



Zaufać sobie

Ciemne pomieszczenia, zawiązane oczy, nieznaną przestrzeń – podstawą staje się w takich warunkach zmysł dotyku i bliski kontakt z agresorem. Na tym właśnie polega specyfika technik walki z zawiązanymi oczyma, które narodziły się w legendarnym klasztorze Shaolin. O tym, że zmysł dotyku działa znacznie szybciej niż zmysł wzroku, przekonują także uczestnicy projektu realizowanego przez Partnerstwo na rzecz zwiększenia dostępności rynku pracy dla osób niewidomych.

Nowatorskie zajęcia, w których biorą oni udział opierają się na autorskim i nie stosowanym dotąd programie stworzonym przez sifu Andrzeja Szuszkiewicza, założyciela Akademii Kung fu Tradycyjnego w Krakowie, prezesa Polskiego Stowarzyszenia Wing Chun. Jego trzydziestoletnie doświadczenie w nauce wschodnich sztuk walki oraz doskonała znajomość biomechaniki, fizjologii i psychologii człowieka pozwoliły na dostosowanie technik bliskiego kontaktu do potrzeb osób niewidomych.

Moje zajęcia od początku spotkały się z dużym entuzjazmem i zainteresowaniem, wymagają jednak dużej dyscypliny i motywacji – mówi Andrzej Szuszkiewicz. – Wiem jednak, że uczestnicy mają świadomość, iż potrzebny jest pewien wysiłek, aby przełamać wewnętrzne bariery, przestać już dłużej usprawiedliwiać własną bezczynność, zaufać samemu sobie.

Wing Chun to technika samoobrony opierająca się na bliskim kontakcie z przeciwnikiem, służąca kształtowaniu i rozwijaniu zmysłu dotyku. Często okazuje się on bardziej przydatny niż wzrok, gdyż ciosy zadawane w walce są szybsze niż reakcja ludzkiego oka.

Ćwiczenia mają nauczyć osoby niewidome umiejętnego wykorzystania reakcji obronnych, (które w sytuacjach zagrożenia okazują się identyczne

jak u osób widzących). poprawić ich koordynację ruchową, zwiększyć orientację przestrzenną oraz wykształcić zdolność abstrakcyjnego myślenia przy wykorzystaniu naturalnych predyspozycji tych osób niewidomych.

Ważnym elementem ćwiczeń jest również nauka sposobów oddychania, przydatnych nie tylko w sytuacji zagrożenia, ale także w życiu codziennym. Kształtują one umiejętność panowania nad własnymi emocjami czy niwelowania stresu, co może się przydać np. podczas rozmowy z pracodawcą.

Chcę ich nauczyć nie tylko technicznych elementów samoobrony, ale także odpowiedniej taktyki walki czy sztuki negocjacji pozwalającej na rozładowanie agresji – podkreśla Andrzej Szuszkiewicz. Chodzi o takie kreowanie walki, by zmierzała ona do kontaktu z napastnikiem, gdyż tylko wtedy osoba niewidoma może skutecznie się bronić.

Poprzez opanowanie konkretnych umiejętności uczestnicy zyskują większe zaufanie do samych siebie, co powinno dać im większą pewność w funkcjonowaniu w świecie ludzi widzących. Ufając sobie i swoim możliwościom, zaufają światu, który dotąd wydawał się im obcy i niebezpieczny.

Październik 2005