

# Wojciech J. Cynarski, Michael Buchhold

---

## Kompletne systemy budō

---

Idō - Ruch dla Kultury : rocznik naukowy : [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja] 6, 83-91

---

2006

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

WOJCIECH J. CYNARSKI<sup>1</sup>, MICHAEL BUCHHOLD<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski, Rzeszów (Poland)

<sup>2</sup> Deutsch-Asiatische Kampfkunst Organisation (DAKO) & IMAF – Deutschland, Frankfurt am Main – Nidderau (Germany)

## Kompletne systemy budō / Complete budō systems

Słowa kluczowe: teoria sztuk walki, *budō*, systemy nauczania

### Wprowadzenie

Sztuki walki zmieniały się w swej historii, tak co do zawartości technicznej i stosowanych taktyk walki, jak co do „sfery ideologicznej” tłumaczącej sens ich uprawiania. Także i dzisiaj zmiany percepcji i recepcji sztuk i dróg walki modyfikują ich oceny i zastosowania oraz wynikające stąd adaptacje [por.: Corizzi 1997; Cynarski, Sieber, Litwiniuk 2005]. Zmianom celów i sensu uprawiania sztuk walki, sztuk samoobrony, dróg walki lub dróg życia, ewentualnie specyficznych sportów walki bądź ćwiczeń medytacyjnych i zdrowotnych, a co za tym idzie także metod treningu i programów nauczania, sprzyja instytucjonalizacja i globalne upowszechnienie azjatyckich sztuk walki [Cynarski, Litwiniuk, Warchoń, Buchhold 2002; Cynarski 2004 a; Cynarski, Obodyński 2005 b].

W niniejszym artykule autorzy podejmują zagadnienie współczesnego powstawania kompletnych systemów sztuk walki. Co powoduje, że zachodni „wojownik” w XXI wieku podejmuje trudy treningu różnych odmian i metod dalekowschodnich sztuk walki (dsw)? Być może jest to chęć dążenia do jakiejś pełni, wielostronności wykształcenia i zaspokojenia potrzeb poznawczych dzisiejszego praktyka dsw. Tak, czy inaczej, powstawania systemów kompletnych walki wręcz i władania bronią w sferze „zewnętrznej”, oraz zorientowanych na praktykę filozofii życia poszczególnych szkół „dróg powstrzymywania agresji”, jak można przełożyć japoński termin *budō*, jest faktem.

### Człowiek *budō* jako artysta

Zdaniem amerykańskiego hoplogologa D. F. Draegera [1996 b, s. 36] w klasycznej sztuce walki (*chin.* termin wushu, *jap.* bujutsu) dążono do optymalizacji wyników w zakresie: 1) walki, 2) dyscypliny, 3) moralności. W nowoczesnym *budō* (istotny składnik *tao* lub *dō*) kolejność priorytetów uległa istotnej zmianie: 1) moralność, 2) dyscyplina, 3) formy estetyczne. Sztuki walki są odbiciem filozofii przyrody starożytnych Chin – taoizmu, a także etyki Konfucjusza, buddyzmu (zwłaszcza *zen*) i innych nurtów. Wyrażają idee mądrości Wschodu, filozofii związanej z religią i z życiem. Obecnie funkcjonują w wersji istotnie zhumanizowanej w stosunku do pierwowzorów. Ideologie dalekowschodnich sztuk walki są systemami wartości, których główną funkcją w subkulturze środowiskowej (zwanej rodziną *budō*) i kulturze ogólnej jest: a) nadawanie znaczenia działaniom kultywowania tychże sztuk walki przez ich praktykowanie i popularyzowanie; b) zwracanie uwagi na „wyższe wartości” dróg postępu duchowego przez sztuki walki, wobec braku akceptacji dla tego typu praktyk ze strony części społeczeństwa kojarzącego sztuki walki z przemocą.

*Budō* przestrzega zasad harmonii, symetrii, sensu, logiki i ekonomii ruchu, jest twórczością zarówno fizyczną i duchową, jednocześnie praktyką utylitarną i czystą autokreacją. Charakterystyczne zwłaszcza dla klasycznych odmian sztuk walki są takie cechy ruchu, jak np.: płynność i harmonia, dynamika, równowaga, majestatyczność, niekiedy akrobatyka, ekspresywność symbolicznych gestów. W połączeniu ze wspaniałą ogólną sprawnością fizyczną i mistrzowskimi umiejętnościami technicznymi spowodowało to, iż pokazy sztuk walki stanowią atrakcyjny widowiskowo towar. Toteż sztuki walki zagościły na stałe w świecie filmu, a światowa widownia podziwia zarówno ćwiczenia i walki filmowych (i nie tylko) bohaterów *Martial Arts*.

Sztuka walki jest efektem działania twórczego, skierowanego na osobę podmiotu. Jest autokreacją z pokonywaniem barier słabości ciała, z samodoskonaleniem charakteru przez dyscyplinę przestrzegania zasad etycznych. Ma tutaj miejsce wpływ pedagogiczny nauczyciela *budō*, z któ-

rym obcowanie ucznia jest także jego kontaktem z dziełem sztuki (mistrz budō – *Martial Artist* jest także dziełem budō – *Martial Art*). *Sensei* wprowadza ucznia w świat kultury Wschodu, w aksjologię dsw. „W rzeczywistości sztuka przekazuje, utrwała w sposób widoczny zasadnicze wartości, nadaje im własny niezależny sens”. – jak pisał K. Estreicher [1982, s. 8]. Wartości te wychowanek internalizuje. Mistrz *budō* przekazuje wiedzę swego życia, fragment własnego świata duchowego – uczuciowego i pojęciowego. Postęp ten zabezpieczony jest w przypadku sztuk walki kodeksem etycznym (*bushidō* „nowego czasu”, reguły etykiety *reigi sahō*, przysięga *dōjō*, niepisane formuły relacji interpersonalnych itd.).

Rozwój na drodze dsw, dążenie do wirtuozerii technicznej i mistrzostwa duchowego, swoista ontogeneza adepta sztuk walki, przypomina może w większym stopniu karierę naukową niż sportową. Mistrzowie *budō* stanowią niekwestionowane autorytety w środowisku ćwiczących sztuki walki, podobnie jak wybitni uczeni w świecie nauki. Owa siła autorytetów *sensei*, układ hierarchiczny, pisane i nie pisane kodeksy etyczne wojowników (z akcentem na dyscyplinę i wzajemny szacunek), możliwość ukierunkowania bądź sublimacji potencjału naturalnej witalności (temperamentu, agresji, młodzieńczego dynamizmu) stanowią o istotnej funkcji wychowawczej i formacyjnej *budō* [Cynarski 1997 e; 2004 a]. Sztuki walki autentycznie kształtują charakter, harmonizują osobowość, dowartościowują, dają możliwość samorealizacji i siłę „przebicia” w obliczu życiowych trudności.

Kategorię mistrza sztuk walki rozpatrywać można według kryterium wszechstronności w zakresie poznania teoretycznego i praktycznego (na poziomie mistrzowskim) różnych form dalekowschodnich sztuk walki, tradycji systemów i metod: chińskich (*wushu / kung-fu*), japońskich (*budō, ninjutsu*), koreańskich (*taekwondo, hapkido, hwarangdo*), innych azjatyckich i innych egzotycznych, zachodnich (boks, zapasy, szermierka).

Opanowanie tych różnorodnych metod walki można analizować w oparciu o ideę graficznego przedstawienia, zaproponowany przez P. Stronga (tzw. koło Stronga), co w zmodyfikowanej wersji zostało przedstawione wraz z propozycją współczynnika wszechstronności w studium *Ontogeneza mistrza budō. Rozwój progresywny na drodze sztuk walki* [Cynarski 2001 b]. Takie jednak współczynnikiowe czy procentowe określanie poziomu lub zaawansowania w szerokiej dziedzinie sztuk walki jest zasadne tylko dla indywidualnych porównań własnych mocnych i słabych stron na drodze praktyk sztuk walki. Zdaniem autora bardziej celowe jest praktykowanie według jednego systemu, niż eklektyczne kompilowanie fragmentów systemów sztuk walki różnego pochodzenia i zbieranie (kolekcjonowanie) technik realizowanych według sprzecznych niekiedy zasad „fizyki ruchu” różnych stylów.

\* \* \*

Kompletne systemy walki i samorealizacji uświęcone są nie tylko wielowiekową tradycją, ale także religijno-filozoficzną podbudową. Przez istotny związek z etyką i rytuałem, jak również dzięki wielkiemu potencjałowi autoekspresji i magicznej finezji ruchu, stały się sztuką. Natomiast podsystemy nastawione głównie (lub jedynie) na skuteczność technik walki (np. różne odmiany samoobrony i tzw. systemy *combat*) pozostają jedynie lepszym lub gorszym rzemiosłem.

### System i podsystemy dalekowschodnich sztuk walki

Trudność klasyfikacji wynika zarówno z wielkiej różnorodności i liczebności występujących form, jak też braku ich pełnego opisu i usystematyzowania technik. Możliwe są różnorodne ujęcia modelowe, określające systematykę dalekowschodnich sztuk walki [Reid, Croucher 1986; Lind 1996; Ratti, Westbrook 1997; Cynarski 1999 a].

Pojęcie *budō sensu largo* rozumiane jest jako „droga wojownika” bądź „duchowa droga sztuk walki”. Zasadniczo jednak odnosi się do japońskich tradycji militarnych walki z bronią i wręcz, oraz dyscyplin wywodzących się z tejże kultury *bushi*. System stopni dan, zasady *dōjō*, strój ćwiczebny (*keikogi*), metody nauczania, ideały kodeksu *bushidō* i inne składowe systemu *budō*, po rozpowszechnieniu się *jūjutsu* i *jūdō* na Zachodzie, zostały zapożyczone przez twórców współczesnych systemów koreańskich, wietnamskich i innych. Swoją istotną odrębność zachowały chińskie sztuki walki, chociaż i tutaj współcześnie niektóre szkoły wprowadzają hierarchię stopni odpowiadających dan.

W ramach systemu *budō* wyróżnić można cztery podsystemy – według ich specyfiki: *jū-budō*, *aiki-budō*, *gō-budō* (te dotyczą walki jedynie własnym ciałem – kategoria ‘taijutsu’) i *ko-budō* lub *kobujutsu* (co dotyczy głównie technik władania bronią). Następne główne metody<sup>1</sup>, to: *aikidō*, *jūjutsu* (czyt. dziudzicu)<sup>2</sup>, *karate*, *kenjutsu*, *iaidō*, *yarijutsu*, *shurikenjutsu*, *kobudō* okinawskie, *kyūdō*... Wyróżniamy więc: *aikidō* – szkoły wywodzące się z pnia *aikijutsu* [Cynarski 1997 f], a także (w ramach podsystemu *aiki-budō*) tradycyjne formy *aikijutsu*, ewolucyjne *aikijūjutsu*, *aikigoshindō* i *aikibudō* – szkoły bazujące na zasadzie *aiki*, czyli harmonizacji energii; *jūjutsu* – wywodzące nazwę od zasady elastyczności *jū-no ri*; *kenpō* (czyt. kempoo) – japońską wersję kung-fu (obok karate w podsystemie *gō-budō*); karate – bazujące głównie na walce wręcz z dystansu; *jūdō* – sportową wersję sztuki elastyczności; *goshinjutsu* – samoobronę, opartą głównie na technice *jūjutsu*; *kenjutsu* – sztukę miecza [Cynarski 2004 b]; *bōjutsu* – techniki użycia w walce kija... i metody wielu innych broni.

Obok metod rozwijających podstawowe umiejętności walki, jak: karate i *taekwondo* (zasadniczo nauka technik walki z dystansu), *zapasy* i *jūdō* (walka z chwytu i w parterze), *kendō* (szermierka) czy *kobudō* tradycji wysp Riukiu (tzw. bronie ludowe), a także systemów kompletnych starych szkół *bujutsu* (samurajskiej sztuki wojennej) albo współczesnych syntetycznych odmian *budō*, wyróżnić możemy metody „wyższe” z zakresu psychofizycznych praktyk dalekowschodnich sztuk walki. Do owych wyższych form *budō* zaliczamy: luczniectwo *kyūdō* będące formą praktyki buddyzmu *zen*, taoistyczne style „wewnętrzne” *taiji quan* i *bagua*, różne odmiany *aikidō*, perfekcjonistyczną sztukę dobywania miecza *iaidō*, sztukę perpetualnego ruchu mistrzów *budō* – *jūdō-dō* / *idō*.

Można jeszcze wyróżnić podział sztuk walki według pojęcia „styl”, co wymagałoby podawania spisu znanych i uznanych szkół poszczególnych metod i podawania linii przekazu mistrza odpowiedzialnego za nauczanie. Np.: *shōtōkan* karatedō – mistrz Gichin Funakoshi, *kyokushin* karate – Masutatsu Oyama, *idōkan* karate – Lothar Sieber [Sieber 2001], *yoseikan aikidō* (aiki-jūjutsu) – Minoru Mochizuki, *daitō-ryū aikibudō* – Tokimune Takeda, *tenshin shōden katori shintō-ryū* – Yoshio Sugino lub Risuke Otake. Stare japońskie szkoły uczyły systemów kompletnych, a więc zespołu dyscyplin wojennych (*jap. sōbudō*), np. *takeda-ryū gen-ryū*. Niektóre jednak były wysoko wyspecjalizowane w jednej tylko dyscyplinie, np. *jūjutsu* szkoły *tenjin-shin'yō-ryū*. Dotyczy to także tradycji wojennych poszczególnych narodów i grup etnicznych dalekowschodniej Azji. Przykładowo *choi lee fut kung-fu* mistrza dr. Chan Yong Fa stanowi dość kompletny system chińskiej sztuki walki.

Kto może być *sōke*, mistrzem szkoły danego systemu sztuk walki? Tradycja przewiduje kilka możliwości:

1. Wskazanie testamentem mistrza (może to być symbol – przekazanie miecza *katana*, stroju treningowego *keikogi*, swego czarnego pasa itp.);
2. Jeżeli mistrz nie zdążył przed śmiercią wskazać następcy, *sōke* zostaje wybrany przez starszych szkoły szef organizacji stylowej (międzynarodowej);
3. Może to być osoba, która uzyskała licencję *menkyō kaiden* (odpowiednik nst) i odpowiednie *makimono* (zwój z rękopisem tradycji lub sekretów szkoły), lub symbol jak w punkcie 1;
4. Jeden z wewnętrznych uczniów (*uchi-deshi*), który uzyskał tytuł *shihan*, aby zostać nie kwestionowanym *sōke* musi jeszcze zdobyć akceptację i uznanie ze strony innych *sensei* i autorytetów sceny *budō*;
5. Niekiedy *sōke* zostaje syn mistrza – jeżeli poznał wszystko, a więc pełny przekaz systemu nauczania szkoły.

<sup>1</sup> Etymologicznie greckie *methodos* – droga postępowania – bliskie jest japońskim terminom *jutsu* – sztuka, metoda, technika i *dō* – droga, sposób, określającym tradycyjnie poszczególne dziedziny *budō*.

<sup>2</sup> Sens (techniczny lub filozoficzny) oryginalnego *jūjutsu* opisują liczni autorzy [por.: Habersetzer 1989; Czerwenka-Wenkstetten 1993; Craig 1995; Maroteaux 1995; Corizzi 1997; Sato 1998; Cynarski 1999 c; Mol 2003; Maynard]. Funkcjonują też podsystemy *jūjutsu* ograniczające tę sztukę do samoobrony lub formuły rywalizacji sportowej [por.: Kondratowicz 1991; Sterkowicz 1998; Cynarski 1999 d], tworzone często przez ludzi wywodzących się ze sportowego *jūdō*. Jako osobną kategorię można wyróżnić też *jūjutsu-karate*, metodę pogranicza technicznego łączącego elementy tych dwóch dyscyplin i ukierunkowaną na samoobronę [por.: Mattson 1963; Sieber 2005].

## Przykłady systemów kompletnych

Wielu zwłaszcza bardzo wszechstronnie wyszkolonych w sztukach walki ekspertów tworzy nowe systemy, opracowane na bazie własnych umiejętności i doświadczeń długoletniej praktyki. Inni, jak Brytyjczyk Michael Fin, posiadacz 12 czarnych pasów w różnych sztukach walki, nauczają różnych sztuk walki nie tworząc jednego spójnego systemu. Powstaniu nowego systemu sprzyja wysoki poziom umiejętności mistrza, znajomość różnych sztuk walki, metod i stylów, szeroka wiedza i horyzonty myślowe (np. Sven R. Hooge – twórca *te-katana-dō* i Kenji Tokitsu – założyciel *jisei budō*, posiadają po dwa doktoraty), a także pewna ogólna koncepcja systemowa [patrz także: Cynarski 2002 c].

Klasyczne szkoły *bujutsu* nauczały dość kompletnych na owe czasy systemów walki [por.: Draeger, Smith 1980; Draeger 1996 a; Ratti, Westbrook 1997]. Tak walki wręcz i władania broniąmi nauczano w rodowych szkołach klanów Takeda, Aizu, Shimazu lub Yagyu. Tak też nauczano od XV wieku szkoła *katori shintō-ryū*. Podobnie przykładem tradycyjnego systemu szkolenia dawnych wojowników jest *prodal serei* – system wolnego boks uzupełniony o techniki walki z zestawem tradycyjnych broni potężnego niegdyś królestwa Kambodży [Cynarski 1997 d]. Jednakże sztuka walki Khmerów jest systemem w innym znaczeniu, niż jakiś system w ramach np. japońskich sztuk walki. To znaczy ogół sztuk walki z tradycji danego kraju lub narodu jest swego rodzaju ‘nadsystemem’, jak całość japońskiego budō *en bloc*.

Już w latach modernizacji Japonii (okres Meiji) mistrzowie dokonywali licznych unowocześnień, wprowadzali nowe metody treningu i eksperymentowali. Minoru Mochizuki (*yoseikan*) rozwinął metodę ćwiczeń zwaną *randori*. M. Ueshiba i J. Kanō tworzyli systemy o zasadach przeciwnych dawnemu *bujutsu* [Rżany, Cynarski 2001]. Powstawało nowe *budō*, nowe szkoły i style karate, pojawił się aspekt rywalizacji sportowej. Techniki modyfikowano według zasad naukowych (anatomii, biomechaniki) a proces treningu – według teorii treningu sportowego i metodyki nauczania. Ponadto coraz większy nacisk padał na nauczanie walki wręcz i samoobrony, kosztem umiejętności władania wieloma rodzajami broni.

Na gruncie tradycji klanu Takeda powstał system **sōbudō takeda-ryū** Hisashi Nakamury. Nakamura naucza: *aikidō*, *iaidō*, *jōdō*, *jū-kenpō*, *kendō*, *shuriken*, *shugijutsu* i *bujutsu idō*<sup>3</sup>. Oprócz stopni *kyū* (8-1) i dan obowiązuje tu system licencji *menkyō*: Pierwszą licencję i tytuł *shōden kyohan* uzyskuje się po uzyskaniu stopni minimum 3 dan *aikidō*, 2 dan *iaidō*, 1 dan *jōdō*. Drugą – *chūden kyohan* – przy co najmniej 4 dan *aikidō*, 3 dan *iaidō*, 2 dan *jōdō*. Trzecią (a pierwszą mistrzowską) – *jōden shihan* – przy 5 dan *aikidō*, 4 dan *iaidō*, 3 dan *jōdō*. Czwartą – *okuden shihan* – posiadając 6 dan *aikidō*, 5 dan *iaidō*, 4 dan *jōdō*, 3 dan *jū-kenpō*. Piątą – *kaiden shihan* – osiągając nieliczni po uzyskaniu wysokich stopni w pięciu dyscyplinach, np. 7 dan *aikidō*, 6 dan *iaidō*, 5 dan *jōdō*, 4 dan *jū-kenpō* i 3 dan *bujutsu idō* [Maroteaux 1993; Cynarski 1997 f]. *Dai-shihan* Maroteaux 8 dan (nauczyciel sztuk walki, pisarz i doktor filozofii w jednej osobie) w swym systemie *aikijutsu* / **sōbujutsu takeda-ryū maroto-ha** nieco uprościł te wymogi. Aby uzyskać kolejne *menkyō* należy posiadać odpowiednio 3–2–1 dan; 4–3–2 dan; 5–4–3 dan; 6–5–4 dan oraz 7–6–5 dan – na tytuł *kaiden shihan*. W obydwu systemach główny nacisk położony jest na nauczanie technik ręcznych *aikijutsu* i sztuki dobywania miecza *iaidō*, która pochodzi tutaj po części z szermierki konnej<sup>4</sup>.

Hirō Mochizuki (syn mistrza Minoru) rozwija w Europie system **yoseikan budō** zawierający *aikidō*, *bōjutsu*, *iaidō*, *jūjutsu*, *karate* i *kobudō* [por.: Ostrowiecki 1995; Cynarski 1997 c]. W stosunku do przekazu ojca *sensei* Hirō rozwinął istotnie *jūjutsu* i karate, a także wprowadził rywalizację sportową z atrapami broni. Z kolei inny uczeń Minoru Mochizuki’ego – Francuz Alain Floquet [1989] w ramach systemu **aikibudō CERA** naucza *aikidō yoseikan*, *daitō-ryū aikijūjutsu*, *kobudō* i *iaidō*, ale stopnie przyznaje jedynie w *aikibudō* i w *kobudō*.

Dość wszechstronny jest inny europejski system pn. **kun-tai-ko budō** stworzony przez Lucienę Victora Otta (1931–10.02.1990)<sup>5</sup> i jego uczniów. Nauczane są tutaj łącznie *jūjutsu*, *karate* i *kobudō* (tylko kilka broni, w tym *katana*) lub także – jak w linii przekazu Norberta Punzeta – *iaidō* i *kick-boxing*. Liderem jest Jim Van de Wielle z Belgii.

<sup>3</sup> Ponadto w czasach feudalnych szlachta klanu uprawiała łucznicstwo konne – *kyūba-jutsu*.

<sup>4</sup> Wskazuje na to uczeń Nakamury – *shihan* Roland J. Maroteaux alias Minamoto-no-Maroto [1992; por.: Cynarski 2004 b].

<sup>5</sup> Ott, który był posiadaczem stopnia 9 dan w *jūjutsu*, został w Niemczech pośmiertnie uhonorowany najwyższym stopniem mistrzowskim – 10 dan.

### Case study szkoły mistrza Tokitsu

Szczególnie interesujący wydaje się być system mistrza Tokitsu. Także biografia i dorobek Kenji Tokitsu są, pomimo młodego wieku, dość bogate.

Studia sztuk walki rozpoczął od karate *shitō-ryū* (1962 r.) a następnie *shōtōkan* (1966). Po osiemnastu latach treningu karate *shōtōkan* dostrzegł on „traumatyzm” tej odmiany karate<sup>6</sup> i rozpoczął studia i poszukiwania wśród różnych sztuk walki. Równoległe ukończył studia magisterskie z socjologii (1971). W 1982 uzyskał doktorat z socjologii za pracę poświęconą transformacji kultury tradycyjnej w dzisiejszej Japonii. Opracował raport dla francuskiego Ministerstwa Młodzieży i Sportu na temat struktury i techniki karate (1984). W 1993 obronił rozprawę poświęconą mistrzowi szermierki Miyamoto Musashi, uzyskując doktorat z orientalistyki (*PhD in Langue et Civilisation Orientales*). W tym czasie od roku 1977 praktykował dwa style *taiji*. W 1983 otworzył szkołę pod nazwą *Shaolin-mon* (Brama Szaolin). Sam ćwiczył nadal sztuki walki, jak np. *iai* i *kenjutsu* (od 1989). W latach 1996–2000 prowadził wspólnie z prof. Toshihiko Yayamą<sup>7</sup> badania nad *ki* (*qi*) i związkami tejsze „energii wewnętrznej” z immunologią.

Nie tylko jest znakomitym sportowcem i *karateka*, ale stara się połączyć dorobek kulturowy Dalekiego Wschodu z wiedzą i sceptycyzmem naukowym cywilizacji zachodniej. Oprócz prowadzenia studiów naukowo-badawczych stara się popularyzować wiedzę w środowisku entuzjastów sztuk walki, pisząc liczne artykuły i książki. Wśród dziesięciu książek o sztukach walki, których jest autorem, na uwagę zasługują zwłaszcza:

- (1979), *La voie du karaté: pour une théorie des arts martiaux japonais*, Points Sagesse, Paris. (Droga karate. Dla teorii japońskich sztuk walki)
- (1988), *Méthode des Arts Martiaux à main neu*, Robert Laffont, Paris.
- (1992), *Kokusai bunka to shite na karate*, Taishūkan, Tokyo. (Karate jako międzynarodowa kultura)
- (1993), *Budō no hōhō josetsu*, Sōjinsha, Tokyo. (Dyskurs o metodzie budo)
- (1999), *Buteki Hassō-ron*, Fukushōdō, Tokyo. (Teoria sztuk walki)
- (2000), *Budō. Le ki et le sens du combat*, Editions DesIris, Paris.
- (2003), *Les katas, arts martiaux et transformations sociaux au Japon*, Editions DesIris, Médans-Ravel.

Zwłaszcza w wydanej w Tokio książce *Buteki Hassō-ron* Tokitsu przedstawia swoje refleksje o sztukach walki i wyjaśnia sens *'jiseidō'*. Wiedzę o historii i strukturze technicznej karate uogólnia na inne sztuki walki. W odniesieniu do sfery „wewnętrznej” w jego teorii akcent pada nie tyle na doskonalenie moralne lub duchowe, co na wartości witalne, zdrowotne i rozrywkowe wynikające z praktykowania sztuk walki.

W 1998 r. posiadając 7 dan karate stworzył **jisei budō**, ale także naucza (w ramach swej szkoły pn. *tokitsu-ryū*) *jisei taichi*, *kikō* (oddychanie, relaks, rozwijanie *ki*) i samoekspresji w tańcu (*'dans de l'energie'*). W systemie *jisei budō* łączy karate, *jūjutsu* i *kobudō*. Przy stopniu 3 dan adept uzyskuje tytuł *shūshi*, przy 5 dan – *renshi*, 6 dan – *kyōshi* i 8 dan – *hanshi*. Procentuje tu wiedza *sensei* Tokitsu o japońskich, chińskich i okinawskich sztukach walki. Aktualnie prócz działalności bezpośrednio komercyjnej twórca *jisei budō* (lub też *jiseidō*) koordynuje działalność szkoły i organizacji w zakresie nauczania i promowania jego systemu.

### System idōkan yōshin-ryū budō

System **idōkan yōshin-ryū budō** jest dobrym przykładem systemu kompletnego. Współtworzą go komplementarne programy poszczególnych metod i określona filozofia „moralnej drogi” [Cynarski 2004 a]. Sferę zewnętrzną, techniczno-taktyczną tworzą:

1) Program *jūjutsu* (styl *idōkan yōshin-ryū*) – klasyczne formy, realna samoobrona i sprawdzian w walce sportowej; program nauczany jest w zakresie 7 kyū – 5 dan (dzieci do 14 roku życia rozpoczynają od 10 kyū). Program został najpełniej opisany w „Biuletynie Sōbudō” SIP [Cynarski 2004 d].

<sup>6</sup> Tokitsu Ryu, www.tokitsu.com

<sup>7</sup> Na temat metody *ki-kō* (*qigong*) redakcja „Arts Martiaux” przeprowadziła wywiad z prof. Yayamą i dr. Tokitsu (www.creatweb.nc/bob/ARCHIVEREIKI/LEKIKO.HTM). [Por.: Yayama 2001].

2) – karate (*zendō karate tai-te-tao*, inaczej *idōkan karate*) – elastyczny system *karatedō* wg nauczania *sōke* Lothara Siebera; program nauczany jest w zakresie 5 kyū – 3 dan (dzieci – od 8 kyū).

3) – *kobudō* – a) Według szkoły *katori shintō-ryū*, jest to właściwie *kobujutsu* lub *kenjutsu* [Otake 1977 a; b; 1978; Cynarski 1998]; b) Program nawiązujący do nauczania *sensei* Petera K. Jahnke, twórcy *zendō karate* i eksperta *kobudō*, – jest to system *idōkan yōshin-ryū kobudō*, który został opracowany, przyjęty w SIP i ogłoszony w artykule *Idokan budo – kompletne budo* [Cynarski 1997 b; 2000 a] (zakres 6 kyū – 3 dan);

4) – *iaidō* – program oparty głównie na *iaijutsu katori shintō-ryū* (6 kyū – 3 dan).

5) – *aikijutsu* – na bazie *takeda-ryū nakamura-ha* i *takeda-ryū maroto-ha* [Maroteaux 1993; Cynarski 1995 a; 1997 a] (7 kyū – 3 dan)<sup>8</sup>.

6) – *idō* – a) – *ki-keiko* [Włodyka, Cynarski 2000], *shiatsu* i zagadnienia medycyny sztuk walki, czyli *bujutsu idō* [Cynarski 2001 c]; b) jako wyższa kategoria oceny mistrzostwa w *budō* – *jūdō-dō idō*. Aby uzyskać stopień mistrzowski w *idō* należy: 1) posiadać niekwestionowany autorytet moralny, 2) stopnie techniczne mistrzowskie w co najmniej dwóch sztukach walki, 3) realizować harmonię ruchu w przeciwtechnikach, 4) posiadać wiedzę o medycznych aspektach sztuk walki [więcej: Cynarski 2000 a; 2004 a].

*Kobudō*, *iaidō*, *aikijutsu* i *idō* nauczane są, decyzją Kolegium Dan SIP, tylko w ramach Shibu Kobudō w Polsce, które działa w centralny ośrodku SIP – Rzeszowskim Ośrodku Aikibudō, Kobudō i Jūjutsu „Dōjō Budōkan” (RODB – sekcje w Rzeszowie i Strzyżowie). Ponadto, w ramach SIP naucza się (poza systemem *idōkan yōshin-ryū budō* i we współpracy z innymi instytucjami) także: 7) *aikibudō* – w ramach Centrum Aikibudō i Kobudō w Polsce (CAKP) – RODB, wg programu CERA, zatwierdzonego w 1992 roku<sup>9</sup> przez Alaina Floqueta 8 dan; 8) *jūdō* – wg programu SIP [„Biul. Sōbudō” 2004; por.: Hapek 1984; Pawluk 1988]; 9) elementów kick-boksinu oraz 10) wybranych form *nihon(den) karatedō* – japońskiego karate.

Stopnie w *idōkan (yōshin-ryū) karate* uzyskiwać mogą jedynie aktywni członkowie SIP. Osoby posiadające stopnie w innych stylach karate mogą uzyskać weryfikację w *nihon(den) karatedō* na zasadach analogicznych do wymogów w *zendō karate tai-te-tao*. Ponadto stopnie mistrzowskie w *nihon karatedō* mogą być przyznawane jako ponadstylowe stopnie techniczne (pst) dla osób, które opanowały techniki i formy co najmniej dwóch stylów lub szkół japońskiego karate.

Nauczane dość powszechnie bezstylowe *jūjutsu* zwane jest przez Japończyków pogardliwie „gaijin goshinjutsu” – w wolnym tłumaczeniu: samoobrona białych barbarzyńców. SIP nie honoruje tego rodzaju stopni przyznawanych przez organizacje, prywatne szkoły samozwańczych mistrzów i gremia pseudoekspertów. To samo dotyczy stopni w innych dziedzinach *budō*.

Znacząca dla uznania wartości systemu *idōkan yōshin-ryū budō* jest jego pozytywna naukowa weryfikacja w zakresie filozofii, walorów pedagogicznych, zdrowotnych i rekreacyjnych, teorii treningu, wpływu na sprawność psychofizyczną i osobowość [Cynarski 1997 e, 2000 c, d; 2001 a; 2002 a; b; 2004 a; Pietrzak, Cynarski 2000; Cynarski, Obodyński, Litwiniuk 2002; Litwiniuk, Cynarski 2003; Momola, Cynarski 2003; Obodyński, Cynarski 2003; Cynarski, Obodyński 2005 a]<sup>10</sup>.

Praktyka potwierdza, że najlepiej sprawdzają się systemy logicznie skonstruowane, będące modyfikacją (rozwinięciem) oryginalnej techniki. Takim systemem jest właśnie *idōkan yōshin-ryū budō* [Cynarski 1999 b; 2000 b; 2004 e]. Z uwagi na wartości wychowawcze wynikające z

<sup>8</sup> Do listopada 2005 obowiązywały równolegle programy techniczne European Sobukai Takeda-ryu (EST) dr. Rolanda J. Maroteaux i Polskiego Stowarzyszenia Aiki Jujutsu (PSAJJ) opracowany przez mgr. Stanisława Cynarskiego 6 dan.

Aktualny program *aikijutsu* SIP zamieszczony jest w osobnym artykule (*Aikijutsu in Europe and in Poland*) zamieszczonym w niniejszym tomie [red.].

<sup>9</sup> Program ten został zaprezentowany w „Biuletynach Aikibudō” z lat 1991 i 1993.

<sup>10</sup> Z kolei wyniki badań psychologicznych wskazują na niekorzystny niekiedy wpływ uprawiania agresywnych, pełnokontaktowych sportów walki na osoby ćwiczące [Cynarski, Obodyński 2004; Cynarski 2004 c], co dotyczy *kick-boksinu*, *kyokushin karate*, *oyama karate* itp.

stosowania systemu licencji *menkyō* [por.: Liszkiewicz 2000] i dla wierności tradycji klasycznych szkół w *idōkan yōshin-ryū budō* wprowadzono system licencji i tytułów wzorowanych na przekazie *takeda-ryū* w wersji Maroteaux (opisanej wyżej). Toteż na tytuł mistrzowski *jōden shihan* należy posiadać co najmniej np. 5 dan *jūjutsu*, 4 dan *karate*, 3 dan *kobudō*.

Pierwsze publikacje, ogłaszające w środowisku sztuk walki w Polsce zaistnienie i funkcjonowanie systemu nauczania *budō* w SIP miały miejsce w latach 1995–1997 [Cynarski 1995 b; 1996; 1997 a; b; biuletyny SIP]. Oficjalnie *sōke* Lothar Sieber 10 dan potwierdził niezależność organizacyjną SIP i samodzielność *sensei* W. J. Cynarskiego w nauczaniu oraz zaakceptował system *idōkan yōshin-ryū budō* w lutym 2003 roku. Aktualnie *shihan* Cynarski posiada w wymienionych dziedzinach sztuk walki (z wyjątkiem szermierki *katorishintō-ryū*) stopnie wyższe lub równe, co upoważnia go do nauczania i egzaminowania do stopni mistrzowskich włącznie.

### Podsumowanie

Powstałe w Europie systemy nauczania dsW, jak: *yoseikan budō*, *kun-tai-ko budō*, *sōbujutsu takeda-ryū maroto-ha*, *jisei budō* lub *idōkan yōshin-ryū budō* naśladują podobne systemy wyrosłe z japońskiej tradycji sztuk walki. Posiadają cechy wyróżniające, jakimi są 1) nauczanie szerokiego *spectrum* umiejętności walki wręcz i technik władania klasyczną bronią, oraz 2) immanentne funkcje wychowawcze w oparciu o przyjęte systemy aksjonormatywne i łączenie nauczania z wychowaniem społeczno-moralnym, zdrowotnym lub holistycznym.

Nauczanie większej różnorodności technik i taktyk walki umożliwia: 1) lepszy rozwój fizyczny i zdrowotny z racji większego bogactwa ruchu; 2) obcowanie z większym fragmentem dziedzictwa kulturowego krajów Wschodu; 3) dłuższy proces wychowawczy powodowany bogatym programem nauczania, czego następstwem jest z kolei – 4) wielostronny rozwój osobowości osoby studiującej dany system.

Z powyższych względów systemy kompletne są jak najbardziej godne upowszechnienia w sytuacji, gdy nauczanie samej tylko samoobrony lub rywalizacji sportowej zubaża, czy wręcz zabija 'drogę sztuk walki', pozbawiając ją dużej części walorów pozytywnie kształtujących osobowość. Ta właśnie pełnia, kompletność w zakresie umiejętności rycerskich i wiedzy stanowi powód powstawania omawianych systemów i ich popularności. Uczeń ma możliwość poznawania i trenowania różnych technik walki z bronią i wręcz u jednego mistrza-nauczyciela, jednocześnie dojrzewając i doskonaląc na owej 'drodze' swój charakter.

### BIBLIOGRAFIA

1. Corizzi T. (1997), *Classical Jujitsu and Its Modern Forms*, „Inside Karate”, listopad (nr 11).
2. Craig D. M. (1995), *Japan's Ultimate Martial Art. Jujitsu Before 1882. The Classical Japanese Art of Self-Defence*, Chartles E. Tuttle Co., Inc., Boston–Rutland, Vermont–Tokyo.
3. Cynarski W. J. (1995 a), *Takeda-ryū aiki jūjutsu*, „Magazyn Sztuk Walk Samurai”, Kraków, nr 1, s. 16–17.
4. Cynarski W. J. (1995 b), *Ido-Kan*, „Samurai”, nr 3, s. 13.
5. Cynarski W. J. (1996), *Idōkan budō*, „Samurai”, 1996, nr 2, s. 8.
6. Cynarski W. J. (1997 a), *Idōkan budō – Idōkan Polska*, „Karate – KungFu”, Kraków, nr 1, s. 34–36.
7. Cynarski W. J. (1997 b), *Idōkan budō – kompletne budō*, „Karate – KungFu”, nr 2, s. 36–37.
8. Cynarski W. J. (1997 c), *Yoseikan budō lub yoseikan jūjutsu*, „Karate – KungFu”, nr 3, s. 9.
9. Cynarski W. J. (1997 d), *Khmerska sztuka walki*, „Karate – KungFu”, nr 4, s. 40.
10. Cynarski W. J. (1997 e), *Wychowanie fizyczne przez dalekowschodnie sztuki walki* [w:] Bergier J., Litwiniuk S. [red.], *Kultura fizyczna dzieci i młodzieży*, IWFiS, PTNKF, Biała Podlaska, s. 63–68.
11. Cynarski W. J. (1997 f), *Tradycja starego japońskiego aiki-jutsu i jego ewolucja do form współcześnie praktykowanych*, „Roczniki Naukowe AWF w Warszawie”, t. 36, s. 109–132.
12. Cynarski W. J. (1998), *Kobujutsu. Kobudō i kenjutsu szkoły katorishintō-ryū*, „Karate – KungFu”, nr 1, s. 16–17; nr 2, s. 27.
13. Cynarski W. J. (1999 a), *Systematyka budō – zespołu metod japońskiej sztuki walki*, „Przegląd Naukowy IWFiZ WSP w Rzeszowie”, t. 3, zeszyt nr 3–4, s. 53–59.
14. Cynarski W. J. (1999 b), *Droga męstwa i honoru*, „Waga i Miecz”, nr 12, s. 24–25.
15. Cynarski W. J. (1999 c), *Jūjutsu – starojapońska sztuka walki i forma kultury fizycznej*, „Bardo”, Strzyżów, nr 2, s. 26.
16. Cynarski W. J. (1999 d), *Sterkowicz S.: „Jūjutsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej”*, „Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP w Rzeszowie”, nr 2, s. 85–87.



17. Cynarski W. J. (2000 a), *Sztuki walki budō w kulturze Zachodu*, Wyd. WSP, Rzeszów. Cynarski W. J. (2000 b), *Tradycja idokanu w Europie i w Polsce 1947–1999*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 15–20.
18. Cynarski W. J. (2000 c), *Proces treningowy w tradycyjnym budo* [w:] Litwiniuk S., Bujak Z., Litwiniuk A. [red.], *Optymalizacja struktury treningu i współzawodnictwa w sportach walki*, IWFiS, Biała Podlaska, s. 76–82.
19. Cynarski W. J. (2000 d), *Program „Idōkan Polska 2000” – alternatywą dla dotychczasowego wychowania fizycznego*, „Przegląd Naukowy Instytutu Wychowania Fizycznego i Zdrowotnego WSP w Rzeszowie”, t. 4 zeszyt nr 4, s. 313–324.
20. Cynarski W. J. (2001 a), *Informacja o działalności Stowarzyszenia Idōkan Polska (AD 2001)*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture” (IRK-MC), t. II, s. 310–311.
21. Cynarski W. J. (2001 b), *Ontogeneza mistrza budō. Rozwój progresywny na drodze sztuk walki* [w:] Sterkowicz S. [red.], *Czynności zawodowe trenera i problemy badawcze w sportach walki*, Zeszyty Naukowe nr 83, AWF Kraków, s. 33–55.
22. Cynarski W. J. (2001 c), *Medycyna sztuk walki – wprowadzenie w problematykę*, „Nowiny Lekarskie” [Medical News], Poznań, t. 70, nr 8, s. 948–952.
23. Cynarski W. J. (2002 a), *Uprawianie dalekowschodnich sztuk walki jako forma przeciwdziałania społecznym patologiom* [w:] Moczek E. [red.], *Czy patologie społeczne...?*, Wyd. UR, Rzeszów, s. 207–212.
24. Cynarski W. J. (2002 b), *Budō as Way of Personal Development*, „Człowiek i Ruch / Human Movement”, AWF Wrocław, nr 2 (6), s. 5–12.
25. Cynarski W. J. (2002 c), *Mistrzostwo w dalekowschodnich sztukach walki*, „Sport Wyczynowy”, nr 1–2, s. 96–106.
26. Cynarski W. J. (2004 a), *Teoria i praktyka dalekowschodnich sztuk walki w perspektywie europejskiej*, Wyd. UR, Rzeszów.
27. Cynarski W. J. (2004 b), *O sztuce szermierki. Uwagi o szermierce klasycznej*, „IRK-MC”, t. IV, s. 29–42.
28. Cynarski W. J. (2004 c), *Kontaktowe sporty walki a osobowość*, „Waga i Miecz”, 2004, nr 8, s. 26.
29. Cynarski W. J., Litwiniuk A., Warchoń K., Buchhold M. (2002), *Uczestnictwo w dalekowschodnich sportach i sztukach walki w kilku wybranych krajach*, „Rocznik Naukowy ZWWF Biała Podlaska”, t. IX, s. 271–287.
30. Cynarski W. J., Obodyński K. (2004), *The Influence of Practicing Various Combat Sports on Increase of Aggression or Self-Control* [in:] Cynarski W. J., Kosiewicz J., Obodyński K. [eds.], *Sport Involvement in a Changing Europe. Proceedings of the 2<sup>nd</sup> Conference of the EASS*, Rzeszów, p. 22–24.
31. Cynarski W. J., Obodyński K. (2005 a), *Training methods in modern varieties of martial arts (on the example of idōkan yōshin-ryū jūjutsu and zendō karate tai-te-tao)*, „Nauka i Oswita ‘2005’”, t. 65, *Fizyczna kultura i sport: problemy, dosłiżennia, propozycje*, Dnipropetrovsk (Ukraina), pp. 3–8.
32. Cynarski W. J., Obodyński K. (2005 b), *Martial Arts in the process of institutional and ideological change on the example of Aikijutsu*, „International Journal of Eastern Sports & Physical Education”, Suwon (Korea), vol. 3, no. 1, pp. 118–129.
33. Cynarski W. J., Obodyński K., Litwiniuk A. (2002), *Sztuki walki – srodkiem edukacji holistycznej* [w:] Dąbrowski A., Jasiński T., Kalina R. M. [red.], *Sporty walki w edukacji dzieci i młodzieży – perspektywa metodyczna*, SWPW, Płock, s. 99–106.
34. Czerwenka-Wenkstetten H. (1993), *Kanon des Nippon Jujitsu (t. 1). Begriffe, Grundlagen, Geschichte, Basistechniken*, Tyrolia-Verlag, Innsbruck – Wien.
35. Draeger D. F. (1996 a), *The Martial Arts and Ways of Japan (vol. 2). Classical Budo* (wyd. III), Weatherhill, New York–Tokyo.
36. Draeger D. F. (1996 b), *The Martial Arts and Ways of Japan (vol.3). Modern Bujutsu & Budo* (wyd. III), Weatherhill, New York–Tokyo.
37. Draeger D. F., Smith R. W. (1980), *Comprehensive Asian Fighting Arts*, Kodansha International, Tokyo–New York–London.
38. Estreicher K. (1988), *Historia sztuki w zarysie*, PWN, Warszawa–Kraków.
39. Floquet A. (1989), *De l’Aikido Moderne à l’Aikibudo*, Judogi, Paris.
40. Habersetzer R. (1989), *Découvrir le Ju-Jitsu*, Amphora S.A., Paris.
41. Hapek F. (1984), *Judo (wg GO-KYO)*, wyd. skrytowe nr 29, AWF, Kraków.
42. Kondratowicz K. (1991), *Jiu-jitsu. Sztuka walki obronnej*, Warszawa.
43. Lind W. [ed.] (1996), *Ostasiatische Kampfkünste – das Lexikon*, Sportverlag Berlin.
44. Liszkiewicz Z. (2000), *Wychowawczy aspekt tradycyjnej, japońskiej formy przekazu i oceny w sztukach walki – menkyo* [w:] Kalina R. M., Jagiełło W. [red.], *Wychowawcze i uytylitarne aspekty sportów walki*, Wyd. AWF, Warszawa 2000, s. 37–39.
45. Litwiniuk A., Cynarski W. J. (2003), *Wychowawcze i uytylitarne wartości uprawiania sportów i sztuk walki* [w:] Cynarski W. J., Obodyński K. [red.], *Humanistyczna teoria sztuk i sportów walki – koncepcje i problemy*, Wyd. UR, Rzeszów, s. 123–128.
46. Maroteaux R. J. (1993), *Takeda-ryu Jujitsu – Aikido*, UNGDA, (b.m.), s. 1–204.
47. Maroteaux R. J. (1995), *L’esprit du ju-jitsu traditionnel. Historique, esotérique, technique, autoedycja* (wyd. II), Avignon.
48. Minamoto-no-Maroto (1992), *Jai-do takeda-ryu nakamura-ha kihon-waza*, CAF, Avignon.
49. Mol S. (2003), *Japońskie sztuki walki. Przewodnik po koryu jūjutsu*, Diamond Books, Bydgoszcz.
50. Momola I., Cynarski W. J. (2003), *Elementy jūjutsu i karate w usprawnieniu ruchowym i korygowaniu wad postawy ciała*, „Nowiny Lekarskie”, nr 2, s. 131–134.
51. Obodyński K., Cynarski W. J. (2003), *Recreational values of martial arts idōkan budō* [in:] Starosta W., Osieński W. [eds.], *New ideas in sport sciences: current issues and perspectives*, part 2, Warszawa – Poznań – Leszno, pp. 197–200.
52. Ostrowiecki M. (1995), *Yoseikan-budo*, „Samuraj”, nr 1, s. 22.
53. Otake R. (1977 a), *The Deity and the Sword. Katori Shintō Ryū* (vol. 1), Minato Research & Publishing Company, Tokyo.

54. Otake R. (1977 b), *The Deity and the Sword. Katori Shintō Ryū* (vol. 2), Minato Research & Publishing Company, Tokyo.
55. Otake R. (1978), *The Deity and the Sword. Katori Shintō Ryū* (vol. 3), Minato Research & Publishing Company, Tokyo.
56. Pawluk J. (1988), *Judo sportowe*, (wyd. III) SiT, Warszawa.
57. Pietrzak H., Cynarski W. J. (2000), *Psychologia duchowej drogi sztuk walki*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 202–210.
58. Ratti O., Westbrook A. (1997), *Sekrety samurajów. Studium o japońskich sztukach walki*, (przeł. M. Matusiak) Diamond Books, Bydgoszcz.
59. Reid H., Croucher M. (1986), *Der Weg des Kriegers. Kampfsportarten Tradition-Technik-Geist*, H. Hugendubel Verlag, München
60. Rżany R., Cynarski W. J. (2001), *Twórcy współczesnego budō: Kanō, Funakoshi, Ueshiba*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury / Movement for Culture”, t. II, s. 386–397.
61. Sato S. (1998), *Nihon jujutsu*, IMAF, Tokyo.
62. Sieber L. (2001), *Charakterystyka idōkan karate*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury/ Movement for Culture”, t. II, s. 26–27.
63. Sterkowicz S. (1998), *Ju-jitsu. Wybrane aspekty sztuki walki obronnej*, AWF, Kraków.
64. Włodyka R., Cynarski W. J. (2000), *Chi kung – aspekty zdrowotne i zastosowanie wybranych ćwiczeń*, „Rocznik Naukowy Idō – Ruch dla Kultury”, t. 1, s. 146–186.
65. Yayama T. (2001), *La guérison par le qi*, Ed. KI Production, Paris.

### Wydawnictwa użytku wewnętrznego

1. „Biuletyn Informacyjny Aikibudō”, CAKP, Rzeszów, 1991, nr 1, s. 1–16.
2. „Biuletyn Informacyjny Aikibudō”, CAKP, Rzeszów, 1993, nr 1 (2), 1–16.
3. „Biuletyn Sōbudō”, CAKP, Rzeszów, 1994, nr 1–4 (3–6), s. 1–68.
4. „Biuletyn Sōbudō”, Rzeszów, 1995, nr 1–2 (7–8), s. 1–47.
5. „Biuletyn Sōbudō”, Rzeszów, 1996, nr 1–3 (9–11), s. 1–68.
6. „Biuletyn Sōbudō IP/PUT”, Rzeszów, 1997, nr 1, (12), s. 1–32.
7. Cynarski W. J. (2004 d), *Jūjutsu yōshin-ryū*, „Biuletyn Sōbudō”, Numer Specjalny – metodyczny i informacyjny, SIP, Rzeszów, nr 1–2 (13–14), s. 12–16.
8. Cynarski W. J. (2004 e), *Idōkan yōshin-ryū budō jako przykład systemu kompletnego*, „Biuletyn Sōbudō”, Numer Specjalny – metodyczny i informacyjny, SIP, Rzeszów, nr 1–2 (13–14), s. 17–20.

### Źródła elektroniczne

1. Cynarski W. J., Sieber L., Litwiniuk A. (2005), *Perception, understanding and adaptation of Asian martial arts in the West: a sociological analysis*, „Archives of Budo”, vol. 1, pp. 13–18. ([www.archbudo.com](http://www.archbudo.com))
2. Maynard D., *Brief History of Nihon Jujutsu*, [www.shinkyokai.com/jujutsu](http://www.shinkyokai.com/jujutsu)
3. Sieber L. (2005), *JuJitsu-Karate*, [www.sieber-kampfsport.de/ido.htm](http://www.sieber-kampfsport.de/ido.htm)
4. Strony SIP, [www.idokan.prv.pl](http://www.idokan.prv.pl)
5. *Tokitsu Ryu*, [www.tokitsu.com](http://www.tokitsu.com)
6. [www.creatweb.nc/bob/ARCHIVEREIKI/LEKIKO.HTM](http://www.creatweb.nc/bob/ARCHIVEREIKI/LEKIKO.HTM)

**Key words:** theory of martial arts, *budō*, systems of teaching

### SUMMARY

Established in Europe teaching systems of Far Eastern martial arts follow similar systems originating from the Japanese tradition of martial arts. They have their distinctive features such as 1) teaching a wide range of unarmed combat skills and techniques of wielding classical weapon, and 2) immanent educational functions based on the accepted axio-normative systems as well as connecting teaching with socio-moral, health or holistic education.

Teaching a greater variety of techniques and tactics allows 1) better physical and health development due to the greater variety of motion; 2) contact with a larger piece of cultural heritage of the Far Eastern countries; 3) longer educational process caused by the rich program of teaching and its consequence being - 4) multidimensional development of the personality of

For these reasons complete systems are worth to popularize in the situation when teaching only self-defence impoverishes or even kills ‘the way of martial arts’ depriving it of a large part of values shaping the personality in a positive manner.