

Wojciech J. Cynarski

Istotne zagadnienia medycyny sztuki walki

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 2, 253-263

2001

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Autorzy są badaczami sztuk i sportów walki, które to naukowe penetracje starają się podejmować w zakresie różnych problemów tematycznych – także w odniesieniu do zagadnień zdrowia i problematyki medycznej. Dr Cynarski posiada 5 dan w *idō* (sztuce medycyny sztuk walki). Obydwaj z dr Litwiniukiem są długoletnimi praktykami sztuk walki i jednocześnie pracownikami zakładów sportu przy uczelniach w Rzeszowie i w Białej Podlaskiej.

Prof. zw. dr. hab. med. Ryszard Cieślak (IWFIZ UR) ocenił, że „Praca jest merytorycznie dobra. Autorzy rozpoczynają od wprowadzenia metodologicznego. W nawiązaniu do systemowej teorii zdrowia i koncepcji medycyny holistycznej analizowane są podstawowe problemy dotyczące chińskiej medycyny tradycyjnej i zagadnień medycznych obecnych w systemach dalekowschodnich sztuk walki. W konwencji pogładowej rozpatrywane są związki medycyny sztuk walki z bioenergoterapią, refleksoterapią i psychologią lub psychoterapią. Jednocześnie wskazania higieniczne, dietetyczne i gymnastyka sztuk walki zawiera wielką wartość dla profilaktyki zdrowia. Jest to pierwsze tego rodzaju studium poświęcone problematyce medycyny sztuk walki”.

WOJCIECH J. CYNARSKI*, ARTUR LITWINIUK**

*IWFIZ UR, **IWFIS Biała Podlaska

Istotne zagadnienia medycyny sztuk walki

Autorzy określają szkieletowo psychologiczne i moralne, fizyczne i społeczne wymiary zdrowotne dalekowschodnich sztuk walki (co w niewielkim stopniu dotyczy także sportów walki). 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. Celem pracy jest dokonanie wstępnej analizy problematyki zdrowia i medycyny, funkcjonującej na obszarze dalekowschodnich sztuk walki. Autorzy starają się ukazać pewien zakres zagadnień medycznych obecnych immanentnie w tradycyjnych systemach azjatyckich szkół walki. Ich wieloletkowa empiryczna weryfikacja zdaje się przemawiać na rzecz wykorzystania owych doświadczeń współcześnie w medycynie sportu, a zwłaszcza sportów walki.

Wprowadzenie metodologiczne

Problemy ludzkiego zdrowia i życia są podobnie skomplikowane i wymagają podobnie całościowych ujęć badawczych, jak ludzka świadomość. Jung pisząc o jaźni zwrócił uwagę na istotne dla metodologii badań zagadnienie: „Pozornie każdą dyscyplinę naukową można uprawiać postępując się samym intelektem, jedynym wyjątkiem jest tu psychologia, której przedmiot posiada więcej niż te dwa aspekty, jakie mogą nam przekazać postrzeżenia zmysłowe i myślenie. *Funkcja wartości* – właśnie *uczucie* – stanowi integrujący składnik orientacji świadomości, toteż nie może jej brakować w mniej lub bardziej kompletnym sądzie psychologicznym, ponieważ w przeciwnym razie model rzeczywistego procesu, jaki mamy stworzyć, byłby niepełny. Z każdym procesem psychicznym łączy się cecha wartości, a mianowicie *ton uczuciowy*. Ton ten pokazuje, w jakim stopniu podmiot został *popudzony* przez ów proces, czyli jak wielkie ma on dla niego znaczenie (jeśli dany proces w ogóle dotarł do świadomości podmiotu). ‘Afekt’ ogarnia podmiot, który tym samym zaczyna odczuwać cały ciężar rzeczywistości. Różnica między poznaniem czysto intelektualnym a poznaniem psychologicznym odpowiada mniej więcej różnicy między opisem jakiejś ciężkiej choroby, którą znajdujemy w podręczniku a rzeczywistą chorobą, na którą sami cierpimy. Psychologicznie rzecz biorąc, nie posiadamy niczego, czego rzeczywiście nie doświadczyliśmy. Dlatego też poznanie wyłącznie intelektualne to za mało, albowiem wtedy poznajemy jedynie słowa, natomiast nie poznajemy samej substancji od wewnątrz” [Jung 1976, s. 114]. Zdaniem Junga, słowo lub pojęcie „ma znaczenie i zastosowanie jedynie dlatego, że reprezentuje pewną *sumę doświadczenia*” [Jung 1976, s. 115]. Ponadto, jak wskazuje Koziński, według Tichomirowa emocje „pełnią rolę heurystyk” (...) decydujących często o kierunkach poszukiwań badawczych [Koziński 1998, s. 220].

Fromm *implicitnie* zwraca uwagę na idealizm teleologiczny jako warunek zdrowia duchowego oraz na związki etyki społecznej z szeroko pojętą problematyką zdrowia [Fromm 1977, s. 61]. W ruchu *New Age* zwolennicy głębokiej ekologii zgodnie akcentują znaczenie dla zdrowia i harmonii stanu ludzkiej *psyche*: „Wszystkie choroby, czy to rak, schizofrenia czy katar – twierdzi Marilyn Fergusson – mają swoje źródło w duszy” [Mikolejko 1995]. J. Aleksandrowicz pisze, że: „Wielki krytyk współczesnej kultury, Eryk Fromm, widział ratunek dla ludzkości właśnie w postawie kontemplacyjnej, proponowanej przez buddyzm, która pozwala odejść od nawyku

gromadzenia i zdobywania wartości wyłącznie monetarnych na rzecz doskonalenia samego siebie – w zakresie moralnym, intelektualnym, emocjonalnym, wyobraźniowym, empatycznym, woliowym i wielu innych określających charakter człowieka. Ten proces samodoskonalenia się ma liczącą wiele tysięcy lat tradycję w religiach Dalekiego Wschodu (...) Akceptując filozofię Dalekiego Wschodu, akceptujemy nowy paradygmat, który – jak mówi w swym *Turning Point* współczesny ekofilozof Fritjof Capra – obejmuje naukę, ale nie ogranicza się do niej; poszerzając ją także o sfery ludzkich wartości i przeżyć, zostaje jak gdyby zanurzony w głębszej świadomości ekologicznej. Jest to nowa droga, nowy światopogląd ekologiczny, którego naukowym wyrazem jest teoria systemów. Dotychczas obowiązywały w nauce kryteria oparte na mierzalności. W nauce jutra być może obowiązywać będą modele naukowe, których nie można wymierzyć ani wyliczyć. Naukowe, racjonalne myślenie jest linearne, systemy zaś ekologiczne są nieliniarne, i to w wysokim stopniu. Umysł intuicyjny łatwiej niż naukowy uwzględnia nieliniarność” [Aleksandrowicz 1987, s. 6-7].

Propagowana przez Caprę systemowa teoria zdrowia, a także świadomości i życia, współtworzy ogólną systemową wizję rzeczywistości, zgodną z nowym paradygmatem nauki [Capra 1987; Cynarski 2000 d]. „Wszelkizwiązek i dynamizm – pojawiające się jako zasadniczy element w filozofiach Wschodu – stanowią wytyczne najnowszych teorii naukowych. Wiemy już dziś, że nie potrafimy rozłożyć świata na najmniejsze samodzielne cząstki. Newtonowska koncepcja, że w przyrodzie istnieją izolowane podstawowe cząstki materii, jest już nieaktualna. Natura to skomplikowana sieć współzależności pomiędzy różnymi strukturami tworzącymi całość. Liczni współcześni uczeni – niezależnie od siebie – rozwijają awangardowe idee o holistycznym (całościowym) charakterze. Do podobnych wniosków dochodzą: Ilya Prigogin – socjolog, David Bohm – fizyk, Karl Pribram – neurofizjolog i wielu innych, wśród nich wspomniany tu już Fritjof Capra, który w swojej książce *Tao fizyki* zajmuje się zbieżnościami między współczesną fizyką a filozofią Dalekiego Wschodu; poza nimi również garstka lekarzy zainteresowanych holistyczną medycyną, którzy – jak na przykład ja sam (pisze Aleksandrowicz) – wystartowali do niej z wąskospecjalistycznej pozycji. Od badań nad limfocytami poprzez białaczkę limfatyczną przeszedłem do holistycznego widzenia zjawisk. Stwierdziłem, że układ immunologiczny uwarunkowany jest ekologicznie – strukturą geochemiczną. Ta z kolei jest kompleksem synergistycznie, biologicznie lub antagonistycznie związanych mikro, mezo i makroelementów, stanowiących składowe komórki, cząstek materii geosfery i kosmosfery” [Aleksandrowicz 1987, s. 8]. Autor tych słów był hematologiem, internistą, psychosomatykiem i liderem Instytutu Nieformalnego Ekologicznej Profilaktyki z siedzibą w Krakowie.

Żyjemy w czasach przechodzenia w nowy etap w funkcjonowaniu społeczeństwa, w nauce, sztuce, słowem – w kulturze. Ten proces zmiany w humanistyce przejawia się jako postmodernizm (ponowoczesność), w ruchach alternatywy kulturowej, których nie należy lekceważyć, – jako nowa era, nowy wiek (*New Age*¹) itd., itp. Społeczeństwa postindustrialne (poprzemysłowe) to nie tylko aktualna rzeczywistość USA, ale w coraz większym stopniu także innych krajów rozwiniętych. Szczególnie w naukach społecznych, w efekcie przełomu antypozytywistycznego (antyscientystycznego) i zaistniałego postpozytywizmu (postscientyzmu) zmieniła się perspektywa naukowych eksploracji i interpretacji. Wśród metod badawczych dominuje „paradygmat” *interpretacyjny* [Wyka 1993], *dialog* z respondentem (co koresponduje z filozofią spotkania i dialogu M. Bubera i J. Tischnera)², metoda *obserwacji uczestniczącej*, wynikająca z „systemowych” uzasadnień B. Malinowskiego, *doświadczenie* (intelektualne, zmysłowe i pozazmysłowe) [Wyka 1993] lub *shūgyō* (psychofizyczna praktyka) [Cynarski 2000 b]. Andrew Weil proponuje radykalną reformę studiów

¹ Na uwagę zasługuje tu zwłaszcza *orientalny nurt* społeczno-kulturowego ruchu nowej ery, o czym pisał m.in. w swej książce [Cynarski 2000 a].

² Także dialog jako forma prezentacji wypowiedzi (np. *Dialogi* Platona, albo rozmowy Winnickiej z profesorami Sedlakiem i Aleksandrowiczem [Winnicka 1987]).

medycznych, w których należy uwzględnić: „Podstawowy kurs filozofii nauki, z odniesieniem do nowoczesnych modeli opartych na fizyce kwantowej, (który) powinien zastąpić stare pojęcia mechaniki Newtonowskiej i Kartezjańskiego dualizmu. Kurs ten powinien obejmować informacje z teorii prawdopodobieństwa i gier losowych, możliwość istnienia wzajemnych oddziaływań obserwatora i obiektu obserwacji, modele tłumaczące niefizyczne przyczyny zdarzeń fizycznych”, a także medycynę chińską, homeopatię i osteopatię, problemy interakcji umysł-ciało, psychoneuroimmunologię, szkolenie w zakresie psychologii i duchowości, techniki relaksacyjne, medytacji i wizualizacji, praktyczne doświadczenie w zakresie medycyny alternatywnej i umiejętności dialogu z pacjentem [Weil 1997, s. 303-304]. W przyszłości „...medycyna zajmować się będzie raczej uzdrawianiem niż leczeniem, a lekarze wreszcie uwierzą w zdolność samoistnego uzdrawiania i skoncentrują się na zapobieganiu chorobom. Z wyjątkiem oddziaływań nagłych przypadków, szpitale w tym świecie będą raczej przypominać sanatoria, w których pacjenci uczyć się będą praktycznego stosowania zasad zdrowego życia, przyrządzania zdrowych posiłków, dbania o kondycję fizyczną, wykorzystania potencjału umysłu do regeneracji organizmu” [Weil 1997, s. 301].

Autor stara się przedstawić kolejno podstawowe problemy, pojawiające się na pograniczu medycyny i psychologii sportu, socjologii zdrowia i humanistycznej teorii dalekowschodnich sztuk walki. Tę nieukonstytuowaną dziedzinę, bliską medycynie naturalnej i tradycyjnej medycynie chińskiej (oraz innych krajów Dalekiego Wschodu), nazwijmy umownie – na potrzeby teorii sztuk walki – *medycyną sztuk walki*.

Naczelna zasada „ochrony wszelkiego życia”

Normatyw *ochrony wszelkiego życia* jest nie tylko podstawowym kanonem etyki buddyjskiej, ale jest bliski zasadom wszystkich wielkich religii, wielu humanistycznych filozofii i współczesnej ekofilozofii. Stanowi manifestację *wartości prometejskich* – takich, jak zmniejszanie cierpienia innych i walka ze złem [Koziolecki 1998, s. 215]. Właśnie te ideały stanowią o istocie szlachetnych, rycerskich tradycji sztuk walki Japonii, Okinawy czy Chin. Dłatego w wielu szkołach mistrzowie nauczali zarówno technik walki i tradycyjnej medycyny, samoobrony i leczenia, trening zaś służyć miał rozwojowi fizycznemu i harmonii wewnętrznej. Zasada *katsu jin ken* – miecz ratuje życie – była istotną składową kodeksu *bushidō* (rycerskiej drogi) w feudalnej Japonii. O szkole „maniwa nen-ryū” *kenjutsu* (sztuki miecza) i jej ‘metodzie miecza’ – „kenpō” pisał Draeger, iż „1) Kenpō jest sztuką samozabezpieczenia (*self-preservation*); 2) Kenpō musi prowadzić do ochrony ludzkiego życia, nie odbierania życia; 3) Kempo jest sztuką, która polega na pokoju (*jap. wa*), nie na pokonywaniu nieprzyjaciela” [Draeger 1996, s. 75]. Dawnej japońskiej sztuki walki nie należy więc postrzegać wyłącznie jako zespołu metod zabijania. Mistrzowie *jūjutsu*, czy także chińskiego *kung-fu*, byli często lekarzami. Nie dziwi więc fakt, że wiele szkół walki rozwinęło równoległe *Kuatsu* – *metody reanimacji* [Crisan 1997; Pawłuk 1980, s. 119-124]. Dr med. Czerwenka-Wenkstetten (neurolog, posiadacz dziewiątego stopnia *dan* w *jūjutsu*) wyróżnia i opisuje 11 tego typu technik pod nazwą *seifukujutsu* [Czerwenka-Wenkstetten 1993, s. 68-71].

Profilaktyka – zalecenia dietetyczne i higieniczne

Zalecenia, dotyczące żywienia i higieny ciała, pojawiają się w literaturze *jūjutsu* – zwłaszcza w pracach H. I. Hancocka i Z. Kłaśnika – od początku ubiegłego wieku. Starojapońskie *jūjutsu* traktowane było jako kompletny system wychowania fizycznego czy wręcz kultury fizycznej i zdrowotnej [Cynarski 2000 c]. Także w bardziej współczesnych książkach, popularyzujących wybrane sztuki walki, pojawiają się zagadnienia higieny związanej z uprawianiem np. *karate* (dotyczące regularnego trybu życia, snu, niestosowania używek, przeciwdziałania zmęczeniu treningiem) – jak opisuje to lekarz i karateka J. Miłkowski [Miłkowski 1983, s. 148-156].

Autor, który w swych podróżyach związanych ze studiami *budō* (drogi sztuk walki), poznał nieco kuchnię francuską, niemiecką, japońską, węgierską i rumuńską, zalecałby jako najzdrowszą właśnie japońską, choć sami Japończycy najwyższą ceną kuchnię chińską. Chodzi

o dużą zawartość makro- i mikroelementów (zwłaszcza w „owocach morza”) oraz niską zawartość cholesterolu. Poza tym ryż jest lepiej przyswajany niż białe pieczywo. Dieta osoby intensywnie trenującej wymaga także wspomagania witaminowego i izotonicznego. Ogólnie natomiast przestrzegać należy higieny życia zalecaną w systemowej koncepcji zdrowia i wskazaniach medycyny naturalnej [Capra 1987; Górnicka, Skarżyński 1995; Weil 1997; Tombak 1999].

Irydologia i inne metody diagnozowania

Medycyna tradycyjna rozwinęła metody diagnozowania z siatkówki oka, które obecnie uznawane są także w „naukowej” terapii medycznej. Analiza związków tej dziedziny wiedzy i umiejętności praktycznych z ćwiczeniem sztuk walki wymagałaby osobnego opracowania³. Wśród metod medycyny chińskiej znajdują się np. sposoby diagnozowania na podstawie badania tętna i języka. Jednak szczególnie interesujący jest tutaj fakt, pojawiający się na pograniczu medycyny i parapsychologii lub psychotroniki⁴, dostrzegania (wyczuwania) chorobowego zaburzenia biopola u pacjenta przez posiadające ten talent (umiejętność?) osoby. Mistrzowie drogi sztuk walki, która w dzisiejszym *budō* bardziej jest drogą życia i autokreacji, posiadają niekiedy ową „duchową moc” – zdolność wyczuwania zaburzeń energii, oddziaływania na naturalną funkcję samoregulacji organizmu⁵ lub bezpośredniego, bioenergetycznego leczenia.

Bioenergioterapia – leczenie systemowe lub samoleczenie

W koncepcji naukowej W. Sedlaka życie ma cechy elektromagnetyczne, podobnie jak świadomość. Teoria bazuje na pojęciu *bioplazmy*, która jest prątworzywem i piątym stanem materii przynależnym tylko organizmom żywym [Sedlak 1979]. Prof. Sedlak stworzył „całościową teorię, która tłumaczy wszystkie przejawy życia od jego prebiologicznych początków aż do koronującej ewolucję ludzkiej świadomości. ‘Elektromagnetyczna teoria życia’ Sedlaka zyskuje sobie coraz liczniejszych zwolenników” [Stefański, Komar 1983, s. 118]. Teoria ta może także tłumaczyć fenomen oddziaływań bioenergetycznych (mesmeryzm, *reiki* itp.). Możliwe jest leczenie (lub samoleczenie) poprzez wyrównywanie (harmonizowanie) pól elektromagnetycznych i patologicznych zmian bioelektrycznych w jednym organizmie przy pomocy drugiego. Ks. prof. Sedlak potwierdził, w wywiadzie udzielonym L. Winnickiej, że metody starych, orientalnych kultur bazują często na oddziaływaniu różnymi sposobami na świadomość i na bioelektryczną naturę organizmu [Winnicka 1987, s. 233-243]. Zdaniem Sedlaka: „Życie samo jest światłem. Świeci metabolizm, ale świecą również nerwy i mięśnie, świeci pulsująca krew i pracujący mózg (...) Ta ‘światlista’ prawda o życiu nazywa się bioluminescencją” [Winnicka 1987, s. 84]. Możliwe także (teoretycznie) są one – na gruncie bioelektroniki – interpretacje zjawisk paranormalnych [Sedlak 1980, s. 219].

Japoński *sensei* (nauczyciel) Katsumi Niikura mówi o tajemniczej energii ‘ki’ (*chiñ*. ‘chi’ lub ‘qi’), że: „Ki jest miłością – miłość jest zdrowiem – zdrowie jest życiem – życie jest ki. Musicie to zrozumieć i przystąpić do ćwiczeń z otwartością umysłu, chęcią współpracy i niesienia pomocy

³ Zagadnieniem tym poświęcony będzie osobny artykuł, przygotowywany we współpracy z ekspertem w tej dziedzinie R. Włodyką z Rzeszowa.

⁴ Naukę tę Z. Rejdák (prezes Międzynarodowego Towarzystwa Badań Psychotronicznych) definiuje następująco: „Psychotronika jest samodzielną, interdyscyplinarną gałęzią wiedzy, która zajmuje się silami działającymi na odległość – interakcjami zarówno między ludźmi a otaczającym światem (organicznym i nieorganicznym). Interakcje te wiążą się z energetycznymi formami wyżej zorganizowanej żywej materii i są właśnie przedmiotem badań. W odróżnieniu od parapsychologii, którą interesowały fenomeny, psychotronika bada zjawiska, jakie występują w utajonej postaci w każdej żywej jednostce. Chodzi tu o badanie funkcji psychicznej i fizycznej w ich naturalnym wzajemnym powiązaniu. Psychotronika bada również energetyczną istotę zjawisk tradycyjnie znanych pod pojęciami telepatii, telekinety, telegnozji (jasnowidzenia) itp.” [Stefański, Komar 1983, s. 9].

⁵ Na podobnej zasadzie jak uzdrowiciel działa terapia biorezonansowa, w której stosuje się urządzenia BRT. Por.: uwaga promocyjna pt. *Alergie i inne choroby pokonane*, „Nowiny”, 2001, nr 96, s. 6. O zdolnościach samouzdrawiania, wynikających *notabene* z systemowej teorii żywych organizmów, pisze A. Weil [Weil 1997: por.: Capra 1987].

innym. W tym świecie nie ma miejsca na współzawodnictwo, na wykorzystywanie siły po to, by zwyciężać innych. Jesteśmy tu po to by nauczyć się pomagać...”, przy czym opanowanie energii *ki* wymaga „ogromnej pracy nad sobą i wielu lat ćwiczeń” [Fijałkowski 2000]. Jak podaje Fijałkowski, swobodne operowanie energią *ki* jest domeną mistrzów, „którzy osiągnęli wysoki poziom rozwoju duchowego”, a właśnie *sensei* Niikura, który jest posiadaczem wysokich stopni kilku szkół walki, demonstrował telekinetyczne zastosowanie tej energii. Mistrz Niikura uprawia także z powodzeniem sztukę kaligrafii, płatnerstwo, ikebany i parzenie herbaty (*chanoyu*). Wojownik potrzebuje wielkiej harmonii ducha, aby wykonywany perfekcyjnie rytuał parzenia herbaty oczyszczał jego umysł, rozluźniał ciało i wyciszał niepokój. Po opanowaniu strony technicznej sztuk walki Niikura „postanowił zająć się drugą stroną energii *ki*: zaczął stosować ją nie po to, aby unikać ciosów lub je zadawać, lecz po to, by uzdrawiała. Pierwszą taką próbę przeprowadził, kiedy spotkał go osobisty dramat: jego córka zachorowała na nowotwór mózgu. Fakt, że wyzdrowiała – upewnił go o szlachetności drogi, na którą chciał wejść. Poprzez medytację i ćwiczenia udoskonalił metodę uaktywniania *ki* i opracował zestaw ćwiczeń wspomagających tę aktywność...” [Fijałkowski 2000].

Leczenie bioenergetyczne bywa często bardzo skuteczne, jako czynnik aktywizujący samoregulację organizmu. Jako przykład można tutaj podać przypadek M. Steca (nauczyciel geografii LO w Strzyżowie, także nauczyciel autora tego tekstu – W.J.C.), który opublikował podziękowanie dla mistrzyni *reiki* M. Kaufmann, za „skuteczne i bezinteresowne przeprowadzenie seansów bioenergoterapeutycznych”⁶. „Coraz częstsze fenomeny, sensoryjne przypadki uzdrowień zdecydowanie mniej mają wspólnego z cudami, więcej natomiast z nierozpoznanymi zdolnościami psychofizycznymi człowieka” – pisze Z. Żak, specjalista metod terapii chińskiej i tybetańskiej. Żak przedstawia szkieletowo mapę energetyczną organizmu, związaną z krążeniem *ki* według teorii czakramów (centrów energetycznych) i zasady ‘masażu energetycznego’ [Żak 1999; por.: Garnuszewski 1988, s. 63-156].

Gimnastyka (oddechowa i ‘energetyzująca’)

Przykładem gimnastyki oddechowej i energetyzującej jest chińskie *chi-kung* (qigong), czyli ‘mistrzostwo *chi*’, albo – jak w systemie *idōkan yōshin-ryū budō*, w *jūjutsu* i w *idō – ki-keiko* (ćwiczenia *ki*). Ćwiczenia te wywodzą się z taoistycznej alchemii i stanowią poszukiwany przez owych magów eliksir nieśmiertelności (zdrowej długowieczności) zapisany w postaci sekwencji ruchowych i ćwiczeń oddechowych [Gacki, Węgrzyk 1998, s. 13]. Pokrewne są hinduskiej jodze. *Chi-kung* poprawia koordynację psychoruchową i neuromuskularną, sprawność mózgu i całego układu ruchowego, a także jest znakomitym ćwiczeniem antystresowym (odprężającym) [Włodyka, Cynarski 2000]. Przede wszystkim jednak, poza funkcją leczniczą lub korygującą, istotną jest profilaktyczna funkcja tych ćwiczeń. Uprawianie tego typu gimnastyki zapewnia właściwe krążenie energii *ki* (*chi*). Niebezpieczny jest zastój energii, jak i jej gwałtowne wyczerpanie. Utrata kontroli i brak możliwości regeneracji zasobów energii grozi chorobą, a w skrajnych stanach śmiercią. Energia ta występuje w postaciach *jin* i *jang* – przeciwstawnych sobie i komplementarnych. Zachowanie równowagi między nimi ma wpływ na równowagę ustroju, na jego zdolność do samoregulacji.

Legendarny chiński lekarz Hua-Tuo opracował gimnastykę leczniczą, którą zalecał swoim pacjentom dla wzmocnienia organizmu. Powstała ona z naśladowania ruchu pięciu zwierząt: niedźwiedzia, jelenia, orła, tygrysa i małpy. Już w jego koncepcji występowało pojęcie *chi*: problemy jej pozyskiwania i cyrkulacji. W tzw. stylach wewnętrznych (*nei-chia*), jak *hsing-i* (*chiñ*. ‘myśl i działanie’ lub ‘akt woli’), *paokua* (‘8 trygramów’) i *tai-chi-chuan* (‘boks wielkich szczytów’) szczególnie akcentowane są problemy rozwijania siły duchowej i kontrolowania energii pięciu taoistycznych praelementów: wody, ziemi, drewna, metalu i ognia [Cynarski 2000 a, s. 35-37].

Energia w organizmie krąży nieustannie – jeden cykl krążenia trwa 24 godziny, rozpoczyna się od serca i do serca wraca. Zadziałanie poprzez ucisk lub nakłucie na określone punkty

⁶ M. Stec, „Dziękuję Kącikowi SOS...”, „Nieznany Świat”, 2000, nr 2, s. 35.

meridianu chorego narządu (osłabionego energetycznie) wyrównuje w nim poziom energii, przez co podnosi falę płynącą do następnego narządu [Kasperczyk, Kmak 1998]. W ćwiczeniach energetyzujących osoba chwycząca stara się samodzielnie (poprzez grę wyobraźni i koncentrację) kontrolować przepływ *chi*. Na podobnej mapie energetycznej człowieka (jak dotyczy to praktykowania *chi-kung* i *tai-chi*) bazuje akupunktura, akupresura i metody pokrewne.

Masaż i nakłuwanie

Według starożytnej chińskiej doktryny przez każdą połowę ludzkiego ciała, od głowy do stóp, przebiega dwanaście kanałów energii, zwanych południkami lub meridianami. Każdy z nich związany jest z jakimś wewnętrznym organem i na każdym znajdują się punkty, w których ujawnia się wewnętrzna dysharmonia organizmu, powodująca stan chorobowy. Akupunktura działa prawdopodobnie bodźcowo, wywołując skomplikowane odruchy w nerwowym układzie współczulnym. Stosowana jest w anestezjologii. „W Chinach 90 proc. najpoważniejszych operacji odbywa się bez innej narkozy” [Sabielańska 1991]. Tradycyjnie przyjmuje się istnienie 365 ‘akupunktów’, leżących wzdłuż dwunastu meridianów ciała [Mitchell 1999]. Związki akupunktury ze sztukami walki opisuje prof. dr med. Z. Garnuszewski, zwracając uwagę na historyczne wykorzystywanie do celów obronnych punktów akupunktury (ponad 80 akupunktów vitalnych) i stref z nimi związanych, a także zastosowanie akupunktury w medycynie sportowej (znieczulenia, odnowa biologiczna etc.) [Garnuszewski 1988, s. 269-279].

Shiatsu i *aikitaishō* (metody refleksoterapeutyczne, polegające na uciskaniu punktów receptorowych) wchodzi w zakres *bujutsu idō* (medycyny sztuk walki) takich systemów, jak *takeda-ryū budō* i *idōkan yōshin-ryū budō*. *Shiatsu* pokrewne jest metodzie reanimacji *kuatsu* i w niektórych szkołach (np. *jūjutsu hakkō-ryū*) obydwie metody nauczane są łącznie. Jest też bliskie technikom uderzeń i ucisków w miejsca wrażliwe (*atemi*), kierowanym w spłoty nerwowe i punkty akupunkturalne. *Akupresura* staje się obecnie niezwykle popularna także poza środowiskami sztuk walki [Domański, Domański 1987; Bahr 1990; Żak 1999], podobnie zresztą jak akupunktura [Garnuszewski 1988; Sapiński, Sapińska 1990].

Ziołolecznictwo

„Jako lekarz z zawodu i botanik z zamiłowania polecam leczenie ziołami wielu chorób (pisze dr Weil). Niestety, bardzo nieliczni przedstawiciele medycyny oficjalnej posiadają wiadomości i dostateczną praktykę w tej dziedzinie. Łatwiej znaleźć specjalistów wśród terapeutów ayurwedy, tradycyjnej chińskiej medycyny i naturoterapeutów. Są też profesjonalni ziołarze, bez dyplomów w żadnej z dziedzin medycyny, którzy studiowali ziołolecznictwo samodzielnie lub pod kierunkiem doświadczonych mistrzów” [Weil 1997, s. 264]. Takimi ekspertami ziołolecznictwa są często mistrzowie sztuk walki.

Sztuką walki, która powstała na południu Indii w XII wieku jest *kalaripayatt*. Jak przedstawia to S. Tokarski: „Zazwyczaj 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” [Tokarski 2000, s. 22]. W hinduskiej medycynie ayurwedycznej, podobnie zresztą jak w tradycyjnej medycynie Chin, podstawową rolę odgrywa *ziołolecznictwo*, którego *tonizujący* i *harmonizujący wpływ* na organizm (jako samoregulujący się *system*) dokładniej wyjaśniają F. Capra i A. Weil [Capra 1987; Weil 1997; Cynarski 2000 d].

Metody magiczne i psychologiczne

Profesor Aleksandrowicz twierdzi, że u podstaw kryzysu ekologicznego leży *kryzys etyczny* oraz że w pierwszym rzędzie konieczna jest humanizacja nauk, które nie powinny być celem samym w sobie, lecz środkiem do celu, jakim jest zdrowie społeczeństwa. „To kryzys etyczny

leży u źródeł prawie każdej choroby, bo wyzwała kryzys ekologiczny, choroby cywilizacyjne i... ludobójcze wojny.

– Można więc leczyć poprzez uzdrawianie postaw moralnych? – pyta Winnicka. Tak, życie przebiega w nurcie fizjologicznym, ale i etyczno-emocjonalnym. Harmonia między nimi stanowi o zdrowiu...” (odpowiada Aleksandrowicz) [Winnicka 1987, s. 253-254]. W dawnych czasach i w kulturach określanych kiedyś jako prymitywne rolę „lekarza duszy” pełnił szaman lub mag-czarownik. Już wówczas jednak stosowano środki terapeutyczne, które dziś określane są jako metody **medycyny holistycznej** (oddziaływania na psycho- i neuroimmunologiczne funkcje samoregulacyjne w połączeniu z zastosowaniem ziół i innych środków leczniczych). Long pisał, iż: „Jak wspominają pólhistoryczne legendy mórz południowych, od najdawniejszych czasów uzdrawiacze całej Polinezji i na Hawajach posługiwali się fizykoterapią, jako koniecznym dodatkowym czynnikiem leczniczym. Ten sposób leczenia nazwano *lomilomi*. Było to połączenie masażu, kąpeli i działania dogłębnego, przy czym każdemu zabiegowi towarzyszyło działanie myślowe, pomocne w leczeniu i niosące ulgę w cierpieniu” [Long, s. 161]. Weil stwierdza, że „każdą chorobę należy traktować jako zaburzenie psychosomacyjne, jeśli nie znajdzie się innych przyczyn” [Weil 1997, s. 286]. Opisuje on przypadki wyleczeń poprzez skuteczne zastosowanie terapii ayurwedycznej i medycyny chińskiej, a wśród form terapii alternatywnej wymienia ‘uzdrawianie przez wiarę’. Dzisiaj pacjentem zajmują się zespoły składające się z lekarzy specjalistów, psychologów lub psychiatrów i osób duchownych. Naturalne sposoby leczenia są przeciwwagą dla zatrucia chemioterapią; systemy relaksacyjne (np. stosowana w sztukach walki wyciszająca i oczyszczająca medytacja *zen*) są odpowiedzią na „zatruwający psychikę” stres. *Medycyna holistyczna* podejmuje hasła: odnajdywania drogi do zdrowia fizycznego, moralnego i równowagi psychicznej; całościowego traktowania człowieka, jako systemu złożonego z ciała, umysłu i ducha. Nie należy leczyć choroby, ani chorego organu, lecz całego człowieka [Por.: Cynarski 2000 d].

Podobnie traktowany jest człowiek i jego wszechstronny rozwój w oryginalnych dalekowschodnich sztukach walki [Cynarski 2000 e]. Rozwoju fizycznego nie oddziela się tutaj od wychowania moralnego i doskonalenia duchowego. Dr M. Feldenkrais, pierwszy francuski posiadacz czarnego pasa w *jūjutsu* i *jūdō*, stworzył metodę rozwijania potencjału przez „pracę z ciałem”. Metoda Feldenkraisa jest – obok chińskiego *tai-chi* [Gelleta, Wojtyczek 1999] i *shiatsu* [Weil 1997, s. 262-263; Capra 1987, s. 472-474] – zaliczana do przejawów alternatywnej praktyki medycznej związanych bezpośrednio ze sztukami walki. Systemowa teoria zdrowia [Capra 1987; Cynarski 2000 d] zyskuje uznanie w postaci mody w USA i krajach Europy Zachodniej na medycynę holistyczną. **Holistyczne podejście** do człowieka oznacza traktowanie jednostki jako zintegrowanej całości złożonej z jego strony fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i duchowej. Z tego samego kręgu kulturowego co sztuki walki wywodzi się syntetyczna metoda – sposób na życie pod nazwą *polarity*. „Polarity nie jest nauką, to sposób życia i myślenia. Proponuje metody postępowania, które są wypadkową różnych, znanych od wieków systemów medycyny Dalekiego Wschodu. Opiera się więc na znajomości zasad akupunktury, akupresury, jogi, ziołolecznictwa i diety, irydologii, masażu, muzykoterapii, terapii kolorami i wielu innych. Korzysta z pomocy różnych technik psychologii humanistycznej, jak np. terapia Gestalt, a także ze współczesnej wiedzy medycznej. Sam termin ‘polarity’ jest nowy, ale określa się nim tysiące lat ludzkich doświadczeń. Z nich też wywodzi się specjalna sztuka diagnozowania, zwana *body reading* – czytanie ciała” [Winnicka 1987, s. 207]. Autorka tych słów powołała Akademię Życia i próbuje przybliżyć Europejczykowi wiedzę Wschodu. „Winnicką (...) zauroczył Wschód, nie ją jedną, nie po raz pierwszy w dziejach. Joga, medytacja, łączność ze wszechbytem – co się sprowadza do transu, do zawieszenia naszej świadomości” [Kuncewicz 2000]. Zdaniem Kuncewicza *świadomość* „nie daje się ściśle ani w ogóle zdefiniować, ponieważ musiałaby definiować siebie samą” [Kuncewicz 2000], ale czy istnieje tylko jedna forma świadomości, i czy nie warto wykorzystywać metod treningu psychicznego, mentalnego, wizualizacji itp.

(stosowanych *notabene* z powodzeniem w jodze i w sztukach walki), dla poznawania duchowej natury człowieka? [Por.: Szyszko-Bohusz 1978; Capra 1987, s. 405-408, 493-513; Cynarski, Litwiniuk 2000].

Wpływ długotrwałego uprawiania sztuk lub sportów walki

Zasadniczo odmienny jest wpływ treningu sportów walki i uprawiania sztuk walki na zdrowie osób ćwiczących. Niekiedy jednak, jak w przypadku wielu sztuk i sportów walki, problematyka medyczna traktowana jest łącznie – bez podziału na medycynę sportów walki i medycynę sztuk walki. Didier Rousseau (lekarz reprezentacji Francji w *jūdō*, 6 dan *jūdō*) w wywiadzie dla „*Karate Bushido*” stwierdził, że praktyka sztuk walki jest działalnością rozwijającą symetrycznie, poprawiającą równowagę i orientację dynamiczną w przestrzeni (zmiany pozycji wzajemnej ciał), korygującą wady postawy, wzmacniającą cały układ ruchowy, czucie mięśniowe i odczuwanie bólu. Rousseau uważa, że oprócz pacjentów z poważnymi problemami kardiologicznymi, płucnymi i dolegliwościami chronicznymi, nie istnieją przeciwwskazania dla uprawiania sztuk walki. Praktykowanie sztuk walki jest nawet wskazane w przypadkach astmy lub skoliozy, jako czynnik regulujący [Rousseau 1999].

Psychofizyczne systemy sztuk walki od zawsze traktowały człowieka holistycznie. Wszechstronny trening zapewniał wybitną sprawność cielesną i procesów energetycznych, związki z magią i religią wzmacniały psychicznie, zaś kodeksy etyczne wojowników uczyły opanowywać emocje, utrzymywały harmonię moralną i zdrowe relacje społeczne. Zalecenia higieniczne i dietetyczne [Kłóśniak 1909; Miłkowski 1983], 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. Studia sztuk walki kształcą osobowości aktywne, kreatywne i dynamiczne. Wobec wzoru biemej konsumpcji kulturowej wskazują na celowość ustawicznej pracy dla samodoskonalenia. Jak pyta W. B. Webb: „Dlaczego ludzie pracujący 18 godzin na dobę potrafią regenerować siły podczas 6 godzin snu, podczas gdy znudzony leń po 14 godzinach bezczynności potrzebuje do regeneracji 10 godzin snu i mimo to chodzi senny?” [Webb 1977; Życiński 1983, s. 221]. *Droga sztuk walki* wymaga wszechstronnego wysiłku, ale też procentuje wielką mocą aktywności twórczej w działaniu, odpornością psychiczną i znakomitą zdolnością regeneracji.

Wymiar fizyczny (cielesny i energetyczny) sztuk walki dotyczy tu zdrowej profilaktyki, osiągania wyjątkowej koordynacji i wydolności organizmu, a także oddziaływania bioenergetycznego, związanego z teorią czakramów, meridianów i krążenia energii ‘ki’ [Thorwald 1991; Żak 1999]. W zgodzie z powyższymi starochińskimi teoriami funkcjonuje już uznana przez naukę medycynę akupunktura – dziedzina o istotnych związkach ze sztukami walki. Zachodnia medycyna akceptuje metody diagnozowania irydologii. Teoria W. Sedlaka tłumaczyć może także bioenergetyczny wpływ uzdrowicieli, tzn. terapeutyczne oddziaływanie ich biopola [Sedlak 1980]. *Tai-chi* (itp. formy gimnastyki energetyzującej) ma pozytywny wpływ na regulację pracy organów wewnętrznych, a także na aparat ruchowy (jego sprężystość, elastyczność), zwłaszcza na kręgosłup [Foen Tjoeng Lie 1995].

Wymiar psychologiczny sprowadza się nie tylko do oczyszczającej umysłu 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. 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 (*ang.* wellbeing) społecznego.

Stan dzisiejszy medycyny sztuk walki

W Chinach pokolenia lekarzy empirycznie weryfikują tradycyjne metody leczenia już od kilku tysięcy lat. Wiążą się one z *chi-kung* (qigong) – ćwiczeniami obecnymi zwłaszcza

w programach chińskich szkół *kung-fu*. Przez całe wieki *chi-kung* rozwijało się i było doskonałe przez nauczycieli taoizmu, konfucjanizmu i buddyzmu, tamtejszych lekarzy i mistrzów sztuk walki. Obecnie ponad 60 milionów Chińczyków uprawia je w celu wyzdrowienia i zachowania zdrowia, przy czym jest coraz bardziej popularne – podobnie jak *tai-chi* – w krajach Zachodu. *Tai-chi* tłumaczy się jako najwyższą ostateczność. Polega na wykonywaniu zintegrowanych ćwiczeń, płynnych i rytmicznych ruchów, kontrolowaniu równowagi ciała i krążenia energii *chi*. Ćwiczenia *tai-chi* są pochodną starożytnej praktyki *chi-kung*, a uprawiający tę formę „medytacji w ruchu” cieszą się znakomitą zdrowiem do późnej starości [Mitchell 1999]. Zdaniem Emmy Mitchell także wyraz ‘hatha’ (z hinduskiego pojęcia *hatha joga*) oznacza równowagę pozytywnej i negatywnej energii w ciele – podobnie, jak w taoistycznej zasadzie równoważenia elementów *jin* i *jang*.

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. W klasztorze Shaolin – kolebce sztuk walki – narodził się właśnie buddyzm *zen*. Mistrzowie oryginalnego chińskiego *kung-fu* są także ekspertami akupunktury, akupresury i *feng shui* – sztuki łączącej kanony architektury wnętrz ze wskazaniami dotyczącymi zdrowej, harmonijnej relacji człowieka z jego otoczeniem. Klasyczną medycyną chińską zajmuje się np. dr Chen Yong Fa, lider stylu *choy lee fut kung-fu*. W Chinach w latach 50. 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” [Życiński 1983, s. 175].

Starojapońskie szkoły walki, jak *katori shintō-ryū* i *takeda-ryū*, uczą metod medycznych pod nazwami *te-ate* lub *idō* [Cynarski 2000 c, e]. Wiedza medyczna, obok strategii wojennej, przekazywana była samurajom wyższej rangi lub zaawansowanym ekspertom sztuk walki. W wymienionych szkołach nauczana jest do dzisiaj. Przy tradycyjnych szkołach sztuk walki znajdują się apteki leków ziołowych. W dawnej Japonii zawodowa grupa lekarzy i osteopatów tradycyjnie uprawiała *jūjutsu*. Pojęcia sił duchowych i witalnych, jak tłumaczy się *ki*, funkcjonują do dzisiaj w sztukach walki, zwłaszcza japońskich (*aikijutsu*, *aikidō*, *kendō*, *karate*) i koreańskich (*hwarangdo*, *hapkido*).

Także w Europie nauczane są współcześnie wymienione wyżej metody – bardzo często w powiązaniu z praktyką sztuk walki. Niemiecki mistrz *idō* i *jūjutsu* L. Sieber (10 dan) prowadzi gabinet medycyny niekonwencjonalnej (homeopatia, chiromancja) i sportowej. H. Czerwenka-Wenkstetten (9 dan) z Wiednia prowadzi badania dotyczące psychomotoryki, badania problemu *biofeedback* prowadzi m.in. dr med. K. Schöffmann (7 dan jūjutsu), a dr V. C. F. Bell (9 dan) z Liverpoolu jest sławnym hipnotyzerem. Także Polacy zgłębiają sekrety orientalnych metod – np. wybitnym znawcą szeregu metod medycyny chińskiej jest prof. Z. Garnuszewski.

Wnioski

Tajemnica życia i śmierci, z którą stykali się bezpośrednio wojownicy od czasów prehistorycznych, pozostaje obecna w uprawianych dzisiaj sztukach walki. Odkąd z pierwotnych form walki wyodrębniły się sztuki walki, zawsze służyły one ochronie życia i celom wyższym (moralność, honor). Obecnie stanowią raczej sztukę życia (w terminologii E. Fromma), czyli praktyczną filozofię humanistyczną.

Analizy niniejszego opracowania dotyczyły nie ‘sportów walki’, lecz bogatszych ontologicznie i aksjologicznie ‘sztuk walki’. O ile *sport bardziej jest dla zdrowych, niż dla zdrowia*, sztuki walki ciągle znakomicie służą „ochronie wszelkiego życia” i pomnażaniu pozytywnego potencjału zdrowia. Nasuwa się teza, że warto byłoby szerzej wykorzystać wschodnie tradycje lecznicze – także w medycynie i psychologii sportu, zwłaszcza w odniesieniu do agresywnych gier sportowych i sportów walki.

Zdaniem autorów zagadnienie ludzkiego zdrowia analizować należy holistycznie w szerokim kontekście społecznym i jako proces uwarunkowany szeregiem zależności systemowych. Porównanie własnych obserwacji, dokonanych przez autorów, z wypowiedziami ekspertów medycyny sztuk walki prowadzi do konkluzji, że uniwersalne wartości etyczne – to elementy, które łączą, prowadząc do ludzkiej i międzyludzkiej harmonii w czterech wymiarach: oprócz relacji z naturą, społeczeństwem i Bogiem, istotna jest wewnętrzna, psychiczna równowaga człowieka. W ujęciu systemowym tak właśnie należy definiować zdrowie – jako stan harmonijnego funkcjonowania psychicznego, fizycznego, społecznego i moralnego. Oczywiście poszczególne składowe zdrowia są wzajemnie zależne (np. zdrowie moralne i psychiczne). W tej perspektywie sztuki walki posiadają znaczący walor, jako *katalizator budowania stanu harmonii*, a więc czynnik poprawy zdrowia – także społecznego.

BIBLIOGRAFIA

1. Aleksandrowicz J. (1987), *Wstęp* [w:] Winnicka L., *Podróż dookoła świętej krowy*, KAW, Katowice, s. 5-9.
2. Bahr F. R. (1990), *Akupresura*, PZWL, Warszawa.
3. Capra F. (1987), *Punkt zwrotny. Nauka, społeczeństwo, nowa kultura* (przeł. Ewa Woydyłło), PIW, Warszawa (seria: Biblioteka Myśli Współczesnej).
4. Crisan V. (1997), *Kuatsu. Tehnicile secrete de reanimare utilizate de samurai*, Garell, Bucuresti.
5. Cynarski W. J. (2000 a), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów.
6. Cynarski W. J. (2000 b), *Metodologia badań nad dalekowschodnimi sztukami walki – koncepcje i problemy*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 46-53.
7. Cynarski W. J. (2000 c), *Słownik teorii sztuk walki część I. Pojęcia kluczowe*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 92-95.
8. Cynarski W. J. (2000 d), *Systemowa teoria zdrowia Fritjofa Capry*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 132-137.
9. Cynarski W. J. (2000 e), *Idō – perpetualny ruch i wschodnioazjatycki model kultury fizycznej*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 138-141.
10. Cynarski W. J., Litwiniuk A. (2000), *Metody przygotowania psychicznego w sztukach walki*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 211-215.
11. Czerwenka-Wenkstetten H. (1993), *Kanon des Nippon Jujutsu (Band 1)*, Tyrolia, Innsbruck – Wien.
12. Domański M., Domański O. (1987), *Zdrowie w twoich rękach. Leczenie akupresurą*, KAW, Kraków.
13. Draeger D. F. (1996), *The Martial Arts and Ways of Japan. Classical Budo* (vol. 2), Weatherhill, New York – Tokyo.
14. Fijałkowski J. (2000), *Moc energii*, „Nieznany Świat”, nr 2, s. 36-39.
15. Foen Tjoeng Lie (1995), *Tajji quan – chiński boks cieni dla duchowej i fizycznej harmonii*, AWM, Warszawa.
16. Fromm E. (1977), *Zapomniany język. Wstęp do rozumienia snów, baśni i mitów*, PIW, Warszawa.
17. Gacki T., Węgrzyk J. (1998), *Chi kung. Leczenie – sztuki walki – długie życie*, Sadhana, Katowice.
18. Gamszowski Z. (1988), *Renans akupunktury*, SiT, Warszawa.
19. Gellela K., Wojtyczek Ł. (1999), *Terapia holistyczna – metody lecznicze współistniejące z fizjoterapią*, „Przegląd Naukowy IWFiz WSP w Rzeszowie”, nr 3-4, s. 95-99.
20. Górnicka J., Skarżyńska A. [red.], *Sekrety medycyny naturalnej (t. 1)*, Comes, Warszawa.
21. Jung C. G. (1976), *Archetypy i symbole. Pisma wybrane*, Czytelnik, Warszawa.
22. Kasperczyk T., Kmak S. (1998), *Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii*, Kasper, Kraków.
23. Kłośnik Z. (1909), *Dziw-Dziwu, czyli Źródło zdrowia, siły i zręczności podług H. I. Hancocka*, Lwów-Warszawa.
24. Kozielecki J. (1998), *Koncepcje psychologiczne człowieka* (wyd. VIII), Wyd. Żak, Warszawa.
25. Kunczewicz P. (2000), *Winnicka guru*, „Przegląd”, nr 4, s. 18.
26. Long M. F. (b. r.), *Magia Kahunów. Cuda w świetle wiedzy tajemnej*, F-ma Tomczak, Gdańsk.
27. Mikołajko Z. (1995), *Wodnik i jego dzieci*, „Gazeta Wyborcza”, nr 78, s. 8-9.
28. Miłkowski J. (1983), *Karate. Wiadomości podstawowe*, Wyd. MON, Warszawa.
29. Mitchell E. (1999), *Dobra energia i jej lecznicza moc*, Świat Książki, Warszawa.
30. Pawluk J. (1980), *Judo mistrzów*, SiT, Warszawa.
31. Rousseau D. (1999), *Médecine et arts martiaux*, „Karaté Bushido”, wrzesień 1999, s. 20.
32. Sabelanka E. (1991), *Akupunktura* [w:] Sabelanka E., *W encyklopediach nie znajdziecie, czyli mini leksykon rzeczy śmiesznych, poważnych i osobliwych*, KAW, Poznań.
33. Sapiński W., Sapińska I. (1990), *O leczeniu akupunkturą*, PZWL, Warszawa.
34. Sedlak W. (1979), *Bioelektronika*, PAX, Warszawa.
35. Sedlak W. (1980), *Homo electronicus*, PIW, Warszawa (seria: Biblioteka Myśli Współczesnej).
36. Stefański L. E., Komar M. (1983), *Od magii do psychotroniki*, Wiedza Powszechna, Warszawa.

37. Szyszko-Bohusz A. (1978), *Joga – indyjski system filozoficzny, leczniczy i pedagogiczny*, PAN, Kraków (seria: Nauka dla Wszystkich, nr 299).
38. Tokarski S. (2000), *Modlitwa do boga Kalari. Refleksja nowoczesności staroindyjskiego systemu edukacji obronnej kalaripajatt* [w:] Kalina R. M., Jagiełło W. [red.], *Wychowawcze i uytliarne aspekty sportów walki*, AWF, Warszawa, s. 21-24.
39. Tombak M. (1999), *Jak żyć długo i zdrowo*, Serwis, Łódź.
40. Thorwald J. (1991), *Dawna medycyna – jej tajemnice i potęga*, Warszawa.
41. Webb W. B. (1977), *Sleep* [w:] *The Encyclopedia od Ignorance*, Pergamon Press.
42. Weil A. (1997), *Samouzdravianie. Jak odkryć i udoskonalić naturalną zdolność organizmu do podtrzymywania jego funkcji i samouzdraviania* (przeł. G. Gasparska), KiW, Warszawa.
43. Winnicka L. (1987), *Podróż dookola świętej krowy*, KAW, Katowice.
44. Włodyka R., Cynarski W. J. (2000), *Chi-kung – aspekty zdrowotne i zastosowanie wybranych ćwiczeń*, „Rocznik Naukowy Ido – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 146-186.
45. Wyka A. (1993), *Badacz społeczny wobec doświadczenia*, IFiS PAN, Warszawa.
46. Żak A. (1999), *Zdrowie bez leków*, Videograf II, Katowice.
47. Życiński J. (1983), *Język i metoda*, Znak, Kraków.

Essential problems of martial arts medicine

The authors begin from methodological introduction. They analyse basic questions referring to medical aspects of oriental martial arts systems – connecting them with system health theory. It means martial arts medicine's connections with bioenergetic therapy, reflex-therapy, psychology and psycho-therapy. There were described advice of hygiene, dietetics and martial arts gymnastics – having large value for health's prophylaxis.