

# SZTUKI WALKI DLA POKOJU. POKÓJ I DIALOG JAKO WARTOŚCI W TRADYCYJNYM *BUDO*

Tytuł jest tu celowo jakby oksymoronem, no bo jak to – walka i pokój? Albo może się to kojarzyć z walką o pokój w ideologii komunistycznej. Ale nie o to tu chodzi.

Uprawianie w Europie azjatyckich sztuk walki prowadzi do zainteresowania Europejczyków azjatyckimi kulturami. Pośrednio – służy postawie otwarcia na kultury obce, pozaeuropejskie, postawie dialogu i wymiany kulturowej. To zaś buduje postawę międzyludzkiego wzajemnego szacunku i pokojowego współżycia. Tak więc uprawianie w krajach cywilizacji zachodniej tradycyjnych sztuk walki, zwłaszcza dyscyplin pochodzenia wschodnioazjatyckiego, przyczynia się do promocji dialogu i pokoju w skali globalnej.

Ustalmy język pojęciowy, prześledźmy relacje idei olimpijskiej do sztuk walki i spójrzmy w szczególności na wartości japońskiego *budo* w ich dzisiejszej adaptacji. Bazą dla analizy będzie tutaj długoletnie doświadczenie własne autora, jako ucznia i zawodnika, nauczyciela i trenera, działacza i badacza.

## Sztuka walki a sport

Tradycyjnie rozumiana sztuka walki jest czymś istotowo innym niż sport walki, a główna różnica wynika z celu praktyki / treningu<sup>1</sup>. W sporcie jest to wynik sportowy, podczas gdy w drodze sztuk walki – zespół wartości

---

<sup>1</sup> Więcej na ten temat – w moich dwóch książkach wydanych przez Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego dwujęzycznie (po polsku i po angielsku): W.J. Cynarski, *Socjologia sztuk walki*, Rzeszów 2023; *idem*, *Filozofia sztuk walki*, Rzeszów 2022.

etosowych, różny w poszczególnych przypadkach. Do przekazu tych wartości rywalizacja sportowa nie jest potrzebna; nie wszystkie sztuki walki weszły na drogę rywalizacji sportowej. Jeśli jednak dana organizacja dba bardziej o globalne upowszechnienie danej dyscypliny, wchodzi w międzynarodową rywalizację sportową. Te zaś odmiany sztuk walki, które weszły na drogę sportu, starają się o nominację olimpijską. Tymczasem udało się to dość dawno temu Japończykom (*judo*, od Igrzysk w Tokio, 1964 r.) i Koreańczykom (*taekwondo*, od Igrzysk w Seulu w 1988 – wówczas jako dyscyplina pokazowa), a częściowo w przypadku sportowego *karate*.

W wielu przypadkach funkcjonują struktury organizacyjne i instytucje krajowe oraz międzynarodowe patronujące rywalizacji sportowej, jak to dotyczy sztuk walki będących narodowymi sportami poszczególnych krajów – Japonii (*karate*, *kendo*), Chin (*wushu*), Tajlandii (*Muai-Thai* – boks tajski) etc. Popularne są sporty walki powstałe w krajach Zachodu, aczkolwiek nawiązujące do azjatyckich pierwowzorów, jak brazylijskie *jiu-jitsu*, europejskie *modern jujitsu* i *jujitsu* sportowe, amerykański *kickboxing*. Jednak część mistrzów-nauczycieli najwyższej rangi, niektóre szkoły i organizacje konsekwentnie odrzucają rywalizację sportową uznając, że stoi ona w sprzeczności z wartościami wnoszonymi przez sztuki walki. Utrudnia bowiem proces formacji i samodoskonalenia, które są głównym sensem *budo* (zespół japońskich dróg edukacyjnych / dyscyplin sztuk walki) i pokrewnych ideowo dróg / metod / sztuk walki.

Pojęcia sztuk walki, dróg walki, sportu walki autor przyjmuje tu według *General Theory of Fighting Arts* i Humanistycznej Teorii Sztuk Walki<sup>2</sup>.

## Idea olimpijska vs. sztuki walki

Dobrze znanym faktem jest, że idea *fair play* i odpowiedni kanon etyczny pochodzi z tradycji europejskiego rycerstwa. Jest to idea konstytutywna dla świata sportu, w tym także dla sportu olimpijskiego, a także dla wychowania przez sport<sup>3</sup>. Obserwacje własne autora wskazują, że w sportach walki pochodzących ze sztuk walki (*judo*, sportowe *jujitsu*, *karate*, *kendo*) zasady *fair*

---

W.J. Cynarski, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Wyd. UR, Rzeszów 2006; *idem*, *Sztuki walki i sporty walki. W kierunku ogólnej teorii*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk 2019.

<sup>3</sup> J. Lipiec, *Filozofia olimpizmu*, Sprint, Warszawa 1999; K. Warchoń, W.J. Cynarski, *Olympism and fair play in physical education in the light of Polish theoretical reflection*, "Journal of Health Promotion and Recreation", 2012, vol. 2, no. 4, pp. 33-37.

*play* są bardziej przestrzegane, niż w wielu innych popularnych dyscyplinach sportu<sup>4</sup>. Czyżby wciąż funkcjonowała tu u zawodników i trenerów większa samokontrola bazująca na koncepcjach honoru i wstydu?

Także przejaw patologizacji sportu, jakim jest jego brutalizacja, w sportach walki pochodzenia azjatyckiego występuje rzadziej niż na przykład w piłce nożnej. Wbrew opiniom wynikającym z obrazu sztuk walki w kulturze masowej, trening tradycyjnie realizowany obniża poziom agresji. Z badań własnych autora i długoletniego doświadczenia w roli trenera i *sensei* (nauczyciela) wynika, że uprawianie sztuk walki w odmianach bez rywalizacji lub z rywalizacją wymagającą pełnej samokontroli (bezkontaktowo lub z lekkim kontaktem) poprawia u trenujących samokontrolę emocjonalną i obniża poziom agresywności<sup>5</sup>.

W przypadku sportów pełnokontaktowych, jak chociażby boks, zawodnik zachęcany jest do agresji, do „pójścia za ciosem” i znokautowania przeciwnika. Nie służy to samokontroli, lecz wzmacnia reakcje walki. Także pięść nie ma być zatrzymywana lecz przeciwnie – należy uderzyć z maksymalną siłą. Toteż w przypadku kontaktowych odmian *karate* można mieć wątpliwości, jaki ma to wpływ na zawodnika. Tym bardziej niezwykle modne dziś MMA (*mixed martial arts*), nowoczesna formuła widowiska walki pokrewna gladiatorstwu, raczej nie sprzyja obniżaniu agresywności zawodników.

Wróćmy jednak do sztuk walki tradycyjnie rozumianych. Czy występuje jakieś pokrewieństwo pomiędzy ideą olimpijską (neoolimpijską) a koncepcjami etycznymi obecnymi w *karate* i *taekwondo* (jako *nota bene* koreańską odmianą *karate*)?. Otóż podczas *Taekwondo World Championships '2017* w Muju w Korei Południowej, Prezydent MKOl – dr Thomas Bach uczestniczył w tym wydarzeniu w szczególnym miejscu, jakim jest ośrodek sportowy *taekwondo* w Muju. W swym oficjalnym wystąpieniu zwrócił on wówczas uwagę na bliski związek filozofii *taekwondo* (powiązanej z praktyką

---

<sup>4</sup> Por. przykładowo: A. Litwiniuk, W.J. Cynarski, *Idea fair play w świadomości osób uprawiających wybrane sporty i sztuki walki*, „Rocznik Naukowy Ido Ruch dla Kultury”, 2001, t. II, s. 144-149; A. Litwiniuk, W.J. Cynarski, *Zawodnicy zespołowych gier sportowych AZS AWF wobec idei fair play w sporcie*, „Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej PNKF UR”, 2004, nr 3-4, s. 239-247.

W.J. Cynarski, *Problem agresji w sporcie na przykładzie wybranych gier zespołowych i sportów walki*, „Studia Humanistyczne”, 2002, nr 2, s. 99-114; W.J. Cynarski, K. Obodyński, *The influence of practicing various combat sports on increase of aggression or self-control* [in:] J. Kosiewicz, K. Obodyński [eds.], *Sports involvement in changing Europe*, PTNKF, Rzeszów 2004, pp. 171-181; W.J. Cynarski, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, UR, Rzeszów 2006, s. 1-420.

*taekwondo*) z ideą olimpizmu<sup>6</sup>. Dotyczy to zwłaszcza idei pokojowego współistnienia. Autor tego opracowania był tego bezpośrednim świadkiem, jako uczestnik odbytej wówczas konferencji naukowej i gość honorowy finałów Mistrzostw Świata.

W Muju były to mistrzostwa organizacji WT (*World Taekwondo*), dawniej – WTF. Tymczasem podczas finałów miał miejsce pokaz zespołu ITF (*International Taekwon-Do Federation*) z Korei Północnej, który autora wręcz zachwyił poziomem umiejętności technicznych. Na trybunach zaś kibice skandowali hasła o pokoju i zjednoczeniu obydwu państw koreańskich.

Oprócz WT (odmiana uznawana przez MKOl) i ITF (najstarsza i druga największa organizacja tej sztuki walki), także inne odmiany i organizacje *taekwondo* mówią o pokoju. Wprawdzie *taekwondo* powstało na potrzeby armii, a jego głównym twórcą był gen. Choi Hong Hi, ale obecnie najsilniej akcentowane jest tu właśnie dążenie do harmonijnego współżycia w różnych skalach – od lokalnej do globalnej<sup>7</sup>.

Różne organizacje sztuk walki starają się naśladować sukces *judo*, aby globalnie upowszechnić swoje odmiany i dyscypliny sztuk walki, które stają się sportami walki. Czynią to głównie dla globalnej popularności i żeby uzyskać w poszczególnych krajach państwowe wsparcie. Środowisko japońskiego *budo*, z racji autorytetu prof. Jigoro Kano, działacza MKOl, akceptuje wchodzenie sztuk walki na drogę sportu. Jednakże część światowego środowiska *martial arts* jest wobec tej transformacji bardzo krytyczne. Badacze wskazują, że następuje wówczas regres od idei “*do*” – moralnej, edukacyjnej “drogi”, do wcześniejszego historycznie / ewolucyjnie poziomu “*jutsu*” – metody/techniki, w której chodzi przede wszystkim o zwycięstwo w walce<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> W.J. Cynarski, *Between Prague and Muju. A contribution to non-entertainment tourism research*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2017, vol. 17, no. 4, pp. 37–43.

Cf. J.H. Yu, W.J. Cynarski, F. Kanukman, T. Kitamura, K. Cho, J. Baek, *Introduction to World Taekwondo Peace Corps*, “*Revista de Artes Marciales Asiáticas*”, 2016, vol. 11 (2s), pp. 80-81; doi: 10.18002/rama.v11i2s.4182; S. Lewis, J.A. Johnson, *Dissonance issues incurred with the use of taekwondo for promoting peace*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2024, vol. 24, no. 1, pp. 20–28; doi: 10.14589/ido.24.1.3.

<sup>8</sup> M. Villamón, D. Brown, J. Espartero, C. Gutiérrez-García, *Reflexive modernization and the disembedding of judo from 1946 to the 2000 Sydney Olympics*, “*International Review for the Sociology of Sport*”, 2004, vol. 2, pp. 139-156; doi: 10.1177/1012609 204043458.

## Zespół wartości *budo*

W idei igrzysk starożytnych greckich, pokój ogłaszany był na czas tychże igrzysk. Neoolimpizm wskazuje na międzynarodową, pokojową współpracę, a rywalizacja ma odbywać się wyłącznie na arenie sportowej, w szczególności – olimpijskiej. Tu także na czas igrzysk działania wojenne powinny być przerywane.

Pokój, jako wartość w edukacji sportowej lub pedagogice kultury fizycznej, występuje także w tych formach kultury fizycznej, które – jako systemy edukacyjne – pochodzą od sztuk walki i dróg walki. Autor stara się to przedstawić na przykładzie wybranych sztuk walki i sportów walki. Co znamienne, sztuki walki znajdują się wśród „sportów tradycyjnych”, które współtworzą obszar „Sportu dla Pokoju” (*Sport for Peace*). Autor jest honorowym „ambasadorem” organizacji *World Society for Peace Sports* (WSPS) – jako *Continental Advocate WSPS for Europe*.

WSPS zainicjowała „Deklarację o Pokoju przez Sport” (*Declaration on Peace through Sports*). Miało to miejsce podczas konferencji w Międzynarodowym Centrum Młodzieży (*International Youth Center*) w Kuala Lumpur w Malezji w dniu 27 lipca 2024. Liderem WSPS jest koreański antropolog sportu, prof. Jong-Young Lee<sup>9</sup>.

Sztuki walki zawierają także wiele innych wartości, które można uznać za uniwersalne i ponadczasowe. W szczególności Karta Budo (*Budo Kensho*), upowszechniana przez środowisko japońskich sztuk walki od roku 1987, wskazuje na cel *budo*. Jest nim kształtowanie charakteru, wychowanie i doskonalenie zarówno w umiejętnościach technicznych, rozwoju fizycznym i moralnym / duchowym. Ma to być nadrzędnym celem treningu. Akcentowana jest postawa wytrwałości, skromności, samodyscypliny. Zawody traktowane są jako sprawdzian przygotowania psychofizycznego. Miejscem treningu jest *dojo* (dosłownie – „miejsce drogi”). Musi tu obowiązywać dyscyplina, właściwa etykieta, atmosfera spokoju, czystości i bezpieczeństwa. Jest to miejsce dla kształtowania ducha i ciała. Nauczanie ma służyć głównie temu celowi wychowawczemu. Nauczyciel ma dawać przykład właściwej moralnej postawy<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> M. Kunysz, Cynarski W.J., *Profesor Jong-Young Lee*, „Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej UR”, 2006, t. 9, nr 1, s. 110-111.

<sup>10</sup> W.J. Cynarski, J. Piwowarski, *Japanese Security Culture in the Global Village. The Budo Charter as a Modernized Element of Ancient Military Tradition*, “Security Dimensions. International and National Studies”, 2016, no. 20, p. 30–50; doi: 10.24356/SD/20/1.

Ponadto tradycyjne sztuki walki wnoszą uniwersalne wartości, które także – po ich internalizacji – stwarzają postawę wzajemnego szacunku i unikania agresji. Przysięgi składane w *dojo* odnoszą się wprost do unikania przemocy. Adept ma zwłaszcza pokonywać własną słabość. Powinien się doskonalić nie z pobudek egocentrycznych, ale dążąc do stawiania się osobą bardziej wartościową dla społeczeństwa. „Ratuj i chroń wszelkie życie” jest wezwaniem nie tylko do samoobrony siebie samego, ale to ochraniać także innych ludzi i istot żywych.

Własne, ponad 45-letnie doświadczenia autora w zespole dyscyplin *budo* (od *jujutsu* i *karate* po starojapońską szermierkę) wskazują na szereg wartości wynikających z tradycyjnego studiowania tychże sztuk walki. Są to wartości z obszaru kultury fizycznej i zdrowotnej, walor utylitarny oraz zasady etyczne pokrewne do innych wartości kultur wojowników, jak na przykład etosu europejskiego rycerstwa. Są to wartości w dużym zakresie internalizowane przez ludzi uprawiających sztuki walki<sup>11</sup>.

Wpływ wartości chrześcijańskich i europejskiego humanizmu przejawia się zarówno w idei „sportu dla pokoju”, jak i wprost – w deklaracjach mistrzów sztuk walki. Zwłaszcza, gdy są to mistrzowie-nauczyciele pochodzenia europejskiego. Jeszcze mocniej jest to akcentowane w systemie *Idokan budo*, gdzie występuje wprost nawiązanie do wartości chrześcijańskich, do tradycji rycerskich, idei braterstwa, międzynarodowego dialogu i współpracy<sup>12</sup>.

Pokój znajdujemy także w nazwach niektórych form technicznych, szkół i stylów. Jeden z głównych stylów japońskiego *karate* – *Wado-ryu* – ma w swej nazwie *wado*, czyli „drogę harmonii” lub „drogę pokoju” Styl *Zendo karate Tai-te-tao* zawiera w swej nazwie „Drogę ręki pokoju” (*Tai-te-tao*). Toshio Iritani (Katedra Filozofii Uniwersytetu Tokai) określił ten styl/kierunek

---

<sup>11</sup> W.J. Cynarski, *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Wyd. UR, Rzeszów 2006; W.J. Cynarski, J.H. Yu, *Styl życia osób uprawiających sztuki walki – żyć zdrowo, aktywnie i kreatywnie* [w:] M. Świdorska [red.], *Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2011, s. 321-336. ISBN 978-83-7405-533-8; G. Bielec, B. Dziadek, Z. Borysiuk, W.J. Cynarski (2021), *Budo in Physical Recreation as a form of Rapprochement to Nature*, „Sustainability”, no. 13 (12), 6951; doi: 10.3390/su13126951.

<sup>12</sup> Więcej: W.J. Cynarski, *Cultural dialogue through activity of martial arts' institutions*, „Imas Quarterly”, Winter 2011, vol. 1, no. 1, pp. 28-52; W.J. Cynarski, *Idokan in cultural dialogues: 70 years of activity (1948-2018)*, „Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology”, 2019, vol. 19, no. 1S, pp. 6-14; doi: 10.14589/ido.19.1S.3; G. Korobeynikov, W. Czarny, W.J. Cynarski, *Symbolic content diffusion and cultural dialogue on the example of the European Martial Arts Committee – international expert board, 2010–2020*, „Sport i Turystyka Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe”, 2022, vol. 5, no. 2, pp. 79–98; doi: 10.16926/sit.2022.02.05.

mianem „*heiwa kenpo*”, czyli „pokojoyej walki” Co znamienne, sens walki treningowej jest tu inny, niż w sportach walki, a skrajnie przeciwstawny kultowi siły obecnemu w filozofii *Kyokushin*<sup>13</sup>. Inaczej, niż w realnej walce lub walce sportowej w *Zendo karate Tai-te-tao* jest to kooperacja pozytywna – ćwiczący wzajemnie się uczą. Nie chodzi o wykazywanie przewagi. Toteż w tej humanistycznie zorientowanej szkole, stylu i kierunku rywalizacja sportowa jest jednoznacznie odrzucana. W tym stylu formy techniczne (*kata*) nazywają się: *Tai-te-tao* – „Droga ręki pokoju” oraz *Tai-te-jutsu* – „Sztuka ręki pokoju”. Mistrz tego stylu *karate – soke* Lothar Sieber – wprowadził też ideę *Tai-te-jutsu*, która to nazwa miała zastąpić historyczną nazwę *jiu-jitsu / jujutsu*, aby zaakcentować defensywny i pokojowy charakter ćwiczenia technik sztuki samoobrony. *Nota bene* L. Sieber jest też posiadaczem najwyższego stopnia mistrzowskiego w *jujutsu*.

Podobnie jak *Grand Master* Sieber, na wartości europejskie i chrześcijańskie wskazuje autor tego opracowania, długoletni uczeń L. Siebera. Tenże naucza *budo*, jako drogi powstrzymywania przemocy i przeciwdziałania agresji. Jest to praktyka zespołu sztuk walki *Idokan budo*, ale też studia kulturowe służące dialogowi i wiedzy o sztukach walki<sup>14</sup>.

W filozofii tego systemu edukacyjnego znajdujemy oparcie „drogi wojownika” na wartościach chrześcijańskich, z odwołaniem do św. Michała Archanioła jako patrona, ale też do dorobku historycznych mistrzów *budo* w Japonii oraz kilku pokoleń mistrzów *Idokanu* (od roku 1947)<sup>15</sup>. Autor

---

<sup>13</sup> M. Oyama, *The Kyokushin Way. Mas. Oyama's Karate Philosophy*, Japan Publications Inc., Tokyo.

<sup>14</sup> *Vide*: W.J. Cynarski, *Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki* [w:] W. Błażejowski, B. Czuba [red.], *Edukacja, Terapia, Opieka. Teoretyczne aspekty i praktyczne konteksty przemocy w różnych środowiskach społecznych*, tom 2, PWSTE, Jarosław 2020, s. 40-55; B. Czuba, W. Błażejowski, *O przemocy i sztukach walki – wywiad z profesorem Wojciechem Cynarskim (światowej sławy mistrzem sztuk walki, naukowcem i pedagogiem)* [w:] W. Błażejowski, B. Czuba [red.], *Edukacja, Terapia, Opieka. Teoretyczne aspekty i praktyczne konteksty przemocy w różnych środowiskach społecznych*, tom 2, PWSTE, Jarosław 2020, s. 33-39; W.J. Cynarski, Z. Reguli, *Participation in cultural dialogues based on the classical theory of truth*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2022, vol. 22, no. 4, pp. 1-6; doi: 10.14589/ido.22.4.1; P. Świder, *Aikido and Judo in teaching of shihan Wojciech J. Cynarski*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2018, vol. 18, no. 1, pp. 8-14; doi: 10.14589/ido.18.1.2.

<sup>15</sup> Szczegóły: W.J. Cynarski, *Filozofia sztuk walki* op. cit., s. 142-158; A. Pawlucycki, *Filozofia sztuk walki – The Philosophy of Martial Arts according to Wojciech J. Cynarski – a review*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, 2023, vol. 23, no. 1, pp. 81-88; doi: 10.14589/ido.23.1.9.

akcentuje zwłaszcza personalistyczną ontologię, wartości szacunku dla drugiego człowieka, pracowitości i wytrwałości, odwagi i wierności prawdzie. To ujęcie filozofii można nazwać „filozofią mądrościową” lub antropologią filozoficzną z naciskiem na etykę i deontologię. Powinnością jest zwłaszcza dążenie do stawania się lepszym człowiekiem.

Niektórzy mistrzowie wysokiej rangi, zwłaszcza z terenu Europy Środkowej, wskazują na Dekalog i etykę chrześcijańską, jako moralne drogowskazy<sup>16</sup>. Nie są to więc żadne buddyjskie lub inne zespoły wartości pochodzenia azjatyckiego. Aczkolwiek dobro wydaje się wartością uniwersalną. Jednak szacunek i miłość do bliźniego, którym jest każdy drugi człowiek, jest wartością chrześcijańską. Daje to szczególny imperatyw działań prospołecznych w kierunku pokoju i zgody w relacjach międzyludzkich i międzynarodowych.

## Podsumowanie

Główna różnica, pomiędzy drogą sztuk walki a sportem olimpijskim, wynika z dominującego paradygmatu. W sporcie jest to zwłaszcza paradygmat rywalizacji – konkurencja, porównanie wyników lub wprost walka o zwycięstwo (wg określonych regulaminami zasad). W drodze sztuk walki jest to zwłaszcza szerzej rozumiany perfekcjonizm.

Podobnie, jak sport olimpijski, także sztuki walki służą idei światowego pokoju, dialogu i współpracy. Dotyczy to zarówno dyscyplin sportów walki powstałych z „usportowienia” sztuk walki, jak i sztuk walki uprawianych w sposób tradycjonalistyczny.

Poza ruchem olimpijskim istnieje względnie nowy ruch „Sportu dla Pokoju”, który skupia różne środowiska kultury fizycznej, w tym także niektórych liderów sztuk walki.

Sztuki walki wprowadzają do globalnej kultury wartości, które w świecie nowoczesnego sportu są rzadko reprezentowane. Wynikają one z różnych tradycji kulturowych i religijnych, a w niektórych przypadkach – z chrześcijaństwa.

---

<sup>16</sup> W.J. Cynarski, J.H. Yu, *Ethical values in jujutsu of Japanese origin*, „Physical Activity Review”, 2021, vol. 9, no. 1, pp. 33-39; doi: 10.16926/par.2021.09.05; W.J. Cynarski, *A Christian and the martial arts path*, „Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology”, 2016, vol. 16, no. 2, pp. 1-7; doi: 10.14589/ido.16.2.1.

# Bibliografia

1. Bielec G., Dziadek B., Borysiuk Z., Cynarski W.J. (2021), *Budo in Physical Recreation as a form of Rapprochement to Nature*, "Sustainability", no. 13 (12), 6951; doi: 10.3390/su13126951.
2. Cynarski W.J. (2002), *Problem agresji w sporcie na przykładzie wybranych gier zespołowych i sportów walki*, „Studia Humanistyczne”, nr 2, s. 99-114.
3. Cynarski W.J. (2006), *Recepcja i internalizacja etosu dalekowschodnich sztuk walki przez osoby ćwiczące*, Wyd. UR, Rzeszów.
4. Cynarski W.J. (2011), *Cultural dialogue through activity of martial arts' institutions*, "Imas Quarterly", Winter 2011, vol. 1, no. 1, pp. 28-52.
5. Cynarski W.J. (2016), *A Christian and the martial arts path*, "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 16, no. 2, pp. 1-7; doi: 10.14589/ido.16.2.1.
6. Cynarski W.J. (2017), *Between Prague and Muju. A contribution to non-entertainment tourism research*, "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 17, no. 4, pp. 37-43; doi: 10.14589/ido.17.4.7.
7. Cynarski W.J. (2019a), *Idokan in cultural dialogues: 70 years of activity (1948-2018)*, "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 19, no. 1S, pp. 6-14; doi: 10.14589/ido.19.1S.3.
8. Cynarski W.J. (2019b), *Sztuki walki i sporty walki. W kierunku ogólnej teorii*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
9. Cynarski W.J. (2020), *Przeciwdziałanie agresji i przemocy na drodze sztuk walki* [w:] W. Błażejowski, B. Czuba [red.], *Edukacja, Terapia, Opieka. Teoretyczne aspekty i praktyczne konteksty przemocy w różnych środowiskach społecznych*, tom 2, PWSTE, Jarosław, s. 40-55.
10. Cynarski W.J. (2022a), *Filozofia sztuk walki / Philosophy of Martial Arts*, Wyd. UR, Rzeszów.
11. Cynarski W.J. (2022b), *New Concepts of Budo Internalised as a Philosophy of Life*, "Philosophies", vol. 7, no. 110; doi: 10.3390/philosophies7050110.
12. Cynarski W.J. (2023), *Sociologia sztuk walki / Sociology of Fighting Arts*, Wyd. UR, Rzeszów.
13. Cynarski W.J., Obodyński K. (2004), *The influence of practicing various combat sports on increase of aggression or self-control* [in:] J. Kosiewicz, K. Obodyński [eds.], *Sports involvement in changing Europe*, PTNKF, Rzeszów, pp. 171-181.
14. Cynarski W.J., Piwowarski J. (2016), *Japanese Security Culture in the Global Village. The Budo Charter as a Modernized Element of Ancient*

- Military Tradition*, "Security Dimensions. International and National Studies", no. 20, p. 30–50; doi: 10.24356/SD/20/1.
15. Cynarski W.J., Reguli Z. (2022), *Participation in cultural dialogues based on the classical theory of truth*, "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 22, no. 4, pp. 1–6; doi: 10.14589/ido.22.4.1.
  16. Cynarski W.J., Yu J.H. (2011), *Styl życia osób uprawiających sztuki walki – żyć zdrowo, aktywnie i kreatywnie* [w:] M. Świdorska [red.], *Styl życia i zachowania prozdrowotne – wybrane konteksty*, Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź, s. 321-336. ISBN 978-83-7405-533-8
  17. Cynarski W.J., Yu J.H. (2021), *Ethical values in jujutsu of Japanese origin*, "Physical Activity Review", vol. 9, no. 1, pp. 33-39; doi: 10.16926/par.2021.09.05.
  18. Czuba B., Błażejowski W. (2020), *O przemocy i sztukach walki – wywiad z profesorem Wojciechem Cynarskim (światowej sławy mistrzem sztuk walki, naukowcem i pedagogiem)* [w:] W. Błażejowski, B. Czuba [red.], *Edukacja, Terapia, Opieka. Teoretyczne aspekty i praktyczne konteksty przemocy w różnych środowiskach społecznych*, tom 2, PWSTE, Jarosław, s. 33-39.
  19. Korobeynikov G., Czarny W., Cynarski W.J. (2022), *Symbolic content diffusion and cultural dialogue on the example of the European Martial Arts Committee – international expert board, 2010–2020*, "Sport i Turystyka Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe", vol. 5, no. 2, pp. 79–98; doi: 10.16926/sit.2022.02.05.
  20. Kunysz M., Cynarski W.J. (2006), *Profesor Jong-Young Lee*, „Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej UR”, t. 9, nr 1, s. 110-111.
  21. Lewis S., Johnson J.A. (2024), *Dissonance issues incurred with the use of taekwondo for promoting peace*, "Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology", vol. 24, no. 1, pp. 20–28; doi: 10.14589/ido.24.1.3.
  22. Lipiec J. (1999), *Filozofia olimpizmu*, Sprint, Warszawa.
  23. Litwiniuk A., Cynarski W.J. (2001), *Idea fair play w świadomości osób uprawiających wybrane sporty i sztuki walki*, „Rocznik Naukowy Ido Ruch dla Kultury”, t. II, s. 144-149.
  24. Litwiniuk A., Cynarski W.J. (2004), *Zawodnicy zespołowych gier sportowych AZS AWF wobec idei fair play w sporcie*, „Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej UR”, nr 3-4, s. 239-247.
  25. Oyama M. (1979), *The Kyokushin Way. Mas. Oyama's Karate Philosophy*, Japan Publications Inc., Tokyo.

26. Pawłucki A. (2023), *Filozofia sztuk walki – The Philosophy of Martial Arts according to Wojciech J. Cynarski – a review*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, vol. 23, no. 1, pp. 81–88; doi: 10.14589/ido.23.1.9.
27. Świder P. (2018), *Aikido and Judo in teaching of shihan Wojciech J. Cynarski*, “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, vol. 18, no. 1, pp. 8-14; doi: 10.14589/ido.18.1.2.
28. Villamón M., Brown D., Espartero J., Gutiérrez-García C. (2004), *Reflexive modernization and the disembedding of judo from 1946 to the 2000 Sydney Olympics*, “*International Review for the Sociology of Sport*”, vol. 2, pp. 139-156; doi: 10.1177/1012609 204043458.
29. Warchoń K., Cynarski W.J. (2012), *Olympism and fair play in physical education in the light of Polish theoretical reflection*, “*Journal of Health Promotion and Recreation*”, vol. 2, no. 4, pp. 33-37.
30. Yu J.H., Cynarski W.J., Kanukman F., Kitamura T., Cho K., Baek J. (2016), *Introduction to World Taekwondo Peace Corps*, “*Revista de Artes Marciales Asiáticas*”, vol. 11, no. 2s, pp. 80-81; doi: 10.18002/rama.v11i2s.4182.