

PRACE POGLĄDOWE

Wojciech J. Cynarski

Medycyna w tradycji sztuk walki

Z Zakładu Teorii Wychowania Fizycznego i Sportu
Wydziału Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego

Studium zawiera uwagi ogólne oraz analizę problematyki zdrowia i medycyny funkcjonującej na obszarze sztuk walki. Autor starał się ukazać pewien zakres zagadnień medycznych obecnych immanentnie w tradycyjnych systemach edukacyjnych azjatyckich szkół walki. Ich wielowiekowa empiryczna weryfikacja zdaje się przemawiać na rzecz wykorzystania owych doświadczeń współcześnie w medycynie sportu, a zwłaszcza sportów walki. Analizie poddano tradycje kompletnych systemów sztuk walki (nie zaś sportów walki) Indii, Chin i Japonii, oraz obecność tychże współcześnie w krajach Zachodu.

Wymiary wpływu uprawiania sztuk walki na osobę adepta – duchowy, fizyczny i społeczny – przyczyniają się do harmonizowania psychofizycznych funkcji człowieka, czyli wzrostu jego holistycznie rozumianego zdrowia. Medycyna sztuk walki nauczana jest w chińskich i japońskich szkołach tradycyjnego budō, a także przez dzisiejszych mistrzów Idokanu. Owe psychofizyczne systemy kulturowe analizowane są na przykładzie tradycji Indii, Chin i Japonii. Egzemplifikacja odnosi się także do obecności orientalnych metod leczniczych we współczesnej Europie, w ich powiązaniu z uprawianiem sztuk walki. Autor wykorzystuje metody analizy jakościowej, a także przedstawia własną koncepcję medycyny sztuk walki, która nauczana jest w Stowarzyszeniu Idōkan Polska – towarzystwie naukowym i edukacyjnym.

Słowa kluczowe: drogi sztuk walki, metody medyczne, idō, ki, shiatsu

Medicine in tradition of martial arts

Study includes general notes and analysis of health problems and medicine functioning on area of the martial arts. Author tried to show range of medical question present immanently in traditional educational systems of Asian schools of fighting. Their multiaged empirical verification seems say in favor of utilization of the experience in medicine of modern sport, especially combat sports. Traditions of complete martial arts systems (not combat sports) from India, China and Japan, and this modern presence in countries of West where analyzed.

Dimensions of an influence of the martial arts practice on person of adept – spiritual, physical and social – contribute to harmonizing the psychophysical function of person, growth of health holistic understanding. Medicine of martial arts is instructed in Chinese and Japanese schools of traditional Budo, as well as by today's masters of Idokan. That psychophysical cultural systems are analyzed on example of Indian, Chinese and Japanese tradition. It concerns for presence of Oriental remedial methods in modern Europe, and also in their coherence with practice of martial arts. Author takes advantage methods of qualitative analyses as well as he presents his personal concept of the martial arts medicine, which is instructed in Idokan Poland Association – the scientific and educational society.

Key words: ways of martial arts, medical methods, ido, ki, shiatsu

WPROWADZENIE

Przegląd literatury przedmiotu wskazuje na wieloznaczne rozumienie pojęcia „medycyna sztuk walki”. Samo to pojęcie używane jest raczej

rzadko [1, 2, 3]. Częściej pisze się o zagadnieniach medycznych i problemach zdrowotnych związanych z uprawianiem azjatyckich sztuk walki. Medycyna sztuk walki rozumiana jest najczęściej jako:

1. Epidemiologia urazów w sztukach walki i sportach walki [4, 5, 6, 7, 8],
2. Praktyki zdrowotne *qi* (*chi, ki*) [9, 10, 11],
3. Akupunktura i jej aplikacje w aspekcie *jintai kyūshō* – miejsc wrażliwych, będących celem ataku [12, 13, 14, 15];
4. Utożsamiana z tradycyjną chińską medycyną i filozofią [12, 16, 17];
5. Postrzegana jako osobna dziedzina – fragment tradycji kulturowej krajów Wschodu.

We właściwym rozumieniu (pkt. 5) wskazuje się na prewencyjne walory tego rodzaju medycyny. Richard Hackworth podaje, że w USA w 2004 roku 6,5 miliona dzieci w wieku 6–17 lat ćwiczyło różne sztuki walki (karate, taekwondo, judo) [3]. Dostrzegany jest zdrowotny walor praktyki oryginalnych sztuk walki oraz zastosowania w wychowaniu zdrowotnym i budowaniu pozytywnego potencjału (psychofizycznego) zdrowia [18, 19, 20]. Umiejętność bezpiecznego padania stanowi element zabezpieczenia przed urazami, zwłaszcza w wieku starszym [21, 22]. Ponadto ćwiczenia elementów technicznych sztuk walki wykorzystywane są w korektywie i – w ograniczonym zakresie – terapii [9, 23].

Niewielu jednak autorów i nieliczne prace naukowe odnoszą się całościowo do medycyny sztuk walki i jej miejsca w tradycji owych psychofizycznych praktyk [1, 2, 24]. Toteż celem niniejszego studium jest opisać azjatyckie źródła oraz wyjaśnić sens medycznego wymiaru różnych dróg sztuk walki – zarówno historyczny, jak i aktualny.

Sztuka medyczna w chińsko-japońskiej tradycji szkół sztuk walki, a także w systemie przyjętym w Stowarzyszeniu Idōkan Polska (SIP), występuje pod nazwą „ido¹” (właściwie *bujutsu idō* – jap. medycyna sztuk walki). Kolejno prześledzimy związki medycyny z tradycją azjatyckich sztuk walki, praktykę medyczną w szkołach pochodnych *aikijutsu* (sztuka harmonizowania energii) i w nauczaniu Idokanu. Marginalnie potraktowano tu kwestię wychowania zdrowotnego powiązane- go z edukacją na drodze sztuk walki, co w odniesieniu do systemu edukacyjnego SIP zostało już gdzie indziej szerzej opisane [24]. Pominęto też zupełnie kwestię związku *budō* (drogi powstrzy-

mywania agresji) z medycyną w aspekcie *jintai kyūshō* – miejsc wrażliwych, będących celem ataku różnymi technikami uderzeń i ucisków [13, 14, 15]. Wiedza ta (związana ze znajomością podstaw anatomii) wymagana jest w szkołach sztuk walki dopiero od kandydatów na stopnie mistrzowskie.

Analiza zagadnienia została wykonana według jakościowej metodologii socjologicznej, z interpretacją na gruncie socjologii kultury fizycznej, socjologii zdrowia i socjologii medycyny. Wykorzystano metody obserwacji uczestniczącej, analizy treści wypowiedzi ekspertów i interpretacji rozumiejącej [25: 166]. Pojęcie obserwacji należy tutaj rozumieć, jako „zamierzone, planowe spostrzeganie żywych procesów, zachodzących w przyrodzie, społeczeństwie i kulturze” [26: 14]. Zdaniem autora zagadnienie ludzkiego zdrowia analizować należy holistycznie w takim właśnie szerokim kontekście społecznym i jako proces uwarunkowany szeregiem zależności systemowych. Autor dokonuje porównania własnych obserwacji z wypowiedziami ekspertów medycyny sztuk walki.

WIEDZA MEDYCZNA W TRADYCJACH SZTUK WALKI

Indie i Chiny to kraje o wielowiekowej cywilizacji, które także w dziedzinie lecznictwa wprowadziły do światowego dziedzictwa kulturowego znaczący wkład. Indie dały ludzkości m.in. ćwiczenia jogi i medycynę ajurwedyczną. Od starożytności w kraju nad Gangesem rozwijane były także sztuki walki.

Przykładowo *kalaripayat* (lub *kalarippayattu*) – sztuka walki, która powstała na południu Indii w XII wieku – łączy trening fizyczny z medytacją, masażem i ziołolecznictwem [27: 138–160; 28]. Jak przedstawia to Stanisław Tokarski [28: 22]: „Zwyczajnie nie sala treningowa jest sposobem reklamy, ale sklepik z lekami, za którym mieści się mała kapliczka boga wojny (Kalari) i pomieszczenie do leczniczego masażu. Leki sprzedawane lub darowane w owym kramie mają charakter głównie profilaktyczny, a masaż i namaszczenie sekretnymi maściami-olejami stanowi bardzo ważną część składową treningu walki. Nie bardzo więc wiadomo, gdzie tu kończy się terapia i gimnastyka, a zaczyna modlitwa lub joga. Powoduje to zupełnie odmiennego rodzaju zaangażowanie psychiczne: ruchy ciała są bowiem doskonaleniem ducha”. Tak więc w *kalaripayat* masaż związany jest z treningiem tej sztuki walki, a terapia łączy się z gimnastyką i jogą. Czyli jest to forma pozytywnej ascezy

¹ Autor posiada 7 dan w *idō*, czyli siódmy stopień mistrzowski. Jest uczniem Lothara Siebera (10 dan).

dla psychofizycznego zdrowia i duchowego – w szczególności – rozwoju.

W hinduskiej medycynie ayurwedycznej, podobnie zresztą jak w tradycyjnej medycynie Chin, obok masażu podstawową rolę odgrywa ziołolecznictwo, którego tonizujący i harmonizujący wpływ na organizm (jako samoregulujący się system) dokładniej wyjaśniają Fritjof Capra i Andrew Weil [29, 30, 31].

W Chinach pokolenia lekarzy empirycznie weryfikują tradycyjne metody leczenia już od kilku tysięcy lat. Wiążą się one z *qigong* (*chi-kung*) – eliksirem nieśmiertelności, czyli zdrowej długowieczności taoistycznych alchemików. *Qigong* nie jest cudownym napojem lub pastylką, lecz zestawem ćwiczeń gimnastycznych, oddechowych i energetyzujących [9]. Dla starożytnych taoistycznych alchemików i magów praktykowanie technik sztuk walki stanowić miało eliksir nieśmiertelności przez kontrolowanie siły wewnętrznej lub witalnej (*qi, chi, ki*).

Z kolei z tradycji buddyjskiej wywodzi się ascetyczna praktyka ćwiczeń medytacyjnych. W jednoznacznych rygorach etycznych i klasztornej dyscyplinie adepci oczyszczali swe umysły, dążąc do oświecenia – jak w klasztorze Shaolin – kolebce wielu sztuk walki. Mistrzowie oryginalnego chińskiego *kung-fu* są także ekspertami akupunktury, akupresury i *feng shui* – sztuki łączącej kanony architektury wewnątrz ze wskazaniami dotyczącymi zdrowej, harmonijnej relacji człowieka z jego otoczeniem.

W Chińskiej Republice Ludowej w połowie XX wieku powrócono do dziedzictwa owej tradycji. „Tymczasem okazało się, że medycyna wolna od wiedzy biochemicznej, którą z takim nakładem czasu i funduszy przyjmuje się w świecie zachodnim, funkcjonuje bynajmniej nie gorzej od tzw. medycyny naukowej” [32: 175].

Wiele uprawianych dzisiaj odmian *wu-shu / kung-fu* łączy nauczanie technik walki z *qigong*, akupunkturą i ziołolecznictwem, lub także ćwiczeniami medytacyjnymi. Przykładowo prof. dr hab. Keith R. Kernspecht, 10 stopień *Wing Tsun kung-fu*, jest specjalistą medycyny chińskiej. Podobnie klasyczną medycyną chińską zajmuje się dr Chan Yong Fa, lider stylu *Choi Lee Fut kung-fu*. Także np. prof. dr Pan Qin Fu, dziekan *Canadian Martial Arts University*, naucza akupunktury i chińskiej ‘selfmedicin’ – medycyny na własny użytek.

W Japonii szkoły oryginalnych sztuk walki (*koryū bujutsu*) uczą od wieków różnych metod medycznych. W funkcjonującej od XV

wieku szkole *katori shintō-ryū* jest to ziołolecznictwo i psychoterapia (pod nazwą *te-ate*). W nawiązującej do starej tradycji szkole *takeda-ryū* uczy się medycyny sztuk walki – *idō*. Gdzie indziej podobne treści nauczane są jako *shiatsu* lub *kohō*. Tradycyjnej medycyny *kohō* uczył np. *sensei* Hirata Ryozan. Jego uczniami byli twórcy znanych dziś metod *shiatsu* – Nami-koshi (*nihon shiatsu*) i Okuyama (*kohō shiatsu*). Tenże Ryuhō Okuyama założył szkołę *jūjutsu hakkō-ryū*, zwaną też „szkołą zdrowia” [33: 43–58]. Jak wskazuje francuski mistrz sztuk walki Henry Plée (10 dan karate), przepływ energii w technikach *bugei* i *budō* jest podobny jak w akupunkturze, metodzie *moxa* i *shiatsu* [34: VI]. Co istotne, mistrzami wielu szkół sztuk walki byli lekarze, jak Shirobei Akiyama Yoshitoki – założyciel sławnej szkoły i stylu *jūjutsu yōshin-ryū* – który zarówno swą wiedzę medyczną, jak i z zakresu sztuki walki doskonalił w Chinach [24].

Wiedza medyczna, obok strategii wojennej, przekazywana była samurajom wyższej rangi lub zaawansowanym ekspertom sztuk walki. W wymienionych wyżej szkołach nauczana jest do dzisiaj. Z teorią energii „ki” i akupresurą związane są metody masażu *shiatsu* (np. w szkole *hakkō-ryū*) i techniki reanimacji *kuatsu* (w większości szkół *jūjutsu*). W pochodzących od *daitō-ryū* szkołach *hakkō-ryū* i *okuyama-ryū* nauczana jest medycyna naturalna nazywana *kohō shiatsu*.

Plée [34: V] potwierdza fakt, że dr Roland Marotaux był pionierem *hakkō-ryū* we Francji i w Europie. Marotaux miał więc możliwość zetknąć się – jako *shihan* (mistrz-nauczyciel) tej szkoły – z ćwiczoną tu *shiatsu* i zwłaszcza z *goshin taisō*. Później, jako *jōden shihan* szkoły *takeda-ryū nakamura-ha* mógł spotkać się z *bu-jutsu idō* także tej szkoły.

Jednym z wczesnych uczniów mistrza Marotaux był inny Francuz – Thierry Riesser-Nadal, który obecnie występuje pod nazwiskami Thierry Riesser i Shizan Okuyama. Plée [34: VI] napisał o nim, że [Riesser] „zagłębiał się w technikę, potem w sztukę, następnie »w ducha«”. Został w młodym wieku mistrzem ze stopniem 5 dan i tytułem *menkyō kaiden shihan* szkoły *hakkō-ryū*. Następnie założył własną szkołę pod nazwą *okuyama-ryū aiki-jūjutsu*.

Hakkō-ryū (Szkoła Ósmego Światła) [33: 29] jest szkołą *jūjutsu* i *shiatsu* (techniki i aspekty zdrowotne) [34: V]. Jej założycielem jest Ryuhō Okuyama (1941 r.). W japońskiej siedzibie szkoły nauczane jest osobno *jūjutsu*, w którym przyznawane są stopnie *dan* i tytuły mistrzowskie,

osobno zaś akupunktura i „*kohō shiatsu*”. *Kohō shiatsu*² to, w wąskim rozumieniu, leczenie manualne (uciski palcami). W szerokim rozumieniu jest to rodzaj medycyny holistycznej, która „zwraca się zarówno do sfery somatycznej, jak i do emocji i psychiki” [33: 182]. Tego rodzaju praktyka medyczna zawiera *kohō goshin taisō* – ćwiczenia zdrowotne, gimnastykę leczniczą, ćwiczenia uruchamiające przepływ energii. *Kohō shiatsu* „uważa się za prawdziwą Drogę rozwoju osobowego” [33: 183], czyli *dō*.

Thierry Riesser uczy medycyny naturalnej, do której zalicza: dietę, gimnastykę leczniczą – *goshin taisō*, akupunkturę, leczenie przez ucisk – *kohō igaku shiatsu*. W jego szkole nauczanie realizowane jest podobnie jak w Szkole Ósmego Światła, przy czym w *jūjutsu* przyznawane są stopnie *kyū* i *dan*, a *shiatsu* naucza się na osobnych kursach na poziomie podstawowym i z zakresu terapii leczniczej.

Shiatsu to – ogólnie biorąc – zespół metod terapii manualnych, głównie masażu uciskowego, nauczanych w przekazie różnych mistrzów i według szkół (Masunaga – *zen shiatsu*, Namikoshi – *nihon shiatsu*, Ryuho Okuyama – *kohō shiatsu* i inne). Zdaniem Plée [34: VII], „w Japonii wszyscy mistrzowie sztuk walki są jednocześnie mistrzami *shiatsu*. Dlatego że jedno i drugie stanowi całość – nie wolno o tym zapominać”. Uwaga ta odnosi się jednak raczej to *idō* – profilaktyki zdrowotnej i tradycyjnej medycyny, obejmującej ziołolecznictwo i różne inne metody wzmacniania (budowania pozytywnego potencjału zdrowia) lub leczenia. Przyjmuje się, że wykształcenie dobrego terapeuty *shiatsu-shi* wymaga minimum 5 lat praktyki – systematycznych ćwiczeń [33: 46]. Rozwój tej szkoły koordynują takie organizacje, jak Szkoła Francuska Koho-Shiatsu (EFKS), Francuska Federacja Tradycyjnego Japońskiego Shiatsu Medycznego (FFTJSM) i Instytut Europejski Hakko-Ryu Ju-Jitsu i Koho-Shiatsu (IEHJKS) [33: 7, 181–183].

Z kolei szkoła sztuk walki rodu Takeda przechowuje liczne terapeutyczne formy, techniki podobne do wojskowych, lecz wykorzystywane w innym celu. To jest jedna z wielkich wartości tradycyjnych szkół, że te same techniki i zasady mogą być stosowane w obydwu celach – bojowym i zdrowotnym:

1) Do kontrolowania przeciwnika w sytuacji samoobrony lub walki;

² Pojęcie *kohō* odnosi się ogólnie do tradycyjnej medycyny chińskiej lub tłumaczy jako „cesarski” [33: 43].

2) Do kontroli i leczenia – odbudowy równowagi energetycznej osoby chorej.

Podstawową składową lub też główną dyscypliną jest tu *goshin-taisō*. *Goshin-taisō* można przetłumaczyć jako: ruch (*taisō*) dla samozabezpieczenia (obrony, ochrony – *goshin*), co odnosi się tu głównie do profilaktyki. Występują tu owszem techniki relaksacyjne podobne do medytacji zen oraz formy prawidłowego, pełnego oddychania. Dynamiczne ćwiczenia są tu podobne do stretchingu, lub też podobne do technik walki i bezpiecznego upadania. Umiejętny oddech oraz umiejętnie napinanie oraz rozluźnianie mięśni umożliwiają minimalizowanie uszkodzeń przy zainkasowanym uderzeniu. Jest to także rodzaj pośredniego masażu przez ruch ciała i oddech (*kokyū*), który wzmacnia ciało bez efektów ubocznych. Ten rodzaj technik występuje w wielu tradycyjnych szkołach, ponieważ idea ochrony i samoobrony jest o wiele szerszą koncepcją niż proste blokowanie ataku napastnika. W sztuce utrzymywania równowagi harmonia energii (*aiki*), co jest efektem finalnym zneutralizowania konfliktu nawet przed jego pojawieniem się, w subtelny sposób likwiduje działanie napastnika.

Powrót do praktyki *goshin taisō* wynika z ponownego odkrycia następujących faktów: 1) Stretching i utrzymywanie właściwej pozycji ciała służą odblokowaniu kręgosłupa. 2) Techniki oddechowe (*kokyūhō*) służą właściwej wentylacji płuc i są związane z rozwijaniem energii wewnętrznej *ki*. 3) Realizowane jest poszukiwanie równowagi dynamicznej, znajdowanie centrum (*haragei*), które kontroluje każdą akcję w *dōjō* i poza nim. 4) Rozciąganie i techniki odblokowania dotyczą poszczególnych partii ciała, zwłaszcza stawów. 5) Energetyczne linie stymulacji (tzw. meridiany) uaktywniane są przez formy nacisku punktowego (*shiatsu*) i specyficzny masaż.

Wielu japońskich ekspertów sztuk walki w krajach Wschodu uczy w swych szkołach tego rodzaju dyscyplin, jako ważnych składników tradycyjnych systemów kompletnych. W *dōjō* uczą form walki, ale praktykują także jako lekarze stosujący te same zasady w celach terapeutycznych. W wielu przypadkach ich pacjenci transformują w ich salach treningowych swą agresję w stan równowagi, co także jest wyjątkowym efektem terapeutycznym [24].

W szkole *takeda-ryū maroto-ha* mistrza Maroteaux wśród dyscyplin wchodzących w zakres *bujutsu* szkoły *takeda-ryū maroto-ha* wymienione są dwie dyscypliny główne: *aiki-jūjutsu*

i *iaidō*, oraz 6 uzupełniających: *jōdō*, *bōjutsu*, *shugijutsu*, *kenjutsu*, *jūkenpō* i *shurikenjutsu* [35]. W zestawieniu tym nie ma *idō*. Maroteaux mógł poznać *goshin-taisō* szkoły *hakkō-ryū* i uzyskać pewne informacje dotyczące *bujutsu idō* szkoły *takeda-ryū nakamura-ha*, nie posiada jednak stopni mistrzowskich w *idō*. Ponadto we Francji żyje mistrz Bernard Alain Lalandre, posiadacz tytułu *hanshi* i stopnia 8 dan zarówno w *aikijutsu* oraz w *bujutsu idō*. Działa tu także niejaki Claude Delury (4 dan *bujutsu idō*), specjalista w zakresie chińskiej medycyny „energetycznej”.

Także w Europie nauczane są współcześnie wymienione metody – bardzo często w powiązaniu z praktyką sztuk walki. Niemiecki mistrz *idō* i sztuk walki Lothar Sieber prowadzi gabinet medycyny niekonwencjonalnej (homeopatia, chiromancja), tradycyjnej i sportowej³. Także Dieter Lösger (10 dan *jūjutsu*) prowadzi gabinet medycyny naturalnej. Pracuje tu zarówno wielu lekarzy, felczerów, uzdrowicieli, specjalistów o różnych kompetencjach. Natomiast nie upowszechnił się jak dotąd popularny w USA tytuł OMD (*oriental medicin doctor*)⁴.

Na Starym Kontynencie dość dobrze znana jest już na przykład akupunktura [12]. Podobnie *qigong*, nauczane tu na dobrym poziomie w przekazie chińskich mistrzów, czego uczą m.in. dr Sergio Raimondo z Cassino oraz mgr Romuald Włodyka z Rzeszowa. Ponadto prof. dr Heribert Czerwenka-Wenkstetten (10 dan *jūjutsu*) z Wiednia prowadził badania dotyczące psychomotoryki, inny austriacki lekarz dr Kurt Schöffmann (8 dan *jūjutsu*) badał sprzężenia *biofeedback*, a dr Vernon C.F. Bell (10 dan *jūjutsu*) z Liverpoolu był sławnym hipnotyzerem. Również Polacy zgłębiają sekrety orientalnych metod – np. R. Włodyka jest ekspertem irydologii i fenomenowi *qigong* [9], a wybitnym znawcą szeregu metod medycyny chińskiej był prof. dr hab. med. Zbigniew Garnuszewski.

Systemowa teoria zdrowia [31] zyskuje uznanie w postaci mody w USA i krajach Europy Zachodniej na medycynę holistyczną. Do przejawów praktyki medycznej tego rodzaju zaliczane są metody związane bezpośrednio ze sztukami walki, jak metoda M. Feldenkraisa i chińskie

³ Doc. Lothar Sieber to długoletni lider DDBV, posiadacz 10 dan w *jūjutsu*, *karate* i *idō*. Zarówno prowadzi gabinet medycyny naturalnej, jak też wykłady z medycyny sportu na kursach instruktorskich DDBV.

⁴ Doktorem med. i OMD jest np. Tyron R. Crimi (10 dan *jūjutsu*) z USA.

taiji. Holistyczne podejście do człowieka oznacza traktowanie jednostki (osoby), jako zintegrowanej całości złożonej z jego strony fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i duchowej.

Zdrowie fizyczne (wymiar cielesny i energetyczny) sztuki walki zapewniają przez wszechstronny trening i właściwą profilaktykę, osiągnięcie wyjątkowej koordynacji i wydolności organizmu, czy również oddziaływania bioenergetyczne (związane z krążeniem życiowej energii „ki”). W zgodzie z powyższymi starochińskimi teoriami funkcjonuje już uznana przez naukową medycynę akupunktura – dziedzina o istotnych związkach ze sztukami walki [12: 269–275].

Psychofizyczne systemy sztuk walki od zawsze traktowały człowieka całościowo. Wszechstronny trening zapewnia wybitną sprawność cielesną i procesów energetycznych. Przez dyscyplinę moralną i ćwiczenia umysłu sztuki walki wzmacniają psychicznie. Kodeksy etyczne wojowników uczą opanowywać emocje, co pomaga utrzymać harmonię moralną i zdrowe relacje społeczne. Zalecenia higieniczne i dietetyczne [36], trening mentalny (relaksacja, koncentracja), eliminacja lęku i opanowanie agresji (obniżenie poziomu agresywności i lepsza samokontrola emocjonalna) oraz wzrost zdrowia pozytywnego i witalności, to chyba najważniejsze składowe zdrowotnego waloru sztuk walki.

Wymiar psychologiczny sprowadza się nie tylko do oczyszczającej umysł medytacji. Tu zresztą warunkiem koniecznym jest wysoki poziom moralny. Inaczej (bez etyki i zdecydowanej woli dążenia ku dobru) nie tylko nie ma postępów, ale praktyka ta staje się niebezpieczna dla zdrowia psychicznego. Prócz tego, jak wskazał *implicite* Erich Fromm [37: 61], idealizm teleologiczny jest niezbędny dla zdrowia duchowego. Poszczególne składowe zdrowia są wzajemnie zależne (np. zdrowie społeczne, moralne, psychiczne, fizyczne). W tej perspektywie humanistycznie zorientowane sztuki walki, przyczyniając się do budowania stanu harmonii, stanowią czynnik poprawy zdrowia i dobrobytu społecznego.

Studia sztuk walki kształcą osobowości aktywne, kreatywne i dynamiczne. Wobec wzoru biernej konsumpcji kulturowej, wskazują na celowość ustawicznej pracy dla samodoskonalenia. Droga sztuk walki wymaga wszechstronnego wysiłku, ale też procentuje wielką mocą aktywności twórczej w działaniu, odpornością psychiczną i znakomitą zdolnością regeneracji.

MEDYCYNĄ IDŌ W IDOKANIE

Specjalista medycyny naturalnej Lothar Sieber (fot. 1) powiązał swą praktykę sztuk walki z uprawianiem medycyny. Zostało to uznane i docenione przez mistrza Hansa Schöllaufa i jego wiedeńską Akademię Idokan Europa – *shihan* Sieber otrzymał m.in. austriackie odznaczenie Medal Czerwonego Krzyża. Ponadto organizacja Idokanu (Idokan Europe International i SIP) przyznała temu mistrzowi 10 dan w *bujutsu idō* z tytułem eksperta medycyny *budō* i medycyny naturalnej.



FOT. 1. *Meijin* Lothar Sieber (10 dan *idō*) w swym gabinecie medycznym podczas pracy [24: 169]
PHOTO 1. *Meijin* Lothar Sieber (10 dan *idō*) in his medical study during work

Prywatna biblioteka L. Siebera zawiera więcej książek z zakresu profilaktyki i terapii antynowotworowej, ziołolecznictwa, homeopatii, medycyny naturalnej (niem. *Heilpraktik*), anatomii, patologii, irydologii, o różnych metodach diagnozowania i terapii. Mistrz Sieber poznawał owszem klasyczną, chińską akupunkturę, która podobnie jak *shiatsu* i *kuatsu* [38, 39] bliska jest tradycji wschodnioazjatyckich sztuk walki. Preferuje on jednak zmodyfikowaną metodę akupunktury usznej opracowaną przez francuskiego lekarza i homeopatę z Lyonu – Paula Nogiera. Dr Nogier dokonał tej modyfikacji klasycznej metody akupunktury w roku 1956. Z kolei chiropraktyka i osteopatia, znane kiedyś mistrzom *jūjutsu* i *kenpō*, w wersji praktykowanej w gabinecie mistrza Siebera bardzo przypominają klasyczne *shiatsu*. Jednak idea i metodyka terapii w chiropraktyce jest inna – oddziaływania mechaniczne kierowane są zasadniczo na kręgosłup. Medycyna naturalna ma zwłaszcza tę przewagę nad zdominowanym przez przemysł farmakologiczny środowiskiem medycyny „technologicznej”, że nie szkodzi pacjentowi. Oczywiście w przypadkach nagłych, jak złamania, konieczna jest interwencja chirurgiczna.

Jednak zapewne lepiej zapobiegać chorobom, niż leczyć przypadki ciężkie i przewlekłe.

Shihan Sieber już w roku 1977 opracował system ćwiczeń zdrowotnych i rekreacyjnych, opartych głównie na *jūjutsu*, pod chińsko-japońską nazwą *tai-te-jutsu*, czyli „technika ręki pokoju”. Po latach otrzymał on z Idokanu wysoki tytuł *meijin* w dziedzinie *tai-te-jutsu*. *Meijin* Sieber jest pierwszym mistrzem w tradycji Idokanu, który jest ekspertem *idō* rozumianego zarówno jako: 1) mistrzostwo w ruchu, harmonii i duchu na drodze sztuk walki oraz 2) medycyna sztuk walki. Pomimo że Sieber uczył kilka osób praktyki medycznej, nie wystawiał w tej dziedzinie certyfikatów potwierdzających uzyskane kompetencje.

Po raz pierwszy w tradycji Idokanu stopnie w *idō* – medycynie sztuk walki przyznało SIP, towarzystwo naukowe i edukacyjne, w Rzeszowie w listopadzie 2006. Stopnie otrzymali wówczas dwaj profesorowie medycyny i specjaliści w dziedzinie chirurgii, będący jednocześnie współpracownikami redakcji „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture” – Helmut Kogel z Niemiec (2 dan *idō*) i Ryszard Cieślik z Polski (1 dan), a także lek. med. Bogdan Zabrzycki (1 dan), odznaczony medalem X-lecia Idōkan Polska wielokrotny lekarz zawodów organizowanych przez SIP. Certyfikaty podpisał *shihan* W.J. Cynarski (wówczas 6 dan), uczeń mistrza Siebera.

Z SIP współpracują także inni lekarze medycyny i specjaliści w zakresie rehabilitacji, nieposiadający jednak stopni w *idō*, jak Jacek Cynarski, Leszek Majewski, Marek Rozlepiło, Mieczysław Walkiewicz. Zmarł niestety prof. dr med. Heribert Czerwenka-Wenkstetten (10 dan *jūjutsu*). Nie żyje już także wspomniany wyżej prof. dr hab. R. Cieślik, specjalista w zakresie medycyny sportu. Tak więc aktualnie do grona znawców przedmiotu (dziedziny *idō* – medycyny sztuk walki) w SIP możemy zaliczyć jedynie aktywnych praktyków i badaczy:

- 1) Lothar Sieber (10 dan), honorowy prezydent SIP i DDBV;
- 2) dr hab. prof. UR W.J. Cynarski (7 dan), dyrektor techniczny SIP;
- 3) prof. dr med. Helmut Kogel (2 dan), członek Kolegium Dan;
- 4) lek. med. Bogdan Zabrzycki (1 dan), członek Kolegium Dan.

Powstała osobna komisja *idō* w Kolegium Dan SIP oraz realizowany jest, pod kierunkiem dyrektora technicznego, program obejmujący ćwiczenia *ki-keiko* (oddechowe i energetyzujące), masaż *shiatsu*, techniki relaksacji, zasady zdrowe

go żywienia i suplementacji, metody odnowy biologicznej oraz wybrane metody diagnozowania i terapii medycyny naturalnej [2, 40].

AUTORSKA KONCEPCJA *IDŌ*

Autorska koncepcja *bujutsu idō* W.J. Cynarskiego zawiera, jak wskazano wyżej, *ki-keiko* (ćwiczenia oddechowe i energetyzujące), „masaż” *shiatsu*, zasady pierwszej pomocy (w tym *kuatsu*), techniki relaksacji, zasady zdrowego żywienia i suplementacji, metody odnowy biologicznej oraz wybrane metody diagnozowania i terapii medycyny naturalnej. Te ostatnie realizowane są we współpracy z lekarzami medycyny oraz specjalistami medycyny naturalnej i orientalnej. Pozostałe elementy kierowane są zasadniczo do człowieka zdrowego, trenującego sztuki walki; wynikają z długoletniego doświadczenia i stanowią zbiór cennych zapożyczeń z różnych źródeł. Stanowi ona rozwinięcie ogólnej teorii sztuk walki [24, 41].

Ki można tłumaczyć jako stan koncentracji (umysłu) przy wykonywaniu technik, lub że jest to energia wynikająca z oddechu. W literaturze znajdujemy poetyckie określenia typu „energia duchowa”, „powiew życia” itp. Ogólnie chodzi o przepływ energii w organizmie oraz w relacjach organizmu z otaczającym go światem zewnętrznym. Jest to siła pochodząca ze zjednoczenia „umysłu, ciała i ducha” (*mind-body-spirit*), a więc z perfekcyjnej synchronizacji. Jest to ukazywane jako siła „duchowa”, przypisywana mistrzom, przychodząca z czasem jak życiowa mądrość. Początkujący praktyk posiada jedynie siłę fizyczną, charakterystyczną dla wczesnego etapu treningu sztuk walki. W technice walki owa doskonała synchronizacja i psychofizyczna koordynacja objawia się wykonaniem np. rzutu „bez wysiłku” lub „nadzwyczajnym” ciężarem ciała i równowagą wykonującego technikę eksperta. W tym właśnie specjalizował się np. Koichi Tohei (10 dan *ki-aikidō*). Barwne opisy wyczynów mistrzów *ki* potwierdza trenujący *taiji quan* dr Sergio Raimondo [42: 237–254]. Tu jednak rzecz dotyczy użycia *ki* do leczenia, a właściwie samoleczenia.

Ki-keiko jest podobne do chińskiego *qigong*; wykorzystuje analogiczne ćwiczenia i formy. Praktykowane jest najczęściej w ciszy i na łonie przyrody. Ćwiczenia te łączą medytacyjne wyciszenie, skupienie i grę wyobraźni, oddech, pozycje statyczne i ruch, napinanie i rozluźnianie mięśni. W połączeniu z technikami relaksacji (trening autogenny J.H. Schultza itp.) mogą pomagać w zasypianiu. W zakresie rozszerzania i prowa-

dzenia energii *ki (qi)* cenne są tutaj osiągnięcia szkoły mistrza K. Tohei’a. Gra wyobraźni i koncentracja uwagi pozwalają wyczuwać ciepło w danej części ciała, czyli – w poetyckim języku dawnych mistrzów – kierować do tych organów energię *ki*.

Uprawianie *ki-keiko* (podobnie, jak *qigong* i *taiji*) powoduje:

- 1) Wzmożenie cyrkulacji krwi, unormowanie wa- hań ciśnienia tętniczego;
- 2) Korygowanie chorobowych zmian w obrębie kręgosłupa oraz obręczy barkowej i biodrowej; rozciąganie kręgosłupa i przywracanie giętkości stawów jest skuteczne w profilaktyce osteoporozy;
- 3) Wzmocnienie mięśni (zwłaszcza podtrzymujących kręgosłup); korzystny wpływ na mięśnie gładkie układu pokarmowego, co zapobiega kłopotom trawiennym lub leczy je;
- 4) Doskonali zmysł równowagi i koordynację ruchową (równowaga i wycucie rytmu);
- 5) Rozwija zdolność psychofizycznej koncentracji, pamięć przestrzenną i orientację ruchową;
- 6) Redukuje stres, przywraca optymizm i radość życia [9].

Ten rodzaj ćwiczeń wykonywany jest samodzielnie, tzn. bez pomocy partnera. Podobnie *taisō*, przy czym jest to zasadniczo zbiór ćwiczeń rozciągających (gimnastyka podobna do hatha jogi) oraz technik automasażu i masażu. Jedynie masaż, zwany tu *aiki-taisō* (gdyż powinien służyć harmonizowaniu energii wewnętrznej), wymaga pomocy współwiczącego. Ogólnie stosowane tu *taisō* jest podobne do *goshin-taisō* oraz ćwiczeń stosowanych w różnych szkołach *shiatsu* oraz (niektórych) *jūjutsu*, *aikijutsu* i *aikidō*.

Trudno określić granice między *ki-keiko*, *taisō* i *shiatsu*. W różnych liniach przekazu podobne elementy występują pod różnymi nazwami. Można przyjąć, że *taisō* zawiera więcej ćwiczeń podobnych do asan w jodze i ćwiczeń poprawiających gibkość aparatu ruchowego (*stretching* i inne), natomiast *shiatsu* w większym stopniu akcentuje masaż uciskowy. Nie mniej jednak *taisō* zawiera automasaż (oklepywanie ud, boków, barków, ramion, szyi, klatki piersiowej) oraz masaż na punkty receptorowe na grzbiecie wzdłuż kręgosłupa. Większość ćwiczeń gibkościowych stosowana jest podczas treningów w sekcjach *jūjutsu* (np. *kote-mawashi*, *kata-kansetsu*, *ashikubi-garami*) i karate (rozciąganie mięśni przywodzicieli uda, dwugłowych i czterogłowych uda, grzbietu). Inne, np. w połączeniu z techniką relaksacji i *jiko-anji* (pozytywna autosugestia), możliwe są do wykonywania samodzielnego w domu lub „w terenie”.

Także *shiatsu* w pewnym zakresie możliwe jest do samodzielnego stosowania, jako automasaż. W dużej jednak części zawiera techniki wymagające pomocy osoby posiadającej niezbędne kompetencje. Szczególnie ostrożnie należy stosować dźwignie skrętne i nie przesadzać przy uciskach. Uciski stosuje się (podobnie jak uderzenia w sztukach walki) palcami, dłonią, łokciem, przedramieniem i podeszwą stopy. Od zdających na wyższe stopnie w sztukach walki wymagana jest wiedza na temat *jintai kyūshō*, czyli punktów witalnych (np. miejsca przechodzenia głównych arterii, splotów nerwowych), na które kierowane są ataki (*atemi*) lub stosowane uciski dla kontroli (*osae-waza*) [15]. Tak więc wiedza o anatomii, oraz o pochodzącej ze starochińskiej medycyny energetycznej mapie ludzkiego ciała jest tu podobnie przydatna.

Przed 20 laty autor otrzymał od jednego z rzeszowskich terapeutów szkoleniowe kasety wideo z programami ćwiczeń trzech szkół *shiatsu*. Daje to pewien pogląd na nauczanie *shiatsu* w różnych liniach przekazu. W każdym przypadku, podobnie jak w technikach akupunktury, akupresury i moksy, chodzi o poprawienie przepływu energii *ki*. Krążenie *ki*, czyli życiowej energii, jest związane z przewodzeniem impulsów nerwowych oraz przepływem krwi i limfy. Ponadto starożytni mędracy wytyczyli tzw. meridiany odpowiadające różnym organom ciała, na których znajdują się ważne punkty receptorowe. Toteż, przykładowo, dla poprawienia funkcji płuc należy usprawnić przepływ energii na linii bark – ramię – kciuk (meridian płuc).

Nigel Daves wiąże uprawianie *shiatsu* ze sztukami walki i *taiji*. W obydwu przypadkach rzecz dotyczy tej samej energii i medytacyjnego skupienia. Podobnie, jak w metodzie Raya Ridolfi (*shiatsudō*), ważna jest tu wewnętrzna harmonia i płynność ruchu. Oprócz masażu wykonywanego podobnie jak w akupresurze, oprócz oklepywania i ucisków jak w *aiki-taisō*, wykonywane jest zginanie i prostowanie stawów, ćwiczenia gibkościowe i gimnastyka podobna do hatha jogi i *taisō*. Z kolei szkoła *sensei* Yamamoto Shizuko preferuje masaż deptany, zwany popularnie chińskim. Uzupełnia go technika uciskania i oklepywania podobna do stosowanej przez wymienionych wcześniej nauczycieli *shiatsu*. Autor jest pośrednio uczniem wskazanych instruktorów.

Program samoregulacji dotyczy zwłaszcza regularnego ćwiczenia, przestrzegania zasad odnowy biologicznej, odprężenia i relaksu, a także właściwego żywienia. Opanowanie oddechu

umożliwia wpływ na stan emocjonalny i niektóre funkcje organizmu, co z kolei poprawia naturalną zdolność samoregulacji. Warto wykorzystania są możliwości samorealizacyjne i wielkie bogactwo ruchu sztuk walki, jako źródło harmonii i zdrowia.

Jak trafnie zauważa dr Andrew Weil [30, 43], absolwent Akademii Medycznej Uniwersyteu Harvarda i ekspert w dziedzinie medycyny alternatywnej, **organizm żywy posiada naturalną zdolność do samoregulacji**, czyli także samouzdrawiania. Nie trzeba przekonywać do dość powszechnie znanego faktu, że w procesie tym szczególnie istotna jest rola ćwiczeń. Nie chodzi o jakieś szczególne, „wyjątkowo skuteczne“ ćwiczenia, lecz o systematyczność, konsekwencję, wytrwałość – tak jak jest to decydujące o powodzeniu w treningu sztuk walki.

Sam systematyczny, najlepiej **codzienny trening** sztuk walki (co jednak nie dotyczy odmian pełnokontaktowych), jest już znakomitym środkiem na utrzymywanie psychofizycznej sprawności przez długie lata. Oprócz treningu w *dōjō* zalecana jest gimnastyka poranna z ćwiczeniami rozciągającymi metodą stretchingu. Ponadto, dodatkowo, elementy *taisō* lub inne elementy ćwiczeń z hatha jogi i *yumeihō* (np. gimnastyka twarzy), sporty uzupełniające – pływanie, bieganie, jazda na rowerze, ćwiczenia siłowe, zabawy rekreacyjne.

Odnowa biologiczna wymaga przede wszystkim czasu na regenerację organizmu po wysiłku. Brak właściwej odnowy może powodować przemęczenie (przetrenowanie) i stan wyczerpania. Organizm potrzebuje zwłaszcza snu, podczas którego zachodzi naturalna regeneracja sił. Po dużym wysiłku wskazane jest ok. 8 godzin snu. Właściwa odnowa biologiczna umożliwia skrócenie czasu restytucji powysiłkowej. Dla regeneracji centralnego systemu nerwowego i wyciszenia umysłu warto stosować odprężenie i relaks, np. wg Schultza lub A. Szyszko-Bohusza [44]. Odprężenie daje też odwiedzenie fińskiej sauny, rekreacyjne pływanie i zabiegi wodne (bicze szkockie, *jacuzzi*, kąpiele solankowe, natryski). Wymienione zabiegi świetnie służą jednocześnie szybszej regeneracji mięśni i odnowie całego organizmu. Dodatkowo można i należy stosować automasaż – np. z użyciem pasa kulkowego. W ten sposób masujemy mięśnie, pobudzając krążenie krwi. Przy wycieraniu się po kąpieli używamy ręcznika – działając w kierunku węzłów chłonnych i serca – np. nogi wycieramy od stóp do pachwin. W ten sposób krew żylna szybciej wraca do serca, co przyspiesza regenerację.

Nie można zaniedbać właściwego odżywiania i suplementacji, czyli wspomagania. Żywnienie powinno być zrównoważone i zapewniać wszystkie niezbędne składniki (węglowodany, białka, tłuszcze, składniki mineralne, błonnik etc.) w ilościach zalecanych przed dietetykę sportu. Najzdrowsza jest tzw. dieta śródziemnomorska z owocami morza, owocami i jarzynami, z ograniczoną ilością tłustego mięsa i tłuszczu zwierzęcych. Zalecane są przetwory mleka: sery, kefir, jogurty. Należy dostarczyć w diecie odpowiednie ilości antyoksydantów (czerwone i żółte owoce i warzywa), natomiast unikać produktów i potraw o wpływie kancerogennym: pieczonych i przypalonych, ze sztucznymi barwnikami, konserwantami, słodzikami. Należy ograniczać spożycie cukru, soli i białej mąki.

Co najmniej do ok. 30 roku życia warto zupełnie **zrezygnować z używek**, jak alkohol i kawa. Tytoń, narkotyki i steroidy w ogóle nie mogą wchodzić w grę (nie jesteśmy przecież samobójcami). Jedynie gorzka czekolada, która co prawda nieco odwapnia organizm, może być w ograniczonych ilościach stosowana. Godna polecenia jest zielona herbata, tylko nie wieczorem, gdyż kofeina sypia sen. Po intensywnym treningu szybkościowo-wytrzymałościowym lub wytrzymałościowym, który spowodował duże wypocenie się, warto uzupełnić stratę elektrolitów przez zastosowanie napoju izotonicznego. Po saunie najlepiej jest wypić sok pomidorowy lub herbatę miętową. Ogólnie w okresie intensywnego treningu warto zastosować suplementację witaminową. Właśnie witaminy i makroelementy wymagają dodatkowego uzupełniania przy dużym obciążeniu organizmu dla jego szybszej regeneracji.

Autor nie poleca dodatkowego spożywania aminokwasów, substancji pochodnych hormonów ani też innych środków produkowanych na „potrzeby” kulturystyki. Tymczasowy efekt „dopakowania” może powodować problemy z wątrobą, funkcjonowaniem gruczołów dokrewnych i inne zaburzenia stanu homeostazy organizmu. Tym bardziej niedozwolony doping farmakologiczny jest (podobnie jak nałogi) nie tylko sprzeczny z uniwersalnymi zasadami etyki, ale także z zasadą samoregulacji – powodując deregulację organizmu.

Co jest w tym wszystkim oryginalnego? Po części połączenie uprawiania sztuk walki ze stylem życia. Ich uprawianie zapewnia bogactwo ruchu, zdrowia i umiejętności, poczucie bezpieczeństwa i relaksację. Metoda Cynarskiego nie stoi w opozycji do medycyny sportu; nie zastępuje jej, lecz uzupełnia o zalecenia dotyczące powiększenia pozytywnego potencjału zdrowia (w rozu-

mieniu przyjętym przez Macieja Demela [45]). Zawiera profilaktykę urazów (solidne rozgrzewki, dużo ćwiczeń rozciągających, asekuracja przy ćwiczeniach i normatyw odpowiedzialności za partnera ćwiczeń) i stały monitoring – regularne badania lekarskie oraz testy sprawności fizycznej i wydolności organizmu. Ponadto obowiązuje zasada, że **nie lekarz, nie farmakologia, a Ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje zdrowie i psychofizyczną sprawność**.

PODSUMOWANIE

Przegląd literatury przedmiotu wskazuje, że medycyna sztuk walki jest fenomenem prawie dziś nieznanym. Niniejsze studium zawiera uwagi ogólne oraz analizę problematyki zdrowia na obszarze sztuk walki i funkcjonującej tu medycyny. Ukazuje pewien zakres zagadnień medycznych obecnych immanentnie w tradycyjnych systemach edukacyjnych azjatyckich szkół walki. Ich wielowiekowa empiryczna weryfikacja zdaje się przemawiać na rzecz wykorzystania owych doświadczeń także współcześnie. Analizie poddano tradycje kompletnych systemów sztuk walki (nie zaś sportów walki) Indii, Chin i Japonii, oraz obecność tychże współcześnie w krajach Zachodu.

Wymiary wpływu uprawiania sztuk walki na osobę adepta – duchowy, fizyczny i społeczny – przyczyniają się do harmonizowania psychofizycznych funkcji człowieka, czyli wzrostu jego holistycznie rozumianego zdrowia. Medycyna sztuk walki nauczana jest w chińskich i japońskich szkołach tradycyjnego *budō*, a także przez dzisiejszych mistrzów *Idokanu*. Egzemplifikacja odnosi się także do obecności orientalnych metod leczniczych we współczesnej Europie, w ich powiązaniu z uprawianiem sztuk walki. Autor przedstawia m.in. własną koncepcję medycyny sztuk walki, która nauczana jest w Stowarzyszeniu Idōkan Polska – towarzystwie naukowym i edukacyjnym. Polega ona głównie na łączeniu uprawiania sztuk walki ze zdrowym stylem życia i jest postacią medycyny profilaktycznej.

PIŚMIENNICTWO

1. Cynarski W.J., *Medycyna sztuk walki – wprowadzenie w problematykę*, „Nowiny Lekarskie” [Medical News], 2001, R. 70, nr 8, s. 948–952.
2. Cynarski W.J., Litwiniuk A., *Istotne zagadnienia medycyny sztuk walki*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2001, t. II, s. 253–263.
3. Hackworth R., *Martial arts as preventive medicine*, www.fightingmaster.com [data dostępu 29.01.2010].
4. Yard E.E., Knox C.L., Smith G.A., Dawn Comstock R., *Pediatric martial arts injuries presenting to Emergency De-*

- partments, *United States 1990–2003*, "Journal of Science and Medicine in Sport", 2006.
5. Kudłacz M., Cynarski W.J., *Injuries in martial arts and combat sports – preliminary results of research*, "Archives of Budo", 2007, vol. 3, no. 3, pp. 62–67.
 6. Cynarski W.J., Kudłacz M., *Injuries in martial arts and combat sports – a comparative study*, "Archives of Budo", 2008, vol. 4, pp. 82–88.
 7. Bujak Z., *Urazowość w sportach walki na przykładzie taekwon-do*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2008, t. 8, s. 118–132.
 8. Mulic R., Kraljevic-Sisko K., Tolic T. et al., *Endemic occurrence of Trichophyton tonsurans in martial arts athletes in Split – Croatia*, "Helthmed", 2009, vol. 3, no. 4, pp. 405–411.
 9. Włodyka R., Cynarski W.J., *Chi kung – aspekty zdrowotne i zastosowanie wybranych ćwiczeń*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2000, t. 1, s. 146–186.
 10. Nagatomo S., *Ki-energy: Psychophysical energy*, „Asian Philosophy”, Nov. 2002, vol. 12, no. 3, pp. 173–181.
 11. Ohnishi S.T., Ohnishi T., *Philosophy, psychology, physics and practice of KI*, „Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine”, Jun. 2009, vol. 6, no. 2, pp. 175–183.
 12. Garnuszewski Z. (1988), *Renesans akupunktury*, SiT, Warszawa.
 13. Kogel H. (2001), *The relationship between budo and medicine*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 2, pp. 245–252.
 14. Kogel H. (2006), *The secret of kyusho jutsu – neuro-anatomical basis*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 6, pp. 283–298.
 15. Kogel H. (2008), *„Bubushi“ – the secret records of Okinawa*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. 8, s. 104–113.
 16. Koh T.C., *Chinese Medicine and Martial Arts*, „American Journal of Chinese Medicine”, 1981, vol. 9, no. 3, pp. 181–186.
 17. Nagatomo S., Leisman G. (1996), *An East Asian perspective of mind-body*, „Journal of Medicine and Philosophy”, Aug. 1996, vol. 21, no. 4, pp. 439–466.
 18. Cynarski W.J., *Wykorzystanie idei perpetualnego ruchu i wschodnioazjatyckiego wzorca kultury fizycznej w wychowaniu fizycznym i zdrowotnym*, „Nowa Medycyna”, 2000, nr 12 (zeszyt 108), s. 25–26.
 19. Cynarski W.J., Sieber L., Litwiniuk A., Cynarski J., „Do” jako komponent zdrowia i psychofizycznej edukacji [w:] K. Klukowski, P. Łapiński, A. Wiza, A. Kaczmarek [red.], *Promocja zdrowia we współczesnym więziennictwie*, COS-SW, Kalisz 2006, s. 207–216.
 20. Cynarski W.J., Litwiniuk A., Sieber L., *Wychowanie zdrowotne przez tradycyjne sztuki walki* [w:] A. Dencikowska, S. Drozd, W. Czarny [red.], *Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie*, UR, Rzeszów 2008, s. 47–55.
 21. Cynarski W.J., Momola I., *Bezpieczne pady na lekcji wychowania fizycznego*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2007, t. 7, s. 124–131.
 22. Groen B.E., Smulders E., de Kam D. et al., *Martial arts fall training to prevent hip fractures in the elderly*, "Osteoporosis International", Feb. 2010, vol. 21, no. 2, pp. 215–221.
 23. Momola I., Cynarski W. J., *Elementy jūjutsu i karate w usprawnieniu ruchowym i korygowaniu wad postawy ciała*, „Nowiny Lekarskie”, 2003, nr 2, s. 131–134.
 24. Cynarski W.J., *Sztuki walki – Idō i Idōkan*, SIP, Rzeszów 2009, rozdz. 4.2, s. 161–175.
 25. Nowak S., *Metodologia badań społecznych*, PWN, Warszawa 1985.
 26. Zaczyński W., *Obserwacja uczestnicząca* [w:] M. Malikowski, M. Niezgoda [red.], *Badania empiryczne w socjologii. Wybór tekstów (t. II)*, WSSG, Tyczyn 1997, s. 14–21.
 27. Hartl J., Faber U., Bögle R., *Taekwondo im Westen. Interviews und Beiträge zum kulturellen Schlagabtausch*, Mönchseulen-Verlag, München 1989.
 28. Tokarski S., *Modlitwa do boga Kalari. Refleksja nowoczesności staroindyjskiego systemu edukacji obronnej kalari-pajatt* [w:] R.M. Kalina, W. Jagiełło [red.], *Wychowawcze i uytliitarne aspekty sportów walki*, AWF, Warszawa 2000, s. 21–24.
 29. Capra F., *Punkt zwrotny. Nauka, społeczeństwo, nowa kultura*, PIW, Warszawa 1987.
 30. Weil A., *Samouzdrawianie*, KiW, Warszawa 1997.
 31. Cynarski W.J., *Systemowa teoria zdrowia F. Capry*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2000, t. 1, s. 132–137.
 32. Życiński J., *Język i metoda*, Znak, Kraków 1983.
 33. Riesser T., *Yawara Hakko-ryu*, (wyd. polskie do użytku wewnętrznego) Kraków 2006.
 34. Plée H., *Przedmowa* [w:] T. Riesser, *Yawara Hakko-ryu*, (wyd. polskie do użytku wewnętrznego) Kraków 2006, s. V–VII.
 35. „Aiki Goshindo Kaishi”, 2008, no. 46, p. 26.
 36. Kłóśnik Z., *Dziu-Dzicu, czyli Źródło zdrowia, siły i zręczności podług H.I. Hancocka*, II wyd., Lwów-Warszawa 1909.
 37. Fromm E., *Zapomniany język. Wstęp do rozumienia snów, baśni i mitów*, PIW, Warszawa 1977.
 38. Ohashi Wataru, *Shiatsu. Die japanische Fingerdrucktherapie*, III wyd., Hermann Bauer Verlag, Freiburg im Breisgau 1979.
 39. Punzet N.W., *Das Kuatsu-Buch*, Kuatsu-Akademie, Brannenburg 2001.
 40. Sieber L., *Einige Naturmedizinmethoden*, „Ido Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, 2002/2003, t. 3, s. 245–247.
 41. Cynarski W.J., *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, UR, Rzeszów 2004.
 42. Raimondo S. [ed.], *Vibrazioni nella forza. Storia critica delle discipline orientali*, Persport, Molfetta 2007.
 43. Weil A., *Health and Healing*, Boston 1988.
 44. Szyszko-Bohusz A., *Uniwersalny Stan Świadomości*, Poznań 1991.
 45. Demel M., *Pedagogika zdrowia*, wyd. II zm., WSiP, Warszawa 1980.

Wojciech J. Cynarski
 Zakład Teorii Wychowania Fizycznego i Sportu
 Katedra Nauk Humanistycznych
 Wydział Wychowania Fizycznego UR
 ul. Piłsudskiego 30
 PL –35–959 Rzeszów
 tel. 017–872–19–92, fax 872–19–83
 e-mail: ela_cyn@wp.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 1 marca 2010
 Zaakceptowano do druku: 6 kwietnia 2010