

Od zawsze lubiłem aktywność fizyczną i było to dla mnie czymś naturalnym. Po szkole chodziłem na boisko pograć w piłkę, zamiast wracać prosto do domu. Miałem szczęście mieć w szkole znajomych, dzięki którym próbowałem różnych dyscyplin sportowych. Rodzice kolegi prowadzili stajnię, więc za udzielaną tam pomoc, mogłem nauczyć się jeździć. Nawet udało mi się w szkole podstawowej zająć trzecie miejsce w zawodach regionalnych, także miałem z tym sporo radości. Niedaleko mnie wybudowano basen, więc zacząłem naukę pływania pod okiem trenera. W tej dziedzinie też próbowałem swoich sił na zawodach, lecz bez większych sukcesów. Sprawdzałem też swoje umiejętności w łucznictwie i strzelaniu ze śrutu. Jeśli chodzi o gry zespołowe byłem w szkolnej reprezentacji, ale nigdy nie zainteresowały mnie one na tyle, by dołączyć do jakiegoś klubu. Inaczej było natomiast ze sztukami walki.



Odkąd pamiętam, mój starszy brat był pasjonatem sztuk walki i razem z nim oglądałem na RTL 7 Dragon Balla. Nakręcało to nas do wspólnych wygłupów, zabaw w walkę, w których on - z racji różnicy wieku, wygrywał. Aby zwiększyć swoje szanse poprosiłem rodziców, by zapisali mnie na naukę Ju-Jitsu do trenera mojego brata. Do dzisiejszego dnia jestem zadowolony, że trener mnie przyjął, ponieważ cel mojej nauki nie był „sportowy” - zapytany o to, dlaczego chcę się nauczyć sztuki walki odpowiedziałem mu, że tylko po to by pobić swojego brata. Teraz jak o tym myślę, sądzę, że musiało być dla niego

bardzo zabawne, że pięcioletni chłopczyk chciał wygrać ze swoim szesnastoletnim bratem. Na treningach poznałem syna trenera, o dwa lata starszego ode mnie Adriana. Na początku nic mi nie wychodziło, a ćwicząc z Adrianem czułem się jeszcze gorzej, gdyż on umiał wszystko. Nie lubię się poddawać, toteż ćwiczyłem różne chwytty na kolegach, a trudniejsze wyjaśniał mi brat. Dla tak małych dzieci trening był prowadzony zaledwie raz w tygodniu, więc postęp nauki był powolny. Dzięki rywalizacji z Adrianem wyprzedziłem resztę grupy zdobywając uznanie trenera, jednak sam nie byłem zadowolony. Wpadłem więc na pomysł, aby spróbować innych sztuk walki. Miałem nadzieję że w ten sposób w końcu prześcignę swojego rywala i będę mógł zacząć ścigać brata.

Szybki wzrost, rozgrywki szkolne w piłkę nożną i trenowanie różnych stylów walki poskutkowało kontuzją kolana. Na tyle poważną, że przez dwa lata nie byłem w stanie wrócić na treningi i wypadłem ze szkolnych reprezentacji. Gorliwie rehabilitowałem kolano wykonując zalecone ćwiczenia, aż udało mi się ustabilizować swój stan zdrowia na tyle, by móc ćwiczyć samemu. Dzięki temu odkryłem, że tak naprawdę to nie rywalizacja się dla mnie liczyła, lecz sam trening i atmosfera na nim panująca. To nieprawda, że ludzie ćwiczący sztuki walki są agresywni czy lubią bić innych dla zabawy. Podczas zajęć człowiek jest skupiony tylko na tym co tu i teraz, zostawia za sobą wszystkie problemy dnia codziennego. Dzięki wysiłkowi uwalnia cały swój stres, a przyjacielska rywalizacja z kolegami, zapewnia niezbędne wsparcie psychiczne. Za każdym razem widzę, że ludzie, którzy przyszli na trening w złym nastroju, wychodzą z niego uśmiechnięci i odprężeni. Mnie też często nie chce się iść na trening, nawet jeśli to ja mam go prowadzić. Ale kiedy z niego wychodzę jestem wolny od negatywnych emocji i spokojniejszy

Co zyskacie uprawiając sztuki walki? Rzeczą oczywistą jest zdobycie umiejętności obrony w sytuacji kryzysowej. Profitem jest pewność siebie, koncentracja i większa spostrzegawczość. Zyskuje się również spokój, dystans do siebie i innych.

Od trzech lat jestem licencjonowanym trenerem samoobrony i rekreacji ruchowej. Aktualnie prowadzę zajęcia z samoobrony dla studentów Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w ramach Samorządu Studenckiego. Trenuję innych, ale cały czas sam się uczę Modern Ju-Jitsu, czyli ju-jitsu wzbogaconego o wszystko co może się przydać. Poznałem Ju-Jitsu, Judo, Box, Kick boxing, Tai-chi, Karate, zapasy, Muay Thai Kobudo, Escrima, Kung-fu i te style staram się wykorzystywać podczas nauczania. Każdemu szczerze życzę, by odnalazł jakąś aktywność, która da mu możliwość odpoczynku od dnia codziennego, a przy okazji wpłynie pozytywnie na jego zdrowie i rozwój osobisty.

Erwin Adam Szymański, absolwent kierunku techniki dentystyczne, student II roku studiów II stopnia na kierunku zdrowie publiczne na Wydziale Nauki o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego