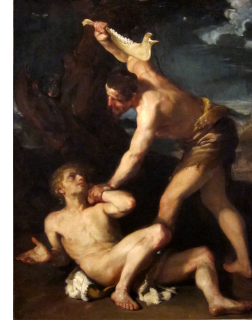


HARCI UTAK, KÜZDŐSPORTOK, ÖNVÉDELEM

© dr. Szalai András, Apológia Kutatóközpont, www.apologia.hu (v.4. 2015.06.06.)

Az emberiség életének Káin és Ábel óta sajnos mindig is része volt az erőszak és a háborúskodás. Az évezredek során a harc körülményei és eszköztára folyamatosan változott, a spontán, foggal-körömmel-bunkóval történő verekedéstől a kifinomult pusztakezes és fegyveres technikák ezreit felvonultató ázsiai harci művészetekig. Ez utóbbiakat ma már nem csak filmekből ismerhetjük. Hazánkban sok évszázados harci módszereket, ezek modern változatait, önálló és kevert irányzatokat, komoly kulturális és vallási háttérrel rendelkező, illetve ilyesmivel elvből nem is foglalkozó iskolákban egyaránt lehet tanulni.



Keresztények számára ebben a témában több etikai kérdés is tisztázásra vár. Egy másik tanulmány a bibliai etika alapján foglalkozik a témával („Testápolás, testedzés, küzdelem és önvédelem a Bibliában”), ebben a cikkben azonban általános kérdésekre keressük a választ. Például mi az ázsiai harci utak vallási háttere? Mi a különbség a harci út, küzdősport és önvédelem között? Miért hagyták abba egyesek, és miért folytatják mások? Milyen feltételekkel szabad bármelyiket elkezdeni? Hol vannak a határok? Ismerkedjünk meg tehát a harci utak, küzdősportok és az önvédelem világával!¹

1. Az ázsiai harci művészetekről

Amit ma „harci művészet”-nek hívunk, az mind ázsiai eredetű: japánul *Budo* („a harc útja”), kínaiul *Wushu* („harcművészet”) vagy *Kungfu / Gongfu* („készség”).

A legtöbb ázsiai, középkori vagy újkori eredetű harci művészet *katonai* eredetű (ld. szamurájok), így a legkülönbélebb fegyverektől a kézitusáig, a páncélban úszástól a fogolykötözésen át a sebvarrásig mindent tartalmazott. Még ennél is átfogóbb rendszerré vált Japánban az ún. nindzsák titkos, gerillaharcra, merényletre való képzése. A fegyverhasználatról tiltott parasztok és szerzetesek önvédelmi módszerei is a pusztakezes (ütő, rúgó, lefogó, gáncsoló, dobó), illetve a vándorbottal és szerszámokkal (kés, evező, cséphadaró, ültetőfa, sarló, balta) való hatékony küzdelemre készítettek fel. A cél mindig a túlélés volt, ezért nem léteztek „csak védekező” rendszerek, ahogy azt a mai nyugati civil elképzeli.

¹ A **japán** és **koreai** kifejezések átírása: *s* = *sz*, *sh* = *s*, *w* = *v*, *y* = *j*, *j* = *dzs*, *ch* = *cs*, *ts* = *c*; *ae* = nyílt *e*, *eo* = rövid *a*, *oo* = *ú*. A **kínai** szavakat a nyugati, majd a hivatalos kínai átírás szerint (*chikung / qigong*), néha magyarosan (*csikung*), alapvetően a pekingi dialektusban, ritkán a kantoniban is (pl. *Shaolin / Siulam*). A japán hosszú magánhangzókat és a kínai hanglejtéseket nem jelöltem.

Az ázsiai rendszerek eredetileg mind igen *komplex* képzést nyújtottak. Mivel a harc nem csak fizikai, hanem *mentális képzést* is igényel, a katonák és a szerzetesek szellemi képzését az országukban uralkodó vallási-filozófiai irányzat biztosította: Kínában a taoizmus, a konfucianizmus és a *chan* buddhizmus, ez utóbbi változatai Japánban (*zen*) és Koreában (*seon*), illetve Japánban a sintó is.



Ugyanitt kell megemlíteni, hogy Kínában a kungfu iskolákat eleve „külső” (*wai*) vagy „belső” (*nei*) rendszerként tartják nyilván. A legtöbb rendszer külső, azaz a harcban a testi erőnek, a megfelelő technikának és az időzítésnek tulajdonít döntő szerepet. A néhány belső iskola azonban (Tai Chi Chuan / Tai Ji Quan, Pa Kua / Ba Gua, Hsing I / Xing Yi) ugyanilyen fontosnak vagy fontosabbnak tart bizonyos taoista spekulációkat (az öt elem) és a *chi/qi* energiát, aminek felgerjesztését és használatát külön gyakorlatok célozzák (*chikung/qigong*).

1.1. Változások a 20. században

A 20. században az ázsiai harci művészetekről általánosságban elmondható, hogy az új, tömeges civil igényeknek megfelelően a *pusztakezes képzés* vált hangsúlyossá, legalábbis a nyugaton elterjedt iskolák többségében ez terjedt el.



További hangsúlyváltás Japánban, hogy egyes iskolák nagy tanítói a technikai gyakorláson felül erős hangsúlyt helyeztek a gyakorlás *szellemi útként* való felfogására, így lett a „módszer”-ből (*-jutsu*) „út” (*-do*), pl. Aikijutsu-ból Aikido. (A Jujutsu-ból kialakított Judo azonban például ma már csak sport.)

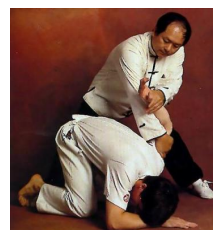
A jelentősebb **japán** és **koreai** rendszereket áttekintve ma már az alábbi „műfajokról” lehet beszélni:

- Főleg ütéseket-rúgásokat alkalmaznak:
 - Japánban a Karate
 - Koreában a Taekyon, Taekwondo
- Főleg fogásokat-dobásokat alkalmaznak:
 - Japánban a Sumo, Judo, Aikido
- Ütéseket-rúgásokat és fogásokat-dobásokat egyaránt alkalmaznak:
 - Japánban a Jujutsu, Taijutsu, Kempo
 - Koreában a Hapkido
- Kizárólag fegyvereket alkalmaznak:
 - Japánban a Kenjutsu (kardvívás), Iaido (kardrántás), Kendo (bam-buszkardvívás), Bojutsu (botvívás), Kyudo (íjászat) stb.
- Az eredeti komplex – pusztakezes és fegyveres – képzést nyújtják:
 - Japánban a Ninjutsu
 - Koreában a Hwarangdo.



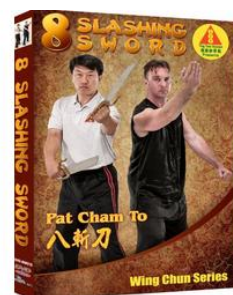
Természetesen ma is van közöttük átfedés. Eredetileg a Judóban is voltak ütések, és a Karatében is dobások, bár ezeket ma már csak magasabb szinten gyakorolják. Az Aikido pedig, bár a Jujutsura hasonlít, a fakardvívást is tanítja, mert mozgásrendszere részben arra épül. Ráadásul nem kevesen gyakorolnak több rendszert, kiegészítő céllal.

Kínában a tradicionális kungfu és wushu iskolák képzése ma is komplex, pusztakezes és fegyveres. Nem ismert olyan iskola, amely csak fegyveres vagy csak pusztakezes képzést nyújt. Egyes rendszerek pusztakezes anyaga azonban – főleg a rendészeti kiképzés igényeit szolgálva – önálló képzésként is megjelent (pl. a Shaolinból önállósodott a Jujutsu-szerű *Chin Na / Qin Na*).



Minden iskolára sajátos stratégia, forma, edzési módszer, segédeszköz és fegyver használata jellemző. Ahány iskola, annyi hangsúly: távol-, közel- vagy belharc; főleg kéz- vagy lábmunka; vadállatok mozgásának elvont imitálása vagy inkább az emberi anatómiára épülő mozdulatok stb.

A nyugaton legelterjedtebb kungfu stílus, a főleg közelharcos, pusztakezes rendszerként ismert Wing Chun/Ving Tsun az eredetileg dzsunka hajtására szolgáló hosszú bot és a kantoni pillangókés használatát is oktatja. Ezek önmagukban nem túl hasznosak a mai nyugaton, de itt is egymásra épül a pusztakezes és a fegyveres mozgás. Más iskolák azonban még mindig középkori fegyverek tucatjait tanítják, fizikumot és koordinációt fejlesztő, illetve hagyományörző céllal.



A pusztakezes képzés irányába történő hangsúlyváltozásnak több oka is van.

- Először is, a *katonai arzenál* drasztikus módon megváltozott. A hagyományos fegyverek – a kés kivételével – a modern háborús konfliktusokból vagy kiszorultak (íj, kard, pajzs, balta stb.), vagy átalakultak (pl. lándzsa helyett szurony).
- Másodsor, a zártkörű, többnyire férfiak számára nyitott harcművészeti iskolák kései leszármazottai ma *civil férfiak, nők és gyerekek* tömegeit oktatják, akiknek eltérő fizikai és mentális képességeik vannak.
- A legtöbb hagyományörző iskola anyagának megfelelő, művészi szintű elsajátítása még ma is minimum egy-két évtizedbe kerül, és még ma is használják a régi fegyvereket. A mai civilek azonban erre egyrészt nem érnek rá, másrészt inkább a *mai kézifegyverek* (kés, bot, baseball-ütő, vipera, pisztoly, elektromos sokkoló) elleni védekezés érdekli őket.
- Az ázsiai iskolák családi és nemzeti kincsként őrizték tudásukat, a 20. század közepétől azonban *nyugati* civilek tömegeit is oktatják, akik a középkori vagy újkori Távols-Kelettől nagyon eltérő világban élnek.

1.2. Világnézeti háttérük

Az ázsiai harci művészetek a sajátos ázsiai kultúrák részeként fejlődtek ki. Kidolgozóik vallási, filozófiai és esztétikai eszméi nem csupán e rendszerek elméleti alapjaira és a mentális képzésre, hanem például a formagyakorlatok mozdulatainak számára vagy a technikák formai megjelenésére is hatottak.



Most pedig tekintsük át a jelenleg hazánkban is gyakorolt, jelentősebb irányzatok *általános* világnézeti, vallási, szellemi háttérét, de hangsúlyozni kell, hogy ennek megjelenése klubtól és oktatótól függően igen eltérő mértékű:

- A **kínai** kungfu / wushu iskolák háttére a taoizmus (Tai Chi / Tai Ji, Hsing I / Xing Yi, Pa Kua / Ba Gua), a buddhizmus (Shaolin Chuan // Siu Lam Kuen, Choi Li Fat), vagy ezek és konfucianizmus (Wing Chun/Ving Tsun).
- A **japán** rendszerek spirituális háttére a zen buddhizmus (Karate, Kempo, Kenjutsu, Kendo, Iaido, Kyudo), a sintó animizmus (Sumo), a sintó egyik újkori, Omotokyo nevű szektája (Aikido), vagy az Amida buddhizmus, a sintó és a taoista mágia keveréke (Ninjutsu). Megjegyzendő, hogy bár az első Judo edzésnek egy zen buddhista kolostor adott helyet, nemzetközi elterjedtsége és olimpiai sporttá válása révén világnézeti teljesen semleges. Ez jellemzi a nyugati Jujutsu iskolákat is.
- A **koreai** iskolák spirituális háttérében a koreai népi vallásosság, a taoizmus és a konfucianizmus keveréke áll (Hwarangdo, Taekyon, Taekwondo és Hapkido), de a kínai és a japán iskolákhoz képest elhanyagolható világnézeti missziótudattal érkeztek a Nyugatra, a Taekwondo (WTF) pedig olimpiai sportág lett.
- A **thai** földi box (Muay Thai), illetve a **fülöp-szigeteki** (Kali v. Escrima v. Arnis) és **maláj-indonéz** komplex harci rendszerek (Silat) spirituális háttére a theraváda buddhizmus és a helyi animizmus.

Végül, két nem ázsiai irányzat is működik hazánkban, amely sajátos kulturális missziót teljesít.

A **brazil Capoeira** afro-amerikai zenei és tánc elemeket ötvöz akrobatikus harci elemekkel, egyes iskolákban a *Brazil Jujitsu*val is (acdp.hu).



A **magyar Baranta** pedig történelmünk különböző korszakainak lovas és gyalogos, fegyveres és kézitusa hagyományait igyekszik feleleveníteni történészek, néprajzosok és egy magyar mester által alapított Kempo stílus segítségével (baranta.org).

1.3. Kulturális missziójuk

Az ázsiai harci művészeteket évszázadokon át *csak ázsiaiak* tanulhatták, művészetüket családi és nemzeti kincsnek tekintették, féltékenyen őrizték. A 19. százban a nyugat az addig elszigetelt Kínát és Japánt bevonta a világ gazdasági és kulturális vérkeringésébe. A 20. század közepétől pedig a nyugat saját identitásváltsága miatt szinte mindenre nyitott lett, ami távol-keleti, így a harci utakra is. Ezért az ázsiai mesterek a hetvenes évek óta – részben Bruce Lee hatására – már büszkén adják át tudásukat a nyugatiaknak, és sokuk tudatos kulturális missziót is teljesít. Ez több téren is megnyilvánulhat:



- a gyakorlók kötelező ruházatában (pl. japán parasztruha, kínai papucs, színes övek stb.),
- a sajátos mester-tanítvány viszonyban (az alapító képe előtti szertartásos tisztelgés, családtag-titulusok, udvariassági gesztusok),
- a mentális felkészítésben (meditáció),
- az elsajátítandó háttérfilozófiában (taoizmus, buddhizmus),
- különféle – fiziológiai vagy spirituális – értelmezésű energiák használatában (csikung, kiai).

Ami az oktatást illeti, itt a nyugaton gyakorlatilag *az egyes oktatótól függ*, hogy mindebből mennyi kerül bele az oktatásba. Ugyanakkor elmondható, hogy bizonyos („belső”) irányzatok eleve jobban hajlanak a misztikára, így például a kínai Tai Chi és a japán Aikido. A Karate, a Kempo és általában a japán fegyveres rendszerek természetesen módon nyitottak a zen buddhizmusra.

Ami a gyakorlásban való fejlődést illeti, akik elérték mindazt, ami elérhető a fizikai gyakorlás és a mentális képzés révén, azok egy kis része szükségét érzi *továblépni* a spiritualitás területére. Van, akinek ez komoly vallási kereséssé válik, mások azonban emberfelettinek tűnő képességek megszerzését célozzák.

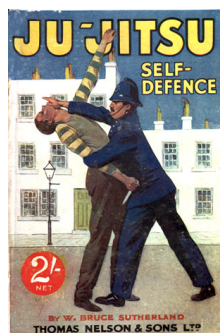
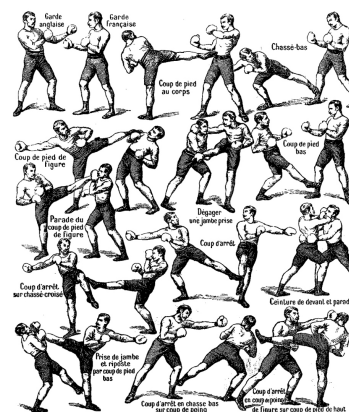
1.4. Nyugati fogadtatásuk

Harc természetesen itt a nyugaton is mindig volt, a lovagok, közkatonák, illetve rendőrök itt is kaptak és kapnak kiképzést, ahogy az alvilági bűnözőknek is megvoltak a maguk „nem reguláris” módszereik és eszközeik (pl. a boxer).

Az európai rendszerek – az ázsiaiakhoz képest – eleve kevésbé kifinomultak voltak, és a hadviselési módszerek, eszközök drámai megváltozásával részben feledésbe is merültek. Néhány módszer sportosított – szabályok közé és védőfelszerelésbe szorított – formában fennmaradt. Ilyen a kard-, tör- és párbajtörvívás, a görög-római eredetű kötött és szabadfogású birkózás, illetve a brit ökölvívás (*Boxing*).

Egyedül a rúgásokat is tartalmazó francia boxnak (*Savate*) és sétabot vívásnak (*Canne*) maradt fenn, illetve lett felélesztve versenysport és civil önvédelmi változata is (*La Savate Défense*). Ez utóbbi a sétaboton kívül a bot, kés, tőr, illetve a szék és a kabát önvédelmi használatát is tanítja.

Az olimpiai és a tömegsport mellett pedig megjelent a profi bunyósokat alkalmazó szórakoztató ipar. Ez olyan hibrid rendszereket hozott létre, mint a *pankráció*, ami az ógörög olimpiaitól az európai alvilágon át az amerikai show-műsorokig hosszú utat tett meg, a 70-es években született amerikai *Kick Box*, ami a nyugati boxot és a karatés lábtechnikát ötvözi, illetve a 90-es években született *Mixed Martial Arts* (MMA) vagy a *ketrecharc*.



Ami a modern nyugati *katonai és rendfenntartó kiképzést* illeti, már az első világháború után megjelent az igény, hogy a közelharcban (CQC, *Close Quarter Combat*) a nyugati ökölvívást és a birkózást a japán Jujutsu-val ötvözzék, a 2. világháború után pedig a filippínó (Kali) és a maláj (Silat) kés- és botharccal is. Egyes kiképző tisztek komoly fejlesztő munkássága révén *hibrid* rendszerek jelentek meg. Oroszországban kialakult a Judot az orosz birkózással ötvöző *Sambo*, Angliában a *British Jujitsu*,

Kanadában a *Defendu* (ma: *Defendo*), Izraelben a *KaPaP* és a *Krav Maga*, végül Finnországban a skandináv *Defendo*. A Sambónak, a Defendónak és a Krav Magának civil önvédelmi, antiterrorista és személyvédelmi változata is létrejött. Képzési anyaguk a keleti harci rendszerekből csak a mai körülmények között használható és gyorsan elsajátítható elemeket vette át. A rövid kiképzési idő miatt, illetve az új élethelyzetekre új, *tudományos* módszereket kellett kifejleszteni. A mentális felkészítést illetően is inkább a mai nyugati embert és kultúráját jobban ismerő fiziológiai és pszichológiai kutatásokban bíznak.



Az ázsiai *harcművészeti* iskolák mai nyugati tanítványainak nagy része – a korszellemnek megfelelően – eleve vonzódik a távol-keleti kultúra, esztétika és világnézetek iránt. Ezért pozitívan értékeli az általános nyugati élethelyzettől idegen elemeket is, mint amilyen a japán parasztruhában való mezítlábas mozgás, a tatamin térdelve birkózás vagy a középkori kínai fegyverekkel való gyakorlatozás. Van, akit az egészségből kizárólag, vagy elsősorban a *mozgásművészet* érdekel: élvezi az esztétikus mozdulatsorokat, tehát a gyakorlást inkább sportnak, az önkifejezés, az egészségmegőrzés eszközének tekinti. Másokat maga a *küzdelem*, az európai boxnál, birkózásnál kifinomultabbnak tekintett technikák vonzanak. Nem kevés azonban azoknak a nyugatiaknak a száma, akik mindezen túl a gyakorlást életük részévé, *életformává* teszik, egyesek pedig valamelyik ázsiai világnézetet, vallást is magukévá teszik.

E vonzalom hiányában azonban elsősorban a *gyakorlati szempontok* döntenek, ezért sok nyugati inkább az olyan misztikamentes, valóban sportnak tekinthető (pl. Judo, Kick Box, Taekwondo) vagy életszerű önvédelmi célt szolgáló nyugati és közel-keleti rendszerek után néz (pl. Defendo, Krav Maga).

Mindenesetre elgondolkodtató az a természetesség, amellyel európai fiatalok tömegei például japán parasztruhába bújnak, megtanulnak több tucat japán, kínai vagy koreai szakkifejezést, hagyják magukat ezen a nyelven dirigáltatni, meghajolnak vagy leborulnak az edzőtermek oltárai, az alapítók képei előtt, vegetáriánussá válnak, csikungoznak vagy elkezdenek hinni a karmában. (Kérdés, hogy vajon hány ázsiai fiatal fogadná ugyanilyen természetességgel, ha néger baptista edzője, akitől boxot, birkózást vagy kosárlabdát akar tanulni, Jézust megszólító, közös imára szólítaná fel a tréning előtt?)

2. Összehasonlítás

2.1. Az önvédelem és a harci művészetek

Tagadhatatlan, hogy minden ázsiai harcművészeteknek *van* önvédelmi értéke, de közismert, hogy a mai, nyugati hétköznapokban való használhatóságuk *eltérő* mértékű. Oka van annak, hogy a nyugati katonai és rendészeti kiképzés mely ázsiai rendszerekből merít (Jujutsu, Wing Chun, Chin Na, Kali), és melyekből nem. A modern önvédelmi rendszerek is okkal *nem* tartják magukat harcművészetnek. Az igazi különbség azonban nem technikai, hanem az alapvetően más igények és módszertan.



Az első nagy különbség a *jogi* szempont. A harci művészetek *harci* művészetek, többségük katonák számára, háborús időkre lett kifejlesztve, ami a technikában és a taktikában is megjelenik. A katona és a rendőr ugyanis mindig más jogi helyzetben van, mint a civil. Az előbbit az állam fegyverzi fel, és hatalmazza fel arra, hogy valakit megkeressen, elfogjon vagy akár meg is öljön. Civil azonban csak védekezhet, közben be kell tartania az arányosság elvét, csak végveszélyben ölhet, és bíróság előtt is kell elszámolnia. Logikus, hogy a katonának és rendőrnek, illetve az önmagát vagy másokat védeni kényszerülő civilnek *eltérő stratégiára és eszköztárra* van szüksége. Ennek ellenére a legtöbb ázsiai harcművészeti iskola egyszerűen nincs tekintettel az adott nyugati ország jogszabályaira.

Ehhez kapcsolódik a második szempont, a *felelősség* kérdése. Bár a hivatásos és a civil eszköztára nem lehet azonos, a harcművészeti iskolákban ma civileknek a régi katonai módszereket tanítják, szinte változtatás nélkül. Ezt bizonyítja, hogy a karate vagy kungfu versenyeken az edzéseken *gyakorolt* technikák többsége *til-*

tott. Bár a hagyományos ázsiai harcművészeti iskolák a katonai vagy családi jellegű hierarchia révén felelősséget is vállaltak tanulóikért, ez ma a nyugaton ritkán fordul elő. Elvben léteznek közismert elvek (pl. „Karatés nem támad először”), de az iskolák többségében nincs etikai és jogi ismeretterjesztés a tanultak alkalmazhatóságáról. Pedig naivitás azt hinni, hogy a tanultakat senki sem használja rosszra. Mivel ma gyakorlatilag bárki tanulhat harcművészetet, ha kifizeti a tandíjat, és az edzésen nem okoz problémát, az iskolai, utcai, szórakozóhelyi erőszakos jelenetekben sajnos túl gyakori lett a láthatóan képzett verekedő. Ezért, bár az önvédelem oktatás eredetileg a civilek egymás közötti, hirtelen felindulásból fakadó verekedéseire, illetve rablók, betörők fenyegetése és támadása ellen kívánt felkészíteni, napjainkra feladattá vált a harcművészetekben jártas bűnözők elleni stratégia és taktika kidolgozása is.

A harmadik nagy különbség abban rejlik, hogy a harci művészetek gyakorlása *életstílust* követel. A kifejezetten művészi mozgás megszerzéséhez hosszú évek, évtizedek csiszoló munkájára van szükség. A civil önvédelemre való felkészítésben erre nincs sem idő, sem szükség. A fizikai elvárások terén az *átlagemberből* kell kiindulni: férfiak és nők, fiatalok, középkorúak és idősebbek számára egyaránt elsajátítható, személyre szabható technikákra van szükség. Nincs szükség csonttörő keménységre, kifinomult mozgáskultúrára, többeszes technikai repertoárra, hanem kevés, bármilyen helyzetben, bemelegítés nélkül, zsigerből működő technika és a valós élethelyzetekre építő taktika kell.

Negyedszer, a mai harcművészeti iskolák többségében mindent megtesznek a *stressz elkerülése* érdekében. A gyakorlók rendszerint tornateremben, tiszta és méltóságot adó ázsiai ruházatban gyakorolnak; vezényszóra, egyszerre mozognak, és kiáltanak; titulusok, rangok, etikett, tiszteletadás a helynek, a mesternek és egymásnak – általában ilyen a milió. Ennek hatása azonban – az izzadás, a harcias gesztusok és koncentrációs kiáltások ellenére – a kiszámíthatóság, a belső nyugalom fenntartása, azaz végső soron az adrenalin-mentesség.

A *vészhelyzetben is működő* önvédelem tanulásához azonban elengedhetetlen a realitáshoz való minél teljesebb közelség. Ez az edzés során is szükségessé teszi a nyugati hétköznapi környezetét, ruházatát, zaját, és a mai, valós életben előforduló helyszínekre és helyzetekre való felkészülést (utca, lift, autó, repülő, diszkó, konyha, busz). Sok ázsiai rendszerben azonban eleve olyasmikre készítik fel az embert, amivel itt a nyugaton nemigen találkozik. Nekünk ugyanis nem tatamin, hanem betonon kell esni, és nem térdelünk, hanem két lábon állunk. Nem is bambuszkarddal vagy lándzsával, hanem bicskával vagy viperával esnek nekünk, illetve ritkán van hely nagy ívű dobásokhoz, ugró és forduló rúgásokhoz. A fegyverviseléshez engedély kell, és ha az ember túl keményen védekezik, és az odaérkező rendőrök, tanúk nála találják a támadótól elvett fegyvert, ő kerülhet bajba.

Ugyanígy kizárólag *valóság-közeli stressz* alatt lehet megtanulni kezelni a pulzusszám és az adrenalin-szint hirtelen megugrását. Ennek hatására ugyanis csórlátás,

csőhallás alakul ki, a mozgás-koordinációból pedig az ázsiai rendszerekre oly jellemző finom-motorikus mozgás eltűnik. Nyilván nem állandó harckészültségre van szükség, hanem arra, hogy az ember baj esetén *ne ki-, hanem bekapcsoljon*. Az sem lehet célja a civilnek, hogy addig harcoljon, amíg minden támadót sorra le nem rugdos, mint a filmekben. Az egyetlen igazi cél minél gyorsabban kikerülni a veszélyhelyzetből, és épségben hazajutni, illetve másnak segíteni ebben.

2.2. Az önvédelem és a versenyszerű küzdelem

A régi harcművészek *békeidőben* iskolákat nyithattak és bemutatókon kápráztathatták el a civileket. A háború azonban megváltozott, és a háborúkat nem harcművészek vívják – talán csak a speciális alakulatoknál találni modern szamurájokat.



A legtöbb harcművész tehát megmarad az *edzőteremben*. Jól tudja, hogy a tananyag nagy része eredetileg „éles” technika volt, ami nem versenyre való, de ma már a modern harctéri körülmények között sem igen alkalmazható. Akik nem akarnak csak a klub falai között gyakorolni, és kedvelik a megmérettetést, azok is csak egymást hívják ki, de nem az utcán, hanem intézményesített, szabályok közé szorított, *sportszerű versenyekre*. Persze akad olyan is, aki modern gladiátorként vagy inkább bérverekedőként a brutális és jól jövedelmező bunyókra specializálódik (pl. kettecharc), de ők nagyon kevesen vannak.

A sportszerű versenyeken az éles technikák természetesen tiltva vannak. Inkább cserepet, fát, betont vagy jeget törnek, zúznak kézzel, lábbal, fejjel, azt bizonyítva ezzel, hogy mire *lennének* képesek egy emberi testtel szemben, illetve hogy mi mindent *kibír* a saját testük. Mindenki más indítékból teszi: virtusból, a megmérettetés kedvéért, pénzért, igen ritkán vallási praxis részeként. De nincsenek is sokan: egyetlen versenyzőre sok tízezer egyszerű gyakorló jut.

Mi a fő különbség a küzdősport és az önvédelem között? A sportszerű küzdelmet élvezetből gyakorolják, az önvédelemre azonban mindenki csak rákényszerül. A versenysport mindent megtesz azért, hogy a sportolók *fair play* versenyezhessenek egymással, az önvédelem azonban vészhelyzet, amit normális ember igyekszik elkerülni, és amiben rászorul a versenyeken tiltott módszerekre. Itt ugyanis nincs súlycsoportbeosztás, a támadó mindig nagyobb, erősebb, sőt, többen vannak. Nincs korlátozott menetidő, a támadás többnyire váratlanul alakul ki, és gyorsan le is zajlik – a dolgok másodperceken múlnak. Nincs kötelező védőfelszerelés sem, általában súlyos testi és lelki sérülésre vagy még rosszabbra van kilátás. Nincsenek szabályok, tehát bármi megtörténhet, sem drukkerek, mert ritka a segítség, sem díjak, mert az igazi tét az, hogy az ember megússza a bajt, és épségben hazaérjen.

2.3. Az önvédelem és az utcai verekedés

Az utca – megfelelően *szocializált* emberek számára – nem a magamutogatás, erőfitogtatás vagy megmérettetés helye. Az utcán ugyanis más jogi helyzet uralkodik, mint a harctéren, az edzőteremben vagy a versenyen, és a tét is más: az ember tulajdona, önmaga és szerettei testi épsége vagy élete. Az önvédelem tehát a verekedéssel ellentétben a társadalom által elismert *értékek megvédéséről* szól.

A *valóság-közeli* önvédelmi képzés a tanulókat nem csupán ütni és rúgni tanítja meg, hanem a potenciálisan veszélyes élethelyzetek felismerésére is. Képesé kell válniuk bizonyos szituációk *elkerülésére*. Ha ez nem sikerül, akkor pedig stratégiára van szükség. Meg kell tanulni az ún. asszertív kommunikációt is, ami segíthet a konfliktust a szavak szintjén tartani, és *megelőzni* a fizikai erőszakot. Ha pedig a helyzet mégis elfajul, akkor nem csak a megfelelő technikák elegendő mennyiségű gyakorlására, hanem *kontrollált agresszióra* is van szükség. Egy dolog ugyanis a helyzetfelismerés és a technika ismerete, de mit kezd az ember a *saját* pulzusának és adrenalin-szintjének váratlan megemelkedésével és annak hatásaival? Csak ilyen összetett tréninggel lehet megszerezni azt a belső kontrollt, aminek segítségével az ember *nem fagy le* (nem válik kiszolgáltatottá), *de nem is hevül túl* (nem válik aránytalanul brutális-sá). Az önvédelemre kényszerülő hívő nem szűnhet meg Krisztus tanítványának lenni, és országa jogszabályait is be kell tartania.



Végül, önvédelmet nem csupán saját magunk megvédése érdekében érdemes tanulni, hanem azért is, hogy *másoknak segíteni* tudjunk. Sajnos túl sok férfi, nő, iskolás és nyugdíjas marad egyedül, mert nincs, aki kiálljon mellette, nincs, aki megvédje.

3. Tanácsok

3.1. Akik abbahagyták

Sokan vannak, akik egy harcművészet gyakorlása után keresztény hitre térnek, és az egészet végleg abbahagyják. Az okok legalább olyan sokfélék, mint maguk az életutak, de a beszámolók rendszerint az alábbi három területet érintik.

- *Világnézeti ok* – Az illető a megtérése előtt például buddhistaként vagy taoistaként gyakorolta a harci művészetet. Mivel számára vallás és edzés teljesen egybefonódott, az adott világnézettel együtt annak sajátos spirituális módszereit (pl. zen, csikung) és a harci „út” életstílusszerű gyakorlását is elveti.

- *Erkölcsei ok* – Az illető immár Krisztus tanítványaként úgy ítéli meg, hogy a jelleme negatív irányba változott (büszkeség, erőszakosság, magamutogatás, mások kontrollálása stb.), illetve ebben az irányban erősödne tovább, ha folytatná a gyakorlást.
- *Egészségi ok* – Az illető (maradandó) fizikai károsodást vagy sérülést szerzett a gyakorlás során, vagy valaki másnak okozott ilyesmit, ezért úgy dönt, hogy nem akar még egyszer ilyen helyzetbe kerülni.

Bármelyik ok is volt a döntő, igen sokan jutnak arra, hogy ami a *fizikai* gyakorlás szempontjából hasznos volt, az megvan egy küzdősportban is, ezért inkább azt választják, tehát egyszerűen sportágat váltanak.

Vannak ugyanakkor olyanok is, akik szintén keresztény hitre tértek, de folytatják a gyakorlást. Például *Amerikában* sok keresztény harcművészeti, küzdősport és önvédelmi iskola, illetve több olyan missziószervezet is létezik, amely harcművészek és küzdősportolók között szolgál. Érveik rendszerint a következők...

- ők szét tudják választani a fizikai gyakorlást a vallási-világnézeti háttértől,
- nem észlelnek önmagukon jellembeli torzulást,
- a technikákon és a taktikán bibliai etikai szempontok alapján változtattak,
- a harcművészek közötti jelenlétüket a Krisztusról való tanúságtétel lehetőségének tekintik.

Amint látható, leginkább a *személyes* faktor a döntő: ami az egyiknek kísértés, a másiknak nem az, és mindegyiknek tisztelnie kell a másik álláspontját.

Aki a folytatás mellett dönt, annak mindenesetre ajánlott *időnként* végiggondolni, hogy *miért* is kezdte el annak idején a gyakorlást, és mit lát benne hasznosnak *ma*, Krisztus tanítványaként? Érdemes újra meg újra ellenőrizni, hogy az edzés milyen testi és lelki hatást gyakorol az emberre.

3.2. Akik elkezdénék

Először is, mindenki őszintén gondolja végig, hogy *miért* akarja csinálni?

- Tényleg csak fitt akar lenni, vagy inkább kemény fickó/lány?
- Tényleg önvédelmet szeretne tanulni, vagy csak bosszút akar állni valakin?
- Tényleg az önuralom-fejlesztés eszközét látja benne, vagy csak a fokozatával és a tudásával szeret(ne) mások előtt büszkélkedni?
- Mennyi időbe, pénzbe, energiába fog kerülni a dolog?
- És honnan fogja mindezt elvenni: a családtól, a hivatástól, a hitélettől?
- Hol lesz a határ, és mi lesz a garancia arra, hogy nem lépi át?

Másodszor, saját testi adottságainak ismeretében utána kell néznie, hogy

- milyen fizikai képességek kellenek az adott rendszer elsajátításához (elvéve erőteljes alkatot követel, vagy elég az átlagos fizikum),

- milyen élettani, fizikai hatást gyakorol a rendszer magára a gyakorlóra (gerinc, csontok, ízületek, idegrendszer)?

Harmadszor, általában mindenhova be lehet ülni *megnézni* egy edzést. Ilyenkor a saját szemünkkel is meggyőződhetünk arról, hogy milyen a helyi oktató, edző, mester, instruktör személyisége: jó pedagógus vagy diktátor, sportember vagy üzletember, toleráns vagy fanatikus? Ezután pedig érdemes *beszélgetni* is az oktatóval, és feltenni neki néhány kérdést:

- Része a képzésnek valamelyik távol-keleti világnézet megismerése és átvétele? Milyen az oktató saját világnézeti meggyőződése? – Így kiderülhet, ha hívő, névleges keresztény, teljesen vallástalan vagy egy keleti vallás odaadó híve.
- Van-e meditáció az edzések előtt és után, és ha igen, miről van szó: csak relaxációról (lenyugvás, fókuszálás) vagy például egy buddhista módszerről (zen)?
- El kell-e sajátítani bizonyos erő, energia (*chi/ki*) használatát? Ezt minek tartja az oktató: fiziológiai, pszichoszomatikus jelenségnek vagy emberfeletti, spirituális erőnek? És milyen alapon ítéli meg?

Negyedszer, a fenti szempontokat érdemes menet közben, időnként ellenőrizni. Ami a motivációt illeti, jó ha a gyakorlónak van valakije, aki ismeri, figyelemmel kíséri, és szükség esetén helyre teszi. Ami a testi igénybevételt illeti, probléma esetén a háziorvossal vagy szakorvossal (sportorvos, reumatológus) is érdemes konzultálni.

3.3. Vészjelek

Bármely – harcművészeti, küzdősport és önvédelmi – rendszerre, iskolára, klubra, edzőre és oktatóra érvényes, hogy *ott kell hagyni*, ha kiderül, hogy

- a klubban nem csupán fegyelem van (ami szükséges és építő), hanem a fokozatok *hierarchikus* alkalmazása vagy a *brutálisan* harcias mentalitás az alacsonyabb fokozatú vagy gyengébb tanulókkal szembeni tiszteletlenséghez, lelki vagy fizikai megalázáshoz, visszaéléshez, sérüléshez vezet
- az edzésen szerzett tudással a tanulók a klubon *kívül* az iskolában vagy az utcán visszaélnék
- az ilyesmi ellen az oktatók, edzők *nem* lépnek fel, bár tudnak róla.

Általában az ázsiai harcművészeti iskolák eleve nem szívesen ajánlhatók, *ha* a rendszerről általában tudható, vagy a helyi klubról, oktatóról kiderül, hogy

- a képzésbe *vallási-világnézeti* elemeket is belekevernek, mint pl. a zen-buddhista meditáció vagy taoista spekulációk, amelyeknek nem csak elméleti jelentőségük van (ezek ui. más vallások eszméi vagy gyakorlatai)
- a képzésnek része a *misztikus magyarázattal* ellátott energetikai módszerek (pl. csikung, kiai) alkalmazása

- a képzésbe nem csak a pusztakezes önvédelem, hanem az ázsiai szűrő, vágó és ütő *fegyverek* használata is kötelezően beletartozik – ezek ui. a gyakorlott tanulókra is igen veszélyesek lehetnek.

3.4. Ajánlható rendszerek

A bibliai etika alapján a sportolás, a sportoktatás és a versenysport, illetve a civil önvédelem tanulása és oktatása olyasmi, amit Krisztus tanítványaként is minden további nélkül űzni lehet. Ezért – világnézeti semlegességük és egészségmegőrző hatásuk miatt – főleg az alábbi rendszereket tudjuk ajánlani:

Küzdősportként vagy versenysportként

- Különösen *férfiaknak* ajánlható az olimpiai sportággá vált európai **birkózás** (birkozoszov.hu) vagy a „cselgáncs”, a japán **Judo** (hunjudo.hu). A nők többsége a birkózó jellegű sportokat az állandó testkontaktus miatt eleve nem szíveli, de mindig vannak kivételek.
- Az elsősorban ütő-rúgó iskolák közül *férfiaknak és nőknek* egyaránt ajánlható az olimpiai sportág koreai **Taekwondo** (wtftaekwondo.hu) esetleg az amerikai **Kick-Box** (kickbox.hu) vagy a francia **Savate** (savate.hu), de ezek bármelyike csak *light contact* (érintéses) vagy *semi-contact* (félérővel) szabályrendszerben, kesztyű-lábtyú, fogvédő, férfiaknak szuszpenzor, nőknek mellvédő használatával.
- Tizennégy év alatti *gyermeknek* elsősorban az olimpiai sportág **birkózás, Judo** vagy **Taekwondo** ajánlható (ld. mob.hu).
- Aki számára csak ázsiai iskola elérhető, annak az átlagos fizikummal is űzhető Shito Ryu, Wado Ryu vagy Shotokan karate ajánlható.

Civil önvédelemként

- Gyakorlatilag *bárki* számára ajánlható a két legelterjedtebb, hazánkban is oktatott rendszer: a rendészeti háttérű skandináv **Defendo** (defendo.hu) és a katonai háttérű izraeli **Krav Maga** (krav-maga.hu).
- A hazai Defendo és Krav Maga *gyermek* önvédelmi oktatást is nyújt (**Safe Kid** és **Krav Junior** programok), illetve mindkét iskola szervez hétvégi szemináriumokat *csak nőknek*.
- Aki számára csak ázsiai iskola elérhető, annak az átlagos fizikummal is űzhető nyugati Jujutsu (jujitsu.hu), illetve a nőknek különösen megfelelő Wing Chun/WingTsun/Ving Tsun kungfu iskolák ajánlhatók.

Végül megjegyzendő, hogy az általános tapasztalat szerint a *tinédzserek* az itt említett rendszerek bármelyikét gyakorolva (ön)fegyelmet tanulhatnak, és az agresszivitásuk is levezetődhet. Az esetleges visszaélések ellen természetesen csak az edző, a szülők és a pedagógusok kooperációjával lehet fellépni.

3.5. Problémás rendszerek

Keresztény szempontból a következő elemek jelenthetnek „problémát”: a túl harcias mentalitás, az átlagos fizikumúak számára egészségkárosító hatás, a fegyverek veszélyessége, a zen meditáció és a misztikus értelmezésű energetikai gyakorlatok. Bizonyos rendszerek ezért eleve nem szívesen ajánlhatók, a következő indoklással:

- Közismert keménységük, az átlagnál sokkal magasabb, akár egészségkárosító hatású fizikai igénybevétel, az átlagnál harciasabb mentalitás miatt: európai box, Muay Thai (thai bokszt), Kempo, Goju Ryu és Kyokushin karate, Brazil Jujitsu.
- A fegyverhasználati képzést is nyújtó ázsiai rendszerek, e szúró, vágó és zúzódó fegyverek fizikai veszélyessége miatt: a japán Kobudo és Ninjutsu iskolák, a tradicionális kínai kungfu iskolák, a filippínó és maláj kés- és bot-harc rendszerek (Kali, Silat).

A fegyveres rendszerek közül *sportként* elvileg a japán Kendo (bambuszbotvívás) ajánlható, mert a nyugati víváshoz hasonlóan mind szabályrendszere, mind a védőfelszerelés elegendő fizikai védelmet nyújt. Az edzéseken azonban erőteljesen megjelenik a kulturális háttér, és teljesen természetes a *zen* alkalmazása. Bár ismeretes, hogy ezt fókuszáló céllal, ima-előkészületként keresztény szerzetesek is alkalmazzák, maga a zen mint tudat-kiürítő módszer eredetileg nem „világnézetileg semleges technika”. Ugyanakkor az is igaz, aki edzés elején vagy végén csak koncentrálni vagy pihenni, az valójában nem is a zent gyakorolja.

Általában a kínai wushu vagy kungfu iskolákban természetes a taoista misztika (elméleti, vagy gyakorlati szinten is), a chan buddhista meditáció (többnyire pihentető vagy a feladatra fókuszáló céllal), illetve a csikung gyakorlása egészségmegőrző vagy harci céllal.

A probléma összetett:

- A „csi” fogalmának ázsiai definíciói (a fengshuitól az akupunktúrán át a különféle kungfu iskolákig) igen eltérőek. Vagy csak fiziológiai-pszichoszomatikus vagy misztikus-spirituális jelenségnek tekintik.
- Ázsiai mesterek szerint az energia helytelen használata egészségkárosító hatású. Képzett oktató nélkül *veszélyes* vele foglalkozni.
- A mesterek azonban közismerten *rivalizálnak* egymással. De hogyan döntjük el mi, hogy melyikük a kókler? És mibe kerül, mire kiderül?

E bizonytalanságok miatt a csikungot alkalmazó rendszerek eleve kerülendőnek tűnnek. Kivétel talán a tajcsis *forma*gyakorlat, a misztikus magyarázatok nélkül, egészségmegőrző céllal – a lágy mozgulatsorozatnak ugyanis valóban van feszültségoldó és ízületerősítő hatása –, de a WingTsun iskola felfogása szerint is lélegzőgyakorlatról van szó, amely az oxigént az egész testbe eljuttatja, és védi a belső szerveket (edzés végén levezetésként használják).

A kínai „csi” japán megfelelője a *ki*, amire az Aikidóban is szokás hivatkozni. Az Aikido mozgásrendszere esetében kézenfekvő a *ki* fogalmának fiziológiai-kinetikaik értelmezése. A helyzetet azonban bonyolítja, hogy az alapító (Ueshiba) egy sintó szekta (*Omotokyo*) tagja volt, és a *ki* fogalma alatt ennél jóval többet értett (spirituális valóságot és erőmegnyilvánulást), több Aikido nagymester pedig a zen gyakorlója.

Energetikai témában tehát a fokozott óvatosság ajánlatos, illetve a helyi oktató kikérdezése, hogy *szerinte* mi micsoda, hogyan működik, és mit szolgál. Lehet, hogy teljesen misztika-mentesen áll ezekhez a dolgokhoz, vagy meggyőződése, hogy e nélkül nem is működik az egész.

3.6. Orvosi szempontok

Mielőtt azonban bárki bármibe is belekezdene, konzultáljon a háziorvosával, gyógytornással vagy reumatológussal, hogy fizikailag mire alkalmas, mire nem. Ugyancsak konzultálni kell a leendő oktatóval, hogy az edzéseket milyen korosztály látogathatja, milyen ruházat és védőfelszerelés ajánlott vagy kötelező, általában mire kell figyelni, és mi mennyibe kerül.

Magyar szakirodalom

- Blomberg, Catharina: *Szamuraók – Japán harcos nemességének történelmi és vallási háttere* (Szenzár, Budapest, 2001)
- Clark, Angus: *Csi-kung – Titkok nélkül* (Scolar, Budapest, 2008)
- Galla Ferenc: *Judo önvédelem* (Sport, Budapest, 1970)
- Fu-nian, Yu – Schwanberger József: *A Taijiquan művészete* (Lunarimpex, Budapest, 1997)
- Hua-ching, Ni: *Tao, a leheletfinom, egyetemes törvény* (Lunarimpex, Budapest, 2004)
- Jóvér Béla, Borbély Attila: *Szamuraók útján – A budo sportok történelme* (Medicina, Budapest, 2007)
- Jwing-Ming, Yang: *Chi Kung* (Lunarimpex, Budapest, 1996)
- Leyrer Richárd, Szabó Julianna: *A kungfu királya – Bruce Lee és a Jeet Kune Do* (Lapkiadó Vállalat, 1987)
- Lichtenfeld (Sde-Or), Imi – Yanilov, Eyal: *Krav-Maga – Hogyan védekezzünk fegyveres támadás ellen?* (Jaffa, Budapest 2006)
- Lowry, Dave: *A harci művészetek lelkeségéről haladóknak* (Édesvíz, Budapest, 2000)
- Kelemen István: *Ju-jutsu – A modern önvédelem útja* (Sportpropaganda, Budapest, 1983)
- Show, Scott: *Szamuraók zen* (Lunarimpex, Budapest, 2000)
- Shaoyu, Liang: *Xingyiquan* (Lunarimpex, Budapest, 2005)
- Stevens, John: *Az Aikido eszenciája – Ueshiba Morihei szellemi tanításai* (Szenzár, Budapest, 1998)
- Ueshiba, Kisshomaru: *Az aikido szellemisége* (Hunor Vállalkozás, 1999)
- Ujvári Miklós: *A dél-kelet ázsiai harci művészetek* (magánkiadás, Budapest, 1986)