

## „Styl życia – kung-fu”

Wywiad z Dariuszem Muraszko 28.10.2011r.

### 1. Aneta Matyjaszek: **Jak najkrócej zdefiniowałby Pan kung-fu?**

Dariusz Muraszko: Chińska sztuka walki.

### 2. A.M.: **Co ją odróżnia od innych sztuk walki?**

D.M.: Uważa się, że kung-fu (gong fu) jest „matką” innych systemów. Liczy sobie setki, a zdaniem badaczy, tysiące lat. Z kung-fu wywodzi się m.in. karate; niektórzy twierdzą, że również jiujitsu i aikido. Przykładowo, geograficznie rozwój współczesnego karate to kierunek Chiny – Okinawa - Japonia. To tak w dużym uproszczeniu i skrócie.

### 3. A.M.: **Czy jest jakaś różnica między kung-fu a tai chi?**

D.M.: Tai chi chuan (taiji quan) to jeden ze stylów kung-fu. W swojej Szkole propaguję wietnamsko - chiński styl tygrysa i smoka (po chińsku: hu lung pai) oraz właśnie tai chi w odmianie wu. W tym drugim stylu wykorzystujemy mięśnie położone głęboko, angażujemy ścięgna. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że o ile sprawność mięśni po pewnym czasie zanika, jeśli ich nie ćwiczymy, to ścięgna zachowują swoje właściwości do późnych lat.

### 4. A.M.: **Wydaje się, że kung-fu to połączenie określonej techniki i siły. W Pana książce „Kung-fu Hu Long Pai” przeczytałam, że jest to metoda doskonalenia psychofizycznego. Co to znaczy?**

D.M.: Kung-fu można traktować jak propagowane niekiedy w klubach typu fitness inne formy aktywności ruchowej - machać rękoma, nogami bez głębszego rozumienia tego, co się robi. To oczywiście czemuś służy, lecz nie rozwija człowieka w sposób holistyczny. Wtedy możemy mówić o kung-fu sportowym, gdzie przede wszystkim liczy się sama technika. Przypomina to wówczas gimnastykę artystyczną. Od ćwiczącego zależy, czy trenując będzie się również rozwijał w innych obszarach – psychicznie, duchowo. Trzeba wiedzieć, że tradycyjne kung-fu (a przynajmniej niektóre style) miało kontakt z systemami filozoficznymi zakorzenionymi w Chinach, np. z konfucjanizmem, taoizmem (daoizmem). Ta sztuka walki była znana również w ośrodkach buddyjskich. Co ciekawe, uprawiano ją nie tylko w dużych miastach. Kung-fu ćwiczyli również ludzie ze wsi, słabo wykształceni, którzy nie opierali tego na żadnej filozofii. Traktowali treningi jedynie jako ćwiczenie sprawności fizycznej i umiejętności walki, samoobrony.

Ćwiczący kung-fu często walczą z własnymi „demonami”, z cieniem. Z pomocą w zrozumieniu przychodzi tu pojęcie yin i yang – dwóch przeciwstawnych sił. Ostatecznie żadna z tych sił nie powinna zwyciężyć. Czyli podejmowanie walki z cieniem, to również w metaforycznym sensie walka o zachowanie równowagi w życiu.

### 5. A.M.: **Czy zasady kung-fu dają się przenieść do codziennego życia?**

D.M.: Tak. Jednak to, czy ktoś je wykorzysta w innej sytuacji niż na treningu zależy od niego samego. Ale trudno to rozdzielić. W trakcie ćwiczeń potrzebna jest uważność, koncentracja. Bez odpowiedniego skupienia nie ma mowy o postępach. W miarę upływu czasu, w zależności od stażu treningowego, wszystkie zmysły się wyostrajają. Jeśli, ćwicząc na sali, ktoś przez 60 minut kilka razy w tygodniu jest skupiony – czyli uczy się koncentracji uwagi, to siłą rzeczy będzie tę umiejętność przenośli do różnych życiowych sytuacji.

6. **A.M.: W dzisiejszych czasach, kiedy wszyscy żyjemy w pośpiechu i stresie, to duże wyzwanie poświęcać tyle czasu na trening, koncentrację.**

D.M.: To znowu zależy od trenującego. Można jedynie skupić się na wysiłku fizycznym i na tym poprzestać. Ale można również skorzystać z możliwości nauczenia się czegoś więcej. Wspomniana koncentracja nie tylko jest potrzebna do poprawnego wykonania ćwiczenia. Określiłbym ją również jako zdolność pomagającą osiągać także inne cele. Tu często widać wpływ nauczyciela, mistrza, który ma plan, wie, jak prowadzić uczniów, co mają oni osiągnąć. Ktoś, kto wstępuje na drogę kung-fu, rozwija się w określonym kierunku. Niektóre szkoły mają egzaminy na poszczególne stopnie wtajemniczenia, które pozwalają stwierdzić na jakim etapie jest dana osoba. Ale to nie jest wymóg konieczny.

Początkowo, w pierwszych latach szkolenia, przyrost nowych umiejętności jest bardzo łatwo zauważalny; potem coraz trudniej o dobre wyniki. Postęp nie jest już tak spektakularny. Niemniej jednak uczymy się wytrwałej pracy. Jeżeli ciężko pracujemy na treningach przez dłuższy czas (a nauczyciele pilnują, by tak było), to kształtuje się nasz charakter; uczymy się nie poddawać, pokonywać trudności (np. poprzez opanowanie nowej techniki). To rzeczywiście przekłada się na inne obszary naszego funkcjonowania.

7. **A.M.: Pan jest mistrzem?**

D.M.: Oczywiście, że nie. Myślę, iż w Polsce nie ma mistrzów kung-fu, chociaż niektórzy każą tak się tytułować. Ale z czasem tacy mistrzowie pojawią się u nas – pośród rodaków, ponieważ mamy nauczycieli, którzy trenują już kilkadziesiąt lat i na pewno niedaleko im do tego poziomu. Prawdziwy mistrz to osoba często „sędziwa” i doświadczona. Nie powinien być nim człowiek, który (tylko) każe tak na siebie mówić. To ktoś, kogo inni tak traktują. Wysoki poziom umiejętności zdobywa się, trenując latami, szczególnie w tai chi. Inaczej niż to się ma w dyscyplinach typu fitness, gdzie nauczycielami-instruktorami są młode osoby.

8. **A.M.: Mistrz, autorytet – to dziś deficytowe pojęcia. Obecnie wiele się słyszy o tym, że młodzi ludzie nie szanują autorytetów, ale też trudno im znaleźć kogoś, kto kimś takim się dla nich stanie. W kung-fu mogą znaleźć kogoś takiego i nauczyć się szacunku dla starszych?**

D.M.: Według mnie, nie jest tak źle, jak słyszymy. Na sali treningowej obserwuję, że młodzież potrzebuje dyscypliny. To co się dzieje na ulicach, w parkach (niszczenie mienia itp.) w wielu przypadkach ma na celu zwrócenie uwagi dorosłych. Na swój sposób młodzi ludzie szukają autorytetów i dyscypliny. Na sali podczas treningów widzę, że akceptują zasady, konieczność podporządkowania się bez zastrzeżeń. Nie bez znaczenia jest tu wpływ nauczyciela jako autorytetu. Chce, czy nie chce, ale przekazuje on swoje wartości, podejście do życia innym.

9. **A.M.: Czy to znaczy, że kung-fu – sztuka walki może być panaceum na agresję?**

D.M.: Jak najbardziej. Od wielu lat twierdzą, że na treningi do mnie trafia wspaniała młodzież z pasjami, chęcią rozwoju, która daje z siebie więcej niż można oczekiwać. Np. w zeszłym roku grupa licealistów z rocznym stażem w kung-fu wyszła z inicjatywą zorganizowania szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej dla trenujących. Ci wspaniali ludzie chcieli podzielić się swoją wiedzą zdobytą na specjalistycznym kursie. Skupiamy naprawdę „kwiat” słupekiej i koszalińskiej młodzieży.

Trzeba tu zaznaczyć, że po intensywnym treningu spada poziom agresji. Choć ona niekiedy jest nadal, to łatwiej ją kontrolujemy.

Opanowanie samej techniki jest swego rodzaju narzędziem. Można go użyć w dobrej sprawie (do obrony, pomocy) albo w złej. Na szczęście ta druga opcja jest surowo karana przez prawo, a i pośród trenujących kung-fu nie spotyka się ludzi z tzw. półświatka.

**10. A.M.: Dobrze opanowanie techniki wymaga dobrej sprawności. Czy wobec tego kung-fu mogą trenować osoby niepełnosprawne?**

D.M.: Staramy się udowodnić, że jest to możliwe. Kung-fu tradycyjne (w odróżnieniu np. od sportowego) jest w swojej strukturze dość „klarowne”. Dlatego na naszej stronie internetowej mamy hasło: „Przyjdź, spróbuj. Wiek i sprawność fizyczna nie mają znaczenia”. Trenują u nas osoby w różnym wieku: dzieci, młodzież, dorośli, emeryci. Często pierwszy trening wiąże się z obawami, czy te osoby dadzą radę ćwiczyć tak, jak na filmach. I przekonują się, że to jest zupełnie coś innego. Nie trzeba być Bruceem Lee, żeby trenować kung-fu. W zajęciach uczestniczą także dzieci z różnym poziomem niepełnosprawności fizycznej i niekiedy psychicznej, które sobie radzą. Zwłaszcza, że takie osoby, ćwicząc w klasie początkującej, odizolowane są od grupy zaawansowanej, co daje im poczucie bezpieczeństwa. Zwłaszcza, gdy wraz z dziećmi trenują rodzice.

**11. A.M.: Na stronie internetowej Pana Szkoły są słowa: „Ustąp, aby zwyciężyć”. Jak Pan je rozumie?**

D.M.: W tai chi siła nie występuje przeciw sile. Po poznaniu, wyczuciu przeciwnika możemy pozornie się poddać. Wówczas myśli on, że osiąga przewagę. Natomiast my - pozorując uległość - możemy go kontrolować do momentu, kiedy znajdziemy lukę, błąd w ataku. Wtedy możemy ją wykorzystać. Jest to element strategii. Ustupując pozornie, neutralizujemy atak. Ale nie jest to dobre na dłuższą metę, gdyż nie zawsze ten zabieg zmniejsza agresję przeciwnika.

**12. A.M.: Ile lat ćwiczy najstarszy pod względem stażu uczeń?**

D.M.: 23 lata. Zaczął trenować w 1988 r. Obecnie prowadzi on u nas grupę san-da (chińskiego kick boxingu)

**13. A.M.: Pan trenuje od 1982r., od 15-go roku życia. Co skłoniło Pana do rozpoczęcia treningów i dlaczego akurat kung-fu?**

D.M.: W tamtym czasie w kinach można było zobaczyć film z Bruceem Lee pt. „Wejście smoka”. Zaczęto trenować kung-fu, również w Słupsku. Na zajęcia zapisała mnie moja mama. Spodobało mi się i stwierdziłem, że to jest coś, co przyda mi się w życiu. Już w 1984 r. poważnie zainteresowałem się tai chi. Niestety, wtedy w moim mieście nie było nikogo, kto by się na tym znał. Zacząłem więc jeździć po kraju w poszukiwaniu wiedzy. Wtedy dużym ośrodkiem tej dyscypliny i kung-fu w ogóle była

Warszawa. Tam pracowali ludzie, którzy uczyli się tej sztuki walki, jeżdżąc do Chin. Uczyłem się między innymi od nich. W wyniku tych oraz innych doświadczeń powstała w Słupsku jedna z najstarszych szkół tai chi w Polsce, a na pewno najstarsza w odmianie wu. W 1986r., przy TKKF „Semafor”, zaczęła treningi pierwsza grupa .

**14. A.M.: Co Pana motywowało przez tyle lat do ćwiczeń?**

D.M.: Uważam, że każdy człowiek powinien mieć jakąś pasję. Dla mnie czymś takim jest między innymi kung-fu. Oprócz rozwoju psychicznego i fizycznego trening daje też konkretne umiejętności, np. walki, samoobrony oraz te, o których wspomniałem wcześniej – wytrwałość, cierpliwość, koncentracja. Chciałem ćwiczyć coś, co ma głębszy sens.

**15. A.M.: Co Panu dało kung-fu?**

D.M.: Zdrowie i sprawność. Dzięki kung-fu poznałem też fantastycznych ludzi z Polski i ze świata. Mam wrażenie, że ta sztuka walki przyciąga interesujące, nietuzinkowe osoby. Niektóre z moich przyjaciół trwają ponad 20 lat. Trenujemy lub trenowaliśmy razem i trzymamy się razem. Dzisiaj (tj. w dzień przeprowadzania wywiadu) mam np. spotkanie ze swoim uczniem, który zaczął ćwiczyć 23 lata temu.

W zeszłym roku był u nas mistrz Hong Zhitian z Pekinu. Przyjechał ze względu na wieloletnią znajomość, która łączy mnie oraz Andrzeja Konarskiego - jednego z praktyków stylu chuojaofanzi.

I jeszcze słowo o zdrowiu. Raczej nie chodzę do lekarzy, bo nie mam takiej potrzeby. Od wielu lat nie byłem poważnie chory.

**16. A.M.: W 2012r. Szkoła będzie obchodzić 30-lecie swojego istnienia. Jakie są plany na najbliższy czas? Czego można Panu, Szkole, Uczniom życzyć z tej okazji?**

D.M.: Kolejnych 30 –tu lat treningów!

**Dariusz Muraszko** – pedagog, jeden z pionierów kung-fu w Polsce, założyciel najstarszej szkoły wu tai chi w kraju; od 30-tu lat trenuje kung-fu i uczy innych; od roku 1989 (przez dziesięć lat) członek zarządu Polskiego Zrzeszenia Kung-Fu / Wu-Shu. Współpracownik Magazynu Sztuk Walki „Samuraj”; autor książek: „Hu Quan – Pięć Tygrysa” oraz „Korzenie Pięści Tygrysa i Smoka”. Obecnie przewodniczący Słupskiego Stowarzyszenia Chińskich Sztuk Walki.

**Aneta Matyjaszek** – trener rozwoju osobistego, doradca, szkoleniowiec z zakresu umiejętności tzw. ‘miękkich’; prowadzi swój autorski blog: [www.silaslowa.blogspot.com](http://www.silaslowa.blogspot.com)

