

ENERGIA ŚWIADOMEGO RUCHU



To, czego uczą wschodnie sztuki walki, to przede wszystkim słuchać, wyczuć, umiejętnie sterować, nie narzucając siłą własnego zdania

JAN GLIŃSKI

– od wielu lat łączy zarządzanie i rozwój międzynarodowego biznesu *high-tech* z dalekowschodnimi sztukami walki

Rozmawia Sławomir Kwiecień

Od wielu lat z powodzeniem funkcjonuje pan w międzynarodowym biznesie, pracując w różnych krajach, także odległych od naszego kręgu kulturowego, jak Japonia, Indonezja czy Singapur. Jak to się zaczęło i ile było w tym świadomej strategii, a ile przypadku?

– Po doktoracie na Politechnice Gdańskiej wyjechałem na stypendium Fulbrighta do Nowego Jorku, a tam zastał mnie stan wojenny. Trudno było w takiej sytuacji o jakąś przemyślaną strategię, ale nowe okoliczności wymusiły korektę planów i kiedy pojawiła się możliwość pracy w Northern Telecom w Kanadzie, chętnie skorzystałem z propozycji.

Jak ukształtowało pana to doświadczenie zawodowe?

– W siedzibie firmy w Ottawie pracowało wtedy ok. 3 tys. osób, ponad 100 narodowości i języków. W zespole, którym kierowałem, była tylko jedna osoba urodzona w Kanadzie, reszta pochodziła z Europy, Ameryki Południowej i w dużej części z Azji, głównie z Chin i Indii. Potrzebowałem półtora roku, aby

z takiej mozaiki kulturowej i mieszanki silnych indywidualności, nie zacierając różnic, stworzyć zgrany zespół. Nic nie zastąpi uczucia satysfakcji, gdy w grupie nieznanymi sobie wcześniej ludźmi wytwarza się jakiś rodzaj konstruktywnej energii. A wtedy nie ma rzeczy niemożliwych. **Z pewnością pojawiały się jakieś trudności w zarządzaniu w tak wielokulturowym środowisku.**

– Konieczność efektywnego komunikowania dość szybko uświadomiła mi, jak ważna jest precyzja wypowiedzi, a jeszcze ważniejsze to, jak możemy być odbierani przez drugą stronę. Z pozoru jasny przekaz kierowany do osoby z innej kultury dla niej wcale nie musiał być takim, ponieważ posługiwała się innymi kodami. Warto było więc powtórzyć pytanie z innej perspektywy i poprosić

o przełożenie go na własny język. Ten moment konwersacji służył także budowaniu lepszych relacji. Mechaniczne przenoszenie pewnych wzorców kulturowych do obcego środowiska niesie wiele niebezpieczeństw. Nic tu nie zastąpi praktyki i własnych doświadczeń, nie tylko tych pozytywnych.

A kiedy narodził się pomysł podjęcia pracy w Japonii?

– Miałem szczęście, bo przypadkowe spotkanie w latach 80. z jednym z dyrektorów Hitachi zaowocowało zaproszeniem mnie do pracy w centrali koncernu w Tokio. Mimo że wcześniej bywałem służbowo w Japonii, dopiero ten pobyt unaoczniał mi, jak wielkie piętno wycisnęła ta stara i bogata kultura na wszelkich aspektach współczesnego życia, włączając biznes zaawansowanych

JAN GLIŃSKI – magister inżynier elektroniki, doktor nauk fizycznych, z przeszło 30-letnim doświadczeniem w sektorze zaawansowanych technologii. Pracował na wysokich stanowiskach zarządczych w międzynarodowych koncernach, takich jak Nortel, Hitachi, Alcatel, w Europie, Azji i w Ameryce Północnej, z bezpośrednią odpowiedzialnością za biznes do ponad 1 mld euro. W 2008 r. założył w Singapurze firmę doradczą Missions & Ventures. Jednocześnie od 40 lat jest adeptem dalekowschodnich sztuk walki – traktuje je nie tylko jako hobby, ale i sposób na życie.

technologii. Gdy po paru latach opuściłem Japonię, dostałem pamiątkowy rulon z wykaligrafowanymi słowami założyciela firmy Odairy-sana: „Ponieważ żyjemy tylko 100 lat, powinniśmy myśleć 1000 lat naprzód”. Ta myśl była dobrą ilustracją dystansu do zachodniej kultury biznesowej, zwłaszcza amerykańskiej, gdzie myślenie o przyszłości zamykało się w perspektywie następnego kwartału. Ameryka niewiele się pod tym względem zmieniła, Japonia zaś do niej się zbliżyła. Cóż, globalizacja. **Przyjrzenie się Japończykom, a może nawet próba poznania tajemnicy ich sukcesu z pewnością były taką lekcją, którą chciał pan dobrze odrobić.**

– Dziś pierwsze strony gazet zajmują Chiny, ale wtedy wszyscy interesowali się japońskim sposobem podboju świata. Przeniesienie z północnoamerykańskiego środowiska biznesowego do analogicznego japońskiego pozwoliło mi zaobserwować, jak Japonia funkcjonuje. To, co od razu uderzało, a jednocześnie pokazywało, skąd brał się sukces tego kraju, to kultura pracy, niezwykle przywiązanie do robienia czegoś najlepiej, jak tylko się umie, bez względu na stanowisko. Poznałem np. menedżera z tytułem doktora, który od czterech lat rozpracowywał metalizowanie otworu w płytce obwodu drukowanego! Był dumny, że swoje zadanie wykonywał perfekcyjnie, nie szczczędając czasu ani wysiłku. W Stanach, a pewnie i u nas, trudno byłoby znaleźć choćby stażystę, który chciałby zajmować się czymś takim nawet przez kilka miesięcy. Prawdę mówiąc, ja też nie.

CEL JEST DROGĄ

Podróż do Japonii czy innych krajów Dalekiego Wschodu, nie mówiąc o dłuższym tam pobycie, pozwala zweryfikować nasze przemyślenia.

– Tak, praktyczna konfrontacja z innymi systemami wartości zmusza do refleksji nad naszymi systemami i utrwała je bądź zmienia. Rozmawiamy o tradycjach Japonii, ale do podobnych wniosków doszlibyśmy, analizując tradycje cesarstwa Han czy Jawańczyków. Chińskie przysłowie mówi: „Jest wiele dróg na szczyt góry, ale widok z niego jest ten sam”. Często mówimy, że cele i ich osiągnięcie są najważniejsze, a tam dowiadujemy się, że to droga i to, jak nią się poruszamy, są dużo ważniejsze. Cel jest drogą. Najważniejszy jest nie

cel, ale proces do niego prowadzący. Stąd wzięta się np. jakość produktów Toyoty i innych firm, co z pewnością przesądziło o zbudowaniu ich reputacji. Kiedy po raz pierwszy usłyszałem o „całkowitym zaangażowaniu, a jednocześnie pełnym dystansie do tego, co się robi”, zabrzmiało mi to jak jeden

W biznesie oprócz wytrzymałości fizycznej potrzebna jest zwłaszcza psychiczna, a sztuki walki tę odporność wykształcają.

wielki paradoks i potrzebowałem sporo czasu, aby zrozumieć, a jeszcze więcej, aby poczuć, że można być w coś zaangażowanym, także emocjonalnie, a jednocześnie zachować do tego dystans, który pozwala obniżyć poziom stresu, potencjalnej agresji, pomaga w lepszym zrozumieniu otoczenia i zapobiega spalaniu się. To była jedna z cenniejszych lekcji, jaką odebrałem. Inną ważną lekcją było odmienne spojrzenie na porażkę, taką jak nieuzyskanie kontraktu. Zamiast mówić o przegranej, lepiej koncentrować się na konstruktywnej nauce, jaka z niej płynie. Jeśli z porażki wyciągnie się właściwe wnioski, następnym razem powinno nam le-

piej pójść, i to bez niepotrzebnego stresu. Warto o tym też pamiętać i w życiu prywatnym.

Praktykując sztuki walki, mógł pan przyrzeć się Japonii, jej kulturze oraz tradycji Dalekiego Wschodu także od środka.

– Mogłem kontynuować treningi dżudo, karate, które ćwiczyłem na studiach. Była możliwość uprawiania także *aikido*, *kendo*, ale zaintrygował mnie łuk japoński (*kyudo*), o którym wcześniej nie słyszałem. Łączy on aktywność fizyczną z rozwojem osobowości. A skoro na terenie Hitachi było miejsce do ćwiczeń *kyudo*, po pracy zacząłem trenować. Ideał strzelania z łuku można określić: „Strzała trafia w cel, zanim została wypuszczona”. Widziałem, jak mistrzowie, którzy mieli zasłonięte oczy, byli okręceni wokół własnej osi i potem za każdym razem trafiali do tarczy. Trenowanie tej dyscypliny pozwoliło mi lepiej zrozumieć Japończyków, ich kulturę. Bardzo na tym skorzystałem, mogłem przewarżościować pewne sprawy.

Na jak długo pana podręcznym orężem stał się łuk?

– Trenowałem kilkanaście lat, a gdy wróciłem z Japonii do Kanady i potem na parę lat do Polski na początku lat 90., raz do roku wracałem do Japonii, aby trenować pod kierunkiem mistrzów i zdawać egzaminy na kolejne stopnie *dan*. Trenowanie *kyudo* było możliwe, gdy pracowałem przez dłuższy czas w jednym miejscu. Ale moja kolejna praca wymagała częstych ▶

NOWA PŁYTA DVD KABARETU JURKI

Album rodzinny

New Abra 2015

partnerzy:

Trojka POLSKIE RADIO, merlin.pl, New Abra TV, P, KABARET JURKI, KINOPOLSKA

▶ podróży, a wtedy przemieszczanie się i regularne ćwiczenie z ponaddwumetrowym łukiem stało się praktycznie niemożliwe.

U MISTRZA TAI CHI

Pozostał pan jednak wierny wschodnim sztukom walki i po spotkaniu z mistrzem Ly rozpoczął pan treningi *tai chi*, osiągając mistrzowski poziom.

– Pobyt w Japonii i podróże po Azji dały mi możliwość uczestniczenia w pokazach, a niekiedy próbowania różnych tradycyjnych sztuk walki oraz dyscyplin rozwoju psychofizycznego. Pomogło mi to, gdy przyszedł moment, kiedy poczułem, że *tai chi* jest tym, co chciałem robić po *kyudo*. Mieszkałem wtedy w Paryżu i zacząłem odwiedzać różne szkoły. Spotkałem Ly Chuan Zhenga, mistrza siódmej generacji stylu *Yang Jia Lao Jia Taiji Quan (Tai Chi Chuan)*, czyli Starego Stylu *Yang*. Mieszka pod Paryżem, ale urodził się w Kambodży, a studiował i trenował na Tajwanie, gdzie mieści się centrum naszej szko-

To, co od razu uderzało w Japonii, to kultura pracy, niezwykle przywiązanie do robienia czegokolwiek najlepiej, jak się umie, bez względu na stanowisko.

ty. Jest obecnie głównym mistrzem tego stylu w Europie.

Tego bezpośredniego przekazu, relacji mistrz-uczeń nic nie jest w stanie zastąpić.

– W *tai chi* nie ma drogi na skróty. Tym ważniejsze jest, pod którym kierunkiem ćwiczymy. Prawdziwy mistrz potrafi pokierować rozwojem ucznia w taki sposób, aby ten – parafrazując znane powiedzenie zen – dotarł do księżycy, a nie zatrzymał się na palcu, który mu ten księżyc wskazuje. Rolą nauczyciela, mistrza jest kierowanie rozwojem uczniów i zależnie od predyspozycji i postępu dostosowa-

nie sposobu nauczania. *Tai chi* uczy nas, dlaczego wolny, świadomy ruch jest tak ważny dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Trzymanie ręki pod danym kątem nie bierze się z przypadku. Wpływa choćby na właściwe aktywizowanie punktów stymulowanych w akupunkturze czy akupresurze, a dzięki temu ma wpływ na harmonizowanie pracy naszych narządów. Ktoś z zewnątrz, patrząc na te różne gesty, wolne i łagodne ruchy przypominające taniec, nie zdaje sobie też sprawy, w jaki sposób mogą one być wykorzystane. Przez odpowiednią aplikację jeden, nawet niewinnie wyglądający gest może doprowadzić do obezwładnienia przeciwnika, np. poprzez *dim mak*, czyli akcję na punkt witalny, zastosowanie dźwigni czy neutralizację ataku tak, aby trafił on w pustkę. Energię przeciwnika wykorzystujemy przeciwko niemu samemu. Powiedzenie „Cztery uncje odrzucają jedną tonę” mówi coś o skuteczności *tai chi*. Prysłowiowe „wygrać bez walki”, a zwłaszcza jak to zrobić, jest cenną wiedzą, którą uzyskuje się dzięki praktykowaniu *tai chi* i która stosuje

AGENCJA MUZYCZNA POLSKIEGO RADIA POLECA



album

STEŃCZYK / OSIECKA MOJA KOKAINA

UTWORY AGNIESZKI OSIECKIEJ
W NOWYCH ARANŻACJACH
TOMASZA STEŃCZYKA

NIECH ŻYJE BAL
PIOSENKA O OKULARNIKACH
CO KAŻDY CHŁOPIEC WIEDZIEĆ POWINIEN

I WIELE INNYCH

WIELKIE PRZEBOJE W NOWEJ ODSŁONIE
PRAWDZIWA MUZYCZNA UCZTA.

ALBUM DO KUPIENIA NA
sklep.polskieradio.pl



się do wszelkich aspektów naszego codziennego życia.

Na ile sztuki walki, które towarzyszą panu od dawna, stały się integralną częścią codziennego stylu życia, a nawet elementem wspierającym intensywną aktywność zawodową?

– Kilkadziesiąt lat pracy, często od świtu do zmroku, w konkurencyjnym biznesie, w międzynarodowym środowisku, utrwala pewne nawyki i wtedy już niezależnie od tego, czy coś się traktuje jako hobby, czy podstawową profesję, staje się to pewną jednością. Oprócz wytrzymałości fizycznej potrzebna jest zwłaszcza psychiczna i sztuki walki tę odporność i umiejętność gospodarowania własną energią wykształcają. Opuszczając *dojo* (teren treningu) i wychodząc do zewnętrznego świata, nie powinniśmy dostrzegać różnicy. Te same mechanizmy, które wykształcamy podczas treningu, funkcjonują dalej, spontanicznie. To, czego uczą wschodnie sztuki, to przede wszystkim słuchać, wyczuć, umiejętnie sterować, nie narzucając siłą własnego zdania.

QIGONG W ŁAZIENKACH

Dlaczego człowiek wielu pasji, spełniony zawodowo w biznesie *high-tech*, który ma niecodzienne w tym środowisku hobby, postanawia nagle dzielić się bezinteresownie swoją wiedzą z innymi?

– Tak jak w pracy miałem zwykle wyjątkowych szefów, tak też miałem szczęście trafić na nauczycieli-mistrzów, którzy pozwolili mi wejść głębiej w to, co było i jest ich pasją. Po części przez przypadek, a częściowo poprzez własne poszukiwania, udało mi się dotrzeć do różnych oryginalnych źródeł tego typu ćwiczeń i staram się tym teraz dzielić. Ważne, aby przekazywać następnym generacjom to, czego się samemu nauczyło – taką potrzebę dostrzega się zwłaszcza w późniejszym wieku, również dlatego, że ćwiczenia tego typu sztuk wymagają długiej nauki. Pewnych etapów nie da się przeskoczyć, a dziś człowiek chciałby wszystko osiągnąć jak najszybciej, najlepiej poprzez poknięcie pigułki. A to jest jednak coś więcej, to satysfakcjonująca, nigdy niekończąca się praca nad samym sobą.

W tym celu założył pan Fundację Dantian, wyprowadził ćwiczenia w przestrzeń publiczną, zaczął



Zajęcia *Taiji Quan* w parku Skaryszewskim w Warszawie.

uczyć *qigongu* (czyt. czy kung), choćby w Łazienkach Królewskich czy w Muzeum Azji i Pacyfiku. Opracował pan program dla seniorów, ale także uczy długiej formy *tai chi*. Proszę powiedzieć coś więcej o obszarach, w jakich stara się pan przekazywać swoją wiedzę i praktykę.

– Pierwszym obszarem jest nauka złożonego Starego Stylu *Yang Taiji Quan*, którego uczę przede wszystkim jako sposobu na utrzymanie dobrego stanu zdrowia, ale który ciągle pozostaje sztuką walki, choć może również służyć medytacji w ruchu. Jednym z takich impulsów

Tai chi uczy nas, dlaczego wolny, świadomy ruch jest tak ważny dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego.

do nauczania obecnie w Warszawie jest przygotowanie polskiej ekipy na międzynarodowe zawody w czerwcu 2015 r. w Hagetmau we Francji. Chcielibyśmy tam wyraźnie zaistnieć i pokazać, że wykonaliśmy pewną organiczną pracę od podstaw. W drugim obszarze oferujemy ćwiczenia *qigongu*, które nie są tak skomplikowane, ale również wymagają prawidłowego wykonania. Istotne jest nie to, aby tylko trenować na zajęciach, ale przede wszystkim, aby ćwiczyć samodzielnie. Mottem naszej fundacji jest „Energia świadomego ruchu”, a tę energię wyzwolimy jedynie przez regularny, prawidłowy trening.

Słyszałem, że tego typu ćwiczenia pozwalają uwolnić się od bólu kręgosłupa, pomagają w nadciśnieniu tętniczym, a nawet w przypadku zdiagnozowanej cukrzycy.

– Nie jestem lekarzem, ale są niezbita dowody, zarówno w klinikach na Wschodzie, jak i na Zachodzie, że ćwiczenia wywodzące się ze skarbnicy *qigongu* i *taichi chuan* przynoszą pozytywne efekty. Wiarygodną instytucją, która to potwierdza, jest choćby Harvard Medical School w USA. Naukowcy, także ci sceptyczni, prowadząc badania różnych grup kontrolnych, uzyskali wyniki, które potwierdziły – w przypadku cukrzycy, a nawet takich schorzeń, jak stwardnienie rozsiane (SM), parkinson, alzheimer – złagodzenie objawów choroby, zahamowanie rozwoju, a nawet przyspieszenie wyleczenia. Nie mówię o zastępowaniu lekarstw, ale o wspomaganiu terapii. Nie od dziś wiadomo, że ci, którzy wspierali się ćwiczeniami o charakterze psychofizycznym, szybciej wychodzili z chorób, z którymi współczesna medycyna nie dawała sobie rady. W Europie Niemcy są przykładem kraju, w którym tego typu terapia, prowadzona w wyspecjalizowanych ośrodkach, jest już refinansowana. Być może i u nas będzie to kiedyś możliwe. Ale ważniejsze jest pytanie: czego właściwie chcemy, stawić na profilaktykę, zapobieganie chorobom czy na ich leczenie? Choć oczywistą odpowiedzią jest profilaktyka, to indywidualnie i jako państwo robimy w tym zakresie niewiele. A z tradycji Dalekiego Wschodu płynie dla nas nauka, w jaki sposób możemy skutecznie odwrócić ten rosnący i niepokojący trend. Do tego przy minimalnych kosztach w porównaniu z leczeniem. Musimy tylko chcieć...

Stawomir Kwiecień