów?

- Opierając się na wiedzy oraz sumie moich doświadczeń zawodowych, pozwolę sobie wyrazić pogląd, że jest to w dzisiejszych czasach - obok zagrożeń, o których powiem za chwilę - wyrażmy "metodyczny" anachronizm. Anachronizmem bowiem jest traktowanie człowieka jako przedmiotu, jako "istoty bezkorowej", do której instruktor nie może, bądź nie umie trafić poprzez słowo, poprzez wskazanie jej zasad działania oraz motywując ją oddziaływaniem na psychikę. Jest to równocześnie wyrazem braku szacunku dla człowieka, którego próbuje się traktować jako niewłaściwie tresowane zwierzę. Nawiasem mówiąc, obecnie nawet w tleszce zwierząt nie stosuje się metod, powodujących ból.

Szczególnie drastyczne, moim zdaniem, jest stosowanie tego rodzaju "testu twardości" w sztuce karate, której filozofia oparta jest przecież na harmonijnym współdziałaniu tego, co psychiczne i co fizyczne w człowieku. Dowodem ignorancji jest więc traktowanie człowieka jako istoty złożonej z dwóch, niezależnie funkcjonujących części - fizycznej i psychicznej. Przecież pomiędzy tymi dwoma obszarami zachodzi swoiste dla człowieka sprzężenie zwrotne. Z pewnym uproszczeniem można stwierdzić, że nasze ciało jest narzędziem sterowanym przez naszą psychikę, ale także - na zasadzie sprzężenia zwrotnego - dostarcza psychicznej informacji.

Przykładem takiego pełnego, spójnego traktowania człowieka jest system tsunami, który tym właśnie różni się od omawianego stylu kyokushin¹.

- Może do tematu tego powrócimy przy innej okazji. Obecnie skoncentrujemy się na kwestiach związanych z "testem twardości" oraz na konsekwencjach jego stosowania.

¹ Podstawowym założeniem systemu tsunami jest proporcjonalny - równoczesny i równomierny rozwój jego członków w dwóch aspektach: psychicznym i fizycznym. Założenie to stanowi powrót do najważniejszej zasady systemu doskonalenia się, stworzonego przez patriarchę Daruma w 520 roku w klasztorze Shaolin, a także nawiązuje do najważniejszych zasad współczesnej cywilizacji.

- Wyjaśnię więc, co miałam na myśli, stwierdzając, że stosowanie tego "testu" zawiera w sobie element terroru. Stanowi ono, moim zdaniem, formę manifestowania przez instruktorów kyokushin ich przewagi fizycznej nad uczniami. Jest to podstawowy błąd, niedopuszczalny przy prawidłowych kontaktach międzyludzkich, zwłaszcza między nauczycielami i uczniami. Nikomu, a szczególnie nauczycielowi nie wolno drugiego człowieka, a zwłaszcza ucznia, traktować jako przedmiotu swojej agresji. Musi on być traktowany jako podmiot, współdziałający z nim.

- Te "testy twardości" instruktorzy kyokushin stosują nie tylko na mężczyznach, ale także na kobietach, a raczej na dziewczętach, gdyż starsze kobiety nie chcą się już poddawać tym "testom", obawiając się kopnięć, które wymierzane są nawet w kroczce.

- Te fakty budzą zgrozę! Współczuję bardzo tym dziewczętom.

- Mówi się, że "testy twardości" przynoszą ćwiczącym kyokushin uszczerbek w różnych dziedzinach, m.in. w zakresie zdrowia fizycznego.

- Każdy rodzaj oddziaływania na organizm ludzki, które wywołuje ból, powoduje uszczerbek w jego funkcjonowaniu. To nie ulega wątpliwości. Tym bardziej dotyczy to uderzeń w nasze ciało, które przecież zawsze wywołują ból.

Ból jest bowiem sygnałem ze strony organizmu, że jest on zagrożony. Jest to genetycznie rozwinięty mechanizm sygnalizujący zagrożenie. Zatem już samo odczuwanie bólu jest sygnałem, pochodzącym od organizmu, że doszło do urazu, czyli traumy. Chociaż my możemy tego urazu bezpośrednio nie widzieć, to jednak odczuwanie bólu świadczy, że on wystąpił. Organizm bowiem za pomocą bólu nie sygnalizowałby wystąpienia urazu, gdyby do niego nie doszło.

- A jakie są konsekwencje stosowania tego "testu twardości" w zakresie zdrowia psychicznego?

- Jeszcze bardziej groźne i szkodliwe. Niezależnie od urazu, którego sygnałem jest ból, każde uderzenie uszkadza nasz system nerwowy, ponieważ wywołuje szok - uraz psychiczny. Dlatego też w terapii lekarze stosują środki przeciwbólowe, przygotowując pacjenta do operacji. Ból bowiem zawsze pozostawia ślad w naszej psychice i to ślad długotrwały. Nawet jeśli nie ma bezpośredniej - stwierdzonej przez lekarza - utraty zdrowia, tak jak to miało miejsce w przypadku tego chłopca w Olsztynie, który utracił 45% zdrowia², to przecież ból towarzyszący uderzeniu zawsze pozostawia ślad w naszej korze mózgowej.

W przypadku powtarzania się uderzeń, ślady te kumulują się na przestrzeni czasu i powodują narastającą wrażliwość bólową i lęk przed bólem. W ten sposób w naszym systemie nerwowym powstają nieodwracalne szkody. Powtarzam: nieodwracalne.

Uczeń, który był obiektem stosowania "testu twardości", nie "przyzwyczajają się" do bólu, gdyż wrażenia bólowe nie podlegają zjawisku adaptacji, typowej dla innych rodzajów wrażeń, takich jak wrażenia wzrokowe, słuchowe, smakowe czy węchowe. W konsekwencji "kopany" przez instruktora uczeń coraz dotkliwiej odczuwa efekty stosowania tego rodzaju metod, gdyż stopniowo - obok urazu fizycznego - utrwała się w jego mózgu coraz głębszy uraz psychiczny.

Podczas "testu twardości" instruktorzy kyokushin stosują bolesne uderzenie w szczególnie wrażliwe części ciała ćwiczących, powodując pogłębiające się z treningu na trening stresi psycho-fizyczne. Są one wywoływane i utwalane zarówno poprzez odczuwanie bólu, jak też lęku przed jego nadejściem, w każdym momencie zbliżania się instruktora do ucznia.

Instruktorzy kyokushin doprowadzają więc do stresu, do sytuacji lękowych. Jest to szczególnie groźne w przypadku tych uczniów, którzy są bardziej wrażliwi. W następstwie tego, kiedy instruktor tylko zbliża się do nich, to oni już reagują, podnoszą swoje miednice i "wciągają" te swoje narządy płciowe, bo zdają sobie sprawę, że za chwilę może on ich tutaj kopnąć i sprawić im okropny ból. I właśnie taka sytuacja powoduje przewlekłe stresi, poczucie zagrożenia.

Zatem każdy ból, który towarzyszy uderzeniu w nasze ciało, jest szkodliwy. Choćby nawet uderzenie to nastąpiło w nogę, to przecież ona też nas boli. Tym bardziej dotyczy to uderzeń w bardziej wrażliwe miejsca ciała, na przykład w te, które służą naszej rozrodczości³.

Działania instruktora, mające na celu wywołanie bólu, czyli sygnału uszkodzenia - nawet pozornie nieznacznego - są więc niedopuszczalne. Jeżeli mówimy, że działalność sportowa ma wzbog

acać życie człowieka, dawać mu satysfakcję, poprawiać zdrowie itd., to jest rzeczą zupełnie z tym sprzeczną stosowanie metod, które w mniejszym czy większym stopniu uszkadzają zarówno system nerwowy, jak i organizm.

Poza tym ten "test twardości" potęguje poczucie zagrożenia całego organizmu. Jak w sytuacji takiego zagrożenia uczeń może sprawnie myśleć czy sprawnie kierować swymi ruchami? A wobec tego, że w stanie lękowym uczniowie działają mniej sprawnie, to instruktorzy stosując ten "test", zamiast podnosić sprawność psycho-fizyczną, obniżają tę sprawność u swoich uczniów. Czyli czynią coś wręcz przeciwnego, niż obiecują tym entuzjastom.

Sądzę, że gdyby ci młodzi ludzie, którzy podejmują treningi kyokushin pragnąc poprawić swoją kondycję psycho-fizyczną oraz nauczyć się skutecznych sposobów samoobrony, gdyby oni wiedzieli, że instruktorzy będą wobec nich stosować tego rodzaju "tresurę bólową", to na pewno zdecydowaliby się na inny styl czy inną dyscyplinę.

- To prawda. Wskazuje na to choćby fakt, że z ćwiczenia kyokushin po pewnym czasie, potrzebnym do zorientowania się, na czym ten styl polega, rezygnuje ogromna większość uczniów.

- Poza tym stosowanie tego rodzaju próby odporności psycho-fizycznej, jaką jest "test twardości", w mojej ocenie jest próbą - nie umiem powiedzieć na ile świadomą - swego rodzaju tresury, "odczłowieczenia" uczniów. Uczniów można i należy uczyć odpierniania agresji i ataku fizycznego nie poprzez powodowanie bólu, czyli wywoływanie urazu psycho-fizycznego, lecz drogą uzbrajania ich w umiejętność zastosowania właściwej do danej sytuacji techniki karate.

Jednocześnie pragnę podkreślić, że w toku nauczania określonych czynności osiągamy szybsze i lepsze efekty nagradzając ich prawidłowe wykonanie, niż karząc - na przykład przez wywoływanie bólu - wykonanie błędne. Jest to podstawowa zasada dydaktyczno-wychowawcza, stosowana obecnie w całym cywilizowanym świecie.

- A czy te "testy twardości" nie wywierają również ujemnego wpływu na psychikę stosujących je instruktorów?

- Jak najbardziej. Czynienie zła nie tylko krzywdzi drugiego człowieka, ale także niszczy i demoralizuje sprawcę. W związku z tym podstawowe niebezpieczeństwo, grożące instruktorom, którzy stosują "test twardości", stanowi stopniowa brutalizacja ich stosunku do uczniów, a później do innych osób. Znajduje ona wyraz w agresywnym zachowaniu się wobec uczniów, nie tylko w czasie "testowania", lecz w toku całego treningu. W przypadku natomiast instruktorów mało samokrytycznych, którzy dążą do przewagi nad innymi za wszelką cenę, wywołuje to trwałą postawę ciągłej agresji, znajdującą wyraz również w życiu codziennym.

- A dlaczego, z psychologicznego punktu widzenia, instruktorzy kyokushin stosują "test twardości"? Co ich skłania do tego?

- Wynika to z poczucia niedowartościowania instruktorów w stosunku do uczniów, którzy często przerastają ich pod wieloma względami, choćby intelektualnie. Pragną więc oni wykazać swoją przewagę nad nimi przynajmniej w tej dziedzinie, poprzez brutalne, fizyczne oddziaływanie. W ten sposób odegrywają oni swoje poczucie niższości, nawet często nieświadomie. Czują się też bardziej kompetentni do odgrywania wobec swoich uczniów roli przywódcy, gdyż w "teście twardości" mają broń, na którą "przeciwnik" nie odpowie w ten sam sposób. Bo gdyby ten chłopczek, który został kopnięty w kroczkę za to, że źle ustawił miednicę, mógł temu instruktorowi w taki sam sposób oddać, tak jak to się dzieje w normalnej walce, to on by tego "testu" na pewno nie stosował.

Instruktor taki rozumuje więc tak: ty kopnąć mnie w ... nie możesz, ani nawet nie odważysz się, a ja ciebie mogę. Mało tego, ja to mogę zrobić z urzędu, gdyż jestem instruktorem kyokushin i mam do tego prawo.

² W trakcie "testów twardości" instruktorzy kyokushin kopią swoich uczniów między innymi w genitalia.

Wspomniany "instruktor" z Olsztyna, Wojciech Matejeski z upodobaniem kopał w narządy rodne także dziewczęta, tłumacząc przy tym, że nie sprawia im w ten sposób bólu, gdyż "one i tak nic tam nie mają".

W kopaniu, ale już mężczyzn, w kroczce lubuje się zwłaszcza Andrzej Drewniak, który zapoczątkował owe "testy twardości" w Polsce. W "CzP" nr 3 zamieściliśmy nawet całostronicową, unikalną fotografię, przedstawiającą go, jak kopie ucznia w kroczkę. Drewniak ogłasza przy tym takie rewelacje, że jeśli uniesie się biodra i wysunie je w przód, to wówczas kopnięcie wymierzone w jądra podobno do nich nie dochodzi.

Ale jednocześnie tenże Drewniak za żadne skarby nie chce udowodnić tego pseudonaukowego twierdzenia czynem i swoją osobą. Ryszard Murat już bowiem od dłuższego czasu chce sprawdzić prawdziwość tego twierdzenia poprzez kopnięcie go w kroczkę, przy czym zezwala Drewniakowi ustawić wówczas biodra i jądra tak, jak on tylko zechce.

³ 18 lutego 1991 roku w Olsztynie wyszkolony przez Drewniaka "instruktor" kyokushin, Wojciech Matejeski stosując "test twardości" w bestialski sposób doprowadził do kalectwa 16-letniego Adama Lubaka, który w tym dniu przyszedł na swój pierwszy trening kyokushin.

- Zgadza się z Panią, że instruktorzy kyokushin stosują "testy twardości" z urzędu, gdyż są oni do tego specjalnie upoważnieni przez Andrzeja Drewniaka, który w ten właśnie sposób wyróżnia ich za wierność wobec swego stylu. Nie wszyscy bowiem instruktorzy kyokushin mają prawo stosować ten test⁴.

- A czy zdarzyło się kiedyś, że któryś z tych upoważnionych instruktorów zrezygnował ze stosowania "testu twardości"?

- Tak, oczywiście. Było takich instruktorów sporo. Zostali oni zresztą usunięci przez Drewniaka ze stylu kyokushin, albo też zrezygnowali sami. Ostatnio wyłonił się nawet cały ruch pod nazwą oyama karate, skupiający tych byłych instruktorów kyokushin, którzy między innymi nie chcą stosować "testu twardości", uważając go za metodę zbyt brutalną oraz za czynnik, który powoduje masowe odchodzenie uczniów z sekcji.

- Czyli pewna grupa instruktorów kyokushin nie chciała przekroczyć granicy oddziaływania na uczniów w sposób obrażający ich godność osobistą i narażający ich na urazy psychiczne i fizyczne. Napawa to optymizmem.

- Andrzej Drewniak twierdzi, że ten "test twardości" jest stosowaną przez niego wobec młodzieży metodą kultury fizycznej. Utrzymywał to nawet w trakcie dyskusji na ten temat, która odbyła się niedawno w Urzędzie Kultury Fizycznej i Turystyki⁵.

- Ja określiłabym ją - z szeregiem zastrzeżeń - raczej jako metodę bezwzględnej tresury dzikich zwierząt, niż sposób szkolenia ludzi, zwłaszcza młodzieży.

- Wspomnianej dyskusji przewodniczył Ryszard Zieniawa, ówczesny dyrektor Departamentu Kultury Fizycznej, który krytykował Drewniaka za takie stwierdzenia i ich argumentację. Mimo to Drewniak uparcie powtarzał, że "test twardości" to jest właśnie metoda kultury fizycznej. Czy więc, Pani zdaniem, metodę tę można zaliczyć do kultury fizycznej? Czy mieści się ona w pojęciu: kultura fizyczna?

- W żadnym wypadku. W skład kultury fizycznej wchodzi bowiem tylko te działania, które nie sprawiają bólu, świadczącego o spowodowaniu urazu psycho-fizycznego, będącego konsekwencją uszkodzenia systemu nerwowego oraz innych systemów organizmu człowieka.

Poza tym jedną z podstawowych zasad stosowanych w kulturze fizycznej jest zasada fair play. W myśl tej zasady należy działać zawsze zgodnie z przepisami, które z założenia gwarantują bezpieczeństwo. W kulturze fizycznej nie wolno więc dążyć do osłabienia "partnera-przeciwnika" poprzez działanie uszkadzające jego psychikę i organizm. Zasada fair play wyklucza z gry sportowej lub sztuki walki takiego przeciwnika, który bez skrupułów przejawia agresję i brutalność, stosuje - jak to się potocznie mówi - chwyt poniżej pasa. Jego pozorne zwycięstwo wynika z faktu, że inni współzawodniczący nie złamią zasady fair play, będącej wyrazem szacunku dla partnera oraz dla zasad uczestnictwa w danej formie kultury fizycznej.

- W przypadku stosowania "testu twardości" nie mamy do czynienia z konfrontacją dwóch przeciwników. Przeciwnik "testu twardości" instruktorzy kyokushin nie przeprowadzają na przeciwnikach, tylko na swoich uczniach.

- To też gorzej. Fakt nadużywania swojej fizycznej przewagi nad uczniem - w moim pojęciu - nie mieści się w obszarze kultury fizycznej. "Testu twardości" nie wolno nam uznać za metodę adekwatną dla kultury fizycznej. W pojęciu kultura fizyczna zawarte są bowiem ogólnoludzkie wartości humanistyczne i przede wszystkim szacunek dla zdrowia człowieka, a także dla jego godności jako członka społeczności ogólnoludzkiej.

- Myślę, że instruktor kyokushin, który stosuje "test twardości", poniża nie tylko uczniów, ale również siebie.

- Jak najbardziej. Czynienie zła innemu człowiekowi poniża i demoralizuje nie tylko pokrzywdzonego, lecz również sprawcę. Sprowadzenie ucznia - którego odporność i wytrzymałość sprawdza się przez bolesne uderzenia - do sytuacji przedmiotu, nieczułego na mechaniczny nacisk zewnętrzny, nie mieści się w pojęciu kultury fizycznej oraz kultury stosunków międzyludzkich, a tym samym w pojęciu kultury w ogóle.

⁴ Drewniak mianowicie decyduje o tym, który z "instruktorów" kyokushin może stosować ów test twardości. Z reguły są to tzw. "kierownicy ośrodków". Jeśli Drewniak przyznaje któremuś z instruktorów kyokushin takie prawo, to jest to dla niego wielkie "wyróżnienie" i nagroda za wierne realizowanie wytycznych Drewniaka.

Jak żywo przypomina to sytuację z obozów koncentracyjnych, w których esesmani również upowładniali niektórych więźniów, nazywanych kapo, do bicia innych ludzi.

Samym Czytelnikom pozostawiamy już moralną ocenę tej "działalności" Drewniaka.

⁵ Dyskusja ta odbyła się w Urzędzie Kultury Fizycznej i Turystyki w Warszawie w dniu 19 marca 1992 roku, a zorganizował ją ówczesny dyrektor Departamentu Kultury Fizycznej, Ryszard Zieniawa. W trakcie tej dyskusji swoimi wypowiedziami ośmieszali się dwaj "wybitni działacze karate": Andrzej Drewniak i popierający go Włodzimierz Kwieciński. Temat ten przedstawimy w kolejnych numerach "CzP".

Podstawowym błędem w stylu kyokushin jest ograniczenie obszaru kultury fizycznej wyłącznie do fizycznych aspektów (stron) egzystencji człowieka. Powoduje to traktowanie ludzi jako rzeczy lub przedmioty, a nie działające świadomie podmioty.

Zatem z karate, jeśli chcemy tę sztukę uważać za część kultury fizycznej, jednoznacznie musimy wykluczyć wszelkie formy używania przez instruktorów fizycznej i psychicznej przemocy nad uczniami.

- Nawet ustawa o kulturze fizycznej, która stanowi odzwierciedlenie stosunku naszego społeczeństwa i państwa do kultury fizycznej, mówi, że głównym zadaniem trenera/instruktora jest ochrona zdrowia ćwiczących, a dopiero w następnej kolejności podnoszenie ich umiejętności, kondycji itp.

- Byłam jednym z recenzentów tej ustawy w zakresie kwestii związanych z rekreacją ruchową. Rzeczywiście ustawa podkreśla rangę zdrowotnych aspektów kultury fizycznej. Chodzi tu jednak nie tylko o zdrowie fizyczne. Nie wolno mówić o zdrowiu człowieka pomijając kwestię zdrowia psychicznego.

W myśl założeń Międzynarodowej Organizacji Zdrowia, przez pojęcie zdrowia człowieka należy bowiem rozumieć "jego dobrostan psycho-fizyczny, umożliwiający mu sprawne i skuteczne działanie na rzecz społeczeństwa oraz samego siebie".

Nie możemy mówić o pełnym zdrowiu człowieka, nie uwzględniając sprawności i efektywności funkcjonowania jego psychiki. Człowiek zdrowy to ten, kto jest w pełni zdrowia zarówno psychicznego oraz fizycznego łącznie.

Wracając do kwestii "testu twardości" - nie stanowi on w moim pojęciu kryterium psycho-fizycznej odporności. Świadczyć może jedynie o indywidualnym poziomie wrażliwości danej osoby na ból w danej chwili. Poziom ten warunkuje zdolność do działania w chwili stosowania testu.

Jest to więc próba, która nie służy w zasadzie niczemu, poza demonstrowaniem fizycznej przewagi instruktora kyokushin nad uczniem.

Nie można też nazwać takiego działania prawidłowym elementem metodyki kultury fizycznej, opartej zwłaszcza na filozofii dalekowschodnich sztuk walki. Podstawowe założenia tej filozofii funkcjonują również w całym współczesnym cywilizowanym świecie. Z założeń tych jednoznacznie wynika, że człowiek jako autonomiczna jednostka psycho-fizyczna ma prawo do egzystencji, godnej istoty myślącej.

Stosowanie więc wobec ludzi sposobów, które działają uszkadzająco na ich psychikę i organizm jest niedopuszczalne.

Odporność człowieka na zagrożenie psychiczne czy fizyczne nie może być więc kształtowana drogą potęgowania tego rodzaju zagrożeń poprzez świadome stosowanie bodźców sprawiających ból.

Jest to szczególnie drastyczne, gdy tego rodzaju zabiegi - rzekomo uodparniające - są stosowane przez instruktorów stylu kyokushin w stosunku do uczniów. Autorytet instruktora nie może być budowany na fakcie, że może on świadomie, pod pozorem "testu twardości", powodować psychiczne i fizyczne urazy u swoich uczniów.

Stany lękowe, wywołane tego rodzaju praktykami mogą też wywołać - mniej lub bardziej trwale - negatywne uzależnienie uczniów od instruktora.

- Jaka jest więc Pani końcowa ocena "testu twardości"?

- Opowiadam się jako zdecydowana przeciwniczka nie tylko stosowania "testu twardości", ale każdej formy świadomego sprawiania bólu człowiekowi, jako autonomicznej jednostce, żyjącej w cywilizowanym społeczeństwie. Szczególną groźbę budzą jednak tego rodzaju praktyki w odniesieniu do dobrowolnie podejmowanej przez ludzi młodych działalności rekreacyjno-sportowej. Moim zdaniem są one nie do przyjęcia w cywilizowanym społeczeństwie.

- Dziękuję za rozmowę.

11 krąg piersiowy

W artykule Elżbiety Łuszczaniec: "Drewniak kopął mnie w kręgosłup", zamieszczonym w "CzP" nr 10 na s. 12-15, podaliśmy, że w wyniku dwukrotnego kopnięcia przez przywódcę stylu kyokushin - ślachetnego Andrzeja Drewniaka u poszkodowanej wystąpił uraz 11 kręgu lędźwiowego.

Chodzi tymczasem o 11 krąg piersiowy (kręgi piersiowe - *vertebrae thoracicae* - jest 12), a nie lędźwiowy (kręgi lędźwiowe - *vertebrae lumbales* - jest 5). Za ten oczywisty błąd drukarski przepraszamy poszkodowaną ofiarę kopnięcia Drewniaka oraz Czytelników.

Proces: Drewniak-Murat

Przywódcą stylu kyokushin **Andrzej Drewniak** w coraz większym stopniu zbiera owoce swojej dotychczasowej zbożnej działalności w "karate", ponosząc coraz to nowe porażki. Jednym z takich owoców jest głośny proces: Drewniak-Murat.

Okoliczności tego procesu przedstawiliśmy już wstępnie w "CzP" nr 9, na s. 18.

Proces ten związany jest z dziwną "metodą treningową" w postaci tzw. **testu twardości**, przedstawionego w artykule "Kyokushinkai: konsekwencje testu twardości". "Metoda" ta lansowana jest w stylu kyokushin właśnie przez Drewniaka i stosowana przez niektórych instruktorów (uwaga! nie przez wszystkich, lecz tylko przez tych, którzy zostali do tego upoważnieni przez Drewniaka).

"Metoda" ta doprowadziła już do tragicznych wypadków, które wywołały reakcję łańcuchową w postaci wielu publikacji, ostro krytykujących ten "test" oraz odpowiedzialnego za jego stosowanie Drewniaka.

Sprawą tą zainteresowała się nawet **telewizja**, która w dniu 9 grudnia 1991 roku wyemitowała (program I, cykl "Luz") specjalny program na temat Drewniaka i jego stylu kyokushin w kontekście tragicznego wypadku w Olsztynie. Ten telewizyjny program przedstawiliśmy w "CzP" nr 9, na s. 10-17.

W programie tym szereg osób, zaproszonych przez telewizję, ostro krytykował ów "test twardości", wskazując na jego antyhumanitarny i kryminalny charakter. Jedną z tych osób był prezes PFDsZw **Ryszard Murat**, który stwierdził, że "test" ten, polegający na biciu i kopaniu nieruchomych i bezbronnych uczniów przez instruktorów kyokushin, powoduje tragiczne wypadki, obciążające w oczach społeczeństwa cały ruch dsW w Polsce, oraz że jest to metoda zwierzęca i niedopuszczalna we współczesnym społeczeństwie.

Ten telewizyjny program odbił się szerokim echem na terenie całego kraju. Oglądało go także wiele osób, uprawiających styl kyokushin, a także ich rodzice, którzy z ust kompetentnych osób (w programie tym wystąpili m.in. przedstawiciele Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki) potwierdzili swoje bolesne spostrzeżenia na temat tego stylu. Oliwy do ognia dodał fakt, że Drewniak, choć na wniosek Ryszarda Murat został przez telewizję zaproszony do udzielania wyjaśnień, wstydliwie odmówił konfrontacji, co zostało też podane do publicznej wiadomości. Już sam ten fakt był wielką **porażką** Drewniaka.

W kilka miesięcy później Andrzej Drewniak wytoczył Ryszardowi Murat **prywatny proces sądowy**. Domaga się w nim, aby Murat ogłosił w prasie (przede wszystkim w naszym "CzP"), że jego telewizyjne stwierdzenia na temat metod, stosowanych przez Drewniaka, jakoby "są nieprawdziwe, gdyż zostały oparte na nieprawdziwych danych".

Swoje prywatne oskarżenie Drewniak uzasadnił tym, że podobno "**większość klubów karate kyokushinkai zgłasza do Polskiego Związku Karate o zmniejszeniu liczby dotychczas trenujących na skutek informacji zasłyszanych w audycji**".

Już samo to uzasadnienie jest wielką **kompromitacją** dla Drewniaka i jego stylu kyokushin, gdyż właściwie naświetla sytuację, panującą w tym stylu, to znaczy jego stopniowy **rozkład**, zauważalny przez wszystkich zainteresowanych. Ponadto świadczy ono, że przedstawione w telewizji opinie o stylu kyokushin są prawdziwe, ponieważ w przeciwnym wypadku osoby ćwiczące ten styl nie rezygnowałyby z jego uprawiania.

Decydując się na ten prywatny proces Drewniak prawdopodobnie sądził, że w ten sposób (przy małej ilości świadków) zastraszy Ryszarda Murat i zmusi go do milczenia, co przyczyni się do wyciszenia powszechnego zainteresowania sytuacją, panującą w stylu kyokushin. Ale w tym kalkulowaniu Drewniak pomylił się bardzo boleśnie, gdyż wywołując ten proces osiągnął cel dokładnie odwrotny, to znaczy doprowadził do jeszcze większego nagłośnienia tej sprawy. Poniósł więc swoją kolejną **klęskę**.

A podkreślić należy, że Ryszard Murat prywatny proces Drewniaka traktuje wyłącznie jako rozrywkę i dogodną możliwość podenerwowania Drewniaka, zwłaszcza że możliwość taką on sam stworzył. Kilkakrotnie ogłaszał on też, że w "CzP" może nawet na całej stronie opublikować oświadczenie, jakoby "stosowane w kyokushin testy twardości nie są szkodliwe, a wręcz dobroczynne dla zdrowia ćwiczących ten styl". Ale oświadczenie to opublikuje dopiero wtedy, kiedy Drewniak odpowiednio zapłaci Redakcji "CzP" za tę swoistą "reklamę" jego stylu.

I prawdę mówiąc, gdyby Drewniak zamieścił taką "reklamę" w "CzP", to kosztowałaby go ona mniej, niż kuriozalny proces, który wywołał. Trzeba bowiem pamiętać, że na każdą rozprawę (a odbyło się ich już немало) przyjeżdża on do Warszawy z Krakowa pociągami, co pociąga za sobą poważne koszty, a ponadto zawsze wozi ze sobą adwokata z Krakowa, a to też немало kosztuje. Ponadto na każdą rozprawę, oprócz pieniędzy, Drewniak



Scena z przystanku autobusowego przy ul. Jana Pawła II - niedaleko gmachu sądów po jednej z rozpraw. Jeden z zaufanych instruktorów Drewniaka, który następnie zdradził go przechodząc do stylu oyama karate, z wielką dumą prezentuje Ryszardowi Murat plakat wręczony mu przez Drewniaka, Drewniak stoi obok niego odwrócony tyłem.

i jego adwokat muszą stracić cały dzień, w przeciwieństwie do Ryszarda Murat, który mieszka na miejscu. Zatem wysokie koszty oraz stracony czas to kolejna **porażka** Drewniaka w tym procesie.

W trakcie tego procesu doszło też do kilku zabawnych wydarzeń, dobrze jednak ukazujących charakter i sytuację obu adwersarzy.

Kilkakrotnie bowiem, po zakończeniu niektórych rozpraw, Ryszard Murat dla uciechy postanowił jeździć wraz z Drewniakiem i jego adwokatem tymi samymi autobusami. Kiedy jednak zbliżał się do Drewniaka, aby tylko się do niego uśmiechnąć, ten pocił się i wpadał w popłoch oraz niczym w filmie-komedii uciekał w inną stronę, przesiadając się nawet z autobusu do autobusu, co też niezwłocznie czynił Murat. Ostatecznie - rozumował Murat - każdemu przecież wolno jeździć dowolnym autobusem.

Drewniak prawdopodobnie sądził wówczas, że Murat chce zastosować na nim "test twardości" poprzez kopnięcie w krocz, co już wiele razy zapowiadał (zob. "CzP" nr 9, s.18-21). Usiłował go więc "zgubić" a to na przystanku, a to w jakiejś kawiarence, albo też kilkakrotnie zmieniając autobus. Ale nie było to możliwe, gdyż Ryszard Murat (jak zresztą głosi sam Drewniak) jest specjalistą w tej dziedzinie i z reguły pozostawiał spoczonego Drewniaka dopiero w podziemiach między Dworcem Centralnym a hotelem "Marriott".

Te zabawne wydarzenia świadczą, jakim to "mistrzem karate" jest faktycznie Drewniak i jak dużą odporność psychiczną posiada. Z zimną krwią potrafi on natomiast kopać swoich bezbronnych uczniów, zwłaszcza gdy są nimi nieletni chłopcy lub dziewczęta (pisaliśmy o tym w "CzP" nr 10, s.12-15).

O kompetencjach, a także sytuacji rozkładu w stylu kyokushin świadczy też jeszcze inne wydarzenie. Na jedną z rozpraw Drewniak "zaprosił" kilku

instruktorów kyokushin w Warszawy (widocznie **najlepszych**), aby w ten sposób mieć ochronę i jednocześnie udowodnić - w co powątpiewał na rozprawach Murat - że jego styl jest silny również w stolicy. Rzeczywiście, przed i po rozprawie nadskakiwali mu oni tak, jak to jest możliwe tylko w stylu kyokushin, w którym zależność między wodzem i podwładnymi przypomina średniowieczne stosunki feudalne.

Ale niestety, Drewniak poniósł w ten sposób kolejną **klęskę**. Oto bowiem niebawem po tej rozprawie owi instruktorzy kyokushin z Warszawy doznali rzeczywistego oświecenia i zdradzili Drewniaka, przechodząc z całymi swoimi sekcjami do najbardziej przez niego zniechodzonego stylu **oyama karate** (zob. "CzP" nr 9, s. 6-9).

Tymczasem przed Sądem Rejonowym dla Warszawy-Mokotowa odbywały się rozprawy, na których Drewniak i jego adwokat udowadniali swoje racje, to znaczy rzekomo dobroczynny wpływ "testu twardości" na zdrowie nieletnich uczniów. Można sobie wyobrazić sens ich wypowiedzi choćby po tym, że nawet prowadząca sprawę sędzia Barbara Skoczowska niejednokrotnie śmiała się z tego.

Na jednej z rozpraw, w dniu 22 września 1992 roku jasne stało się jednak, że **sędzia B. Skoczowska** wbrew wszelkim faktom bierze stronę Drewniaka i próbuje jak najszybciej zakończyć proces na jego korzyść, łamiąc przy tym nawet w drastyczny sposób przepisy prawa. M.in. ogłosiła, że licznych świadków, powołanych przez Ryszarda Murat, nie będzie przesłuchiwać, gdyż nie widzi takiej potrzeby. Ponadto, co jest już kuriozum w postępowaniu sądowym, oświadczyła, że dokumentu z Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki (DKF 652/92), zakazującego pod groźbą kary stosowania "testu twardości", po prostu nie przyjmuje do wiadomości!

Następnie wydała dziwaczny i niespotykany wyrok, w którym z jednej strony umorzyła postępowanie względem Ryszarda Murat (czyli uznała go niewinnym wobec oskarżeń Drewniaka), ale z drugiej strony zobowiązała go do zamieszczenia w prasie oświadczenia, którego domagał się w swoim prywatnym oskarżeniu Drewniak. W uzasadnieniu tego dziwaczego wyroku podała, że "test twardości" nie ma szkodliwego, a wręcz dobroczynny wpływ

na zdrowie uczniów Drewniaka, a jako główny dowód tego "naukowego faktu" przytoczyła fakt, że tak musi być, bo właśnie tak twierdzi Drewniak.

Przyczyn wydania przez Barbarę Skoczowską tak kuriozalnego wyroku, korzystnego dla Drewniaka, można się łatwo domyśleć. Są to te same przyczyny, dla których niektórzy sędziowie - wydając z gruntu niesłuszne i niesprawiedliwe wyroki - okrywają wstydem nie tylko siebie, ale także cały wymiar sprawiedliwości.

Wyrok ten nie był jednak prawomocny i - jak się można było spodziewać - Ryszard Murat odwołał się do sądu wyższej instancji, to znaczy do Sądu Wojewódzkiego w Warszawie. A ten obraduje już w składzie trzech sędziów. Nic więc dziwnego, że po rozpoznaniu sprawy, sąd ten w dniu 25 stycznia 1993 roku (sygn. akt XKR 628/92) uznał racje Ryszarda Murat i w całości **unieważnił wyrok**, wydany przez B. Skoczowską (przekazując sprawę do powtórnego rozpatrzenia przez Sąd Rejonowy).

W ten sposób Drewniak poniósł kolejną **klęskę**, najbardziej dotkliwą w tym procesie.

W dalszym ciągu jednak postępuje on w charakterystyczny dla siebie, to znaczy **nieetyczny** sposób. Oto bowiem rozgłasza wszędzie, zwłaszcza w gronie swoich instruktorów i uczniów, jakoby wygrał ten proces, zaś jako niepodważalny dowód przedstawia wyrok, wydany przez B. Skoczowską z Sądu Rejonowego. A o jego niebывалым emocjonalnym zaangażowaniu w tę sprawę niech świadczy fakt, że do chwili obecnej wykonał on już kilka tysięcy **kserokopii** tego unieważnionego wyroku, który wręcza i wysyła wszystkim dookoła. Oczywiście przemilcza przy tym fakt, że jest to wyrok nie tylko nieprawomocny, ale ponadto unieważniony przez sąd wyższej instancji.

Postępując w tak niegodny sposób, to znaczy przedstawiając nieprawdę, Drewniak po raz kolejny udowadnia, kim faktycznie jest i na co go stać. W ten sposób narusza on także przepisy prawa, które zabraniają takiego postępowania. A to znów zakończy się jego kolejną, bolesną **klęską**.

Widząc więc, co się dzieje z Drewnikiem i co go jeszcze czeka, zaczynamy już odczuwać litość i w związku z tym życzymy mu lepszego samopoczucia.

Redakcja

Ciężka sytuacja Drewniaka

Informujemy niniejszym Czytelników o kolejnym sensacyjnym wydarzeniu.

Po przeanalizowaniu długoletniej, **szkodliwej działalności** Andrzeja Drewniaka dla całego ruchu dalekowschodnich sztuk walki w Polsce - liderzy niemal wszystkich stylów dsw pochodzenia japońskiego, chińskiego, wietnamskiego, koreańskiego, filipińskiego i innych **postanowili nie uznawać jego stopni mistrzowskich i kwalifikacji instruktorskich**. Uchwała ta podjęta została przez liderów tych stylów na szczelbu krajowym.

Niezależnie od tego, decyzja ta została następnie poparta także przez liderów dalekowschodnich sztuk walki w **Krakowie**, gdzie mieszka i ma on swoją siedzibę.

O powadze sytuacji, do jakiej doprowadził swoim ogólnie znanym postępowaniem, niech świadczy fakt, że nawet **Rada Miasta Krakowa** podjęła specjalną uchwałę, ograniczającą uprawianie dsw w tym mieście.

Obszerne dokumenty, dotyczące tych spraw, będziemy publikować w kolejnych numerach "CzP".

Przyjazd Oyamy

Niewypałem okazała się też wizyta w Polsce założyciela stylu kyokushin **Masutatsu Oyamy**, którego w listopadzie 1993 roku sprowadził Drewniak na turniej organizowany w **Katowicach**. Aby nakłonić swego mistrza do przyjazdu do Polski, Drewniak obiecywał mu oficjalne spotkanie z polskim premierem i prezydentem.

Niestety, zgodnie z naszymi przewidywaniami, został on jednakowo, to znaczy właściwie potraktowany w obu przypadkach. Odpowiedź na usilne zabiegi Drewniaka, aby Oyame przyjął premier Pawlak i prezydent Wałęsa, w obu przypadkach brzmiała **odmownie**.

W ten sposób Drewniak po raz kolejny udowodnił, na co go stać, a także **naraził się** swojemu mistrzowi, któremu przecież zawdzięcza wszystko, nawet swoją pozycję przywódcy stylu kyokushin w Polsce. Zatem przyjazd Oyamy do Polski zamiast triumfu, okazał się dla Drewniaka kolejnym niepowodzeniem.

Szerzej sprawę tę, a także ciekawe kulisy pobytu Oyamy w Polsce, przedstawimy w kolejnym numerze "CzP".

Życzenia ministra dla środowiska dsw w Polsce

28 grudnia 1993 roku prezes Urzędu Kultury Fizycznej i Turystyki - minister **Stanisław Stefan Paszczyk** przekazał na piśmie gratulacje i życzenia dla polskiego środowiska dalekowschodnich sztuk walki na ręce prezesa Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki - **Ryszarda Murat**.

Życzenia te skierowane są do całego środowiska osób uprawiających i sympatyków dalekowschodnich sztuk walki, a zatem także do wszystkich naszych Czytelników.

Poniżej fotokopia pisma ministra Paszczyka.

Z okazji BOŻEGO NARODZENIA i NOWEGO ROKU pozdrawiam

sobie żłóżyć Państwu serdeczne, z serca płynące życzenia.

Niech nasz wspólny i harmonijny wysiłek przyczyni się do rozwoju

kultury fizycznej i turystyki w ich wszystkich formach.

...uję, że uczynię wszystko by praca Państwa

mogła być możliwie najbardziej owocna. Życzę też wszelkiej pomyśl-

ności w życiu zawodowym i osobistym oraz prawa do większej saty-

sfakacji z osiągnięć na polu sportu i turystyki.

Z poważaniem


Stanisław Stefan PASZCZYK

Galeria mistrzów:



Paweł Nerć

Paweł Nerć 4 dan jiu-jitsu goshin-ryū

Od Redakcji:

W cyklu: "Galeria mistrzów" prezentujemy sylwetki osób, posiadających stopnie mistrzowskie w różnych stylach.

W niniejszym numerze przedstawiamy znanego instruktora jiu-jitsu goshin-ryū, Pawła Nercia z Nowego dworu Mazowieckiego.

Poniżej rozmowa, którą przeprowadził z nim nasz redaktor naczelny Ryszard Murat.

Ur. 24 stycznia 1963 w Nowym Dworze Maz.; zam. Nowy Dwór Maz.; z zawodu geodeta; żonaty.

Jiu-jitsu zajmuje się od 1977 roku. Edukację tę rozpoczął w Szkolnej Sekcji Samoobrony Jiu-jitsu w Nowym Dworze Mazowieckim pod okiem dr Krzysztofa Kondratowicza.

Swoją pierwszy stopień uczniowski, 7 kyū, uzyskał 6 kwietnia 1978 roku, zaś stopnie mistrzowskie: 1 dan - 5 maja 1984 roku, 2 dan - 15 maja 1987 roku, 3 dan - 11 czerwca 1989 roku, 4 dan - 1 grudnia 1991 roku.

Od sierpnia 1984 roku jest instruktorem jiu-jitsu, a od 7 listopada 1987 roku - instruktorem jiu-jitsu klasy I. Jest także instruktorem sogo budokan jiu-jitsu oraz karate shorin-ryu.

Aktywny działacz Polskiego Centrum Jiu-jitsu od chwili powstania tej organizacji w 1984 roku. Po założeniu w 1989 roku kolejnej organizacji, Polskiego Centrum Jiu-jitsu Goshin-ryu, był do listopada 1993 roku członkiem jego zarządu i skarbnikiem. Był również członkiem Kolegium Dan i egzaminatorem w tej organizacji.

W dniu 14 maja 1990 roku założył swoją prywatną Szkołę Sztuk Walki i Rekreacji Ruchowej "Klan", w ramach której prowadzi kilka sekcji w Nowym Dworze Mazowieckim i sąsiednich miejscowościach.

Był kierownikiem drużyny jiu-jitsu goshin-ryu, występującej na III festiwalu dalekowschodnich sztuk walki, który odbył się 10 listopada 1991 roku w Grudziądzu. Udany występ tej drużyny obejrzeć można na videokasie pt. "III festiwal dsw", którą reklamujemy w rubryce "Videokasety".



Paweł Nerć i Ryszard Murat przed SzP nr 211 w Warszawie.
Fot. Tomasz Abramowicz.

- Dlaczego zacząłeś uprawiać jiu-jitsu?

- Z dwu powodów. Po pierwsze - moja siostra uczestniczyła w zajęciach i tym mnie zainteresowała, a po drugie, na naszym terenie nie było nic innego.

- Można więc powiedzieć, że był to wybór całkiem przypadkowy?

- Tak, i jak się okazało, przypadek ten wskazał mi przyszłą drogę życia.

- Czy trenowałeś też inne style?

- Oczywiście. Równoległe z jiu-jitsu w Nowym Dworze Mazowieckim uprawiałem przez dwa i pół roku taekwondo pod okiem znakomitego szkoleniowca i dydaktyka Jacka Wolskiego. Następnie ćwiczyłem tai chi w Ośrodku Kultury Ochoty, a później pod okiem Krzysztofa Turka. Obecnie szkolę się w stylu shorin-ryu seibukan karate pod czujnym nadzorem Andrzeja Zakrockiego.

- Jeśli miałbyś zaczynać od początku, to czy zacząłbyś to samo?

- Ależ tak. Uważam, że jiu-jitsu jest jednym z najbardziej wszechstronnie doskonalących stylów sztuki walki. Nie przeczę, że jest to styl bardzo złożony, ale właśnie przez to niesamowicie pociągający.

- Jak zapatrujesz się na inne style?

- Jak już zaznaczyłem, sam uprawiałem i uprawiam inne style sztuki walki poza jiu-jitsu. Myślę, że człowiek, który widzi tylko swój styl i nie dostrzega innych, jest jak ślepiec idący przez ukwieconą łąkę. Jest niestety dużo ludzi, niedouczonech, którzy otwierają szkoły i sekcje sztuki walki. Tacy ludzie mogą nie tylko źle nauczać, ale co gorsza, mogą wypaczyć charakter młodych ludzi, którzy w nich wierzą i którzy przyszedli do nich trenować swój jakże często wymarzony styl.

- Co sądzisz o rozbiciu polskiego ruchu jiu-jitsu?

- Na początku tak nie było. Byliśmy razem. Niestety, po jakimś czasie u niektórych kolegów ambicje przerosły rozsądek. Ale jak uczy historia, zdrowy rozsądek zawsze zwycięża. Myślę więc, że i nasz ruch znowu się złączy i będzie działać wspólnie, tak jak na początku. Nie jest to oczywiście kwestia roku czy dwóch lat, ale nie mam wątpliwości, że to kiedyś nastąpi.

- Czy chciałbyś skomentować głośną ostatnio polemikę pomiędzy dr. Krzysztofem Kondratowiczem i Erykiem Murlowskim?

- Na szczęście spór ten zakończył się. Nie zmienia to jednak faktu, że było to jedno z najbardziej przykrych wydarzeń w polskim ruchu jiu-jitsu.

- A jak oceniasz dr. Kondratowicza, który jest przecież twoim nauczycielem?

- Jest to człowiek ze wszechmiar zasługujący na szacunek i poważanie. Jego stosunek do podopiecznych i do ćwiczących w ogóle jest niemalże rodzinny. Nie bez kozery dużo osób trenujących pod okiem dr. Kondratowicza mówiło o nim nie sensei Kondratowicz czy też dr Kondratowicz, ale właśnie "tata Kondratowicz". Już to samo powinno wystarczyć do oceny tego człowieka. A co mogę powiedzieć o jego umiejętnościach? Tylko jedno: jego wiedza i umiejętności są naprawdę ogromne.

- Założyłeś prywatną Szkołę Sztuki Walki. Czy to znaczy, że zajmujesz się tylko sportami obronnymi?

- Tak. Staram się jak najwięcej czasu poświęcić moim uczniom. Czasami bywa, że nie ma mnie w domu przez cały tydzień.

- A co na to żona?

- Stara się mnie zrozumieć. Tylko czasami stwierdza, że powinienem trochę więcej czasu poświęcać jej i naszym córkom - Kasi i Małgosi.

- A czy twoja żona trenowała jakieś sztuki walki?

- Tak. Przez rok trenowała nawet jiu-jitsu pod moim kierunkiem i posiada stopień szkoleniowy 7 kyu.

- A córki?

- No cóż, Kasia ma cztery latka i już trenuje, a Małgosia jeszcze nie chodzi, gdyż ma dopiero 9 miesięcy, ale mam nadzieję, że pójdzie w ślady taty i sala treningowa stanie się jej drugim domem.

- Nadzieje na przyszłość?

- Własny dom, własna sala oraz podniesienie moich kwalifikacji i stopnia.



P. Nerć demonstruje techniki jiu-jitsu z instruktorem z Opola, Albertem Gurdakiem. Pińczów 1989.
Siedzą od prawej: T. Brebels - iai-do, A. Staniszew - shorin-ryu, E. Reinhardt - arnis, K. Kondratowicz - jiu-jitsu.



Paweł Nerć i dyrektor organizacji IOMAU na Europę -
Josif Linder z Moskwy.
Seminarium w Brennej koło Bielska-Białej, 6 grudnia 1990.



Fotografia archiwalna: z dr Kondratowiczem (od lewej) po nadaniu
Pawłowi Nerciowi stopnia 3 dan. Za nimi stoi instruktor jiu-jitsu z Opola,
Albert Gurdak, który przypadkowo wszedł w kadr.
Bielsko Biała, 11 czerwca 1989.



Piotr Gąsior

GTF (Global Taekwon-do Federation)

Polska Unia
Taekwon-do

Od Redakcji:

Polska Unia Taekwon-do jest jedną z organizacji, wchodzących w skład Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki. Prezes tej organizacji, Piotr Gąsior 2 dan jest też członkiem zarządu PFDSzW.

Polska Unia Taekwon-do jest stosunkowo młodą organizacją, ale stale powiększa się, ponieważ ciągle przystępują do niej kolejni instruktorzy taekwondo ITF i WTF - wraz ze swoimi sekcjami. Organizacja ta stwarza im bowiem bardzo korzystne warunki.

Unię tę przedstawiliśmy już w "CzP" nr 10, na s. 22.

Kontakt z nową organizacją:

Polska Unia Taekwon-do
55-035 Oborniki Śląskie
ul. Wyszyńskiego 18

Ur. 20 grudnia 1973 w Trzebnicy; zam. Oborniki Śląskie; student dwóch uczelni: AWF Wrocław i Uniwersytetu Wrocławskiego (Wydział Prawa i Administracji).

Od 1987 roku uprawiał we Wrocławiu różne style sztuki walki: jūdō, kick-boxing, kyokushin. Od 1989 roku uprawiał taekwondo ITF pod kierunkiem instruktorów: Wojciecha Dolnego i Andrzeja Undro.

W 1992 roku - we współpracy z Wojciechem Dolnym - zorganizował i prowadził kilka sekcji taekwondo na terenie woj. wrocławskiego i wałbrzyskiego. Nawiązał także kontakt z różnymi przedstawicielami taekwondo ITF z wielu krajów i uzyskał w Budapeszcie stopień 1 dan.

Równocześnie zaczął uprawiać system tsunami, uczestnicząc w zgrupowaniach (sesshin), organizowanych w Warszawie. W 1993 roku uzyskał uprawnienia instruktora tsunami i stopień instruktorski 1 dan.

W dniu 27 marca 1993 roku - wspólnie z W. Dolnym - zorganizował w Hali Ludowej we Wrocławiu głośny V festiwal dalekowschodnich sztuk walki PFDSzW.

W 1993 roku nawiązał kontakt z organizacją GTF (Global Taekwon-do Federation) i zorganizował jej polską gałąź - Polską Unię Taekwon-do, której został prezesem. 26 września 1993 roku organizacja ta weszła w skład Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki, zaś P. Gąsior został członkiem zarządu tej federacji.

W styczniu 1994 roku otrzymał stopień 2 dan w taekwondo GTF od prezydenta EGTC - Pera Andresena z Norwegii.

TAEKWON-DO (skrót TKD) - to narodowa koreańska sztuka samoobrony, która kształtowała się od VI w n.e. W jej ramach odbywa się zakrojona na szeroką skalę rywalizacja sportowa.

TAE (kor. czyt. te) - oznacza stopę, uderzenie stopą.

KWON (kor. czyt. kłon) - oznacza pięść, uderzenie pięścią.

DO (kor. czyt. do) - to droga, sposób postępowania, filozofia życia.

Po drugiej wojnie światowej w Korei istniało wiele systemów oraz szkół walki wręcz. Postanowiono więc ujednolicić powstałą sytuację. W roku 1955 zespół znawców sztuk walki, historyków i innych znanych osobistości wybrał zaproponowaną przez gen. CHOI HONG HI nazwę TAEKWON-DO jako określenie nowej, narodowej, koreańskiej sztuki samoobrony. Począwszy od tej daty aż do dnia dzisiejszego trwa wielka ekspansja TAEKWON-DO.

Gen. Choi Hong Hi aby usprawnić rozwój taekwon-do zakłada w roku 1966 Międzynarodową Federację Taekwon-do (International Taekwon-do Federation - ITF) z siedzibą w Seulu. Założyciel ITF chciał jednak narzucić innym mistrzom opracowane tylko przez siebie układy formalne. Stało się to źródłem konfliktów. Uważano bowiem, iż każdy z mistrzów powinien mieć swój wkład w powstanie nowych układów formalnych.

Układ formalny - to zespół technik obrony i ataku z odpowiednią interpretacją ułożony w jeden logiczny ciąg. Każdy system walki posiada swoje charakterystyczne formy.

Na skutek tych nieporozumień gen. Choi Hong Hi wyemigrował do Toronto w Kanadzie, gdzie przeniósł także siedzibę Międzynarodowej Federacji Taekwon-do. Siedziba ta w 1987 roku ponownie została przeniesiona, tym razem do Wiednia. Nie oznacza to, że taekwon-do opuściło Koreę.

Na czele Koreańskiego Związku Taekwon-do stał dr UN YONG KIM, dotychczas znany przede wszystkim jako polityk, który doprowadza do powstania w maju 1973 roku Światowej Federacji Taekwon-do (World Taekwon-do Federation - WTF) z siedzibą w Seulu. Na wzór japońskiego Kodokanu - centrum judo, dr Un Yong Kim tworzy w Seulu Kukkiwon - Centrum taekwon-do. WTF nastawia się przede wszystkim na rywalizację sportową, starając się o prawa dyscypliny olimpijskiej.

Nieporozumienia dotyczące układów formalnych nie były ostatnim poważnym konfliktem w ITF. Na przełomie lat 1989 i 1990 z Międzynarodowej Federacji Taekwon-do odchodzi prawa ręka gen. Choi Hong Hi, najlepszy międzynarodowy instruktor, sekretarz generalny, przewodniczący Komisji Szkolenia - mistrz **PARK JUNG TAE** (8 stopień mistrzowski dan - na 9 możliwych do uzyskania). Park Jung Tae to pionier taekwon-do w wielu krajach na świecie, który 9 miesięcy w roku spędzał (i spędza) na podróżach propagując z wielkim oddaniem ten system.

Wraz z Park Jung Tae z Międzynarodowej Federacji Taekwon-do odchodzi wielu innych znanych międzynarodowych instruktorów, np. Han Sam Soo (8 dan).

Mistrzowie, którzy odeszli z ITF, utworzyli w marcu 1990 roku własną organizację o światowym zasięgu: **GLOBAL TAEKWON-DO FEDERATION (GTF)** z Park Jung Tae jako prezydentem.

W GTF nie zostały wprowadzone żadne zmiany w ćwiczonych technikach. Są one takie same jak w ITF z niewielkimi poprawkami.

W zamyśle Park Jung Tae GTF ma być organizacją-pomostem pomiędzy Międzynarodową Federacją Taekwon-do i Światową Federacją Taekwon-do. Jedynie takie nastawienie może przybliżyć zjednoczenie, choćby w formie luźnej TAEKWON-DO.

GTF wyznaczone cele stara się realizować. Już w sierpniu 1990 roku Park Jung Tae (prezydent GTF) oraz Chong Woo Lee (sekretarz generalny WTF) podpisali porozumienie, które być może jest pierwszym krokiem do zjednoczenia taekwon-do. Na mocy tego porozumienia:

1. WTF oficjalnie uznał powstanie nowej federacji, czyli GTF,
2. WTF zobowiązał się do jej aktywnego wspierania,
3. zawodnicy z GTF uzyskali prawo do startu we wszelkich zawodach organizowanych bądź sponsorowanych przez WTF,
4. podjęto decyzję o zorganizowaniu wspólnego międzynarodowego turnieju w 1994 roku w Kanadzie.

Niezależnie od pkt. 4 porozumienia z WTF Global Taekwon-do Federation rozwija własny system rozgrywek sportowych. W 1992 roku w Norwegii rozegrano Puchar Europy GTF. W październiku 1993 r. w Moskwie, mimo bardzo trudnej sytuacji polityczno-społecznej odbyły się I Otwarte Mistrzostwa Europy wg wersji GTF. Wzięła w nich także udział bardzo młoda ośmioosobowa reprezentacja Polski. Na tych mistrzostwach nasz reprezentant Ireneusz Polkowski wywalczył złoty medal w konkurencji testów siły.

Kontakty Polski z GTF rozpoczęły się wiosną 1993 r. i zaowocowały przyjęciem naszego kraju w strukturę organizacyjną Global Taekwon-do Federation dnia 28 lipca tegoż roku.

Już w dniu 8 września 1993 r. odbyło się zebranie założycielskie **POLSKIEJ UNII TAEKWON-DO**.

W dniu 26 września 1993 r. na zebraniu zarządu **Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki** przyjęto (jednomyślnie) Polską Unię Taekwon-do do tej federacji. Dzięki temu PUT pod opieką PFDSzW może m.in. szkolić swoich instruktorów.

Koordynatorem państw europejskich, należących do GTF jest European Global Taekwon-do Council na czele z Per'em Andresen'em z Norwegii (6 dan). Do EGTC należy 13 państw (stan z sierpnia 1993 r.).

Global Taekwon-do Federation natomiast zrzesza w chwili obecnej ponad 50 krajów, ze stałą tendencją wzrostową.

W marcu 1994 roku w Kolonii odbędzie się Trzeci Europejski Kongres GTF z udziałem Park Jung Tae, natomiast w październiku 1994 r. w Sofii odbędą się mistrzostwa świata GTF (juniorów i seniorów) oraz Światowy Kongres GTF. Na tych imprezach także Polska będzie szeroko reprezentowana.

Piotr Gąsior

W następnym numerze "CzP" napiszemy o wizycie, którą w styczniu 1994 roku złożył w Polsce prezydent European Global Taekwon-do Council - **Per Andresen** 6 dan. Podczas tej wizyty przyznał on stopień 2 dan Piotrowi Gąsiorowi, zaś ośmiu innym osobom - stopień 1 dan.



Uczestnicy egzaminu na stopnie mistrzowskie taekwon-do GTF; Oborniki Śląskie, 23 stycznia 1994 r. Siedzą od lewej: sekretarz generalny PUT - Marcin Giedrys, instruktor z Norwegii - Odd Arne Larsen 4 dan, prezydent EGTC - Per Andresen 6 dan i prezes PUT - Piotr Gąsior 2 dan.

Wydano:

SEKS W MALARSTWIE CHIŃSKIM

Rewelacją wśród nowości jest wydany po raz pierwszy w Polsce przez Wydawnictwo Tsunami album pt. **"Seks w malarstwie chińskim"** (216 stron), zawierający kolorowe ilustracje, przedstawiające niezwykle chińskie malowidła erotyczne z XVI-XIX w., znajdujące się w wielu muzeach i kolekcjach na całym świecie. Zaliczane są one do arcydzieł światowego malarstwa.

Album ten przygotowali: prof. dr hab. Mieczysław Jerzy Künstler - kierownik Zakładu Sinologii Uniwersytetu Warszawskiego, prof. dr hab. Zbigniew Lew-Starowicz - słynny seksuolog i Ryszard Murat - prezes Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki.

Album ten doskonale nadaje się na prezent, na przykład imieninowy lub gwiazdkowy. Zamawiać go można listownie w Wydawnictwie Tsunami. Cena: 270 tys. zł.

W przygotowaniu:

ENCYKLOPEDIA TSUNAMI tom 1

Jest to unikalna encyklopedia sztuk walki, przeznaczona głównie dla instruktorów i samouków.

Encyklopedia ta zawierać będzie wielką liczbę niespotykanych w innych pozycjach informacji i ilustracji na temat różnych stylów dalekowschodnich sztuk walki i zen-shū.

Tom ten liczyć będzie kilkaset stron, w twardej i estetycznej oprawie.

Encyklopedia ta jest obecnie w przygotowaniu - ukaże się za kilka miesięcy. Przewidywana cena: około 400 tys. zł.

Już obecnie można składać na nią listowne zamówienia, które zrealizowane zostaną drogą pocztową w pierwszej kolejności po jej wydrukowaniu.

Magazyn sztuk walki

SAMURAJ



Informujemy Czytelników, że aktualnie powstaje nowy magazyn o tematyce dalekowschodnich sztuk walki. Wydawany on będzie w **Krakowie** pod patronatem zaprzyjaźnionej z nami **Polskiej Federacji Ju-Jitsu**. Redaktorem naczelnym magazynu "Samuraj" jest prezes tej federacji, znany działacz ju-jitsu - mgr **Michał Śliwka**.

Magazyn "Samuraj" poświęcony będzie technice, taktyce, filozofii, etyce (m.in. A. Drewniaka), medycynie, karate, kung-fu, ju-jitsu, aikido, kendo, iai-do, hapkido, hwarang-do, nin-jutsu, yoga itp.

Pierwszy numer tego magazynu ukaże się wiosną 1994 roku. Jego przewidywana cena: 25 tys. zł.

Magazyn ten nabywać będzie można drogą wysyłkową. W tym celu należy napisać list pod adres:

Wydawnictwo Tsunami

00-758 Warszawa, ul. Czarnomska 17/138

tel. 642-22-30

Zamówione numery (wybrane lub wszystkie kolejne) wysyłane będą - za pobraniem pocztowym - bezwzględnie po ich wydrukowaniu.

11 taikai - zjazd Polskiej Federacji Tsunami

W niedzielę 12 grudnia 1993 roku w godz. 11³⁰-16⁰⁰ w Warszawie odbył się 11 taikai (zjazd) Polskiej Federacji Tsunami. Na miejsce zjazdu wybrano najbardziej reprezentacyjną i położoną w samym centrum stolicy halę - Pałac Młodzieży w Pałacu Kultury i Nauki.

Bezpośrednim organizatorem zjazdu z ramienia federacji był prezes Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Mokotów" - Andrzej Kozak 1 dan.

Zjazd był największym świętem i prestiżową imprezą federacji w 1993 roku - przeglądem instruktorów, klubów i kół. Stanowił wyraz jedności, poziomu wyszkolenia i siły organizacyjnej federacji.

Skład osobowy uczestników zjazdu był naturalnym odbiciem rzeczywistego składu osobowego klubów i kół, wchodzących w skład federacji. W związku z tym w zjeździe udział wzięły zarówno osoby początkujące i zaawansowane, jak też instruktorzy.

W zjeździe uczestniczyć mogły jednak tylko osoby ćwiczące - i tylko w keiko-gi z ideogramami i znakami klubowymi. Nie było możliwości udziału w zjeździe widzów - osób spoza systemu tsunami. Z tego też względu impreza miała charakter wewnętrzny.

Poprzednich dziesięć zjazdów Polskiej Federacji Tsunami miało charakter uchwałodawczo-organizacyjny, a ukierunkowane one były głównie na uchwalanie różnych założeń systemu tsunami. Obecny, 11 taikai miał natomiast odmienny charakter - szkoleniowy.

W związku z tym jego program był naturalnym odbiciem zwyczajnego treningu, jaki przeprowadzany jest na co dzień w poszczególnych klubach tsunami. Od zwykłego treningu różnił się on jednak dużą liczbą uczestników, uroczystą atmosferą oraz znaczną ilością różnorodnych pokazów.

Uczestnicy zjazdu, w ogólnej liczbie 400 osób, podzieleni zostali na trzy grupy:

- grupa osób ze stopniami od 10 kyū do 3 dan,
- grupa osób ze stopniami 18-11 kyū,
- grupa osób początkujących, które nie brały udziału w treningu, obserwując przebieg zjazdu z trybuny.

Po ustawieniu się pierwszej grupy - 14 rzędów po 10 osób - do shiki (ceremonii wstępnej), zjazd otworzył prezes federacji - Ryszard Murat 3 dan. W otwarciu podkreślił on innowacyjny, szkoleniowy charakter tego zjazdu.

Następnie, po wysłuchaniu sześciu uderzeń w bęben z chińskiego klasztoru Shaolin, odbyła się shiki (ceremonia wstępna).

Później prezes federacji przedstawił imiennie uczestników zjazdu, posiadających stopnie mistrzowskie:

1. Krzysztof Lewandowski 3 dan (Warszawa).
2. Marek Furman 3 dan (Warszawa),
3. Małgorzata Kosiba 3 dan (Kielce),
4. Konrad Urbanek 3 dan (Warszawa),
5. Włodzimierz Parfieniuk 2 dan (Warszawa),
6. Marek Kurkowski 2 dan (Łódź),
7. Rafał Kociemski 1 dan (Bydgoszcz),
8. Konrad Maciaszek 1 dan (Golina),
9. Dominik Kanderski 1 dan (Biała Podlaska),
10. Dariusz Jędrzejczak 1 dan (Stryków),
11. Andrzej Zagórowicz 1 dan (Łowicz),
12. Andrzej Juśkiewicz 1 dan (Olsztyn),
13. Renata Ziemiłowicz 1 dan (Kielce),
14. Andrzej Kozak 1 dan (Warszawa),
15. Piotr Kucharski 1 dan (Piaseczno),
16. Waldemar Badziąg 1 dan (Piła),
17. Grzegorz Zwoliński 1 dan (Konstancin),
18. Daniel Lenartowicz 1 dan (Kutno),
19. Marek Piekarski 1 dan (Bydgoszcz),
20. Ryszard Murat 3 dan (Warszawa).

W dalszej kolejności wiceprezes federacji - Krzysztof Lewandowski 3 dan poprowadził wzorcową rozgrzewkę (junbin-taisō).

Po jej zakończeniu rozpoczął się trening podstawowych technik zaczepnych i obronnych, łączonych w kombinacje (renraku-waza). Trening ten poprowadził Ryszard Murat 3 dan.

Podczas tego treningu przedstawiono też szereg pokazów:

1. Instruktor z Jabłonnej - Michał Żuławnik 3 kyū zaprezentował podstawowe techniki oraz metodykę nunchaku-jutsu.

2. Włodzimierz Parfieniuk 2 dan przedstawił kata Kumo (jap. "chmury"), a następnie - wraz ze swoimi asystentami z klubu w Piasecznie: Grzegorzem Zwolińskim 1 dan i Jarosławem Franczakiem 3 kyū przedstawił interpretację (bunkai) tej formy - jej zastosowanie w obecności przeciwników.

Pōrando Tsunami Kyokai (Polska Federacja Tsunami)

Tsunami (jap. wielka fala) - to współczesna nazwa unikalnego systemu proporcjonalnego - równoczesnego i równomiernego doskonalenia się w dwóch aspektach:

- fizycznym,
- psychicznym.

Koordynowaniem rozwoju tsunami w Polsce zajmuje się **Polska Federacja Tsunami** (jap. Pōrando Tsunami Kyōkai), z siedzibą w Warszawie. Adres federacji: 04-703 Warszawa, ul. Panieńska 1a/62.

W skład Polskiej Federacji Tsunami w chwili obecnej wchodzi ponad 60 klubów (jap. dōjō) oraz ponad 200 kół (jap. dantai).

Niezależnie od tych organizacji (klubów i kół), które zrzeszają kilka tysięcy członków, na obszarze Polski działa jeszcze ponad 2,5 tysiąca **indywidualnych członków tsunami**, którzy należą bezpośrednio do kyōkai (federacji).

Zarówno członkowie indywidualni, jak i należący do klubów i kół szkolą się intensywnie w swoich miejscach zamieszkania, a także na specjalnie w tym celu organizowanych **zgrupowaniach** (jap. sesshin).

Lokalne zgrupowania tsunami (organizowane przez poszczególne kluby) odbywają się w różnych miejscowościach na obszarze całego kraju, natomiast zgrupowania **centralne** (organizowane przez federację): dwudniowe - co miesiąc w Warszawie i dłuższe - trzy razy w roku w Kazimierzu Dolnym.

3. W dalszej kolejności zaprezentowano przykładowe formy stylowe, które również - zgodnie z zasadą uniwersalizmu - ćwiczone są w systemie tsunami:

- a) **Krzysztof Lewandowski** 3 dan przedstawił mistrzowską formę stylu shōtōkan - Tekki Nidan,
- b) **Marek Furman** 3 dan przedstawił natomiast inną mistrzowską formę tego stylu, bardzo rzadko ćwiczoną - Meikyō.
4. Później **Michał Żuławnik** 3 kyū i Afrykańczyk **Ibrahim Bocar** 5 kyū (z Mali) zaprezentowali formy nauki walki przy pomocy nunchaku: kihon-kumite, yakusoku-kumite, jū-kumite.

Następnie pierwsza grupa zeszła z planszy na trybuny, zaś na planszy ustawiła się druga grupa (12 rzędów po 12 osób), która dotychczas znajdowała się na trybunach.

Shiki (ceremonię wstępną) z tą grupą poprowadził **Ryszard Murat** 3 dan, zaś rozgrzewkę instruktor z Kielc - **Renata Ziemiłowicz** 1 dan. Później Ryszard Murat poprowadził z tą grupą trening podstawowych elementów technicznych, wymaganych na najniższe stopnie, a następnie wzorcową tokuchō (część ogólnorozwojową treningu) oraz yasumi (część rozluźniającą treningu), a potem shiki.

Wówczas na planszę jeszcze raz weszła pierwsza grupa, która - po ustawieniu się w pary - przećwiczyła różne formy nauki walki: kihon-kumite, yakusoku-kumite, jū-kumite.

Podczas tego treningu przedstawiono też dwa kolejne pokazy - przykładowych rozwiązań walki jednego z kilkoma przeciwnikami w wykonaniu reprezentacji dwóch klubów z Bydgoszczy:

- a) Bydgoskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami", pod kierownictwem jego prezesa **Rafała Kociemskiego** 1 dan,
- b) Bydgoskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Fordon", pod kierownictwem jego prezesa **Marka Piekarskiego** 1 dan.

Następnie odbyły się wybory do władz federacji. W powszechnym głosowaniu wybrano następujące osoby:

Honbu - Zarząd federacji

1. prezes - R. Murat 3 dan,
2. wiceprezes - K. Lewandowski 3 dan,
3. sekretarz generalny - A. Kozak 1 dan.

Anzen - Komisja Kontroli

1. przewodniczący - M. Kosiba 3 dan,
2. wiceprzewodniczący - W. Parfieniuk 2 dan,
3. sekretarz - M. Furman 3 dan.

11 taikai - trening technik (wstępna faza kopnięcia mae-geri-kekomi). W pierwszym rzędzie od lewej: K. Lewandowski 3 dan, M. Furman 3 dan, M. Kosiba 3 dan, K. Urbanek 3 dan.

Zjazd zakończył się shiki (ceremonią końcową), którą poprowadził Ryszard Murat. Zamykając zjazd stwierdził on, że zdobyte w jego trakcie doświadczenia wykorzystane zostaną przy organizacji następnych taikai, a także życzył obecnym intensywnej i efektywnej pracy nad sobą w ramach doskonalenia się w systemie tsunami.

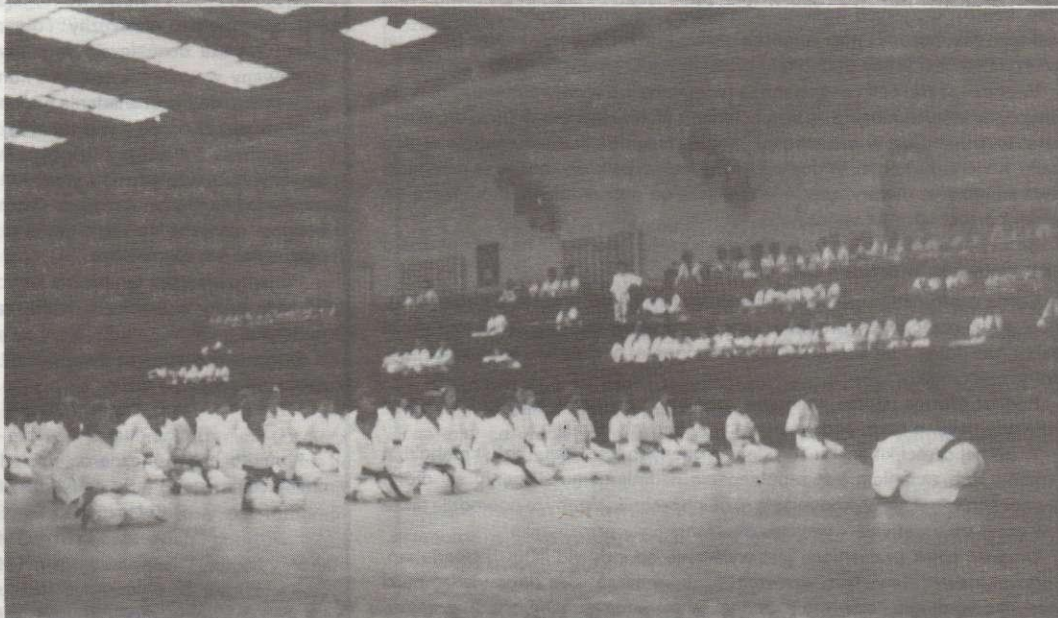
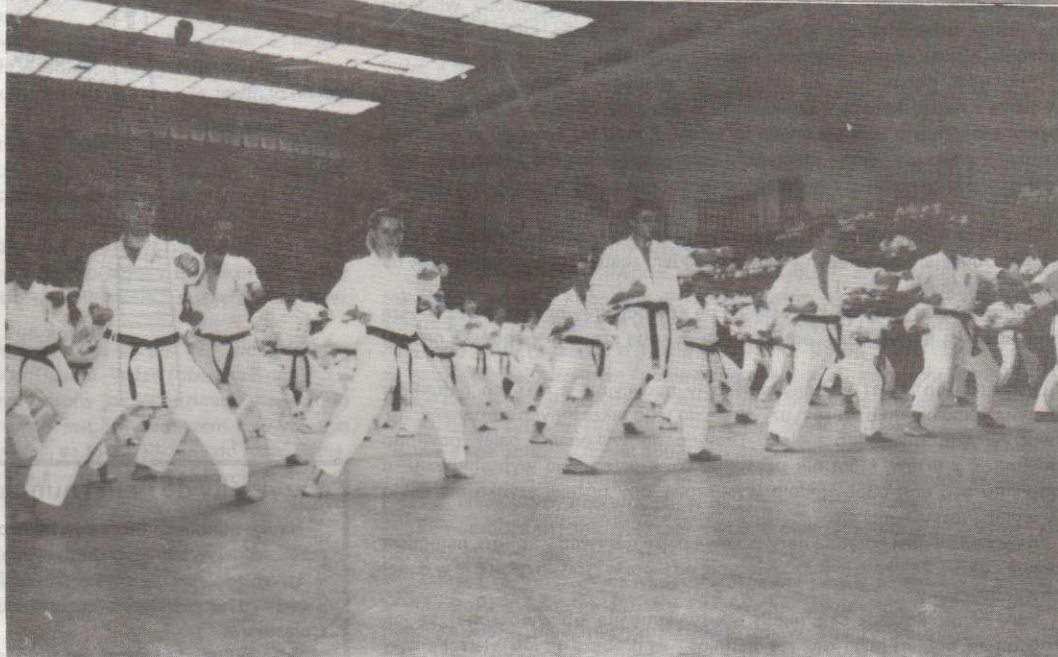
Cały zjazd - choć miał roboczy, szkoleniowy charakter - odbywał się w uroczystej, podniosłej atmosferze, przy dźwiękach japońskiej muzyki medytacyjnej systemu tsunami. Tylko od czasu do czasu jej dźwięki w trakcie treningu technik przerywane były potężnym wrzaskiem (jap. kensei), wydobywanym z ponad stu gardeł, podczas którego aż drżał cały PKiN.

Przebieg zjazdu przedstawiony został na videokasecie, zmontowanej przez dwóch instruktorów: Marka Piekarskiego (Bydgoszcz) i Rafała Kusto (Kielce). Jest ona przeznaczona do ogólnego rozpowszechniania i reklamowana jest w dziale "Videokasety".

Większość zamieszczonych tu fotografii wykonała Agata Guenther 5 kyū (Warszawa).

11 taikai - trening technik (pchnięcie kara-zuki). W pierwszym rzędzie od lewej: M. Furman 3 dan, M. Kosiba 3 dan, K. Urbanek 3 dan, W. Parfieniuk 2 dan, R. Kociński 1 dan.

Podczas ceremonii: prezes federacji Ryszard Murat kłania się najmłodszemu uczestnikowi zjazdu.



Tsunami - technika: Nunchaku-jutsu

W systemie tsunami program szkolenia ukierunkowany jest nie na zawody sportowe, tylko na **walkę realną** - w samoobronie, do jakiej może dojść w przypadku napadu przez jednego lub kilku przeciwników.

Niejednokrotnie mogą oni używać nie tylko swoich ciał, ale także różnych przyrządów, a wśród nich **nunchaku**. Tymczasem w przypadku braku umiejętności władania nunchaku obrona przed kilkoma przeciwnikami, uzbrojonymi w te przyrządy, jest praktycznie niemożliwa.

Z tego też powodu w systemie tsunami nauka władania nunchaku wchodzi w skład programu szkoleniowego i to poczynając już od pierwszych treningów. Nauka ta prowadzona jest również na wszystkich zgrupowaniach tsunami.

Informujemy też, że za kilka miesięcy opublikujemy podręcznik do nauki walki jednym i dwoma nunchaku. Już teraz można go zamawiać w listach do Wydawnictwa Tsunami. Tymczasem w kolejnych lekcjach przedstawiać będziemy nunchaku-jutsu według metodyki systemu tsunami.

Lekcja 1

Charakterystyka i budowa nunchaku

Słowo **nunchaku** oznacza **cep**, czyli narzędzie rolnicze, służące do młócenia zboża (na Dalekim Wschodzie ryżu).

Narzędzie to już w zamierzczłych czasach używane było także do walki i w przypadku opanowania umiejętności władania nim mogło stanowić bardzo groźną broń. Cepów używano do walki w różnych rejonach świata, między innymi w średniowiecznej Polsce. Udokumentowane jest na przykład szerokie stosowanie cepów przez polską piechotę chłopską w bitwie pod Grunwaldem w 1410 roku. Ale w Europie walka przy pomocy cepów nie została rozwinięta.

W przeciwieństwie do tego na znakomite rezultaty użycia cepów w walce szczególną uwagę zwrócono na wyspie **Okinawa**, leżącej pomiędzy Japonią i Chinami. Mieszkańcy tej wyspy w genialny sposób zmniejszyli rozmiary cepów - dostosowując je do wzrostu człowieka, dzięki czemu narzędzie to otrzymało obecny kształt.

Mieszkańcy wyspy Okinawa znacznie rozwinęli też sposoby władania nunchaku, przekształcając je w prawdziwą sztukę walki, której uczymy się obecnie. Sztuka ta nosi japońską nazwę **nunchaku-jutsu**.

Podkreślić należy fakt, że umiejętność władania nunchaku zawsze szła w parze z nauką **karate** - sztuki walki wręcz przy pomocy własnego ciała, będąc znakomitym uzupełnieniem tej sztuki. Z tego też powodu w obu tych sztukach walki występują identyczne założenia techniczne i taktyczne oraz identyczna terminologia, z uwzględnieniem oczywiście ich odmiennej specyfiki.

Zresztą prawdopodobnie z tego względu - ścisłego związku nunchaku-jutsu z karate, umiejętność władania tym przyrządem została rozwinięta właśnie na wyspie Okinawa.

Nunchaku to przyrząd, który składa się z dwóch drewnianych pałek (noszą one japońską nazwę **kon**), połączonych ze sobą sznurem (japońska nazwa: **himo**).

Pałki te (jap. **kon**) wykonywane były tradycyjnie z różnych gatunków drewna, choć ostatnio czasem używa się do tego także innych surowców, np. tworzyw sztucznych lub metalu. Drewno do wykonania pałek powinno pochodzić z drzew, które nie pękają łatwo, a przed jego wyprofilowaniem powinno być ono odpowiednio wysuszone, aby później szybko nie pękło w wyniku rozsychania się.

Każda pałka nosi odrębną nazwę. Lewą pałkę nazywamy **sokon**, natomiast prawą - **ukon**. Zależy to jednak wyłącznie od tego, w których rękach je w danej chwili trzymamy.

Pałki wyprofilowane są z reguły tak (wystrugane lub wytoczone), że ich końce (jap. **kontei**) mają większą średnicę - są grubsze od ich wierzchołków (jap. **kontō**), w których wykonane są otwory na sznur. Grubszy koniec pałki jest tępo zakończony i nosi japońską nazwę **kontei**. Cieńszy koniec pałki - jej wierzchołek jest ścięty pod kątem prostym i nosi japońską nazwę **kontō**.

W górnej części pałki wykonane są (wypalone lub wywiercone) trzy okrągłe otwory, w których mocuje się sznur. Jeden z nich - największy (nosi on nazwę **ana**) wykonany jest w wierzchołku - kontō i biegnie kilka centymetrów w głąb pałki, w kierunku kontei. W górnej bocznej części pałki wykonane są natomiast dwa jednakowe otwory, znacznie mniejsze od poprzedniego, które łączą się z nim i przechodzą na wylot pałki.

Kon - pałka dzieli się na trzy jednakowe części (jap. **bu**) - na wzór podziału ciała człowieka w sztuce karate na trzy strefy.

Górna część pałki - od strony wierzchołka - kontō nosi nazwę **jōkon-bu** (jap. górna część pałki), środkowa część - **chūkon-bu** (jap. środkowa część pałki), zaś dolna - od strony końca pałki - kontei nosi nazwę **kikon-bu** (jap. dolna część pałki).

Podział ten ma istotne znaczenie, ponieważ związany jest z nim sposób uchwytu pałki, o czym będzie mowa w kolejnych lekcjach.

W górnej części kikon-bu zwykle wykonanych jest kilka niezbyt głębokich wrębow. Ich zadaniem jest zapobieganie nadmiernemu ślizganiu się dłoni, spoconych w trakcie wykonywania różnych technik. Wręby te powodują także - w przypadku trafienia - większe obrażenia ciała przeciwnika.

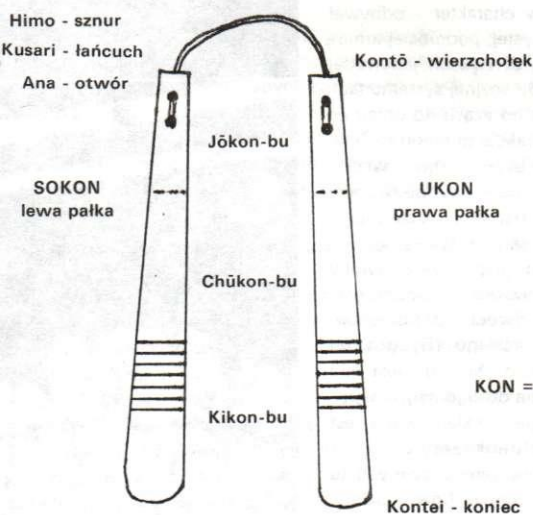
Długość pałek uzależniona jest wyłącznie od indywidualnych upodobań. Jednym, nawet niewielkim wzrostem osobom mogą więc odpowiadać pałki stosunkowo długie i odwrotnie. Jednak w systemie tsunami, zgodnie zresztą z tradycją uważa się, że pałka powinna być tak długa, aby - po uchwyceniu jej - sięgała od środka dłoni do łokcia, a nawet nieco wystawała poza niego, co

wiąże się z wykonywaniem przy pomocy nunchaku szeregu bloków przedramieniem oraz uderzeń łokciem.

Pałki połączone są tradycyjnie **sznurem** (jap. **himo**), obecnie nylonowym, a ostatnio także **łańcuchem** (jap. **kusari**). Dawniej, na wyspie Okinawa sznur ten wykonany był z końskiego włosia lub z gatunku winorośli o nazwie kanda.

Długość sznura lub łańcucha, łączącego pałki, wynosi zwykle 8-10 cm. Powinna ona być taka, aby po chwyceniu sznura w dłoń obie pałki, swobodnie zwisały w dół. Niemniej jednak długość sznura również uzależniona jest od indywidualnych upodobań.

Ryszard Murat



Przyrządy do nauki nunchaku w systemie tsunami

Nauka nunchaku może być bardzo bolesna, w przypadku stosowania przyrządów, wykonanych tradycyjnie z drewna, które jest ciężkie i twarde.

Uwzględniając te uwarunkowanie, w systemie tsunami do nauki nunchaku w pierwszym okresie służy specjalny przyrząd, wykonany z plastiku.

Przyrząd ten ma estetyczny wygląd, właściwy ciężar, ale jednocześnie jest odpowiednio elastyczny, co zapobiega urazom przy uderzeniach, jakich zawsze doznaje się w pierwszej fazie nauki. Z tego powodu stosowany w systemie tsunami nunchaku z plastiku jest znakomitym przyrządem do nauki władania nunchaku z drewna, do której w systemie tsunami przechodzi się w drugiej fazie szkolenia.

Nunchaku z plastiku może być również przydatny dla osób zaawansowanych. Ze względu na wymienione wyżej właściwości (zapewniające odpowiednie bezpieczeństwo ćwiczącym) przyrządy takie mogą być bowiem używane do nauki walki nunchaku w parach, która w innym przypadku jest niemożliwa.

Ponadto przyrząd ten można łatwo wypełnić kawałkiem drewna (jest bowiem pusty w środku) i wtedy zamienia się on w prawdziwą broń nunchaku.

Obecnie dostępne są dwa rodzaje okrągłych nunchaku z plastiku do nauki we wstępnej fazie:

- a) o długości 30 cm - cena 70 tys. zł,
- b) o długości 35 cm - cena 80 tys. zł.

Ponadto nabyć można cztery rodzaje drewnianych okrągłych nunchaku (**maru-gata**) - do nauki dla zaawansowanych:

- a) połączonych sznurem
 - o dł. 33 cm = 150 tys. zł,
 - o dł. 36 cm = 180 tys. zł,
- b) połączonych łańcuchem
 - o dł. 33 cm = 230 tys. zł,
 - o dł. 36 cm = 260 tys. zł.

Polskie Centrum Bruce'a Lee i Jeet kune do

W styczniu 1993 roku w ramach struktury Pōrando Tsunami Kyōkai (Polskiej Federacji Tsunami) zarząd tej federacji powołał regulaminową organizację pod nazwą: **Polskie Centrum Bruce'a Lee i Jeet kune do**. Przewodniczącym tego centrum został **Ryszard Murat**, który pełni też funkcję naszego redaktora naczelnego.

Zadaniem tej organizacji jest popularyzacja wiedzy oraz zrzeszanie indywidualnych osób, zainteresowanych działalnością słynnego aktora i wybitnego mistrza sztuki walki **Bruce'a Lee** oraz jego rewolucyjną koncepcją sztuki walki, zwaną **jeet kune do** (chiń. "droga zatrzymywania stylów"). Koncepcja ta znalazła zastosowanie właśnie w tsunami, jako jedna z podstawowych zasad tego systemu, nazywana **zasadą uniwersalizmu** = jednakowego traktowania różnych stylów.

Dla swoich członków Centrum organizować będzie różne imprezy, a wśród nich okresowe spotkania dyskusyjno-szkoleniowe w Warszawie oraz konkursy z nagrodami. Pierwszy z tych konkursów przedstawimy już w następnym numerze "CzP". Przewiduje się również wydawanie w przyszłości legitymacji członkowskich Centrum.

Członkowie Centrum będą mieli także pierwszeństwo w dostępie do informacji oraz w zakupie różnych materiałów informacyjnych i szkoleniowych na temat Bruce'a Lee i jego koncepcji.

Ponadto w "Czarnym Pasie" wyodrębniony został niniejszy dział, przeznaczony na prezentację informacji Centrum. Obecnie - poniżej przedstawiamy komentarz do informacji, że Bruce'm Lee jest Andrzej DREWNIAK. Z kolei w następnym numerze przedstawimy okoliczności niedawnego zastrzelenia syna B. Lee - **Brandona Lee**.

Do naszego Centrum przystąpić może każdy, bez względu na płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania oraz uprawiany styl. Do naszego Centrum przystąpić może nawet Andrzej DREWNIAK.

Do organizacji tej zapisywać się można już obecnie drogą listowną, podając imię, nazwisko, datę urodzenia, adres i inne dane na swój temat, a także opisując swoje dotychczasowe kontakty ze sztukami walki.

Adres korespondencyjny Centrum:

Polskie Centrum Bruce'a Lee i Jeet kune do
02-758 Warszawa, ul. Czarnomorska 17/138
tel. 642-22-30

DREWNIAK jest podobno Bruce'em Lee!

Dobry znajomy naszej redakcji i wszystkich naszych Czytelników, przywódca stylu kyokushin - **Andrzej DREWNIAK** z Krakowa rozgłaszał już różne rewelacyjne "informacje" na temat swojej czcigodnej osoby. Szeroko słynie on zresztą właśnie z tej rzadkiej umiejętności.

Miedzy innymi wielokrotnie podawał, że jest jakoby "mistrzem" i "filozofem" karate, czym wzbudzał zrozumiałą wesołość u wszystkich zainteresowanych instruktorów. Każdy z nich bowiem aż nadto dobrze wie, jakim to on jest "mistrzem", a tym bardziej "filozofem" karate.

Utrzymuje on też, że jest podobno "największym autorytetem w polskim karate", co jest oczywistą nieprawdą choćby z tego powodu, że to samo głosi o sobie nasz inny dobry znajomy, **Włodzimierz Kwieciński** z Łodzi, który jest przywódcą organizacji Fudokan. A przecież dwóch "największych autorytetów" być nie może. Jeden z nich musi być więc "mniejszy", a drugi "większy". Przyznajemy, że nawet nam trudno byłoby tę ciekawą kwestię rozstrzygnąć, poddając analizie zarówno ich "olbrzymie" umiejętności, jak też wcale nie mniejsze wzrosty.

Poza tym DREWNIAK niestrudzenie informuje, że jest też "posiadaczem najwyższego w Polsce stopnia znajomości karate - 4 dan (obecnie 5 dan)", co jest również nieprawdą, ponieważ wymieniony już Włodzimierz Kwieciński także głosi, że nikt inny, tylko właśnie on jest "posiadaczem najwyższego stopnia w polskim karate". Jak więc widać, są to zagadki nie do rozwikłania.

Tymi bardzo ciekawymi tematami zajmiemy się w kolejnych numerach "CzP". Teraz natomiast skoncentrujemy się na innej, nie mniej ciekawej informacji.

Otóż niedawno dowiedzieliśmy się, że tenże Andrzej DREWNIAK jest ni mniej ni więcej, tylko **"polskim Bruce'em Lee"**! Informacja ta jest tak rewelacyjna, że aż zwalnia nas z nóg. Leżąc zrywalimy więc boki z radości. Tego bowiem jeszcze nigdy nie słyszeliśmy.

Tę bombową informację podała radomska "Gazeta Lokalna" (dodatek do "Gazety Wyborczej") z dnia 18 grudnia 1992 roku w artykule: **"Śladami Bruce'a Lee: Radomskie wejście smoka"**, w którym czytamy, co następuje:

"Andrzej DREWNIAK, największy autorytet w polskim karate (...).

A. DREWNIAK, zwany polskim Bruce'em Lee jest posiadaczem najwyższego w Polsce stopnia znajomości karate - 4 dan".

ltd., itd., itd.

Wesołość naszą pobudza fakt, iż do niedawna właśnie tenże Andrzej DREWNIAK bardzo lekceważąc i obelżywie wypowiadał się o Bruce Lee. A teraz nagle jest jego naśladowcą! Cóż za zmiana! Co za metamorfoza! Zaiste w stylu kameleona.

Ponadto wiadomo, że aby móc naśladować Bruce'a Lee, DREWNIAK musiałby się wiele, ale to bardzo wiele nauczyć. Bruce Lee, o czym można się przekonać choćby na podstawie filmów z jego udziałem, potrafił na przykład wysoko, precyzyjnie i skutecznie kopać, nie przewracając się przy tym bynajmniej.

DREWNIAK natomiast popisuje się - głównie przed młodocianymi uczniami - tak "wysokimi umiejętnościami" w sztuce karate, jak na przykład stawianie na rękach i na głowie. A te "techniki sztuki walki" umie on rzeczywiście. Piszemy o tym w "CzP" nr 9, na s. 22-23, gdzie reprodukowujemy też fotografie przedstawiające DREWNIAKA w trakcie takich "mistrzowskich" popisów.

DREWNIAK umie też - w ramach tzw. "testu twardości" - kopać w krocze swoich nieletnich uczniów (pisałmy o tym w "CzP" nr 3), a także w kręgosłup nieletnie uczennice. Ostatnio udało mu się nawet spowodować w ten sposób obrażenia ciała u 14-letniej Elżbiety Łuszczanec z Opola (pisałmy

o tym w "CzP" nr 10).

Warto jednak podkreślić, że zawsze w takich sytuacjach, to znaczy kiedy chce ich kopać, DREWNIAK nakazuje swoim uczniom i uczennicom stać nieruchomo w miejscu. W przeciwnym wypadku mógłby ich bowiem nie trafić.

W przeciwieństwie do DREWNIAKA Bruce Lee nigdy nie kopał bezbronnych ludzi, a tym bardziej nieletnich dziewcząt. Po prostu nie mieściło mu się to w głowie - jako niezgodne z podstawowymi zasadami dalekowschodnich sztuk walki.

Owszem, Bruce Lee potrafił udowodnić swoje umiejętności, ale zawsze tylko w konfrontacji z uznanymi mistrzami, a nie z bezbronnymi dziewczętami.

Tym także różni się od niego DREWNIAK, który na przykład zrobił wszystko, aby tylko nie stanąć do pojedynku z mistrzem kung-fu - Wiesławem Wawrzyniakiem z Opola. Piszemy o tym w "CzP" nr 8, 9 i 10.

Za żadne skarby DREWNIAK nie chce zgodzić się również, aby "test twardości" poprzez kopnięcie w krocze (co on sam z takim upodobaniem stosuje na swoich uczniach) wykonał na nim prezes PFDSzW - Ryszard Murat. Pewnego razu (piszemy o tym w "CzP" nr 9) odmówił nawet udziału w programie telewizyjnym, ponieważ podejrzewał, zresztą słusznie, że R. Murat będzie chciał wówczas wykonać na nim ów "test twardości".

W takiej sytuacji DREWNIAKA w żaden sposób nie możemy uznać za "Bruce'a Lee", choćby nawet potrafił on stać na swojej głowie przez cały dzień. To zbyt mało, jak na "mistrza", "filozofa" i "największy autorytet w polskim karate". Ubolewamy nad tym, ale w niczym nie możemy tego faktu zmienić.

Pomóc może on sobie tylko sam, ćwicząc, ćwicząc i jeszcze raz ćwicząc, ale nie tylko swoje ciało, lecz przede wszystkim umysł.

Zapraszamy go również na spotkania, które będzie organizować w Warszawie Polskie Centrum Bruce'a Lee. Wytlumaczmy mu wówczas szereg niewłaściwie pojmowanych przez niego spraw, a także przeprowadźmy na nim samym (w ramach eksperymentu naukowego) ów "test twardości". Być może dopiero wtedy zrozumie on, jaka przepaść dzieli go od Bruce'a Lee.

Zapraszamy naszych Czytelników do specjalistycznego sklepu
w Warszawie:

"ASTRA"

Warszawa - Śródmieście
ul. Śniadeckich 18

Jest to specjalistyczny sklep, w którym zakupić można doskonale szyte stroje do karate, kung-fu, aikidō itd. - we wszystkich rozmiarach i fasonach.

Charakterystyczną cechą tego punktu jest nie tylko miła i sprawna obsługa, ale także fakt, że w razie potrzeby dowolny strój może być uszyty na miejscu według zamówienia klienta. Przy sklepie tym funkcjonuje bowiem duża pracownia krawiecka.

Stroje "Astry", z powodu fachowego wykonania, wysokiej jakości materiałów oraz ich trwałości już od kilkunastu lat cieszą się uznaną renomą na terenie całego kraju. W związku z tym przyjeżdżają tu klienci z całej Polski.

W "Astrze" nabyć też można różne publikacje, także nasze, o tematyce dalekowschodnich sztuk walki.

Zapraszamy naszych Czytelników do specjalistycznego sklepu w Warszawie:

"DALEKI WSCHÓD"

**Warszawa
- Mokotów
ul. Dolna 21b**

Jest to specjalistyczny sklep, w którym zakupić można przeróżne unikalne drobiazgi, pochodzące z krajów Dalekiego Wschodu: wachlarze, parasole, kadzidla, perfumy, olejki, puzderka, lusterka, lampiony, dzwoneczki, malowidła, rzeźby, biżuterię itp.

Drobiazgi te (uroczne, a niezbyt drogie) doskonale nadają się m.in. na upominki.

Przy punkcie tym działa również księgarnia-antykwarjat, w której nabyć można różne książki, w tym także nasze publikacje.

Charakterystyczną cechą tego punktu jest widoczna z daleka wielka chorągiew, z wykaligrafowanymi na niej ideogramami oznaczającymi "Daleki Wschód", która zawsze powiewa przed nim w godzinach pracy.

KONKURS "CZARNEGO PASA" numer 2

Prezentujemy kolejny konkurs, który polega na przekazaniu prawidłowych odpowiedzi na podane dalej pytania o tematyce dalekowschodnich sztuk walki. Odpowiedzi należy przysłać listownie pod adresem redakcji "CzP" do chwili ukazania się następnego numeru naszego czasopisma.

Nagrody: Wszystkie osoby, które nadesłały prawidłowe odpowiedzi, otrzymają (drogą pocztową) nagrodę w postaci "Czarnego Pasa" nr 6. Numer ten zawiera m.in. informacje na temat różnych stylów dalekowschodnich sztuk walki, patriarchy Bodhidharma-Daruma, japońskiego filmu "Ran" (jap. chaos), a także przedstawienie w celu nauki kata Matsukaze (jap. wiatr w sosnach).

W poprzednim konkursie "CzP" wzięło udział wielu Czytelników z całego kraju. Zdecydowana większość spośród nich nadesłała prawidłowe odpowiedzi na podane pytania i w związku z tym - zgodnie z zapowiedzią - otrzymała (drogą pocztową) nagrodę w postaci "Czarnego Pasa" nr 5.

Pytania konkursowe:

W nawiasach podajemy numery "CzP", w których - po ich uważnym przestudiowaniu - znaleźć można odpowiedzi na poszczególne pytania.

1. Jak nazywa się chińska prowincja, w której leży klasztor Shaolin? ("CzP" nr 9)
2. Jaką nazwę w języku japońskim nosi boczne kopnięcie wbijające? ("CzP" nr 10)
3. Kto założył nowy styl karate pod nazwą oyama karate i dlaczego? ("CzP" nr 9)
4. Który japoński "mistrz" karate twierdzi, że podobno zabił kilkadziesiąt byków, a faktycznie je zjadł, o czym najlepiej świadczy jego wygląd? ("CzP" nr 3)
5. W jakiej miejscowości i kiedy Andrzej Drewniak spowodował obrażenia ciała u 14-letniej Elżbiety Łuszczaniec? ("CzP" nr 10)
6. W którym roku patriarcha Daruma przybył do klasztoru Shaolin? ("CzP" nr 9)
7. Co oznacza nazwa Yūdansa w systemie tsunami? ("CzP" nr 1, 3, 10)
8. Jak nazywa się styl, który założył Ueshiba Morihei (1883-1969)? ("CzP" nr 9)
9. Podaj tłumaczenie nazwy vovinam vietvodao? ("CzP" nr 1, 3)
10. Kto założył jeden ze stylów kung-fu - hung gar? ("CzP" nr 9)

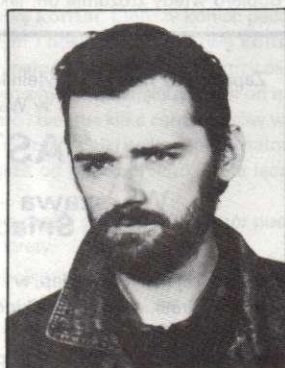
Tsunami w Angoli

Rozwój Tsunami za granicą

Od kilku lat tsunami - jako jedyny system, którego centrum znajduje się w Polsce - rozwija się poza granicami naszego kraju, i to na różnych kontynentach. W związku z tym zamieszczamy niniejszym artykuł przedstawiający tsunami w bardzo egzotycznym dla nas regionie: w Afryce.



José da Gama



Andrzej Kozak

Wywiad z José da Gama - byłym prezesem Afrykańskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami" w Warszawie, a obecnie prezesem Angolańskiej Federacji Tsunami. Przeprowadził ją na początku 1991 roku, przed wyjazdem José do Afryki, prezes Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Mokotów"¹ - Andrzej Kozak².

- José, udzielisz wywiadu dla "Czarnego Pasa"?
- Ja? Proszę bardzo.
- A więc: José Moreno Pereira da Gama z Angoli, tak?
- Tak, chociaż wystarczy powiedzieć tylko imię - José i nazwisko - da Gama. Urodziłem się 24 sierpnia 1959 roku w Luandzie. To jest stolica Angoli. Tam szkoła zwykła, potem średnia, potem... nie wiem, jak to po polsku - pro-universytet, takie przygotowanie do studiów, które trwało dwa lata.
- A później przyjechałeś do Polski?
- Tak. We wrześniu 1983 roku przyjechałem do Polski. Najpierw było takie przygotowanie językowe, a potem normalne studia - prawo na Uniwersytecie Warszawskim. Na tym samym uniwersytecie i w tym samym gmachu prawo studiował też, chociaż znacznie wcześniej, prezes Polskiej Federacji Tsunami - Ryszard Murat. Rok temu skończyłem studia, potem pojechałem do domu, zbierałem materiały, pisałem, a w lutym tego roku przyjechałem i obroniłem pracę dyplomową.
- A kto finansuje te wyjazdy?
- To jest stypendium rządowe, umowa między państwami.
- I co zamierzasz dalej?
- Na razie intensywnie ćwiczę w Polsce tsunami, na treningi chodzę codziennie, ale niedługo znów wracam do Afryki. Czekam na bilet lotniczy,

¹ Warszawski Klub Karate-dō Tsunami - "Mokotów" (stowarzyszenie zarejestrowane) - jeden z klubów tsunami, działających w Warszawie. Aktualnie jego prezesem jest Andrzej Kozak. Zajęcia z grupami klubu prowadzone są w trzech szkolach dzielnic Mokotów: SzP nr 113 przy ul. Chelmskiej 23, SzP nr 320 przy ul. Podbielińskiej 2, SzP nr 322 przy ul. Dembowskiego 9.

² Andrzej Kozak - instruktor tsunami z Warszawy. Z wykształcenia filozof - ukończył Wydział Filozofii Uniwersytetu Warszawskiego. Posiada stopień 1 dan. Obecnie prezes Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Mokotów", sekretarz generalny Pōrando Tsunami Kyokai (Polskiej Federacji Tsunami) oraz członek redakcji czasopisma "Czarny Pas". Przyczynił się do ujawnienia afery w Olsztynie, związanej z ciężkim pobiciem nieletniego ucznia przez instruktora kyokushinkai w ramach tzw. testu twardości. Jego sylwetkę przedstawiliśmy m.in. w "CzP" nr 7, na s. 36.

mam już gotowe bagaże, dużo książek. I dopóki niejadę, to uprawiam tsunami i trochę piszę takie swoje rzeczy z prawem związane.

- A co zamierzasz robić w Angoli? Będiesz prawnikiem?

- Tak, będę prawnikiem i będę zajmował się rozwojem tsunami. W Angoli stworzę zrzeszenie - federację tsunami. Na początku będę uczył swoich znajomych. Będę ich przygotowywał do egzaminów na stopnie oraz do kursu instruktorskiego. Przygotowywał dobrze. Jak będą mieli fundusz, to będą mogli wyskoczyć tu do Polski, na zgrupowanie tsunami. Tu przyjadą na sesshin, może na dwa miesiące, więc muszą mieć pieniądze na bilet lotniczy i na utrzymanie.

- Możesz ich przygotowywać do egzaminów, bo jesteś wykwalifikowanym instruktorem tsunami i zdobyłeś duże doświadczenie jako prezes Afrykańskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami". Czy na kursie instruktorów tsunami, który ukończyłeś w Polsce, w Warszawie i w Płocku, miałeś jakieś problemy językowe, techniczne?

- Językowo nie mam trudności. Może czasem brakuje parę słów. Musiałem za to pokonać trudności techniczne, bo przecież zajmuję się tsunami dopiero od kilku lat. Ale dobrze wspominam ten kurs instruktorów, który prowadził wspomniany już Ryszard Murat.



Adelino Casimiro

lekarz z Angoli,
b. wiceprezes Afrykańskiego
Klubu Karate-dō "Tsunami"
w Warszawie.

Armando Congo

dziennikarz z Angoli,
b. sekretarz Afrykańskiego
Klubu Karate-dō - "Tsunami"
w Warszawie.

- Czy ktoś jeszcze w Polsce, ale pochodzący z Angoli, uprawia tsunami? To znaczy, czy możesz liczyć, że wkrótce ktoś ci pomoże w rozwoju tsunami w Angoli?

- Tak, dwaj. Obaj mają już stopnie. Jeden, Adelino Casimiro, skończył właśnie medycynę, a drugi, Armando Congo, kończy dziennikarstwo.

- Wróćmy jeszcze do sprawy twojej narodowości. Angola nie jest pod tym względem jednolita.

- Dla mnie to nie ma znaczenia. Narodów-plemion jest u nas dużo. Te narody utworzyły jedno państwo. Ale ja się czuję bez takiego narodu. Moi przodkowie, dziadkowie to się czuli, a ja nie. Ja należę do jednego państwa. Czuję się...

- Angolańczykiem?

- Tak. Po prostu bardzo słabo jestem związany z kulturą i językiem mojego plemienia Kimbundu. Nawet nie mówię w języku kimbundu. Czuję się Angolańczykiem.

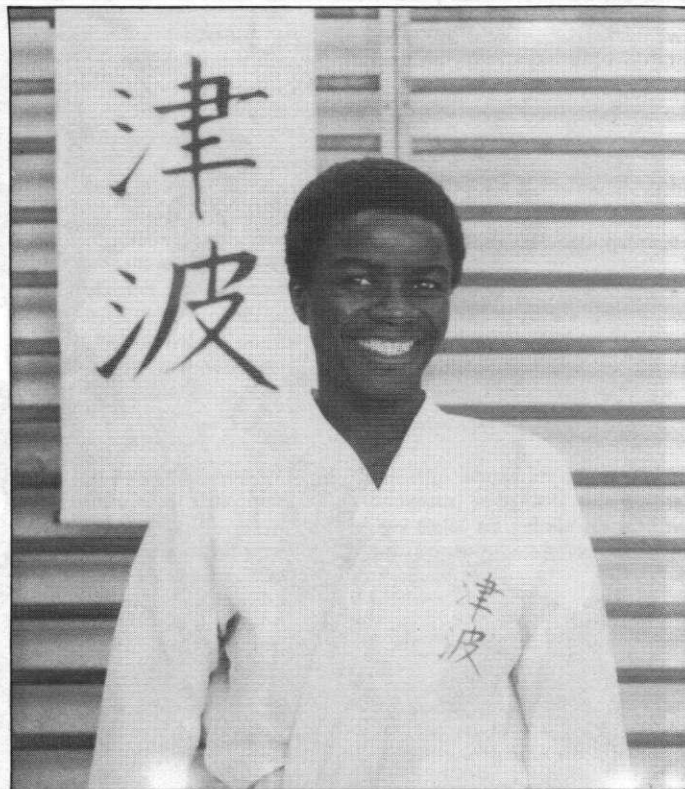
- Za to dobrze znasz języki europejskie. Oczwicieś mówisz świetnie po portugalsku, bo to jest w Angoli język urzędowy, i - jak teraz słyszę - po polsku. A po jakimś jeszcze?

- Po francusku, po angielsku, a po hiszpańsku więcej rozumiem, niż mówię. Teraz wykształceni Afrykańczycy nie mogą pod tym względem ustępować Europejczykom.

- Przez kilka lat byłeś prezesem Afrykańskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami" w Warszawie. Powiedz coś o tym klubie. Jakie mieliście trudności?

- Dzięki pomocy ze strony zarządu Polskiej Federacji Tsunami, a zwłaszcza jej prezesa Ryszarda Murat oraz innych polskich instruktorów tsunami, kłopotów organizacyjnych i szkoleniowych nie mieliśmy. W związku z tym klub nasz został zarejestrowany przez polskie władze i jest jednym z nielicznych w Polsce stowarzyszeń afrykańskich. Oprócz niego istnieje jeszcze Zrzeszenie Studentów Afrykańskich, którego zresztą też przez kilka lat byłem prezesem.

W naszym klubie mieliśmy trudności tylko z salą. Na początku udało nam się dostać salę treningową w akademiku Uniwersytetu Warszawskiego, przy ul. Zamenhoffa 10. Za mojej kadencji do klubu należało około 30 osób, a na zajęcia do tej sali stałe przychodziło 20. Mieliśmy studentów z Rwandy, Mozambiku, Sudanu, Etiopii, Kenii, Angoli i z innych krajów Afryki. Przychodziło do nas nawet kilku Polaków, którzy chcieli z nami trochę potrenować. Ta sala najpierw nie była nikomu potrzebna, ale później zamienili ją na magazyn. Więc nasi członkowie zaczęli chodzić na treningi do klubu



José da Gama,
instruktor tsunami z Angoli.

"Śródmieście"³, na salę przy ul. Nowy Świat 21a, i na salę innych klubów, głównie Politechniki⁴ i klubu "Praga"⁵ Arkadiusza Wiewiórowskiego⁶.

Teraz prezesem naszego klubu jest Rui Carlos Ferreira⁷ z Mozambiku, który też ukończył już kurs instruktorów tsunami i ma wysoki stopień. On jest bardzo silny i ma - w przeciwieństwie do mnie - lepsze warunki fizyczne. Jest duży, silny i bardzo pracowity. I dziewczyny też go lubią.

- Gdybyście mieli własną salę, to byłoby was więcej?

- Tak. Wszyscy tak mówili. Niektórzy nie chcą jeździć przez miasto.

- Wygląda na to, że się czegoś obawiają? Czy macie jakieś trudności w związku z tym, że pochodzicie z Afryki?

- Może tak. Jeśli ktoś jest nowy w Polsce, to się wstydzi, a nawet boi. Mają kłopoty z nawiązywaniem znajomości z Polakami. Ja im zawsze mówię, że trzeba umieć się kolegować i znajomić.

- A na ulicy? Czy ty na przykład dobrze czujesz się w Polsce?

- Nie wszędzie. Tu, gdzie mam kolegów, gdzie ćwiczę tsunami, to się dobrze czuję. Ale po ulicach to się zawsze czuję niebezpiecznie, bo codziennie mnie zaczepiają.

- Codziennie?!

- Codziennie, no, prawie codziennie.

- Czego chcą, o co im chodzi?

- Albo chcą się bić, albo się wygłupiają. Kiedy człowiek jest nerwowo, tak jak ja, to od razu chce takich pobić. Jeżeli jest ich tak pięciu, sześciu, to w ogóle

³ **Warszawski Klub Karate-dō Tsunami - "Śródmieście"** (stowarzyszenie zarejestrowane) - jeden z klubów tsunami, działających w Warszawie. Jego prezesem jest K. Lewandowski (zob. przypis 12). Zajęcia z grupami tego klubu prowadzi kilku instruktorów w SzP nr 211 przy ul. Nowy Świat 21a (centrum Warszawy).

⁴ **Uczelniany Klub Karate-dō Tsunami - Politechniki Warszawskiej** (stowarzyszenie zarejestrowane) - inny z klubów tsunami, działających w Warszawie. Jego prezesem jest Zbigniew Pakula - student V roku Wydziału Elektroniki. Zrzesza kilkudziesięciu członków.

⁵ **Warszawski Klub Karate-dō Tsunami - "Praga"** (stowarzyszenie zarejestrowane) - jeszcze inny z klubów tsunami, działających w Warszawie, w dzielnicach Praga Południe i Praga Północ. Prezesem tego klubu jest Tomasz Ogrodnik (zob. przypis 6). Zajęcia z grupami klubu prowadzone są w SzP nr 141 przy ul. Szaserów 117. Klub ten przedstawiliśmy w "CzP" nr 5, na s. 24-25.

⁶ **Arkadiusz Wiewiórowski** - jeden z instruktorów tsunami w Warszawie. Posiada stopień 2 dan. Ukończył Wydział Dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim. Wiceprezes ds. szkoleniowych Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Praga". Znany z wielkiej skuteczności w walce realnej. Jego sylwetkę przedstawiliśmy w "CzP" nr 5, na s. 24-25.

⁷ **Rui Carlos Ferreira** (w pełni Rui Carlos de Jesus e Castro da Costa Ferreira) - instruktor tsunami z Mozambiku, który obecnie studiuje archeologię na Uniwersytecie Warszawskim i w związku z tym przebywa w Polsce. Jest prezesem Afrykańskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami". Prowadził także zajęcia w innych klubach tsunami, m.in. "Śródmieście" i "Praga" w Warszawie, a także w Sochaczewie oraz na zgrupowaniach w różnych miejscowościach w kraju. Jego fotografię przedstawiliśmy m.in. w "CzP" nr 7, na s. 60.



Po treningu w Warszawie, 1991.

Armando Congo, Adelino Casimiro, Ryszard Murat, Rui Carlos Ferreira.



Rui Carlos Ferreira
instruktor tsunami z Mozambiku i obecny prezes
Afrykańskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami" w Warszawie.
w trakcie treningu techniki yoko-geri-kekomi.

każdy człowiek byłby nerwowy. Dlatego czasami denerwuję się cały czas idąc po ulicy. Ale to najczęściej są tacy gówniarze po osiemnaście, dwadzieścia lat. Zbierają się w grupę i lubią kogoś pobić albo okraść. Spotkałem takich wiele razy.

- I jak sobie dawałeś radę?

- Pojedynczy to zawsze ode mnie dostaje. To, co już umiem w zakresie tsunami, pozwala mi się obronić. No, ale jakąś pomoc trzeba też zawsze nosić w kieszeni, jakiś gaz, coś w rękawie. Jeżeli mnie kopią, to ja też kopię, ale czasem wyciągają na przykład noże.

I tak walczę. Ja chodzę po ulicach, nie boję się. Jeżeli podejdzie jakiś chłopak, wyciągnie rękę, chce się zapoznać, ja też dam rękę, cześć, proszę, porozmawiamy. Ale jeżeli chce mnie pobić, to ja mam swoją broń.

Najpierw bronię się za pomocą techniki karate. A potem, jeżeli już nie mogę, to wyciągam jakąś pomoc, która mi pomoże. Było kiedyś, że jeden mnie znienacka kopnął. Miał też nóż. Ja miałem gaz, ale go od razu nie użyłem. Też oddałem mu kopa, kopnąłem go mae-geri-kekomi⁸. A duży on był, i tęgi. Myślał, że mnie pobije. No, mówię wtedy, ja ci też oddałem, jesteście kwita. On chciał jeszcze raz. To ja mówię, słuchaj, jesteś duży, silny, masz nóż, może coś trenowałeś, ale ja nie mam czasu. I od razu gaz wyjąłem. Uciekł.

Innym razem nie miałem już wyjścia. Wychodzę z treningu. Trzech chciało mnie pobić. Byli pijani, ale wiedzieli, co robili. Jeden chciał mnie kopnąć, więc wykonałem jedno z rozwiązań taktycznych tsunami - hineri-uke⁹. Najpierw zrobiłem krok do tyłu, potem krok do przodu i kopnąłem go mae-geri-kekomi. Upadł. To było bardzo dobre mae-geri-kekomi. Tak ładnie mi wyszło. A drugi dostał zaraz uchi-uraken-uchi¹⁰ w twarz. Jak ten trzeci zobaczył, że o! ten coś umie, to od razu pojednanie: wiesz, tego, tego... Wtedy nadeszli moi koledzy z klubu, więc nie było już dalszej walki.

- Masz więc doświadczenia! A w środowisku tsunami? Jak układają ci się stosunki z Polakami?

- Raczej dobrze. Jeden tylko osobnik źle się zachowuje. Zamiast mówić do mnie José, Józef, albo kolega, on mówi na mnie "czarny". A ja tego nie lubię. Ja nie jestem dzieckiem, on też nie, ma może dwadzieścia lat. Trzeba się umieć zachowywać. Ja mu powiedziałem: jeżeli będziesz dalej się tak zachowywał, to pójdę do sensei Murat i mu o tym powiem, albo kiedyś powiem ci jakieś słówko

⁸ Mae-geri-kekomi (jap. kopnięcie wbijające przodem) - najtrudniejsza odmiana z grupy kopnięć mae-geri. W przypadku dobrego jej opanowania zapewnia dużą skuteczność w walce realnej. W systemie tsunami na naukę tej techniki kładzie się duży nacisk.

⁹ Hineri-uke - jedno z rozwiązań taktycznych systemu tsunami, polegający na obronie przez zwiększenia, a następnie zmniejszenie dystansu. Na rozwiązywaniu tym opiera się też znaczna liczba technik ken-jutsu (japońskiej szermierki) oraz aikido.

¹⁰ Uchi-uraken-uchi (jap. uderzenie grzbietem pięści od wewnątrz) - jedna z technik zaczepnych z grupy uchi-waza (jap. uderzeń), używanych w systemie tsunami.

nieładne albo dostaniesz od razu w mordę. On przeproszał, ale niedługo potem drugi raz to samo powiedział¹¹.

Na treningu powinniśmy sobie pomagać. Niektórzy mają więcej siły, niektórzy mają lepszy refleks, a inni lepszą technikę. Dlatego na świecie nie ma dwóch równych ludzi, bo każdy ma inny refleks, inną siłę. Jeżeli więc ktoś umie więcej, to niech uczy drugiego. A nie jakieś głupie śmiechy: on nie umie, on jest słaby... Takich głupich ludzi to ja unikam. Nigdy z sensei Murat i sensei Lewandowskiem¹² nie miałem żadnych kłopotów. Jak o coś pytam, to oni mi zawsze pomagają. Są też Polacy, którzy z kolei mnie proszą, żebym im coś wytłumaczył, pokazał technikę. To ja im zawsze pomagam.

- Czego przed wyjazdem do Afryki chciałbyś życzyć polskim przedstawicielom systemu tsunami?

- Chcę życzyć, żeby wszyscy moi koledzy z tsunami z powodzeniem trenowali i żeby zawsze przestrzegali zasady równości, kolegalności i demokracji, które ja bardzo cenię w systemie tsunami. W ogóle żebyśmy wszyscy przestrzegali nasz program tsunami - Bangumi¹³. To jest dobry program. To mi się bardzo podoba w tsunami.

Życzę też dużo pomyślności Małgorzacie Kosibie¹⁴ z Kielc. Jest ona dla mnie i dla systemu tsunami w Polsce prawdziwą królową. Wielokrotnie przebywaliśmy razem na różnych zgrupowaniach i kursach: w Warszawie i w Płocku. Dużo skorzystałem wtedy z jej pomocy szkoleniowej.

¹¹ Z ustaleń redakcji wynika, że osobą tą był **Jacek Kuszczynski**, noszący pseudonim "Rekin". Jest on studentem Politechniki Warszawskiej i członkiem Uczelnianego Klubu Karate-dō - "Tsunami" PW. Posiada stopień 8 kyū.

¹² **Krzysztof Lewandowski** - jeden z instruktorów tsunami z Warszawy. Posiada stopień 3 dan. Jest prezesem Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Śródmieście", wiceprezesem Pōrando Tsunami Kyōkai i - z ramienia systemu tsunami - wiceprezesem Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki. Jego sylwetkę przedstawiliśmy w "CzP" nr 4, na s. 36-37, w cyklu "Yūdansa - galeria mistrzów".

Życzę też powodzenia Krzysztofowi Lewandowskiemu i Ryszardowi Murat. To są osoby, które stworzyły mi warunki do uprawiania tsunami i dużo zrobili, żebym czuł się dobrze wśród Polaków. Dali mi też duże poczucie godności i bezpieczeństwa, chociaż zawsze traktowali mnie jak każdego członka tsunami z Polski.

- Czy długoletnie uprawianie tsunami wpłynęło na twoją psychikę?

- Tak. Mam teraz łatwość koncentracji. To pomagało mi nawet w studiach. Po treningu czuję się tak lekko, głowa taka luźna, dobra do nauki. Męczy się tylko ciało, ale umysł odpoczywa. Kiedyś czułem się taki chaotyczny, zagubiony, bez koncentracji, teraz jest zupełnie inaczej.

- Dziękuję ci, José, za rozmowę. Życzę powodzenia w twoich zamierzeniach dotyczących rozwoju tsunami w Afryce. Myślę, że wielu Polaków powinno zastanowić się nad twoimi spostrzeżeniami z warszawskich ulic. Chyba właśnie pod względem stosunku do obcokrajowców, zwłaszcza z Afryki, najbardziej się odróżniamy - i to negatywnie - od innych narodów.

rozmawiał Andrzej Kozak

Od redakcji: Postanowiliśmy zachować oryginalną składnię i język, jakim posługuje się José. Dzięki temu jego wypowiedzi są bardziej autentyczne. Myślimy, że nikomu nie przyjdzie do głowy śmiać się z drobnych błędów językowych, popełnianych przez niego. Stopień opanowania języka polskiego przez José da Gama może bowiem budzić jedynie podziw.

¹³ **Bangumi** - program systemu tsunami, zawierający 5 tez, przedstawiających podstawowe zasady tego systemu.

¹⁴ **Małgorzata Kosiba** - instruktor tsunami, zam. w Kielcach. Posiada stopień 3 dan. Z wykształcenia ekonomista. W l. 1987-90 członek Żeńskiego Klubu Karate-dō "Tsunami" w Warszawie. Obecnie jest prezesem Kieleckiego Klubu Karate-dō - "Tsunami", a ponadto od 1992 roku skarbnikiem Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki.

List z Angoli

Poniżej przytaczamy trzy wybrane fragmenty jednego z listów, który José da Gama przesłał z Luandy na ręce prezesa Pōrando Tsunami Kyōkai - Ryszarda Murat.

W pierwszym fragmencie José opisuje, jak jego rodzina ustosunkowuje się do przeprowadzanych przez niego indywidualnych treningów tsunami:

Czasami (podczas treningów indywidualnych), mój dziadek patrzy na mnie i mówi: uważaj, uważaj z nogami i rękami, bo jesteś doktor prawa, a nie walki. Ale to nic, to dobry dziadek.

W drugim José przedstawia sytuację w zakresie rozwoju tsunami w Angoli:

U mnie, obraz sytuacji jest w porządku, a staram się, żeby moje grupy karate Tsunami były prawdziwe i utworzone stosownie do norm prawnych, wystawionych w Angoli.

¹ José (w jęz. polskim Józef) nawiązuje tu do swojego pochodzenia. Z jego rodziny w zamierzonej przeszłości wywodzili się lokalni plemienni królowie. Obecnie jest to oczywiście bez znaczenia i znajduje odbicie tylko w żartach, jednak członkowie rodziny José (teraz raczej ze względu na swoje wykształcenie) zajmują prestiżowe stanowiska, np. brat ojca José był ministrem oświaty, zaś sam José jest sekretarzem prezydenta Angoli.

² José da Gama podczas pobytu w Polsce cieszył się - z ogólnie znanych powodów - dużym zainteresowaniem dziewczyn.

³ José nawiązuje tu do tradycyjnych obyczajów, istniejących w Afryce.

⁴ **Janusz Kaczorowski** - jeden z warszawskich instruktorów tsunami. W l. 1989-91 był sekretarzem Pōrando Tsunami Kyōkai i sekretarzem redakcji czasopisma "Czarny Pas", a ponadto w l. 1990-91 był skarbnikiem Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki. Na wielu zgrupowaniach pomagał José da Gama w nauce tsunami.

⁵ **Jarostaw Łaniecki** - jeden z warszawskich instruktorów tsunami. Posiada stopień 1 kyū. Obecnie wiceprezes ds. szkoleniowych Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Ursynów".

⁶ **Dariusz Nowakowski** - jeden z członków Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Śródmieście". Posiada stopień 5 kyū. Jego siostra Mariola posiada stopień 7 kyū i jest członkiem Żeńskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami" w Warszawie.

⁷ **Dariusz Kobus** - jeden z warszawskich instruktorów tsunami. Posiada stopień 2 kyū. Obecnie jest prezesem Międzyuczelnianego Klubu Karate-dō "Tsunami" w Warszawie i prowadzi zajęcia w Wojskowej Akademii Technicznej.

⁸ **Mariusz Kęsicki** - jeden z członków Warszawskiego Klubu Karate-dō Tsunami - "Śródmieście". Posiada stopień 9 kyū. Jego siostra, posiadająca taki sam stopień, należy do Żeńskiego Klubu Karate-dō - "Tsunami" w Warszawie.

W trzecim fragmencie José zwraca się już do swoich licznych znajomych z Polski, z którymi uprawiał tsunami:

Jak idzie nasz Klub Afrykański i klub - "Śródmieście"? Mistrz Lewandowski nadal działa? Pozdrów go ode mnie, króla Józefa z Czarnego Łądu.

Moje dziewczyny² ostro trenują? Mam nadzieję, że tak. Już uzbierałem dużo krów dla nich na prezent ślubny³.

Pozdrawiam tych wszystkich, którzy mnie znają, a proszę nie zapomnieć tych n.w.: Rui Carlos Ferreira, Janusz Kaczorowski⁴, Jarosław Łaniecki⁵, Małgorzata Kosiba, Darek i siostra Nowakowsky⁶, Darek Kobus⁷, Mariusz i siostra Kęsicki⁸, wszystkie dziewczyny, które mają 4 i 3 kyū, wice-mistrz Konrad Urbanek⁹, grupa z Piastowa¹⁰, karatecy z Płocka¹¹, Bydgoszcz¹², Piły¹³ itd., oraz dōjo warszawskich¹⁴, Honbu¹⁵ Tsunami i znajomych należących do tsunami.

⁹ **Konrad Urbanek** - jeden z warszawskich instruktorów tsunami. Posiada stopień 3 dan. Jest prezesem Klubu Karate-dō Tsunami - "Piastów". Od 1990 roku członek zarządu Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk Walki.

¹⁰ **Klub Karate-dō Tsunami - "Piastów"** działa na terenie Piastowa i Ursusa, a zajęcia z jego członkami prowadzi kilku instruktorów: Konrad Urbanek i inni.

¹¹ Chodzi o członków **Płockiego Ośrodka Karate**, w którym zajęcia prowadzi: Wiesław Kałużny 1 dan i Mariusz Igielski 1 dan. Ośrodek ten zorganizował wiele centralnych i lokalnych zgrupowań tsunami (w Płocku oraz w miejscowości Ulinia nad Bałtykiem).

¹² W **Bydgoszczy** działają trzy kluby tsunami: Bydgoski Klub Karate-dō - "Tsunami", Bydgoski Klub Karate-dō Tsunami - "Fordon" i Bydgoski Klub Karate-dō Tsunami - "Centrum". Pierwszy z nich, którego prezesem jest Rafał Kociemski 2 dan, przedstawiliśmy w "CzP" nr 6, na s. 42-44. Z przedstawicielami tych klubów José da Gama uczestniczył w tych samych kursach instruktorskich w Warszawie i Płocku.

¹³ W **Pile** działa **Piński Klub Karate-dō - "Tsunami"**. Jego prezesem jest Jarosław Owczarek, zaś zajęcia prowadzi instruktor Waldemar Badziąg 1 dan, który również uczestniczył w kursach instruktorskich wraz z José da Gama.

¹⁴ W Warszawie i woj. warszawskim działa obecnie 19 klubów tsunami, które wspólnie tworzą Warszawskie Centrum Tsunami. Wykaz tych klubów na 1990 rok przedstawiliśmy w "CzP" nr 5, na s. 38-39.

¹⁵ **Honbu** (jap. Zarząd) Polskiej Federacji Tsunami składa się z trzech osób: Ryszard Murat - prezes, Krzysztof Lewandowski - wiceprezes, Andrzej Kozak - sekretarz generalny.

Zioła wzmacniające z Dalekiego Wschodu dla osób ćwiczących sztuki walki

Ćwiczenie sztuki walki, jak każdy intensywny wysiłek, powoduje duże straty energetyczne i wyczerpuje organizm. Nic więc dziwnego, że sportowcy stosują rozmaitego rodzaju odżywki.

Tymczasem zamiast nich do wzmacniania organizmu używać można naturalnych ziół, stosowanych w tym celu od wieków na terenie dalekiego wschodu. Do ziół tych należą: limonnik chiński i aralia mandżurska. Dzięki swym właściwościom dopełniają się one wzajemnie.

Limonnik chiński (łac. *schizandra chinensis*) wzmacnia organizm oraz pobudza ciśnienie krwi. W związku z tym zalecany jest do stosowania przez

osoby o niskim ciśnieniu krwi, a przez osoby o normalnym ciśnieniu - przed dużym wysiłkiem fizycznym lub psychicznym, np. przed treningiem, egzaminem itp.

Aralia mandżurska (łac. *aralia mandshurica*) również wzmacnia organizm, ale jednocześnie obniża ciśnienie krwi. Może więc być stosowana przez osoby o wysokim ciśnieniu krwi, zaś przez osoby o normalnym ciśnieniu po wysiłku, np. po treningu, egzaminie itp. (w celu uspokojenia się i wzmocnienia organizmu).

Dalej bliższe dane na temat wymienionych roślin.

Limonnik chiński

Charakterystyka rośliny

Limonnik chiński (łac. *schizandra chinensis*) jest drzewiastym pnączem z rodziny cytryńcowatych (łac. *schizandraceae*), które rośnie dziko w północnych rejonach Dalekiego Wschodu: w północnych Chinach (stąd jej nazwa), na Półwyspie Koreańskim oraz w Rosji (w Kraju Chabarowskim, Nadmorskim, na Sachalinie i na Kurylach).



Limonnik chiński ma łodygi długie (do 10-15 m), giętkie i biczowate, o kolorze brązowym, które wiją się, ścielą lub wspinają po naturalnych podporach (np. drzewach). Liście ma skrętoległe, ogonkowe, eliptyczne lub odwrotnie jajowate. Kwitnie w maju i na początku czerwca.

Owoce dojrzewają we wrześniu i październiku. Są nimi pomarańczowo-czerwone jagody o swoistym, kwaśnym smaku. Zawierają one po 1-2 (wyjątkowo 3) nasiona. Nasiona te są błyszczące, nerkowate, żółte lub pomarańczowe (po przechowaniu brązowe), z mocną łupiną.

Jagody, liście, kora łodygi i korzenie mają specyficzny, cytrynowy zapach.

Limonnik jako roślina lecznicza

Limonnik chiński jest cenną i starą rośliną leczniczą. Jego opis znajduje się już w pierwszej chińskiej farmakopei z 250 roku p.n.e. Nazwano go tam "u-wej-czy" (podajemy tę nazwę w brzmieniu fonetycznym), co znaczy "owoc o pięciu smakach". Nazwa ta powstała stąd, że okrywa owocu jest słodka, miąższ kwaśny, nasiona gorzkie i cierpkie, a środek leczniczy z nasion nabiera podczas przechowywania słonego smaku.

Od najdawniejszych czasów mieszkańcy Dalekiego Wschodu stosują limonnik chiński jako ważny środek wzmacniający. Używany był on szczególnie przez chińskich, koreańskich, mongolskich i mandżurskich żołnierzy oraz osoby ćwiczące różne sztuki walki, których treningi wymagają dużego wysiłku. Jeszcze dziś suszone owoce limonnika wchodziły niezmiennie w skład żelaznej racji myśliwych z mandżurskiej, syberyjskiej i ussuryjskiej tajgi - zwłaszcza z plemion Udege, Niwchów i Nanajców, a także pasterzy ze stepów chińskich, mongolskich i mandżurskich. Obecnie często używane są przez alpinistów, którym pomaga lepiej zmagać się z ekstremalnymi warunkami wysokogórkami.

W celach leczniczych stosuje się jagody i nasiona oraz korę i liście limonnika. Zawierają one szereg cukrów, kwasów organicznych i witamin (zwłaszcza jagody), różne substancje tonizujące i tłuszcz (szczególnie nasiona) oraz olejki eteryczne (głównie kora). Chociaż najważniejsze wśród nich są substancje tonizujące: schizandryna i schizandrol, to jednak działanie lecznicze limonnika warunkuje cały zespół wymienionych związków.

Stosowanie limonnika

Preparaty z limonnika (głównie jagód i nasion, które zawierają dużą ilość schizandryny) stosuje się przy zmęczeniu fizycznym i umysłowym, zwiększonej senności, wyczerpaniu, osłabieniu ogólnym i osłabieniu połączonym z depresją, niedokrwistością, chorobach płuc (astmie, zapaleniu oskrzeli), nerek, wątroby, przewodu pokarmowego, a także w celu nasilenia skurczów porodowych oraz zwiększenia ostrości wzroku i szybkiej adaptacji do ciemności. Ponadto limonnik jest skutecznym środkiem przeciwschorbutowym (zwłaszcza napar z liści i kory, które zawierają dużą ilość witaminy C).

Najważniejszą substancją wzmacniającą wśród związków, które zawiera limonnik, jest schizandryna. Zwiększa ona pobudliwość ośrodkowego układu nerwowego i pobudza pracę serca oraz układu oddechowego.

Limonnik działa zatem wzmacniająco i pobudzająco, w związku z czym nie należy go używać w stanach odwrotnych: nadpobudliwości nerwowej, bezsenności, nadciśnieniu tętniczym i zaburzeniach w pracy serca (w takich przypadkach wskazane jest używanie preparatów z aralii mandżurskiej).

Sposoby przyrządzania i stosowania preparatów z limonnika

Suszone jagody i owoce limonnika można po prostu jeść w stanie naturalnym. Jest to najprostszy i zarazem najpopularniejszy sposób spożywania limonnika. Od czasu do czasu należy więc rozgryźć i po dokładnym rozdrobieniu przełknąć jedną lub kilka suszonych jagód wraz z nasionami limonnika (do kilkunastu jagód dziennie).

Ekstrakt (dżem z jagód) limonnika używać można również w charakterze kremu kosmetycznego, a także jako maść przy różnych chorobach skóry.

Bardzo popularnym preparatem z limonnika jest też lecznicza herbata, którą naparza się z suszonych jagód, nasion, liści i kory. Napar ten sporządzić można zarówno w ciągu kilku minut - tak, jak zwykłą herbatę (zwłaszcza z jagód i liści), jak też napar ten może stać przez kilkanaście godzin, np. przez noc (szczególnie z posiekanych gałązek - kory).

W przypadku sporządzenia herbatki z jagód zwracamy uwagę na to, aby po wypiciu naparu w żadnym wypadku nie wyrzucać jagód, lecz spożyć je - pomimo cierpkiego smaku - wraz z nasionami (starając się dokładnie je rozgryzać), ponieważ to właśnie one zawierają największą ilość wartościowych związków.

Jagody z limonnika używać można także do bukietowania win.

Można też sporządzić specjalną nalewkę z nasion. Po sproszkowaniu nasion (np. w młynku do kawy), należy zalać je spirytusem (stosunek 1:10) i szczelnie zamkniętą butelkę z nalewką postawić w ciemnym, chłodnym miejscu na okres 3 tygodni. Nalewkę tę można następnie spożywać w dawkach po 20-30 kropli 3 razy dziennie przez okres 1 miesiąca.

Okres trwałości preparatów z limonnika - do 2 lat od chwili przygotowania.

Aralia mandżurska

Charakterystyka rośliny

Aralia mandżurska (łac. *aralia mandshurica*) jest drzewkiem z rodziny araliowatych (łac. *araliaceae*), które osiąga do 5 m wysokości. Warto zaznaczyć, że do tej samej rodziny zaliczany jest słynny, uniwersalny żeń-szeń (łac. *panax ginseng* lub *aralia ginseng*).

Aralia mandżurska rośnie dziko w północnych rejonach Dalekiego Wschodu: w północnych Chinach - w Mandżurii (stąd jej nazwa), na Półwyspie Koreańskim, na Wyspach Japońskich - zwłaszcza na Hokkaidō oraz w Rosji (w Kraju Chabarowskim, Nadmorskim i na Sachalinie). Z powodu swojej popularności oraz kształtu liści nazywana jest często palmą Dalekiego Wschodu.



Aralia mandżurska ma grube, trójdzielne liście, rosnące przy jej wierzchołku na długich łodygach. Łodygi aralii mają po 2-4 pary liści pierwszego rzędu, z których każda złożona jest z 5-9 jajowatych lub owalnych listków, zaostzonych od góry.

Roślina ma dużo kolców. Na pniach dorosłych drzew są one grube i tępo zakończone, ale na młodych latoroślach - drobne i ostre.

Kwiaty ma drobne i żółto-białe. Ułożone są one w kwiatostany, złożone z kilku baldaszków o wyglądzie miotelki, której długość dochodzi do 45 cm.

Owoce aralii dojrzewają we wrześniu i październiku. Mają one kształt grona, składającego się z pięciu jagód.

Aralia jako roślina lecznicza

Aralia mandżurska zajmuje poważne miejsce w medycynie chińskiej, koreańskiej, japońskiej, a także Ajnów i różnych plemion z tajgi syberyjskiej. Od bardzo dawna mieszkańcy Dalekiego Wschodu stosują aralię w postaci nalewki jako cenny środek tonizujący.

Jako ciekawostkę należy podać fakt, że na Dalekim Wschodzie plody aralii (pęki kwiatowe i jagody) chętnie zjadane są przez różne dziko żyjące zwierzęta, jak łosie, jelenie czy niedźwiedzie, które instynktownie wyczuwają naturalne właściwości tej rośliny.

Aralia jest przydatna szczególnie dla osób, których praca (fizyczna i umysłowa) wymaga napięcia uwagi i dużej koordynacji ruchów, a także dla osób nadmiernie pobudliwych i nerwowych, prowadzących zmienny, nerwowy tryb życia, którym z tego powodu grożą choroby serca i układu pokarmowego. Jako środek tonizujący może być stosowana przy chorobach serca, przewodu pokarmowego (w Japonii traktowana jest jako ważne lekarstwo przy zapaleniach i wrzodach, a nawet nowotworach przewodu

pokarmowego, zwłaszcza żołądka), w celu polepszenia apetytu, przy chorobach układu nerwowego (włącznie z paraliżem na tle nerwowym), a także przy chorobach układu oddechowego, np. przy anginie.

Ogólnie rzecz ujmując, aralia należy do rzadkich roślin, wzmagających odporność organizmu na oddziaływanie niekorzystnych dla niego czynników oraz zapewniających mu normalne funkcjonowanie w ekstremalnych warunkach.

O leczniczych właściwościach aralii decyduje zespół różnych cennych substancji. Aralia zawiera przede wszystkim cały szereg trójterpenowych glikozydów¹: A, B, C, D, E, F, G oraz flawonoidów², a także garbniki, cholinę³ olejki eteryczne, żywicę i krochmal. Wśród nich najważniejsze znaczenie lecznicze mają właśnie owe glikozydy.

Substancje te znajdują się w liściach, pąkach i pniu aralii, ale w największej ilości w jej korzeniach. Z tego też powodu najbardziej cenione są korzenie aralii.

Stosowanie aralii

Napar z kory aralii tonizuje napięcie nerwowe i tym samym wzmacnia system nerwowy w przypadku jego rozregulowania, ale jednocześnie podwyższa wydolność fizyczną, wzmacnia siłę mięśni, usuwa uczucie zmęczenia i poprawia samopoczucie, a także korzystnie wpływa na przemianę mięśni. Ponadto wzmacnia pojemność życiową płuc i - co być może zainteresuje wiele osób - znacznie poprawia potencję seksualną, zaś chorym na cukrzycę poważnie obniża poziom cukru we krwi.

Sposoby przyrządzania i stosowania preparatów z aralii

Do celów leczniczych używa się przede wszystkim młodych pąków kwiatowych oraz korzeni aralii.

Spożywanie młodych pąków aralii rozpowszechnione jest szczególnie w Japonii, gdzie jada się je często przy śniadaniu, dla wzmocnienia apetytu oraz ogólnej poprawy samopoczucia.

Bardziej powszechnym preparatem z aralii jest jednak nalewka, sporządzona z jej korzeni. Japończycy i Ajnowie używają jej - jak już wspomnieliśmy - nawet przy ciężkich chorobach układu pokarmowego. W Japonii nalewka taka używana jest także do konserwowania produktów żywnościowych i poprawiania ich smaku.

Po rozkawałkowaniu, a następnie sproszkowaniu korzeni aralii (np. w młynku do kawy), należy zalać je spirytusem (stosunek 1:10) i szczelnie zamkniętą butelkę z nalewką postawić w ciemnym, chłodnym miejscu na okres 3 tygodni. Nalewkę tę można następnie spożywać w dawkach po 30-40 kropeł 3 razy dziennie przy posiłkach - przez okres 0,5-1 miesiąca.

Okres trwałości nalewki z korzeni aralii: do 5 lat od chwili przygotowania.

¹ **Glikozydy trójterpenowe** - związki organiczne z grupy glikozydów sterydowych, zbudowane z cukru prostego i trzech jednostek terpenowych (wielokrotności izoprenu). Szeroko rozpowszechnione w świecie roślin. Niektóre mają zastosowanie w lecznictwie, szczególnie jako środki nasercowe.

² **Flawonoidy** - związki organiczne z grupy barwników roślinnych. Występują przeważnie w kwiatach.

³ **Cholina** - związek organiczny o charakterze zasadowym. Składnik niektórych fosfolipidów budujących błony komórkowe (np. lecytyny). Występuje w komórkach roślinnych, ale także w tkance nerwowej i żółtku jaja.

Scharakteryzowane ziola z Dalekiego Wschodu są już dostępne w naszym kraju - w Pórando Tsunami Kyōkai (Polskiej Federacji Tsunami). Sprowadzane są one z Dalekiego Wschodu.

Rozprowadzane przez nas ziola są też zbierane w stanie dzikim (w przypadku sztucznej uprawy, pod wpływem m.in. nawozów sztucznych rośliny te tracą niektóre właściwości).

Ziola te rozprowadzamy w stanie nieprzetworzonym chemicznie, suszone (dzięki temu nie tracą one swych właściwości przez kilka lat) oraz w dawkach po około 20 g, zawierających jednak ilości potrzebne do wielokrotnego użycia.

Ceny jednego opakowania są - jak wszystkich ziół z Dalekiego Wschodu, np. korzeni żeń-szenia - dość wysokie:

- limonnik chiński:

- mieszanka suszonych jagód i kiści - 250 tys. zł,
- nasiona - 300 tys. zł,

- aralia mandżurska:

- rozkawałkowane suszone korzenie - 300 tys. zł,

- mieszanka limonnika i aralii:

- (dla osób o normalnym ciśnieniu) - 300 tys. zł.

Ziola te zakupić można na zgrupowaniach tsunami lub drogą wysyłkową - po napisaniu listu do Polskiej Federacji Tsunami albo do Wydawnictwa Tsunami.

Sympatycy dalekoschodnich sztuk walki - używajcie ziół pochodzących również z Dalekiego Wschodu.

Nowości wydawnicze

Wydano:

HISTORIA KARATE-DŌ

Jest to interesująca książka, zawierająca wiele informacji i rzadko spotykanych ilustracji na temat historii sztuki walki w Chinach, Japonii, na wyspie Okinawa i na świecie.

Zawiera 152 strony, format B5.

Na stronie tytułowej zamieszczona jest fotografia, przedstawiająca wielki pokaz karate przed zamkiem w Shuri na wyspie Okinawa w 1936 roku.

Książkę tę zamawiać można drogą pocztową w Wydawnictwie Tsunami. Cena: 60 tys. zł.

W przygotowaniu:

PODZIAŁ KARATE-DŌ NA GRUPY STYLÓW I STYLE

Jest to książka, przedstawiająca podział sztuki walki wręcz na grupy stylów oraz na style: chińskie, japońskie, koreańskie, wietnamskie, filipińskie i inne.

Zawiera wiele encyklopedycznych informacji i unikalnych ilustracji, przedstawiających głównie założycieli poszczególnych stylów.

Już obecnie można składać na nią listowne zamówienia, które zrealizowane zostaną drogą wysyłkową w pierwszej kolejności po jej wydrukowaniu. Cena: 60 tys. zł.

KIMONA

Pracownia

Haliny Kosmał oferuje **wysokiej jakości kimona** do karate i innych dalekowschodnich sztuk walki po **atrakcyjnych cenach** hurtowych i detalicznych.

00-167 Warszawa
ul. Anielewicza 17/8
tel./fax 31-48-24

Publikacje

Oprócz wcześniej wymienionych materiałów w Wydawnictwie Tsunami nabyć można także następujące publikacje:

- **czasopismo "CZARNY PAS"** (numery poprzednie, zawierające wiele unikalnych informacji na temat szeregu stylów dsw, rozwijających się w Polsce oraz kata do nauki walki z kilkoma przeciwnikami):

numery 1,2,3,4,5 - cena: po 17 tys. zł,

numery 6 i 7 - cena: po 20 tys. zł,

numery 8 i 9 - cena: po 24 tys. zł,

numer 10 - cena 20 tys. zł,

numer 12 - cena 20 tys. zł. - w przygotowaniu, już można go zamawiać, jak również prenumeratę następnych numerów,

- **czasopismo "DALEKI WSCHÓD"** (zawiera informacje o kulturze, geografii, historii i sztuce krajów Dalekiego Wschodu: Chin, Japonii, Korei, Mongolii i innych)

numer 1 (w całości kolor - na doskonałym papierze) - cena 30 tys. zł,

numer 2 (w przygotowaniu, już można go zamawiać, jak również prenumeratę następnych numerów).

- **seria "KARATE-DŌ":**

nr 1 - "Shugyō - praktyka karate-dō" (przedstawia sposoby praktykowania karate-dō oraz organizację klubu, koła i zgrupowań) - cena 15 tys. zł,

nr 2 - "Zen - medytacja" (przedstawia unikalne informacje o istocie, historii, zasadach i metodyce ćwiczeń medytacyjnych w karate-dō) - cena 24 tys. zł,

nr 3 - "Kata Hareta sora" (jap. wypogodzone niebo; przedstawia formę walki z trzema przeciwnikami, na stopień 6 kyū) - cena 30 tys. zł,

nr 4 - wznowienie numeru 1,

nr 5 - "Bruce Lee" (szczegółowe przedstawienie życia i kariery B. Lee) - cena 30 tys. zł,

"Nunchaku" (skrótowe przedstawienie sposobów walki za pomocą nunchaku) - aktualnie w przygotowaniu, już można go zamawiać,

- **podręcznik "JĘZYK JAPOŃSKI"** (w częściach):

część 1,2,3 - cena: po 20 tys. zł,

część 4 - w przygotowaniu, już można ją zamawiać,

- **różne książki:**

"Kyūkyū" (Pierwsza pomoc w karate-dō; 32 strony) - cena 20 tys. zł,

"Dankai" (wymagania na stopnie 8-1 kyū w systemie tsunami) - cena 10 tys. zł,

"9 kyū" (podręcznik na stopień 9 kyū w systemie tsunami; R. Kociemski 1 dan) - cena 30 tys. zł,

"Historia karate-dō (152 strony) - cena 60 tys. zł,

"Seks w malarstwie chińskim" (album, 215 stron) - cena 270 tys. zł,

"Jiu-jitsu - sztuka walki obronnej" (dr K. Kondratowicz; 400 stron),

"Sztuki walki Malezji, Indonezji, Filipin, Birmy, Tajlandii" (J. Szyman-kiewicz; 120 stron),

"Tai chi chuan - chińska sztuka walki" (A. Braksal; 120 stron),

"Podział karate-dō na grupy stylów i style" - cena 60 tys. zł, aktualnie w przygotowaniu, już można ją zamawiać,

"Nunchaku" (szczegółowy podręcznik do nauki walki jednym i dwoma nunchaku) - aktualnie w przygotowaniu, już można go zamawiać,

"Bruce Lee" - (album - życie i kariera Bruce' Lee) - aktualnie w przygotowaniu, już można go zamawiać.

Videokasety

Ponadto nabyć można szereg videokaset:

- "Obrona kung fu na ulicy" (A. Braksal, K. Turek; przedstawia naukę samoobrony; 45 min.) - cena 160 tys. zł,
- "Hung gar kung fu" (P. Osuch; przedstawia podstawy stylu hung gar; 45 min.) - cena 160 tys. zł,
- "Tsunami 20-11 kyū" (M. Kosiba 3 dan; przedstawia wymagania na stopnie 20-11 kyū) - cena 140 tys. zł,
- "Tsunami - technika i taktyka walki" (R. Murat 3 dan; przedstawia technikę i taktykę walki tsunami;) - cena 140 tys. zł,
- "Tsunami - egzaminy na stopnie 1 i 2 dan" (rejestracja egzaminów, które składali M. Furman i R. Murat) - cena 140 tys. zł,
- "11 taikai tsunami - Warszawa '93 (wzorcowy trening tsunami, 120 min.) - cena 140 tys. zł,
- "Aikidō" (I seminarium dsw - J. Wysocki 4 dan; przedstawia aikidō techniki i metodykę nauczania; 60 min.) - cena 140 tys. zł,
- "Hung gar kung fu" (II seminarium dsw - J. Świątkowski; przedstawia styl hung gar - techniki i metodykę nauczania; 60 min.) - cena 140 tys. zł,
- "Taekwondo ITF" (III seminarium dsw - W. Dolny 3 dan; przedstawia taekwondo ITF - techniki i metodykę nauczania; 120 min.) - cena 140 tys. zł,
- "Aikibudō" (IV seminarium dsw - W. Cynarski 2 dan; przedstawia aikibudō - techniki i metodykę nauczania; 60 min.) - cena 140 tys. zł,
- "I festiwal dsw" (Warszawa 1989; zawiera pokazy kung-fu, jū-jitsu kobudō kenkyukai, jun fan, pszczyńskiej sztuki walki, aikidō, shōrin-ryū, tsunami, viet vo dao, vo-quen, kung-fu; 120 min.) - cena 140 tys. zł,
- "II festiwal dsw" (Bydgoszcz 1990; zawiera pokazy jiu-jitsu goshin-ryū, jū-jitsu kobudō kenkyukai, tsunami, shōrin-ryū, pszczyńskiej sztuki walki, vo-qyuen, kung-fu; 120 min.) - cena 140 tys. zł,
- "III festiwal dsw" (Grudziądz 1991; zawiera pokazy kung-fu, jū-jitsu kobudō kenkyukai, taekwondo ITF, ju-jitsu goshin-ryū, tsunami; 120 min.) - cena 140 tys. zł,
- "IV festiwal dsw" (Łowicz 1992; zawiera pokazy kung-fu shaolin quan, kung-fu hung gar, tsunami, jūdō; 60 min.) - cena 140 tys. zł,
- "V festiwal dsw" (Wrocław 1993; zawiera pokazy aikidō, aikibudō, jiu-jitsu goshin-ryū, jū-jitsu kobudo kenkyukai, tsunami, seido-kan, shōtōkan, taekwondo) - cena 140 tys. zł,
- "Japoński miecz samurajski kontra polska szabla husarska" (pokazy i pojedynki między W. Zablockim - szablą polską oraz W. Cynarskim 2 dan - miecz japoński) - cena 140 tys. zł.

Wszystkie materiały, wymienione na tej stronie, nabyć można drogą wysyłkową - nie wychodząc z domu. W tym celu należy napisać pod adres:

Wydawnictwo Tsunami
02-758 Warszawa, ul. Czarnomorska 17/138
tel. 642-22-30