



Sześć filarów Shorinji Kempo

- ① Teoria i praktyka Shorinji Kempo opiera się na sześciu filarach: *Ken Zen ichinyo*, *Riki Ai funi*, *Shushu koju*, *Fusatsu katsujin*, *Go Ju ittai*, *Kumite shutai*.
- ② *Riki Ai funi* symbolizuje właściwy tryb życia i postępowania. *Ken Zen ichinyo* oznacza metodę treningu dla wcielenia tego w swoje życie.
- ③ *Shushu koju*, *Fusatsu katsujin*, *Go Ju ittai* oraz *Kumite shutai*, to zasady, które powinniśmy mieć cały czas w głowie podczas treningu.

Sześć filarów Shorinji Kempo

拳禪一如
*Ken Zen
ichinyo*

sposób
treningu

力愛不二
*Riki Ai
funi*

sposób
postępowania

守主攻從
*Shushu
koju*

nie atakować jako
pierwszy

不殺活人
*Fusatsu
katsujin*

poprawiając życie
innych sprawiamy,
że własne życie
staje się lepsze

praktyczne
zastosowanie
technik

剛柔一体
*Go Ju
ittai*

jedność twardych i
miękkich elementów

podstawa łączenia
technik

組手主体
*Kumite
shutai*

praktyka bazuje
na współpracy

fundament procesu
treningowego

charakterysty-
czne cechy
technik

❖ KEN ZEN ICHINYO (Jedność Ciała i Umysłu) — rozwój ciała i umysłu

- Jednoczesne doskonalenie ciała i umysłu

Pierwszym filarem Shorinji Kempo jest *Ken Zen ichinyo*. *Ken* (拳、pięść) oznacza ciało, *zen* (禅) – umysł oraz ducha. Często mylnie myślimy o ciele i umyśle jak o osobnych elementach, jednak w rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Kiedy coś nas zaskoczy, serce zaczyna bić szybciej. A gdy jesteśmy chorzy, cierpi nie tylko ciało, lecz i nasz duch, co powoduje ogólną niechęć do działania. Oznacza to, że nasze ciało i umysł są ściśle powiązane. Dlatego osiągnięcie duchowego rozwoju oraz wewnętrznej równowagi jest możliwe tylko i wyłącznie poprzez jednoczesne trenowanie umysłu i ducha. Nie możemy rozwinąć w pełni potencjału życia człowieka i osiągnąć prawdziwej siły tylko poprzez doskonalenie fizyczne. Dzieje się tak, gdyż ani ciało, ani umysł nie potrafią istnieć osobno i jednocześnie właściwie funkcjonować. Dlatego praktykując Shorinji Kempo, bardzo ważnym jest zachowanie równowagi pomiędzy rozwojem fizycznym a praktyką duchową.

Shorinji Kempo nie jest nauką o umyśle, jak również nie jest drogą do osiągnięcia duchowego rozwoju poprzez pracę fizyczną.

Treningi Shorinji Kempo, to metoda kształtowania w sobie obydwu tych elementów – ciała i umysłu – poprzez badanie samego siebie, odkrywanie i odblokowanie swoich wewnętrznych możliwości. To jest właśnie *Ken Zen ichinyo*.

- Umysł podąża za ciałem, a ciało za umysłem

Wasze ciało żyje własnym życiem, niezależnie od tego, czy zwracacie na to uwagę, czy nie. Dlatego może się wydawać, że wasze ciało i umysł nie są powiązane ze sobą. A jednak, gdybyście próbowali żyć wyłącznie myślą, bez jedzenia oraz picia, umarlibyście i wasz umysł nie przeżyłby waszego ciała. Analogicznie nie możecie troszczyć się o własne ciało bez pomocy rozumu. Nawet żeby napić się szklanki wody, konieczny jest minimalny wysiłek umysłowy. Ciało i umysł potrzebują się nawzajem, aby poprawnie funkcjonować.

Trening ciała oraz umysłu może okazać się sprawą życia i śmierci. Same myśli nie uratują was, gdy ktoś was zaatakuję np. chwyci za gardło i zacznie dusić. Podobnie ciało samo z siebie nie pomoże wam poradzić sobie z głęboką depresją np. spowodowaną utratą bliskich osób.

- Ciało i umysł są równie ważne

Skoro ciało i umysł są nierozłączne, samodoskonalenie będzie wymagało kształtowania obydwu tych elementów.

Wiele teorii i nauk zaleca, aby zwracać szczególną uwagę na rozwój umysłu, często ze stratą dla doskonalenia ciała. Ludzie kierujący się takimi zasadami wprawdzie dążą ku intelektualnym osiągnięciom, lecz jednostronny rozwój prowadzi do osłabienia ciała.

Większość sztuk walki oraz dyscyplin sportowych, traktując rozwój duchowy – „kształtowanie charakteru” ogranicza wyłącznie do dążenia do zwycięstwa, kładąc szczególny nacisk na technikę lub osiąganie rekordów. W rzeczywistości sprowadza się to jednak wyłącznie do treningu fizycznego z pominięciem rozwoju duchowego. Takie podejście zaburza pełnowartościowy rozwój umysłu i ducha.

❖ RIKI AI FUNI (Harmonia Siły i Miłości) — podstawa postępowania w Shorinji Kempo

- Siła bez miłości, to przemoc; miłość bez siły to bezradność

Drugim filarem Shorinji Kempo jest *Riki Ai funi*.

Riki (力、siła) reprezentuje: moc, intelekt, mądrość oraz sposób postępowania. *Ai* (愛、miłość) reprezentuje: uczciwość, dobroć, miłosierdzie, współczucie oraz sposób myślenia. Idea ta zakłada, że nikt nie potrafi żyć szczęśliwie posiadając wyłącznie miłość i współczucie; intelekt i siła również są nieodzowne. W chwili, gdy widzicie jak inni są dręczeni, prawdziwa miłość i współczucie mogą wywołać w Was chęć pomocy. Niestety, jeżeli nie jesteście dostatecznie odważni czy silni, nie będziecie w stanie nic zrobić. Będziecie bezradni. Z drugiej strony, siła bez miłości i współczucia, to nic innego jak przemoc.

Aby przezwyciężyć niesprawiedliwość lub bezprawie po pierwsze potrzebujemy posiadać zdolność do rozróżnienia dobra i zła. Na tej podstawie możemy ocenić sytuację i wykorzystując własne umiejętności oraz odwagę stanąć twarzą w twarz z zagrożeniem. Kaiso nauczał:

„Sprawiedliwość nie poparta siłą jest bezradna. Siła bez sprawiedliwości, to rozbój i przemoc”.

Każdy kenshi musi połączyć siłę i miłość, zjednoczyć mądrość i współczucie. Następnie wykorzystując to jako fundament do dalszego rozwoju, uczynić własne życie stabilnym i szczęśliwym. Natomiast w dalszej perspektywie energicznie wspierać pokój i dobrobyt społeczeństwa.

- Siła oraz miłość do przeciwnika

Czasem napotykamy na swej drodze ludzi, którzy odnoszą się do innych bez litości i współczucia. Aby móc powstrzymać takich ludzi i nie pozwolić im skrzywdzić nas lub innych, musimy wykształcić w sobie siłę oraz odpowiednie umiejętności. Powinniśmy je jednak wykorzystywać adekwatnie do sytuacji.

Jeśli lajdak jest w stanie zrezygnować z własnych zamiarów, to i my powinniśmy umieć przebaczać.

Pamiętajcie, że wybaczać mogą tylko ludzie silni!

Czasem siła duchowa jest niewystarczająca, bowiem w przypadku przeciwnika, który odrzuca zasady moralne oraz etyczne atakując słabszego, siła fizyczna jest tym co dociera do niego najskuteczniej.

- W swoich postępowaniach polegajcie zarówno na sile jak i na współczuciu

Dobra lemoniada łączy w sobie słodki i kwaśny smak. Jeżeli cukier straci na słodkości lub limonka na kwaskowatości, to lemoniada nie będzie już tak dobra. Ludzie powinni być jednocześnie silni oraz miłosierni. Człowiek realizuje swój potencjał tylko wtedy kiedy łączy siłę z miłością, a mądrość ze współczuciem. W chwili, gdy nauczycie się jednakowo cenić siłę i miłość, nie oddając żadnemu z nich pierwszeństwa, będziecie mogli żyć według zasad Dharmy.

Poprzez taką postawę uzyskacie duchową równowagę oraz szczęście. Będziecie w stanie ze stanowczością postępować w imię dobra i szczęścia ludzi, wśród których żyjecie.

❖ SHUSHU KOJU (Broniący się – Władca, Atakujący – Sługa) — *słuszna droga w praktyce, poprawiająca zarówno technikę jak i charakter*

- Nie zaczynajcie walki pierwsi

Trzecim filarem Shorinji Kempo jest *Shushu koju*.

Większość technik Shorinji Kempo zostało skonstruowane w taki sposób, aby rozpoczynały się od obrony i płynnie przechodziły do kontrataku. Umożliwia to nam tworzenie postawy nieprzystępnej dla agresora. Wywodzi się to z nauk, które zakładają wykorzystywanie sztuki walki tylko i wyłącznie w celach obronnych. Bazując na tej regule etycznej, nie należy bezmyślnie atakować jako pierwszy.

Zaczynaj od obrony
a następnie
kontratakuj

Nie atakuj
pierwszy

- Rozwijajcie siłę, aby bronić sprawiedliwości

Technika Shorinji Kempo nie uczy używania bezpodstawnych ataków wyprzedzających. Niezależnie od okoliczności nie wolno nam wszczynać lub prowokować walki. Shorinji Kempo to droga rozwoju ciała i umysłu, uzyskania siły do obrony sprawiedliwości. Głębokie rozumienie *Shushu koju* powinno być stosowane zarówno w czasie treningu, jak i w realnej walce.

- Zalety taktyczne wynikające z *Shushu koju*

Z punktu widzenia taktyki, kolejność obrona-atak ma znaczącą przewagę, która jest wysoko ceniona w Shorinji Kempo. Bardzo ważnym elementem jest gotowość do wykorzystania okazji stworzonej przez atakującego przeciwnika.

Starożytny chiński strateg Sun Zi opisywał to tak:

„Pierwszy wypad przeciwnika można łatwo odbić lub uniknąć go, jeżeli nie będzie to niespodziewany atak. Dobry taktyk rozpocznie starcie po należytym przygotowaniu. Natomiast zły, nieznający ani siebie, ani przeciwnika, pośpieszy, aby wszcząć pojedynek. Im więcej w nim lęklivości, tym większe prawdopodobieństwo, że wprowadzi uderzenie jako pierwszy”.

Ci, którzy praktykują sztuki walki, powinni wykorzystywać je wyłącznie do zapobiegania wrogości.



❖ **FUSATSU KATSUJIN (Nie zabijaj, a przebudzaj człowieka)**

- Prawdziwy wojownik nie dąży do wyrządzenia szkody przeciwnikowi

Czwartym filarem Shorinji Kempo jest *Fusatsu katsujin*. Shorinji Kempo reprezentuje sobą bardzo skuteczną metodę walki z przemocą i przy prawidłowym zastosowaniu, pozwala unieszkodliwić przeciwnika, nie czyniąc mu znaczącej krzywdy. Naszym celem jest dobrobyt społeczeństwa, dlatego wykorzystujemy nasze umiejętności tylko i wyłącznie dla przeciwstawiania się tym, którzy chcą wyrządzić krzywdę innym.

- Ucz się osiągać maksymalne wyniki, minimalnym kosztem

Techniki Shorinji Kempo są efektywne z dwóch podstawowych powodów.

Po pierwsze, oddziałują na punkty witalne (nauka o punktach witalnych – *keiraku hiko*, obejmująca *tokuraku* i *ninraku*) zlokalizowane na meridianach (kanałach energetycznych), ustalonych przez medycynę Wschodu o tysiącletniej tradycji. Ich zastosowanie wywołuje intensywny ból, który skutecznie odbiera chęć do walki.

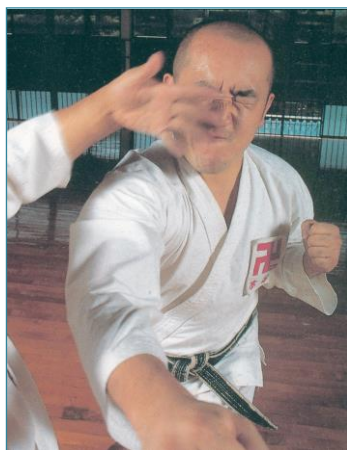
Po drugie, przemyślane zastosowanie taktyki, techniki oraz siły, bazującej na anatomii człowieka, pozwala każdemu uzyskać mocny efekt, przy niewielkim wysiłku. Na przykład w *gyaku gote* nie należy po prostu ciągnąć przeciwnika ku podłodze, lecz najpierw wyprowadzić go z równowagi za pomocą bolesnej dźwigni na staw, a następnie rzucić go na podłogę w odpowiednim momencie. Takie działanie pozwala na to, aby osoba słabsza fizycznie była w stanie przeciwstawić się dużo silniejszej. Niestety znajomość jedynie formy techniki lub miejsca przyłożenia siły nie jest wystarczająca dla efektywnego zastosowania Shorinji Kempo. Techniki muszą zostać doprowadzone do pełnego automatyzmu.

Sztuka walki zawsze powinna być ukierunkowana na podnoszenie dobrobytu ludzi, bez zabijania czy krzywdzenia innych. *Fusatsu katsujin* jest ważne zarówno z punktu widzenia zastosowania techniki podczas pojedynku, jak i z punktu widzenia statusu Shorinji Kempo jako sposobu kształcenia duchowego (*Gyo*), które powinno rozwijać pozytywne cechy charakteru człowieka.

- Prawidłowe zastosowanie Shorinji Kempo

W przeciwieństwie do innych sztuk walk, w których zasada „natychmiastowa śmierć od jednego uderzenia” stała się bardzo popularna, Shorinji Kempo upodobało sobie zasadę *Ikken tasho*, co oznacza „jedna pięść uwalnia od kłopotów wielu ludzi”.

W Shorinji Kempo uczniowie doskonalą ciało i ducha oraz opanowują sztukę obrony siebie i innych.



Wykorzystujcie tę sztukę tylko w celu pomocy innym ludziom. Właśnie w tym zawiera się prawdziwy sens *Fusatsu katsujin*.

❖ GO JU ITTAI (Twarde i Miękkie jednością) – dla obrony przed różnymi atakami

- *Goho* i *Juho* dzielą się jedynie w teorii

Piątym filarem Shorinji Kempo jest *Go Ju ittai*.

Goho – twarda metoda, obejmująca uderzenia rękami, kopnięcia, uniki, odejścia oraz bloki.

Juho – miękka metoda, obejmująca uwolnienia z chwytów, rzuty oraz techniki unieruchamiające i transportowe.

- *Goho* i *Juho* mają wspólną podstawę

Shorinji Kempo jednoczy *Goho* i *Juho*. Poszczególne techniki w odpowiedni sposób, łączą się, uzupełniają i wzmacniają nawzajem, co wpływa na poprawę ich efektywności. Nazywamy to *Go Ju ittai w technice*.

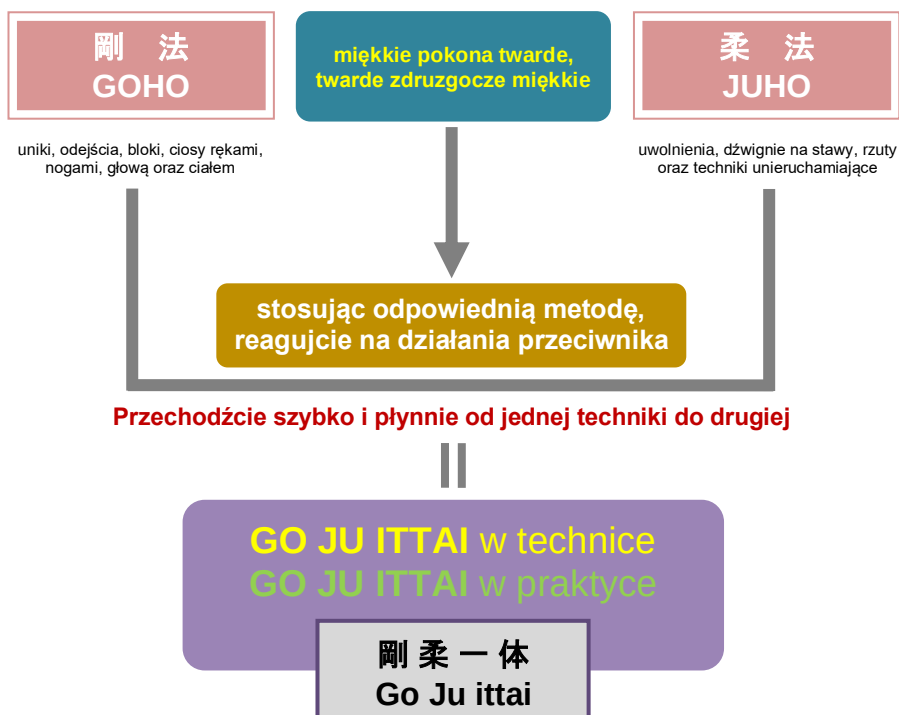
Należy zrozumieć, że *Goho* i *Juho* przeplatają się nawzajem. Każda z nich posiada elementy zarówno miękkie jak i twarde. To jest ważna, charakterystyczna dla Shorinji Kempo cecha i zarazem jedna z głównych zasad waszego treningu.

- Twarde i miękkie – częściami całości

W Judo funkcjonuje następująca zasada: „Miętkość pokona twardość”, oznaczająca, że miękka technika może okazać się silniejsza od twardej. Niemniej jednak powyższa teza jest tylko pierwszą częścią myśli, w której są też następujące słowa: „Twardość zdruzgocze miękkość”. Nie oznacza to jednak, że twarde jest silniejsze od miękkiego. *Goho* i *Juho* – są nierozłącznymi elementami funkcjonowania ciała. Przy opanowywaniu sztuki walki należy łączyć elementy twarde oraz miękkie. Polegając wyłącznie na *Goho* lub wyłącznie na *Juho*, znajdziecie się w sytuacjach, w których nie będziecie w stanie przeciwstawić się atakom przeciwnika.

Jako analogię można pokazać współpracę warg i zębów. Wargi są miękkie i nie pozwalają nam gryźć i żuć, dlatego bez zębów nie radzimy sobie dobrze z jedzeniem. Podobnie zęby bez warg nie będą sprawnie funkcjonować ze względu na pokarm wypadający z ust, niedomkniętych wargami. Wargi i zęby jedynie współpracując ze sobą spełniają należycie swoją funkcję.

Dlatego też ani twardość, ani miękkość nie posiadają przewagi względem siebie, a efektywność zastosowania techniki bazuje na obydwu tych elementach.



❖ KUMITE SHUTAI (Trening w parach – podstawa nauki) – sposób treningu celem wzajemnego doskonalenia się

- Zawsze trenujcie z partnerem

Szóstym filarem Shorinji Kempo jest *Kumite shutai*.

W Shorinji Kempo trening w parach jest podstawą, niezależnie od tego, jaką technikę się ćwiczy. Wiadomo, że czasem można trenować samemu np. powtarzając podstawowe formy. Jednak taki trening jest drugorzędny w stosunku do treningu z partnerem.

- Udoskonalaj swoją technikę, pomagając partnerowi

Shorinji Kempo zostało stworzone jako wysoce efektywny system nauczania, dlatego współpraca z partnerem ma tak duże znaczenie. Partner na treningach nie jest waszym przeciwnikiem i waszym celem nie jest pokonanie go. Jedynie poprawiając się wzajemnie osiągniecie szybki postęp. Sens tego procesu leży w dogłębnym zrozumieniu *Kumite shutai*.

- Wyłącznie wspólna praca prowadzi ku doskonaleniu

Próba opanowania technik bez partnera jest bezsensowna. Podczas faktycznej konfrontacji przeciwnik znajduje się w ciągłym ruchu. Jesteście zmuszeni błyskawicznie reagować na zachowanie przeciwnika pod względem koordynacji i synchronizacji działań (*timing*), odpowiedniego dystansu (*maai*) oraz wykorzystywać najbardziej wrażliwe miejsca na ciele (*kyo-jitsu*), zarówno w ataku i obronie.

Wyłącznie poprzez wspólną pracę można opanować wszystkie te szczegóły. Z tego powodu kenshi Shorinji Kempo od samego początku ćwiczą w parach.

- Uczcie się doceniać współpracę poprzez trening w parach

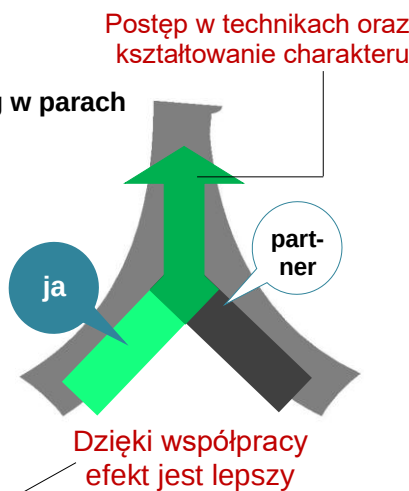
Kiedy trenujecie w parach, zaczynacie pojmować jak bardzo wasz własny postęp jest uzależniony od postępów waszego partnera. Z czasem zaczniecie pomagać waszemu partnerowi, bezwiednie uzyskując przy tym umiejętność współdziałania z ludźmi. W chwili kiedy wszyscy nauczą się trenować w podobny sposób, poczujecie harmonię z innymi. Znajdziecie się pośród ludzi, których stosunki budują się na podstawie wzajemnej pomocy, szacunku oraz wspólnych celów, do których zobowiązujecie się dążyć podczas każdej recytacji *Seigan*.

• Trening w pojedynkę



Trenując bez partnera, nie ma możliwości nauczenia się *kyo-jitsu* oraz *maai*

• Trening w parach



Zmiana roli atak-obrona podczas treningu

Znak, oznaczający „osoba”, „człowiek” (人, *hito*), składa się z dwóch podtrzymujących się nawzajem linii. Co oznacza, że wspólny trening w Shorinji Kempo prowadzi do szybszego rozwoju każdego z osobna.

CZĘŚĆ
1

Czym jest Shorinji Kempo?



Goho – twarda metoda



Juho – miękka metoda

Słowa kluczowe

Sześć filarów Shorinji Kempo

<i>Ken Zen ichinyo</i>	metoda treningu, wzmacniająca ducha poprzez drogę rozwoju ciała
<i>Riki Ai funi</i>	harmonia siły i miłości, intelektu i współczucia
<i>Shushu koju</i>	najpierw obrona, później kontratak
<i>Fusatsu katsujin</i>	sztuka walki pomagająca ludziom
<i>Go Ju ittai</i>	jedność twardej i miękkiej metody w technikach oraz w praktyce
<i>Kumite shutai</i>	metoda treningu, poprawiająca technikę i charakter poprzez pracę w parach